Grano saraceno, la fonte di benessere adatta anche ai celiaci

Viene definito “pseudo-cereale” ma non appartiene alle Graminacee; le sue caratteristiche nutritive lo avvicinano molto ai legumi ma non rientra nemmeno in questa categoria. Scopriamo caratteristiche, proprietà e benefici di un alimento ancora poco conosciuto ma proteico e gluten free.

Dei chicchi di grano saraceno dalla tipica forma triangolare.

Il **grano saraceno** o *Fagopyrum esculentum* è una pianta erbacea della famiglia delle **Poligonacee** e, insieme alla **quinoa**, viene spesso definito **pseudocereale** pur avendo caratteristiche diverse dalle Graminacee.

L'origine del nome risale al Medioevo quando in Italia sbarcarono i mercanti saraceni che già lo utilizzavano nelle loro terre d'origine. Oggi viene coltivato soprattutto in Valtellina dove costituisce l'ingrediente di tante ricette tra cui i famosi **Pizzoccheri**.

Grano saraceno: proprietà, benefici e usi in cucina

Il **grano saraceno** è composto per il 10% da acqua, 10.3% da fibre alimentari, 2,1% da carboidrati, 11,7% da proteine e 2,7 % da grassi.

I nutrizionisti consigliano di consumare il grano saraceno alternandolo agli altri cereali al fine di variare l'alimentazione. Inoltre è dotato delle seguenti proprietà:

- è **naturalmente privo di glutine** e quindi si adatta all'alimentazione dei celiaci;
- come tutti gli alimenti di origine vegetale, **non contiene colesterolo** ed è un ottimo alleato per chi soffre di pressione alta;
- **è ricchissimo di proteine**, vitamine del gruppo B, sali minerali come calcio, potassio, ferro e magnesio;

- sembra che contenga un principio attivo chiamato D-chiro-inositolo che è utile nella cura del diabete mellito perchè abbasserebbe del 19% la glicemia;
- **favorisce lo sviluppo e la protezione dell'apparato circolatorio** e fornisce all'organismo le sostanze di cui ha bisogno per rigenerarsi. Pertanto è indicato per bambini e donne in gravidanza e allattamento.

Caratteristiche della pianta e lavorazione

La **pianta di grano saraceno,** originaria della Siberia e della Manciuria, può raggiungere un metro di altezza e i suoi chicchi hanno una particolare forma triangolare. Per ottenere il prodotto finale, vengono utilizzati i semi dopo che sono stati privati della pellicina per ottenere il **grano saraceno decorticato** di colore bruno.

Come si fa per il grano tradizionale, inoltre, i chicchi possono anche essere essiccati e macinati per produrre farina che, mescolata ad altre farine, si impiega per preparare ricette dolci e salate come pizze, pane, pasta e dolci.

Prima di essere utilizzati, i chicchi vanno cotti dopo essere stati lavarli con cura sotto un getto di acqua fredda; a questo punto si cuociono come si fa per i legumi, conditi a piacere con verdure o trasformati in polpette o altre preparazioni.

Dove si acquista il grano saraceno

In farina e in chicchi, il **grano saraceno** è disponibile nei **negozi di prodotti biologici** ma si inizia a trovare anche nella grande distribuzione.

– GRANO SARACENO –
PRODUZIONE E VENDITA
Elenco aziende
Contattaci se vuoi essere presente qui!

Data di creazione
10/05/2018
Autore
virginia-pizza