

---

# Un concentrato di energia

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Si chiama grano saraceno, ma è molto diverso dal grano comune ed appartiene ad un'altra famiglia botanica. La Cina, l'India ed il Giappone furono le più antiche terre di diffusione di questo grano che solamente nel Medioevo, fu introdotto in Europa. Oggi si coltiva soprattutto in Russia, in Polonia ed in alcune nazioni dell'Europa orientale. Il grano saraceno è tipico di montagna, ma nelle zone del nord è coltivato anche in pianura; dal nettare dei suoi fiori le api elaborano un gradevole miele. Questa pianta ha un rapido ciclo vegetativo e cresce bene nelle regioni dove l'estate è breve. Seminata ai primi di luglio, matura a fine settembre, dopo circa cento giorni. Da noi il grano saraceno è coltivato soprattutto nella Valtellina, ma è diffuso anche in altre zone dell'Italia settentrionale. In questi ultimi anni la produzione italiana si è molto ridotta ed è insufficiente al fabbisogno. Per lunghi secoli il grano saraceno ha contribuito ad alleviare la situazione di povertà delle zone montane e sub-montane, utilizzato sia come alimento che come foraggio per il bestiame con il suo fogliame. I chicchi sono di forma triangolare, hanno un guscio nero lucido, sono teneri e croccanti e richiedono poco tempo di cottura. Oggi questo grano è apprezzato soprattutto in Lombardia per la preparazione di due gustose specialità gastronomiche: la "polenta taragna" ed i "pizzoccheri". Il grano saraceno ha una caratteristica molto importante: è praticamente privo di glutine e pertanto può essere consumato da coloro che soffrono del morbo celiaco, cioè da quanti hanno intolleranza verso il glutine che è, invece, contenuto nel grano comune. Georges Ohsawa, il fondatore della macrobiotica (la scienza del ringiovanimento e della longevità), raccomanda molto questo grano considerato un potente fattore equilibratore yang, ma un consumo eccessivo e prolungato potrebbe provocare fenomeni di intolleranza (fagopirismo). Il grano saraceno è un alimento molto energetico che contiene amido, ferro, magnesio, fosforo, potassio, vitamine B, vitamina P e rutina. È più ricco di sostanze grasse rispetto al grano comune ed è particolarmente adatto per essere consumato soprattutto nelle stagioni fredde, ma è ottimo anche in qualsiasi periodo per preparare gustose insalate insieme a verdure fresche ed olive.