

### Trigo sarraceno



#### Para cocinarlo...

Antes de utilizar los granos de trigo sarraceno se deben lavar bien bajo el grifo con agua fría para retirar posibles residuos de tierra o polvo.

Para cocinar el trigo sarraceno, añadimos dos partes de agua, o de caldo vegetal o de pollo por cada parte de grano.

Después de que el agua comience a hervir hay que reducir la temperatura y cocinar a fuego lento, cubriendo con una tapa. El tiempo de cocción es alrededor de 20 minutos.

#### El trigo sarraceno se utiliza..

En forma de grano para potajes con legumbres, en sopas, como rellenos de hamburguesas o en la elaboración de croquetas.

En forma de harina, que al ser rica en hidratos de carbono, le da un alto poder aglutinante, es decir que al ser mezclada con agua forma una masa muy espesa y resistente. Esto hace que sea ideal para elaborar pasta como tallarines o los conocidos fideos de soba.

También se utiliza la harina para la elaboración de los creps o en la elaboración de panes, galletas, bizcochos sin gluten para ayudar a contrarrestar el sabor de la harina sin gluten (por ejemplo sustituyendo 25 gr. de otras harinas (maíz, arroz, mixes comerciales...por harina de trigo sarraceno), teniendo en cuenta además que oscurece un poco la masa.

Es un alimento energético y nutritivo. No se recomienda tomarlo por la noche en gran cantidad ya que aunque no es excitante da mucha energía y debido a su sabor intenso se recomienda probarlo primero en forma de pasta o soba.

### Trigo sarraceno



El grano del trigo sarraceno o alforfón es un pseudocereal porque sus características son similares a las de los granos de los verdaderos cereales, sin embargo, botánicamente no puede englobarse dentro de este grupo vegetal.

Su grano tiene forma triangular, como una pequeña pirámide.

Es originario de Asia central siendo China el país a la cabeza de la producción mundial.

El trigo sarraceno o alforfón tiene grandes propiedades nutritivas, entre las cuales están:

Contiene nueve aminoácidos esenciales, siendo muy rico lisina (importante para el desarrollo del cerebro), la arginina (aminoácido esencial en la población pediátrica), metionina (que contienen azufre), treonina (que ayuda a metabolizar las grasas que se depositan en órganos como el hígado) y valina (interviene en el metabolismo muscular y en la reparación de tejidos).

Contiene rutina (vitamina P), un flavonoide con efecto antiinflamatorio y antiplaquetario, que puede contribuir al normal funcionamiento de la circulación sanguínea, en varices y otros problemas circulatorios, por eso, en la medicina popular se ha venido usando en forma de infusión.

Su contenido en vitaminas del grupo B junto con su aporte de hierro son buenos aliados contra la anemia. Además contiene potasio, magnesio, calcio, fósforo, azufre, yodo, zinc.

Mencionaremos especialmente el magnesio: en 100 grs de trigo sarraceno se encuentra el 62% de la cantidad diaria recomendada de este mineral.

Su alto contenido en fibra evita el estreñimiento y favorece el tránsito intestinal

Es un alimento rico en ácido oleico, linoleico, palmítico y linolénico, ayudando en la lucha contra el colesterol y las enfermedades cardiovasculares.

Puede utilizarse como sustituto de grasas y espesante ya que el 70 % del grano es almidón. Este es un azúcar complejo y de absorción lenta, ideal para mantener estables los niveles de glucemia.

No contiene gluten.