

## Φαγόπυρο: Ο «μαύρος» θησαυρός

/ Γενικά



Μπορεί να μην είναι και τόσο διαδεδομένη τροφή, όμως οι θαυματουργές της ιδιότητες στον οργανισμό μας είναι πολλές και σίγουρα αξίζει να έχει μια θέση στο καθημερινό μας διααιτολόγιο.

Με προέλευση από την Ανατολή, το φαγόπυρο ή αλλιώς «μαύρο σιτάρι» (επιστημονική ονομασία *Fagopyrum esculentum*) είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στις ασιατικές χώρες, όπου αποτελεί βασικό συστατικό για τα noodles. Θεωρείται «ψευδο-δημητριακό» και στην ουσία είναι ένας σπόρος. Λέγεται ότι οι πρώτοι που το χρησιμοποίησαν ήταν οι μοναχοί στο Θιβέτ, που έφτιαξαν ζυμαρικά από το αλεύρι του. Ανήκει στην ίδια οικογένεια με το ραβέντι και το λάπαθο. Το φαγόπυρο είναι θάμνος που φτάνει τα 80 εκ., είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στα ψυχρά κλίματα και στα φτωχά εδάφη και ανθίζει τους μήνες Ιούλιο-Σεπτέμβριο. Οι καρποί του έχουν τριγωνικό σχήμα και καφέ χρώμα.

Η διατροφική του αξία

Είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι τα 100 γρ. φαγόπυρου περιέχουν 11-14 γρ. πρωτεΐνης. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και κυρίως σε ριβοφλαβίνη (Β2) και νιασίνη (Β3), σε βιταμίνες Ε

και Κ, ενώ περιέχει πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, σελήνιο και χαλκό). Μας εφοδιάζει, επίσης, με αρκετές φυτικές ίνες, καθώς 100 γρ. φαγόπυρου περιέχουν 10 γρ. φυτικών ινών, ενώ είναι τροφή πλούσια σε φλαβονοειδή, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Δεν περιέχει γλουτένη και επομένως μπορεί να καταναλωθεί από άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη. Τα 100 γρ. φαγόπυρου αποδίδουν 343 θερμίδες.

#### Πώς μας ωφελεί

Έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση φαγόπυρου ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία, καθώς βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερίνης (μειώνει τα επίπεδα της LDL «κακής» χοληστερίνης και ανεβάζει την HDL «καλή» χοληστερίνη) και της αρτηριακής πίεσης. Οι ευεργετικές του ιδιότητες στην καρδιά οφείλονται στην υψηλή περιεκτικότητά του τόσο σε φλαβονοειδή και ειδικά στη ρουτίνη όσο και σε μαγνήσιο. Χάρη στις φυτικές ίνες που περιέχει, συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, καθώς οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να καθυστερούν την απορρόφηση της γλυκόζης μετά την κατανάλωση ενός γεύματος. Παράλληλα, βοηθούν σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου, ενώ προσφέρουν γρήγορο κορεσμό.

#### Πού θα το βρούμε

Διατίθεται σε μαγαζιά με βιολογικά προϊόντα και σε επιλεγμένα σουπερμάρκετ. Μπορούμε να βρούμε τους καρπούς του ωμούς ή ψημένους, ολόκληρους ή αλεσμένους, σε μορφή αλευριού ή νιφάδων. Επίσης, στο εμπόριο κυκλοφορούν προϊόντα από φαγόπυρο, όπως ζυμαρικά. Συνιστάται να αποθηκεύουμε τους καρπούς σε αεροστεγές δοχείο σε ξηρό και δροσερό μέρος, ενώ το αλεύρι φαγόπυρου καλό είναι να το φυλάμε στο ψυγείο.

#### Πώς το καταναλώνουμε

Το βράζουμε όπως το ρύζι ή το πλιγούρι σε αναλογία 1 φλιτζάνι φαγόπυρο προς 2 φλιτζάνια νερό. Βρασμένο μπορεί να προστεθεί στο γιαούρτι, σε σαλάτες, σούπες, όσπρια ή άλλα μαγειρευτά φαγητά (π.χ. γεμιστά, κρέας στην κατσαρόλα). Το αλεύρι από φαγόπυρο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε όπως και τα υπόλοιπα αλεύρια, για να παρασκευάσουμε ψωμί, πίτες, τηγανίτες, κρέπες, ζυμαρικά κ.ά.

#### Δύο προτάσεις που αξίζουν

1. Πίνουμε sobacha Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, ρίχνουμε 1 κουταλάκι φρυγανισμένο φαγόπυρο (kasha) και το αφήνουμε για περίπου 10'. Αν θέλουμε, το σουρώνουμε ή το πίνουμε μαζί με τους σπόρους. Μπορούμε να το καταναλώσουμε ζεστό ή κρύο όλες τις ώρες της ημέρας.

2. Φτιάχνουμε φρυγανιά φαγόπυρου Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε 40 γρ. αλευριού από φαγόπυρο, 1 πρέζα αλάτι και 100 ml νερό, το οποίο προσθέτουμε σιγά-σιγά, ενώ παράλληλα χτυπάμε το μείγμα με ένα πιρούνι. Κατόπιν, αδειάζουμε το περιεχόμενο σε ένα τηγάνι ή μία κρεπιέρα και τηγανίζουμε την κάθε πλευρά του για 2-3΄.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΑΣΤΕΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ, διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθύντρια στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής.

*Βάσω Παπασούλη*

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)