TRIGO SARRACENO O ALFORFÓN

El trigo sarraceno no tiene nada que ver con el trigo. Es un pseudocereal sin gluten, rico en fibra, en minerales (manganeso, cobre, magnesio y fósforo) y antioxidantes.

- Mejora el control de los niveles de azúcar en sangre gracias a la fibra que contiene.
- Contiene todos los aminoácidos esenciales. También omega 3 y 6
- Bueno para el corazón y la circulación
- Reduce el riesgo de cáncer de colon gracias a un tipo de fibra que contiene.
- Al no contener gluten, es empleado para muchas recetas por personas intolerantes o celiacas, como cereal hervido, germinado, en bebida y harina para elaborar repostería, masas de pan, pizza, crepes, etc.

COCINAR TRIGO SARRACENO

Podemos consumirlo en forma de harina, ya sea comprándola o moliendo los granos en un molinillo. ¡Son muy blanditos!

Con la harina podemos hace crepes, bizcochos, galletas, etc.

En forma de germinados, para ensaladas, bocadillos. Al germinar aumentamos la cantidad disponible de vitaminas, minerales y enzimas. Así aprovechamos al máximo este alimento.

Si queremos hacer con él un salteado de verduras, podemos lavar los granos con agua. Después escurrimos y ponemos una sartén al fuego para tostarlos. Una vez tostados, ponemos en una olla 2 partes de agua con un poco de sal, por una de trigo sarraceno. Cuando el agua comience a hervir, añadimos el trigo y dejamos cocer de 15 a 20 minutos con fuego medio/bajo.