



Trigo Sarraceno, beneficios y usos

En invierno, uno de los alimentos esenciales a tener en nuestra despensa es sin duda, el **Trigo Sarraceno**. También llamado Alforfón, se trata de un pseudocereal (es una poligonácea) de origen asiático, con forma de diamante y con verdaderas ventajas frente al resto de granos y cereales. De hecho, en la cocina rusa lo encontramos pre-tostado, con el que se elabora un plato típico llamado **Kasha** (significa “papilla”) como excelente desayuno, y en Bretaña, en forma de harina con el que se elaboran los deliciosos creps salados.

Según la medicina tradicional china, su naturaleza es yang y **calienta nuestro organismo** desde dentro hacia fuera. Se convierte pues en un “cereal” aliado a la hora **de combatir el frío**, especialmente para aquellas personas frioleras o débiles que sufren a lo largo de todo el invierno...Pero

también se comporta como excelente remedio para combatir la **retención de líquidos, edemas** incluidos, sacando el exceso hacia fuera.

A nivel nutricional, el trigo sarraceno es un carbohidrato de **bajo índice glucémico y rico en fibra soluble e insoluble, siendo ésta última de carácter prebiótico**. Conseguimos así alimentar nuestra microbiota intestinal, responsable de nuestra felicidad, neurotransmisores y calidad de nuestro sistema inmune, además de **controlar el apetito** y regular el **estreñimiento** debido a su alto contenido en mucílagos. Obtenemos pues una **energía estable**, ideal para deportistas y para esos días de intenso trabajo, aportando saciedad y satisfacción duraderos. Su consumo es apto para diabéticos y para los que sufren de obesidad, dado que ejerce una acción de **regulación de las grasas y del azúcar en sangre**. Otro componente de gran interés es la **enterolactona**, un tipo de lignano, capaz de protegernos del **cáncer de mamá y otros de origen hormonal**.

Por otro lado, también tiene riqueza en **proteína vegetal**, con un perfil especialmente rico especialmente en los aminoácidos **arginina y lisina** además de **vitaminas del grupo B** específicas del sistema nervioso, y minerales como el manganeso, cobre, fósforo y magnesio, entre otros. Mejora los niveles de **presión sanguínea y colesterol**, convirtiéndolo en un aliado para nuestra **salud cardiovascular y sistema circulatorio**, indicado para casos de **piernas cansadas, varices y hemorroides** gracias a la acción de dos flavonoides **antioxidantes y antiinflamatorios** llamados **quercetina y rutina**.

A nivel culinario, es un excelente sustituto del trigo para elaborar **pan, pizzas, galletas, magdalenas, bizcochos y elaborar cualquier masa sin gluten** además de encontrarlo en forma de espagueti, conocido en la cocina asiática bajo el nombre de **Soba**. Es por lo tanto apto también **para celíacos**, aunque debemos asegurarnos de ello con la mención y sello

“sin gluten” (espiga) en el etiquetado debido a que puede haber riesgo de una contaminación cruzada, al igual que la avena por ejemplo.

Es importante a la hora de prepararlo en casa, **dejarlo en remojo** la noche anterior para **inactivar los anti-nutrientes** que contiene, y asegurarnos la buena asimilación de todos sus beneficios. Otra opción es **germinarlos** durante varios días para incrementar su digestión y valor nutricional o, sino, por lo menos limpiarlo bien antes de hervirlo y elaborar deliciosos desayunos cremosos o comidas sabrosas como paellas, además del uso de su harina para creps y masas vegetales para toda la familia!

A cada estación, su alimentación. Y desde luego, no existe dieta saludable sin su variedad y calidad de nutrientes, larga vida al trigo sarraceno!

Artículo elaborada para [BioEcoactual, Marzo 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)