

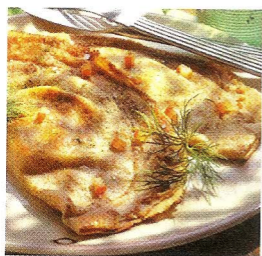
## El gran poder nutritivo del trigo sarraceno

Aquí se le llama alforfón, del árabe *al fur fur*, o trigo sarraceno, debido a que probablemente lo trajeron los cruzados, pero en realidad esta semilla, que no es un cereal sino una poligonácea como la acedera y el ruibarbo, procede de Asia, donde es popular la pasta elaborada con su harina. Sus nutrientes se asemejan a los de un cereal: aportan abundantes carbohidratos (60%), que se absorben lentamente, fibra (5%) y proteínas (10%)... ¡sin gluten!

**Tesoro mineral.** Es muy buena fuente de potasio, fósforo, magnesio, cinc, cobre, manganeso y selenio.

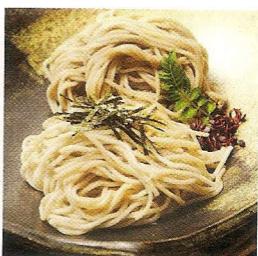
**Vitaminas del grupo B.** Aporta sobre todo vitamina B1, B6 y ácido fólico, pero también B2 y B3.

### DELICIAS HECHAS CON SU HARINA



#### 1. Crepes

La harina del alforfón se usa en Francia para recetas de crepes como la galette y la crepe bretona. En Rusia y países vecinos existe un equivalente, los blinis, en los que se mezcla con trigo.



#### 2. Fideos soba

Estos fideos, típicos de Japón, se prestan a elaboraciones sencillas, con pocos ingredientes y aderezos, y se cuecen en 2 o 3 minutos. Mezclando el alforfón con trigo se hacen los fideos udon.