

23 Settembre 2015

## Grano saraceno: non chiamatelo cereale

Senza glutine e ricco di proprietà, questo ingrediente sempre più apprezzato è tutt'altro che straniero. E la tradizione italiana lo sa bene



Trentino Alto Adige

Privo di glutine e a basso indice glicemico, il grano saraceno si è imposto sulla scena grazie alle **nuove frontiere della cucina salutista**. È diventato ingrediente tipico sulla tavola di vegani e vegetariani, ma anche degli intolleranti al glutine e dei fanatici della linea. Ma il grano saraceno ha una **storia antica** e - nonostante l'appellativo equivoco - le sue coltivazioni sono tutt'altro che straniere.

Certo, a complicare il quadro ci hanno pensato anche alcuni parlamentari quando, nel 2014, per difendere il made in Italy hanno chiesto [1] lo "stop all'import del grano saraceno", ignorandone senza sforzo le **coltivazioni trentine e lombarde**. I politici si sono poi scusati del "refuso", chiarendo che intendevano dire "grano straniero". Anche perché il grano saraceno da secoli ha trovato casa in Trentino Alto Adige, Lombardia (dove è presidio Slow Food [2]) e altre zone dell'Italia settentrionale, tanto da diventare **parte integrante della tradizione**.

In effetti, pare che il nome lo debba alle sue origini, o al fatto che probabilmente furono i commercianti arabi a introdurlo in Europa. Ma il grano saraceno è presto diventato ingrediente chiave nella **cucina montanara** italiana. Lo dimostrano la nota torta di grano saraceno trentina, i canederli [3] neri, la polenta [4] taragna, la concia della mortandela [5] o gli amati pizzoccheri della Valtellina e non solo. La sua riscoperta non è solo una questione di moda. Oltre ad essere privo di glutine, il grano saraceno ha proprietà uniche che lo collocano a **metà strada tra i legumi e i cereali veri e propri**.

Pur non appartenendo alla famiglia delle Graminacee, condivide con i cereali alcune qualità nutrizionali. Ricco di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali come calcio, ferro, rame, magnesio e soprattutto potassio, è un concentrato di energie ed è utile per remineralizzare l'organismo. Essendo della famiglia delle poligonacee [6], **il grano saraceno è privo di glutine** ed è quindi adatto anche per gli intolleranti. Grazie

alla presenza di **rutina** è indicato anche in caso di problemi al microcircolo venoso e agisce come vero e proprio antiossidante. Non chiamatelo cereale, dunque, ma portatelo in tavola strizzando l'occhio alla tradizione trentina o mixandola sapientemente alle nuove tendenze della cucina del benessere.

foto: [www.torange-it.com](http://www.torange-it.com) [7]

---

### **Links**

[1] <http://www.ilfattoquotidiano.it/2014/06/03/ignoranti-in-parlamento-m5s-stop-grano-saraceno-ci-cascarono-anche-pd-e-lega/1011752/>

[2] <http://www.slowfoodmilano.it/presidi-in-lombardia/grano-saraceno-della-valtellina-produttori.html>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/trentino-da-spadellare-canederli-e-sp%C3%A4tzle-si-trovano-anche-nel-banco-frigo>

[4] <http://www.territori.coop.it/cultura/il-rito-della-polenta-tra-variet%C3%A0-e-tradizione>

[5] <http://www.territori.coop.it/territori/il-salume-che-si-credeva-una-polpetta-alla-scoperta-della-%E2%80%9Cmortandela%E2%80%9D>

[6] <http://www.treccani.it/enciclopedia/poligonacee/>

[7] <http://www.torange-it.com/Objects/Meal-and-drinks/Grano-saraceno-7290.html>