

Cereali	Tempo di ammollo	Tempo di cottura		
		Pentola Normale	Pentola a Pressione	T° acqua
Amaranto	-	40 minuti	25 minuti	fredda
Farro	6 ore	50 minuti	35 minuti	fredda
Grano duro	8 ore	50-60 minuti	45 minuti	fredda
Grano saraceno	-	20 minuti	8 minuti	fredda
Kamut	12 ore	60-75 minuti	-	-
Miglio	-	20-25 minuti	15 minuti	fredda
Orzo mondo *	16 ore	50-60 minuti	30 minuti	fredda
Orzo decorticato*	12 ore	50-60 minuti	30 minuti	fredda
Orzo perlato *	-	30-40 minuti	30 minuti	fredda
Riso integrale	-	50-60 minuti	35-40 minuti	fredda
Riso semintegrale	-	30-40 minuti	15/20 minuti	fredda
Riso selvatico	-	50 minuti	30 minuti	fredda
Quinoa	-	10-20 minuti	-	-
Segale	6 ore	40-50 minuti	30 minuti	Fredda
Fagioli neri	12 ore	100 minuti	40 minuti	Calda
Ceci	12 ore	60 minuti	30 minuti	Calda