**[Trigo Sarraceno, Propiedades y Beneficios](http://www.vidanaturalia.com/trigo-sarraceno-propiedades-y-beneficios/" \o "Permalink to Trigo Sarraceno, Propiedades y Beneficios)**

El trigo sarraceno es cada vez más recomendado por nutricionistas de vanguardia, pues posee algunos elementos clave para la salud que otros cereales no contienen



El **trigo sarraceno** (Polygonum Fagopyrum), también conocido como **alforfón**, es un pseudocereal con una riqueza inusual de nutrientes, comparado con otros cereales y con la ventaja de no contener gluten.

De hecho, el **trigo sarraceno**, que no es trigo en realidad, es uno de los cereales más recomendados por las nuevas corrientes de nutrición celular activa.

**Propiedades del trigo sarraceno**

El **trigo sarraceno** no es, en realidad, un cereal en lo que se refiere a su término botánico, pues procede de la familia de las poligonáceas. Original de Asia, este pseudocereal fue muy consumido en todo el mundo, pero el imparable consumo de trigo lo fue desplazando poco a poco hasta quedar relegado a regiones muy específicas.

El **trigo sarraceno** tiene propiedades nutricionales muy similares a los cereales, pero con algunas ventajas muy importantes que conviene tener en cuenta:

**1.- Más proteína que otros cereales**

El **trigo sarraceno** posee proteína de alto valor biológico, es decir, proteína con una cantidad suficiente de [aminoácidos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/aminoacidos-esenciales-funcion-alimentos-y-suplementos/). El **trigo sarraceno** es particularmente rico en el aminoácido lisina, escaso en los demás cereales.

**2.- No contiene gluten**

El **trigo sarraceno** es uno de los pocos cereales (junto con el [arroz](http://www.vidanaturalia.com/arroz-integral-un-alimento-imprescindible/) y la quinoa) que no contiene [gluten](http://www.vidanaturalia.com/intolerancia-al-gluten-o-enfermedad-celiaca/). Cada vez más especialistas aseguran que el gluten contenido en el tan consumido trigo, no solo es extremadamente perjudicial en el caso de personas celíacas, sino en todo tipo de personas, pues produce importantes trastornos en el intestino que, de manera indirecta, causa enfermedades en todo el organismo, sobre todo enfermedades de carácter inflamatorio ([dermatitis](http://www.vidanaturalia.com/dermatitis-que-es-causas-y-tratamiento-natural/), [artritis](http://www.vidanaturalia.com/remedios-caseros-naturales-para-la-artritis-reumatoide/), etc). Consulta [el trigo, veneno en la dieta](http://www.vidanaturalia.com/trigo-veneno-en-la-dieta/).

**3.- Carbohidratos de los buenos**

Hay dos tipos de azúcares en la dieta, los que nos perjudican (de rápida absorción) y los que nos benefician (lo de absorción lenta). Los azúcares de los dulces, bollos, repostería etc, son rápidamente absorbidos por el organismo descompensando los niveles de azúcar en sangre y generando todo tipo de trastornos, además de obesidad. Sin embargo, los sacáridos de absorción lenta (presentes fundamentalmente en las [legumbres](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-las-legumbres/), los [cereales](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-los-cereales/) y todo tipo de [verduras](http://www.vidanaturalia.com/como-cocinar-las-verduras-para-mantener-los-nutrientes/)) son paulatinamente absorbidos y regulados por el organismo y son la fuente más eficiente de energía. El **trigo sarraceno**, al igual que otros cereales, es rico en [fibra](http://www.vidanaturalia.com/fibra-alimentaria-tipos-de-fibra-propiedades-y-beneficios/), un tipo de carbohidrato que nuestro cuerpo no puede digerir y que sirve como cepillo limpiador de los [intestinos](http://www.vidanaturalia.com/intestino-saludable-alimentos-suplementos-y-habitos/).

**4.- Otros elementos beneficiosos de trigo sarraceno**

Además, el **trigo sarraceno** posee algunas [vitaminas](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-las-vitaminas/), [minerales](http://www.vidanaturalia.com/los-minerales-en-el-organismo/) y [ácidos grasos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-acidos-grasos-esenciales/) muy importantes. El **trigo sarraceno** es el único cereal que contiene vitamina P, esencial para el corazón y la salud cardiovascular. También vitamina E, [colina](http://www.vidanaturalia.com/colina-funciones-alimentos-suplementos-y-dosis/), vitaminas del grupo B y ácido linoléico (Omega 6). En cuanto a minerales, destaca su contenido en calcio, azufre, zinc, magnesio, fósforo y potasio.

**Tabla nutricional del trigo sarraceno**

Por cada cien gramos de **trigo sarraceno**, estas son las cantidades de [nutrientes esenciales](http://www.vidanaturalia.com/que-nutrientes-necesita-nuestro-cuerpo/):

|  |  |
| --- | --- |
| Calorías | 345 Kcal. |
| [Proteínas](http://www.vidanaturalia.com/que-son-las-proteinas-funciones-y-tipos-de-proteinas/) | 14gr |
| [Hidratos de carbono](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-hidratos-de-carbono/) | 70gr |
| [Grasas](http://www.vidanaturalia.com/grasas-en-el-organismo-funcion-tipos-y-alimentos/) | 3.5gr |
| [Vitamina B1](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b1-funciones-y-sintomas-de-carencia/) | 0.1mg |
| [Vitamina B6](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b6-funciones-y-sintomas-de-carencia/) | 0.2mg |
| [Vitamina B2](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b2-funciones-y-sintomas-de-carencia/) | 0.50mg |
| [Ácido fólico](http://www.vidanaturalia.com/acido-folico-funcion-y-sintomas-de-carencia/) | 30mcg |
| [Vitmina E](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-e-alimentos-suplementos-y-dosis/) | 1mg |
| [Calcio](http://www.vidanaturalia.com/calcio-funciones-alimentos-y-suplementos/) | 18mg |
| [Hierro](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-hierro-funciones-y-absorcion-del-hierro/) | 3mg |
| [Zinc](http://www.vidanaturalia.com/zinc-funcion-alimentos-y-suplementos/) | 2.5mg |
| [Potasio](http://www.vidanaturalia.com/potasio-funcion-alimentos-y-suplementos/) | 450mg |
| [Fósforo](http://www.vidanaturalia.com/fosforo-funcion-alimentos-y-suplementos/) | 460mg |
| [Magnesio](http://www.vidanaturalia.com/magnesio-funcion-alimentos-y-suplementos/) | 230mg |

**Beneficios del trigo sarraceno en la salud**

**1.- Salud del corazón y las arterias**: Gracias a sus ácidos grasos esenciales (omega 6) y la vitamina P, el **trigo sarraceno** es un alimento recomendado en una [dieta para la salud del corazón y las arterias](http://www.vidanaturalia.com/dieta-para-el-corazon/). También en caso de [hipertensión](http://www.vidanaturalia.com/hipertension-causas-sintomas-y-tratamiento-natural/), [varices](http://www.vidanaturalia.com/varices-tratamiento-natural/), [flebitis](http://www.vidanaturalia.com/flebitis-tratamiento-natural/), etc.

**2.- Intestino**: Al igual que todos los cereales,  por su gran aporte de fibra, el **trigo sarraceno** está recomendado en caso de [estreñimiento](http://www.vidanaturalia.com/estrenimiento-remedios-caseros-causas-y-como-evitar-el-estrenimiento/) y para [mantener en buen estado la flora intestinal](http://www.vidanaturalia.com/como-mantener-el-intestino-saludable/).

**3.- Obesidad**: Además, su tipo de fibra particular, está recomendada para saciar en caso de [obesidad](http://www.vidanaturalia.com/obesidad-causas-consecuencias-y-factores-para-adelgazar/).

**4.- Colesterol**: También por este tipo de grasa insaturada, el **trigo sarraceno** ayuda a regular los niveles de [colesterol](http://www.vidanaturalia.com/mitos-sobre-el-colesterol-cuestionados-por-la-ciencia/) y triglicéridos.

**5.- Diabetes**: El **trigo sarraceno** es uno de los cereales más recomendados para controlar la [diabetes](http://www.vidanaturalia.com/tratamiento-natural-de-la-diabetes/) y regular los niveles de azúcar en sangre.

**6.- Estado de ánimo**: Gracias a su riqueza en carbohidratos, vitaminas del grupo B, magnesio y lisina, este cereal está recomendado en caso de [depresión](http://www.vidanaturalia.com/depresion-tratamiento-natural/), [ansiedad](http://www.vidanaturalia.com/como-superar-las-crisis-de-panico/) o cansancio generalizado.

**7.- Alimento yang**: El **trigo sarraceno** está considerado en la cocina macrobiótica como el cereal más yang (calor, fuerza, movimiento), lo que lo hace ideal en caso de trastornos ying (delgadez, cansancio, frío, etc).

**Ventajas del trigo sarraceno**

Estas son algunas ventajas del **trigo sarraceno**:

**1.- Rápida cocción**

Una de las mayores **ventajas del trigo sarraceno** es que **se hace muy rápido**, más que otros cereales como el arroz o el mijo. Tarda aproximadamente unos 15 minutos a fuego lento, sin perder propiedades. Esta es una de las características que lo hacen ideal para usarlo a menudo en nuestras dietas.

**2.- Textura suave**

Otra de las cosas estupendas que tiene el **trigo sarraceno** es tu **suave textura**. El **trigo sarraceno** son unos triangulitos diminutos cuya textura gustará a todo el mundo en casa, peques incluidos.

Lo más seguro es que en los establecimientos convencionales no encuentres trigo sarraceno. **Para poder comprar trigo sarraceno tendrás que dirigirte a un herbolario, cooperativa o tienda de productos ecológicos**. En este tipo de establecimientos suelen tener siempre.

Fuente: <http://www.vidanaturalia.com/trigo-sarraceno-propiedades-y-beneficios/>

**Recetas con trigo sarraceno**

# 1.- Tomates rellenos con trigo sarraceno y jureles en escabeche

Para 4 personas.

### Ingredientes

* 8 tomates maduros medianos
* 12 filetes de jureles
* 200 g de trigo sarraceno
* 75 g de miel
* 50 g de cebolla tierna
* 50 g de zanahoria
* Alfalfa germinada (opcional)

Para el escabeche:

* Aceite de oliva virgen extra
* Zumo de un limón
* 1 ajo trinchado
* Media cebolla cortada en juliana
* Tomillo

### Elaboración

1. Limpiar los jureles y filetear.
2. Cocer ligeramente los jureles en el aceite de oliva. Es importante no pasarse. Reservar en un plato, bien escurridos. Añadir la cebolla, el ajo trinchado y el tomillo al aceite y dejar cocer durante unos 10 minutos. Apagar el fuego y añadir el zumo de limón. Cuando se haya enfriado un poco, añadir los jureles.
3. Cocer el trigo sarraceno hasta que esté hecho. Escurrir.
4. Escaldar los tomates en agua hirviendo, enfriar y pelar. Vaciar en seguida. Hacer una mezcla con la miel y un poco de agua. Poner los tomates en una bandeja, con un poco de aceite de oliva y con la parte abierta tocando el fondo. Introducir en el horno a 170ºC durante 25 minutos. Cada cinco minutos napar los tomates con el líquido de la miel y el agua.
5. Cortar la zanahoria y la cebolla peladas a dados pequeños. Mezclar con el trigo sarraceno y cuatro filetes de jurel cortados a trozos regulares. Rellenar los tomates.
6. Este plato se puede servir con dos tomates en el centro, los filetes de jurel al lado y salseando un poco los jureles y los tomates con el fondo del escabeche. Se pueden decorar con un poco de alfalfa germinada, como en la fotografía.

### Aportación nutricional

El tomate es una fruta-hortaliza, fuente de fibra, de minerales y vitaminas, entre las cuales destacan especialmente la C y la E. Es ideal para prevenir el envejecimiento celular gracias a los carotenos, que convierten el tomate en un antioxidante de primera.

Fuente: <http://www.soycomocomo.es/recetas/gastronosalud/tomates-rellenos-con-trigo-sarraceno-y-jureles-en-escabeche/>

### 2.- Pisto con Trigo Sarraceno

Es una receta basada en verdura y acompañada de cereal sin gluten por lo que es ideal para personas con cáncer.

**Ingredientes para 4 personas:**

120gr de cebollas cortadas  
2 dientes de ajo  
20gr de aceite de oliva virgen extra  
200gr de calabacines cortados en rodajas de 1 cm  
300gr de berenjenas cortados en trozos del tamaño de una nuez  
300gr de tomates maduros cortados en trozos del tamaño de una nuez  
100gr de pimientos rojos cortados en trozos  
1 cucharada de hierbas provenzales secas (orégano, tomillo, laurel, perejil…)  
1 cucharadita de gomasio (opcional)  
2 pellizcos de pimienta negra recién molida  
½ cucharadita de cúrcuma  
150 gr de trigo sarraceno  
Agua filtrada

**Preparación:**

1.- Cocemos el trigo sarraceno en abundante agua durante 15 minutos. Reservamos.

2.- Troceamos y lavamos las verduras.

3.- En una sartén grande sin teflón sofreímos el ajo y la cebolla unos minutos hasta que estén pochadas.

4.- Añadimos el resto de ingredientes y cocinamos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

5.- Incorporamos el trigo sarraceno cocido junto al pisto y servimos.

Fuente: <http://www.misrecetasanticancer.com/2011/12/ratatouille-con-trigo-sarraceno.html>

# 3.- Sopa de trigo sarraceno con setas.

**Ingredientes sopa de trigo sarraceno para 4 personas:**

300 gr. de trigo sarraceno

200 gr. de setas mixtas

1 diente de ajo

sal

caldo vegetal

perejil

pimienta.

La sopa de trigo sarraceno, es una receta muy sencilla, muy fácil de hacer y muy saludable. A pesar de que el trigo sarraceno está clasificado como cereal, es en realidad un vegetal y tiene el aspecto del arroz. Se utiliza para sopas o para reducirlo en harina para preparar polentas o tipos de pasta (los pizzoccheri, típicos de la Valtellina, noreste de Italia). Ideal en verano con pesto ([aquí la receta](http://www.recetas-italianas.com/2009/09/farro-con-pesto-trigo-con-salsa-pesto.html)).

Lavar bien el trigo y tostar unos minutos en una sartén caliente.

Incorporar el trigo tostado en una olla, donde hemos dorado un diente de ajo entero (luego se retira) en 3 cucharadas de aceite.

Remover y cubrir con caldo vegetal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 30 minutos aproximadamente. Diez minutos antes de que esté listo, incorporar las setas congeladas, directamente.

Remover, ajustar de sal y pimienta y completar la cocción. Añadir un poco de perejil y dejar reposar unos instantes.

Servir con perejil picado fresco, un poco de aceite en crudo y pimienta negra molida.

Fuente: <http://www.recetas-italianas.com/2010/10/sopa-de-trigo-sarraceno-con-setas-zuppa-di-grano-saraceno-con-funghi.html>

### 4.- Sopa ó puré de verduras con trigo sarraceno

Y para combatir el frío, que mejor que una buena sopa para entrar en calor. Los platos de cuchara son mis preferidos, y me encanta esta época del año porque puedo abusar de ellos sin cansarme gracias a la gran variedad de recetas que podemos hacer.

**Ingredientes:**

Para el caldo:

1 nabo

1 chirivía

2 puerros

2 zanahorias

2 ramitas de apio

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

2 champiñones cortados en láminas

Varias ramas repollo o lombarda

Jengibre (el tamaño de una nuez).

2 cucharaditas de preparado de especias para sopa

1 cucharada de cúrcuma (opcional)

1 pizca de pimienta (opcional, si pones cúrcuma es mejor que la añadas)

1 trozo de alga kombu

200gr de garbanzos (en este caso para ir más rápido los he usado ya cocinados)

100-200 gr de trigo sarraceno según os guste más o menos cargado el caldo.

**Elaboración:**

Primero de todo en la olla del caldo, añado la cebolla troceada y 1 diente de ajo troceado, los doro un poco para que cojan sabor, y añado los garbanzos.

Seguidamente añado las verduras troceadas, el alga kombu, y cubro con agua. El agua que uso no es del grifo, ya que todos los alimentos son ecológicos y no merece la pena estropearlos con el agua.

Dejo hervir durante 1h 30' a fuego lento y 20 minutos antes de apagar el fuego añado el trigo sarraceno. Puedes también hacerlo a parte y usar el caldo que quieras y después añadirlo.

Si prefiero puré lo paso por la batidora y listo.

Fuente: <http://unaveganaenbarcelona.blogspot.com.es/2015/01/sopa-de-verduras-con-trigo-sarraceno.html>

### 5.- Tortitas de trigo sarraceno y cúrcuma rellenas de verduras y algas

**Ingredientes**

Para 2 tortitas de trigo sarraceno:  
3 Cucharadas de trigo sarraceno (remojado durante 12horas)  
1/2 cucharadita de cúrcuma + pimienta negra recién molida+ pizca de sal  
3 cucharadas de bebida vegetal o agua (yo emplee bebida de Quinoa casera)  
  
Para el relleno (ó pisto que puede acompañar a otros platos):  
1/2 cebolla  
4 setas  
2 espárragos trigueros  
2 corazones de alcachofa cocida  
2 cucharadas de mezcla de algas (Kombu, Dulse y Wakame) (opcional)  
1 Hoja grande de acelga fresca  
1 pimiento pequeño naranja  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
1 cucharadita de lino molido (opcional)  
4 cucharadas de bebida vegetal  
1 cucharadas de semillas de sésamo tostado (opcional)  
1 pizca de sal  
  
**Preparación :**

1. Pochar media cebolla en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y semillas de sésamo. Cuando ambos ingredientes estén dorados, añadir las setas hasta que se cocinen; más tarde agregar los corazones de alcachofa y las 4 cucharadas de bebida vegetal. Mezclar todos los ingredientes y dejar que la salsa reduzca durante 5 minutos; si quedase muy líquida, añadir 1 cucharadita de semillas de lino molido para espesarla.

2. Preparar la masa de las tortitas: En una batidora añadir 3 cucharadas de trigo sarraceno (previamente remojado en agua durante toda la noche), una pizca de sal, cúrcuma, pimienta negra molida y 3 cucharadas de bebida vegetal o agua.

Batir hasta conseguir una mezcla homogénea y lo suficientemente espesa como para hacer tortitas.  
En una sartén caliente con una gota de aceite, verter la mitad de mezcla y dejar cocinar 3 minutos por cada lado a fuego medio-alto.

3. En el último minuto de pochar las verduras se le añaden los espárragos trigueros y las algas seleccionadas. Se mezclan todos los ingredientes, se comprueba el punto de sal y se rellenan las fajitas o quesadillas vegetales. O bien hacemos rollitos con el pisto y lo sujetamos con un palillo.  
Yo le añado además de los ingredientes cocinados, hojas de acelga fresca cortadas en juliana, que junto con el espárrago al dente le da un toque crujiente al plato.

Fuente: <http://www.misrecetasanticancer.com/2014/05/tortillas-de-trigo-sarraceno-y-curcuma.html>

* + **Ensaladas**: En verano, una buena forma de tomar cereales y legumbres es en ensalada. El **trigo sarraceno** combina bien con cualquier vegetal crudo en ensalada ([brécol](http://www.vidanaturalia.com/las-magnificas-propiedades-del-borocoli/), tomate, [lechuga](http://www.vidanaturalia.com/lechuga-tranquilizante-y-diuretica/), calabacín, etc).
  + **Potaje**: En invierno, en cambio, podemos tomar **trigo sarraceno** en forma de potaje. Para ello, cuece primero unas lentejas y luego, 20 minutos antes de retirar, añade algunas verduras, patatas y el **trigo sarraceno.**
  + **Purés y cremas**: Tanto en invierno (puré) como en verano (crema fría) puedes cocer unas legumbres, algunas verduras que tengas a mano y **trigo sarraceno**. Por ejemplo, puedes hacer un rico puré con azúkis, sarraceno y col.