



Ricco di proteine, vitamine, calcio, fosforo, ferro, rame, magnesio, potassio, il grano saraceno è utilissimo nell'infanzia, nei casi di magrezza, di artrite e nei disturbi circolatori periferici. Ed è anche molto buono, ad esempio nella torta ai mirtilli

di Iris Fontanari

## Cereale o legume? grano saraceno!

**H**o scoperto la polenta di grano saraceno e l'ho trovata gustosa, anche se insolita. Potrei avere qualche notizia su questo cereale e conoscere i suoi pregi per l'alimentazione dell'uomo? Grazie, Fausta G., Guastalla (RE).



La ricetta

### Torta di grano saraceno

**Ingredienti:** 250 g di farina di grano saraceno, 250 g di zucchero, 250 g di burro, 250 g di mandorle tritate, 6 uova, zucchero vanigliato, una presa di sale, 500 g di marmellata di mirtilli rossi, zucchero a velo.

Lavorare a crema il burro con lo zucchero; aggiungere uno alla volta i tuorli d'uovo; unire la farina, lo zucchero vanigliato e le mandorle tritate; montare a neve gli albumi, unire un po' alla volta l'altra metà dello zucchero e amalgamare delicatamente all'impasto; versare in una tortiera a cerchio apribile, dopo averne imburato e infarinato il fondo; cuocere in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Quando la torta sarà raffreddata, tagliarla in due strati e farcirla con la marmellata di mirtilli. Spolverare la superficie con lo zucchero a velo.

Il grano saraceno (*Polygonum fagopyrum*), detto anche grano nero, è una pianta molto interessante dal punto di vista alimentare, riscoperta dall'agricoltura biologica degli ultimi decenni. Appartiene alla famiglia delle Poligonacee, anche se, dal punto di vista commerciale, viene incluso fra i cereali perché il suo contenuto nutritivo e il suo utilizzo alimentare sono affini a quelli dei "semi" della famiglia delle Graminacee.

**La farina scura che fornisce è molto ricca di principi nutritivi** e veniva utilizzata dai contadini delle nostre vallate per fare la polenta o, mescolata con altre farine, per preparare biscotti, pane e focacce.

Il grano saraceno è considerato un prodotto agricolo di secondaria importanza ed è coltivato in tutti quei Paesi in cui esistono colture da granella; acquista rilevanza soprattutto nelle regioni montane, avendo una stagione di crescita breve (poco più di 3 mesi) e la capacità di adattarsi a terreni poveri; in Italia la sua coltura è sempre stata molto limitata ed era quasi esclusivamente circoscritta a poche zone alpine (Valtellina, Trentino). Oggi, in alcune regioni e, in particolare nella provincia di Sondrio, il grano saraceno è stato riscoperto e valorizzato perché molti ristoratori hanno voluto rilanciare antiche ricette, come i pizzoccheri, la torta, il pane, e la famosa polenta "mora".

**La storia del grano saraceno è molto antica.** In epoca assai remota fu coltivato in Cina, Siberia e Manciuria; poi si diffuse anche in India e nel Giappone per arrivare, portato dai Mongoli e dai Turchi, nelle regioni del Mar Nero e da qui, attraverso il commercio marittimo, a Venezia nel secolo XV. Il nome "saraceno" gli venne forse dato proprio ai tempi della Serenissima perché veniva smerciato dai Turchi i quali, come tutti i musulmani, erano allora chiamati saraceni.

Dopo il Medioevo il cereale si diffuse in tutta l'Europa ed è tuttora coltivato negli ambienti con estate fresca e umida delle regioni centrali e settentrionali (Russia, Polonia, Francia, ex-Jugoslavia ecc.) su terreni silicei e magri.

**La pianta del grano saraceno comune** (*Fagopyrum esculentum*) non raggiunge grandi dimensioni; la radice è fittonante; lo stelo, più o meno ramificato, porta foglie cuoriformi, alterne e fiori bianco-rossei, odorosi e ricchi di nettare, raccolti in infiorescenze a corimbo; i frutti sono piccoli acheni (frutti secchi con un solo seme, con parete

coriacea aderente al seme ma non saldata ad esso) di forma caratteristica (sono trigoni come quelli del faggio), dal colore bruno o argenteo e contenuto bianco farinoso.

Il grano saraceno predilige i terreni leggeri, silicei, leggermente acidi (terreni da patate) anche se poveri. Durante la fioritura - abbondante e scalar - il saraceno offre un'eccezionale quantità di

nettare alle api. Si semina a maggio a spaglio o a righe, facendo attenzione a non interrare troppo i semi (2-3 cm). La pianta cresce rapidamente coprendo tutto il terreno e impedendo lo sviluppo delle erbe infestanti. Richiede pochissime cure e non necessita di trattamenti antiparassitari, non viene in genere intaccata da parassiti specifici. Si



raccoglie quando gli steli hanno raggiunto la tipica colorazione rossiccia e almeno 2/3 dei semi sono diventati bruni (settembre-ottobre).

Il grano saraceno, pur non essendo né un cereale vero e proprio né un legume, ha tutte le caratteristiche nutritive sia del primo sia del secondo. È ricco di proteine, amminoacidi anche essenziali, amidi e grassi; vitamine (B1, B2, B5 e PP); sali minerali: calcio (più che nel frumento), fosforo, ferro, rame, magnesio, mentre la sua percentuale di potassio supera quella di tutti gli altri cereali. È quindi un alimento utilissimo nell'infanzia, nei casi di magrezza, di deperimento psico-fisico, nell'artrite e in tutti i disturbi circolatori periferici.

**Quest'ultima particolare proprietà terapeutica è rinvenibile anche nelle foglie:** il loro infuso (1 cucchiaino per 1 tazza d'acqua) svolge, infatti, azione vasoprotettiva ed è perciò utilissimo in tutti i casi di problemi circolatori soprattutto venosi. Gli Inglesi chiamano questa tisana "Buck Wheat tea" e la usano spesso come sostituto del vero tè in quanto non è eccitante e cura le varici. I semi di questa pianta sono utilizzati anche come foraggio per il bestiame e i gallinacci, ma un loro consumo eccessivo può causare negli animali pruriti ed esantemi sulla pelle.