

Proiezioni di **BORSA**

Il portale di Analisi Finanziaria e segnali gratuiti su Titoli, Indici, Valute, Criptovalute e Commodities

Il grano saraceno e i pizzoccheri valtellinesi per un primo piatto da re

Il grano saraceno è una pianta molto particolare. Appartenente alla famiglia delle Poligonacee, non è affatto un cereale come si pensa. L'uso che ne facciamo in cucina è molto simile a quello dei cereali come riso, orzo, farro, e questo può confonderci. La sua pianta invece non assomiglia per niente agli altri cereali, non ha spighe e possiede dei piccoli fiori bianchi. Il grano saraceno infatti è un'erbacea, seppure possieda la straordinaria caratteristica di produrre dei minuscoli semi triangolari da cui si può produrre farina.

Ecco la meraviglia del grano saraceno. Ma non è finita qui, perché il grano saraceno possiede un grande numero di proprietà organolettiche e non ha glutine.

In più, questi semi e la loro farina sono la base di una delle ricette più saporite **della tradizione** valtellinese: i pizzoccheri. E allora vediamo insieme il grano saraceno e i pizzoccheri valtellinesi per un primo piatto da re.

Le origini del grano saraceno

Il grano saraceno arriva da luoghi lontani e freddi, precisamente dalla Siberia e dall'Himalaya. In seguito si è diffuso in Russia e in Europa. Oggi due dei più grandi produttori sono la Germania e la Francia.

Nel XV secolo, proprio perchè avevano la stessa funzione, veniva chiamato semplicemente "grano". Per distinguerlo, i tedeschi lo chiameranno in seguito "grano dei pagani", proprio perchè proveniva dall'Oriente.

Con l'arrivo in Valtellina, dove inizialmente si chiamava frumentum, gli venne cambiato il nome in "grano dei saraceni".

Proprietà nutrizionali

Le proprietà del grano saraceno superano quelle del grano normale. Oltre a non contenere glutine, è ricco di minerali e vitamine tra cui: ferro, magnesio, potassio, selenio, vitamine del gruppo B e zinco.

Il consumo di grano saraceno è consigliato nei momenti del cambio di stagione o in occasione di sforzi energetici. Questo alimento contribuisce a ridurre la pressione sanguigna, al buon funzionamento del sistema tiroideo e di muscoli e nervi.

Ancora, essendo ricco di ferro è ottimo per chi soffre di anemia e le vitamine del gruppo B favoriscono il buon umore e aiutano a superare la stanchezza.

Il grano saraceno e i pizzoccheri valtellinesi per un primo piatto da re

Se non avete mai provato i pizzoccheri non potete aspettare oltre. Specialmente con l'arrivo della stagione fredda, questo è un primo piatto che vi scaldierà corpo e anima. Un piatto dalle origini umili i cui ingredienti poveri sono riusciti a creare un capolavoro del gusto. I pizzoccheri sono una tipologia di pasta originaria della zona della Valtellina di forma simile alle tagliatelle. Vediamo come farli in casa.

Ingredienti

Per l'impasto:

- a) 400 g farina di grano saraceno scura
- b) 100 g farina di grano saraceno bianca
- c) 285g di acqua tiepida

Per il condimento:

- a) 80g di burro di malga
- b) 180g di **formaggio Latteria**
- c) 40g di grana padano
- d) 240g di patate
- e) 1 spicchio di aglio
- f) 200g di verza

Preparazione

Versiamo in una ciotola le due farine di grano saraceno e mescoliamole. Aggiungete a filo l'acqua a 50° continuando a mescolare per far sciogliere gli amidi del grano saraceno. Lavoriamo l'impasto che risulterà più coloso di una normale farina e meno lavorabile.

Utilizzate una spianatoia infarinata per impastare in modo energico. La consistenza del panetto dovrà essere molto elastica. Formate una sfera e iniziate a stendere l'impasto aiutandovi con della farina e un mattarello.

Ritagliamo i bordi affinché si ottenga una forma rettangolare. Spolverate con altra farina e con un coltello ricavare delle strisce larghe circa 7cm. Le strisce vanno sovrapposte, facendo sempre attenzione a infarinare prima, e da esse ricavate delle striscette più piccole di mezzo centimetro.

Ora tocca al condimento. Mettete a bollire una pentola con circa 5 litri di acqua. Pulite la verza e tagliatela a fette. Pelate le patate e tagliatele in pezzi uniformi. Salate l'acqua messa a bollire e lessate le patate per qualche minuto.

Affettate anche il formaggio Latteria.

Unite la verza alle patate e, dopo 4 minuti, unite anche i pizzoccheri. Cercate di mescolare delicatamente con un mestolo di legno e cuocete per 4 minuti.

In una padella unite il burro e l'aglio a fuoco lento. Scoliamo i pizzoccheri, patate e verza in un tegame basso e largo.

Alterniamo uno strato di pizzoccheri al formaggio Latteria e finite con uno strato di Grana padano. Poggiate il tegame sulla pentola dove avete bollito gli ingredienti e coprite con uno straccio pulito. Il calore aiuterà l'amalgama degli ingredienti e lo scioglimento del formaggio.

Infine rovesciate il burro caldo aromatizzato sui pizzoccheri.
Mangiateli caldi.

Non vi dimenticherete più del grano saraceno e i pizzoccheri
valtellinesi per un primo piatto da re.

Tags: grano saraceno, pizzoccheri della Valtellina