



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL GRANO SARACENO

Storia - Originario dell'Asia, è stato probabilmente introdotto in Europa nel Medio Evo. Tra gli alimenti di base in Bretagna, in Russia e in tutta l'Europa orientale, è attualmente molto diffuso in Unione Sovietica. E' piuttosto conosciuto anche in Italia. Con la farina di grano saraceno mescolata a quella di frumento, si cucinava la «polenta mora» piatto molto comune presso le antiche popolazioni latine. Era diffuso nelle nostre valli di montagna e viene ancora oggi usato in Valtellina per la preparazione di piatti tipici della nostra tradizione contadina quali i «pizzoccheri» (fettucine irregolari di farina di saraceno), la «polenta taragna» e gli «sciatt» (frittelle di grano saraceno alla grappa). Ricordiamo inoltre le «crêpes» di saraceno della tradizione bretone e la «kasha», piatto tradizionale russo fatto con questo cereale.

Non appartiene alla famiglia delle graminacee di cui fanno parte tutti i cereali, bensì a quella delle poligonacee. La forma del chicco è infatti molto diversa, quasi piramidale. E' una pianta poco esigente, assai rustica, capace di svilupparsi anche in terreni molto poveri. Refrattaria: a qualunque forzatura colturale, costituisce un alimento sano e naturale.

Valore nutritivo - La presenza di proteine (8,1-11,7%), carboidrati (67,3-73,9%), potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro (mgr.2-3,2/100 gr.) e vitamine lo rende consigliabile per tutti coloro che hanno bisogno di una dieta ricca ed energetica. Sembra che il suo contenuto in rutina (protettore vascolare estratto dalle foglie e utilizzato per preparazioni farmaceutiche) sia alto anche nei grani.

Modalità d'uso e cottura - Il grano saraceno ha un gusto «forte», molto particolare. Può essere usato sia in grani che in fiocchi o in farina. Quest'ultima è molto adatta alla preparazione di «crêpes», polenta e pasta per il suo notevole potere agglutinante. Le crêpes di saraceno alle erbe, alla ricotta, al formaggio o al miele sono gustose e molto nutrienti. La polenta si ottiene mescolando, secondo un'antica ricetta latina, le farine di grano saraceno, di orzo e di frumento. E' di facile preparazione anche in grani perché cuoce molto rapidamente (circa 20 minuti). Si può cucinare come il riso e servire accompagnato da un contorno di verdure stufate. Nella «kasha» il grano saraceno viene tostato e insaporito con un soffritto di cipolle prima di essere cotto a fuoco lento in acqua salata. Per la cottura dei grani è consigliabile una tostatura preliminare. Versare la quantità desiderata (1 tazza per 4 persone) nella pentola e aggiungere una tazza e mezza di acqua fredda per ogni tazza di cereale. Portare a bollire, abbassare il fuoco al minimo e far cuocere a pentola coperta fino all'assorbimento completo dell'acqua, senza mai mescolare durante la cottura (20-25 minuti). Non è necessario metterlo a bagno prima e si conserva in frigorifero, ben coperto e nello scomparto meno freddo, per qualche giorno.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com - bio@ilcanestro.com