



Trigo sarraceno, qué es y cómo incluirlo en dietas

Lee sobre todos los beneficios de este ingrediente

De nagore — Miércoles, 30 de Diciembre del 2020 a las 16:04

El trigo sarraceno se confunde a menudo con los cereales, pero no es un cereal incluso si las semillas se parecen a las del trigo. La acedera, el ruibarbo y la stevia también pertenecen a la misma familia que el trigo sarraceno.

El trigo sarraceno fue *domesticado* y cultivado por primera vez en el sudeste asiático, hace unos 8000 años. Crece en suelos poco fértiles, incluso ácidos, pero que deben estar bien drenados y no cubrir zonas con altas temperaturas.

El almidón representa el 70-80% de la masa de frutos de trigo sarraceno y el 18% de proteína. El contenido de minerales también es alto: hierro, zinc, selenio. Los compuestos con valor antioxidante como la rutina y los taninos tienen un papel especial.

Nutritivo, aromático, incluso sabroso, es un alimento que se encuentra en la cocina de muchos pueblos, especialmente los asiáticos. Hay que consumir plantas verdes, plántulas (5-7 días) y frutas. Aunque no es un cereal, la harina de trigo sarraceno reúne las cualidades de la harina de trigo integral siendo de hecho superior al trigo en muchos aspectos: contiene muchos menos carbohidratos, no contiene gluten, contiene grandes cantidades de hierro, selenio y más calcio, cantidades impresionantes de antioxidantes y **se presenta como una alternativa al trigo para aquellas personas con intolerancia al gluten.**

Las semillas de trigo sarraceno son fragantes y ligeramente dulces, se pueden comer crudas, hervidas o fritas, solas o mezcladas con otros alimentos. No menos sabrosas son las galletas francesas hechas con harina de trigo sarraceno. El pan, las tortas y las galletas también se pueden preparar con harina de trigo sarraceno.

El trigo sarraceno es un *medicamento* ofrecido por la madre naturaleza consumido especialmente por aquellos con intolerancia al gluten o celíacos. Los estudios han demostrado que el trigo sarraceno tiene un papel importante en el mantenimiento de los niveles bajos de glucosa, por lo que no solo es una alternativa dietética sino también un suplemento *médico* para los diabéticos.

También para los diabéticos, una mezcla de trigo sarraceno con yogur (que se deja fermentar durante la noche) es extremadamente eficaz. Por su composición, el trigo sarraceno está incluido en la composición de varios menús, en las dietas de muchas enfermedades, e incluso recientemente se ha incluido en las dietas.

Es el caso de quienes padecen **enfermedades cardiovasculares** en general y aterosclerosis e hipertensión en particular, quienes presentan edemas de distinta naturaleza, personas con diabetes y fragilidad vascular.



Recetus - Trigo sarraceno, qué es y cómo incluirlo en dietas

Tu comunidad de cocina

recetus.com
