

Grano saraceno: curiosità e ricetta nutrilipidomica

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
Grano saraceno: curiosità e ricetta...

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Proprietà e benefici del grano saraceno

Il grano saraceno (*Fagopirum esculentum*) è un “nobile chicco” che appartiene alla famiglia delle Poligonacee e pertanto rientra nel gruppo dei cosiddetti pseudo cereali.

Vediamo alcune delle sue peculiarità:

- alto valore biologico delle sue proteine
- ricco di micronutrienti
- contiene antiossidanti fenolici
- buona presenza di fibre solubili e insolubili
- basso indice glicemico
- naturalmente privo di glutine

Curiosità sul nobile chicco della tradizione italiana

È stato introdotto in Italia nel Medioevo e rimane ingrediente di ricette tradizionali, soprattutto in Valtellina con i tipici pizzoccheri, o sotto forma di sfarinati nella polenta taragna.

È presente nella dieta vegetariana, vegana e macrobiotica ed è apprezzato da una sempre maggior quota di consumatori che intendono seguire un'alimentazione “gluten free” fatta da alimenti sani.

Si ricorda che chi è affetto da celiachia, deve scegliere un grano saraceno e i suoi derivati che siano certificati dall'assenza di contaminazioni di glutine, purtroppo molto frequenti.

La ricetta NUTRI-lipidomica

Pizzoccheri di primavera

Un piatto semplice per un pasto sano ed equilibrato.

Ingredienti (per 2 persone)

- 160 g di pizzoccheri o altra pasta di grano saraceno
- 200 g di fagiolini o cornetti
- 1 carota
- 100 g di ricotta di solo siero (vaccina o caprina)
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di semi di sesamo (opzionale)
- 1 cucchiaino di sale marino

Preparazione

Mettere i fagiolini in una pentola con acqua fredda e salata. Portare ad ebollizione, quindi aggiungere la pasta e la carota tagliata a rondelle; tenere presente che i fagiolini necessitano di 15-20 minuti di cottura.



Scolare il tutto e riporlo nella stessa pentola aggiungendo la ricotta, l'olio e i semi di sesamo.

Scaldare per amalgamare gli ingredienti e servire.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: [123RF Archivio Fotografico](#) | ©Ivan Dzyuba, 16723512, 2017-03-22 | ©sfocato 16941607, 2017-03-22