www.egk.ch

EGK
Assicurati in modo sano

Conoscere le erbe Maggio 2015

EGK Newsletter
Grano saraceno

Grano saraceno = Fagopyrum esculentum / Poligonacee = Polygonaceae
Nomi popolari: fagopiro, saggina, formentone, grano turco

- Cenni storici
- Botanica e cultura
- Impiego nella medicina naturale
- Impiego in cucina
- Ricetta

Cenni storici

Probabilmente il grano saraceno veniva coltivato già più di 6000 anni fa. Lo testimoniano i reperti rinvenuti nelle regioni di Manciuria, Cina e Nepal. Ulteriori reperti archeologici del grano saraceno risalenti al 4° secolo a.C. furono ritrovati anche nelle zone a nord del Mar Nero. Nelle regioni mitteleuropee, la diffusione avvenne probabilmente nel periodo del primo Medioevo. Per quanto riguarda il nostro vicino settentrionale, i primi cenni scritti sul grano saraceno risalgono intorno al 1394 nella regione di Norimberga. Il periodo centrale della coltivazione del grano saraceno nelle regioni mitteleuropee è il tardo Medioevo. A partire dalla metà del 18° secolo, l'importanza alimentare del grano saraceno diminuì notevolmente. A quei tempi, la coltivazione delle patate, che nascono anche in terreni relativamente poveri e aridi, aumentò e fece concorrenza al grano saraceno. Per fortuna il grano saraceno, a causa delle diverse abitudini alimentari, negli ultimi anni venne nuovamente coltivato in misura maggiore come prodotto di nicchia. Nel 1999 il grano saraceno fu eletto addirittura pianta officinale dell'anno.

Botanica e cultura

Il grano saraceno è una pianta annuale della famiglia delle poligonacee. È un'erba di poche pretese e come pianta selvatica raggiunge altezze da 20 a circa 50 cm. In condizioni favorevoli può raggiungere anche 1 metro di altezza. Lo stelo diritto ed erboso è poco ramificato. I piccoli fiori colorati bianchi e rosa fioriscono un giorno solo. Durante il periodo di fioritura, che va da giugno fino alla fine di settembre, migliaia di api e bombi popolano i campi di grano saraceno. Si può tranquillamente dire che non lontano da dove fiorisce il grano saraceno si trova anche l'apicoltore con le sue api.

Le foglie del brein - come viene denominato il grano saraceno in alcune regioni europee - sono disposte in alternanza. La forma ricorda anche quella di un cuore. Il fogliame inferiore è chiaramente peduncolato, mentre quello superiore è quasi attaccato allo stelo.

Il grano saraceno predilige terreni piuttosto poveri e ben permeabili, ovvero sabbiosi. In ogni caso la pianta non ama il freddo. La graziosa piantina fiorisce per tanto in posizioni piuttosto soleggiate e riparate

Impiego nella medicina naturale

I fiori e le piante verdi della pianta del grano saraceno contengono preziosi ingredienti, come ad es. il flavonoide rutina, i tannini, la vitamina B, il calcio e la silice che vengono utilizzati in medicina in caso di disturbi venosi e debolezza vascolare.

Negli esperimenti medici, il grano saraceno si è rivelato anche un rimedio efficace per abbassare la pressione sanguigna alta. Ci permettiamo, però, di aggiungere che in caso di ipertensione non si deve procedere all'automedicazione, ma ci si deve rivolgere a un medico.

Una tisana contro i disturbi venosi o una maschera di bellezza realizzata con i semi, ovvero con la farina di grano saraceno: le conoscenze sui poteri terapeutici di questa pianta sono molto antiche. Già i fenici preparavano dai semi tostati una sorta di trito o farina di grano saraceno, come dieta riscaldante in caso di malattie.

In questa sede desideriamo ancora ricordare che «le persone con la pelle sensibile, a contatto con la pianta sotto i raggi del sole, possono sviluppare una fotoallergia».

Impiego in cucina

Generalmente il grano saraceno - nuovamente di moda - è considerato un alimento prezioso. Poiché i chicchi di grano saraceno sono privi di glutine, questa pianta ha assunto una sempre maggiore importanza come alimento dietetico.

I chicchi di grano saraceno sbucciati vengono trasformati in raffinate farine e in semolino. Nelle erboristerie e nelle drogherie vengono offerti numerosi semilavorati, con cui si possono realizzare in particolare purè, ma anche zuppe, focacce e pasta tipo cereali. Con una miscela di minimo il 20% di grano saraceno con frumento o farina di segale, il pane può essere addirittura denominato pane di grano saraceno. I semi, mischiati alle foglie di verdura tagliate fini, le cipolle e i fiocchi di cereali, possono essere utilizzati per preparare veggie burger e gratin.

Il grano saraceno è una pianta pregiata che merita di essere riscoperta anche nella cucina contemporanea.

Ricetta

Insalata di grano saraceno

ingrediente

- 200 g di grano saraceno
- 5 dl di brodo di verdura
- 1 cucchiaio di levistico o prezzemolo tritato
- 1 – 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 3 cucchiai di aceto bianco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- un po' di sale alle erbe
- 100 g di Feta
- ½ mazzetto di erba cipollina
- fiori di campo per decorare

Tostare leggermente il grano saraceno nella padella (senza aggiunta di olio). Versare sopra il brodo vegetale. Mettere il coperchio e fare stufare a fiamma bassissima per 15 minuti. Lasciare raffreddare leggermente.

Salsa:
mischiare levistico, aglio, aceto bianco, olio d'oliva e sale alle erbe.

Sbriciolare la Feta con le dita.

Unire il grano saraceno tiepido e la Feta alla salsa per l'insalata.

Tagliare l'erba cipollina a striscioline con le forbici e cospargerla sull'insalata di grano saraceno.

Decorare con fiori di campo.

EGK
Assicurati in modo sano

EGK-Cassa della salute
Brislachstrasse 2, 4242 Laufen
T 061 765 51 11, F 061 765 51 12
info@egk.ch, www.egk.ch