



Trigo Gueso

A ENTERARSE

Al trigo grueso tostado se le llama kasha. Se puede cocinar hasta que ablande y comerse como cereal o añadirse a distintos platos fuertes.

El kasha es un alimento básico en Rusia y otros países de Europa oriental.



ORÍGENES

El trigo grueso es originario de los Himalayas en el sur de China.

Los chinos cultivaban trigo grueso hace mil años.



CLASIFICACIÓN DEL TRIGO GRUESO

FAMILIA

Polygonaceae

(Familia del trigo grueso)

En griego, significa "muchas articulaciones". Los tallos tienen muchas articulaciones o nudos.



GÉNERO

Fagopyrum

En latín, significa "trigo de haya". La fruta se parece a la nuez de haya.



ESPECIE

esculentum

En latín, significa "comestible".



LA PLANTA DE TRIGO GRUESO

La planta de trigo grueso puede alcanzar hasta un metro de alto.



CULTIVO DE TRIGO GRUESO

Se siembra en la primavera o el otoño. Se esparce como una cucharadita de semillas por metro cuadrado. Se rastrilla y se riega.



USOS

El trigo grueso es un cultivo de muchos usos. Es bueno como cobertura porque impide que crezca la maleza. Se puede dar de comer a los animales. Se puede tostar la fruta para hacer kasha o molerla para hacer harina.



En Japón, los fideos "soba" se hacen con harina de trigo grueso.

VALOR NUTRITIVO

El trigo grueso contiene mucha proteína, vitaminas B y minerales.

Una taza de harina de trigo grueso tiene la misma cantidad de...



...proteína de 3 perros calientes.



...calcio de 1/6 taza de leche.



...potasio de 2 tazas de leche.