

## Nutrición

# El trigo sarraceno, ni fu ni fa

No hay alimentos con superpoderes, pero éste se ha puesto de moda. Si su dieta es buena, su ingesta no la mejorará; y si es mala, tampoco piense que por tomarlo, asunto arreglado



### ■ FERMÍN APEZTEGUIA

**S**ería fantástico encontrar un alimento que, comiéndotelo, garantizara una dieta perfecta. Y ya, puestos a pedir que te vieras más guapo, más joven y, como cantaba Javier Gurrutxaga, que el dinero nos sobrara y el tiempo de nuestra vida no pasara. Malas noticias: las lámparas mágicas no existen. La lleva clara quien se siente más sano sólo por incluir en su dieta trigo sarraceno o cualquier otro de esos superalimentos que se han puesto de moda.

Hasta el nombre que les han puesto suena a chiste: superalimentos. Si se lee o pronuncia de manera pausada hasta le parecerán aún más potentes, pero no existen. La mejor alimentación que disponemos, la buena de verdad, la que se ha demostrado científicamente que resulta beneficiosa para nuestro organismo, es la dieta mediterránea, tal como recuerda la médico nutricionista Silvia Zuluaga.

Frutas, verduras, hortalizas y pescado más que carne son la base sobre la que debe pivotar nuestro régimen alimentario.

Todo ello en su justa medida para que nuestro organismo sea capaz de asimilarlo y obtener el mejor provecho posible. Y salpimentado con un poco de ejercicio, una hora al día va bien. Pero las personas nos empeñamos en buscar el más difícil todavía. Dietas milagrosas, productos que eviten la caída del cabello, que nos hagan sexualmente más vigorosos... La ciencia ayuda, pero los milagros no existen.

### «Otra opción más»

¿Qué hay de cierto en toda esta historia del trigo sarraceno? Poco. Para empezar, su nombre resulta confuso, porque como explica la especialista guipuzcoana, ni es trigo, ni siquiera tiene la condición de cereal. Es lo que se llama un pseudocereal, una planta que sin ser gramínea puede usarse como cereal. Le pasa algo parecido a los cacahuetes, que no son un fruto seco, pero se asemejan. Los franceses, de hecho, lo llaman de otra manera: alforfón. Sus orígenes se sitúan en Asia central. «Ellos han obtenido unos productos de la tierra y nosotros, otros. No lo hemos conocido hasta que nos lo han puesto de moda, pero ¿por qué va a ser mejor que lo que teníamos?», se pregunta la especialista.

La médico donostiarra lo tiene claro: el trigo sarraceno, según explica, es sólo «otra op-

ción más para añadir un alimento saludable a nuestra dieta». Pero, ojo, es sólo «una materia prima, no un ultraproducto. Nadie que coma bien va a estar mejor nutrido por incluirlo en su dieta ni nadie que coma mal podrá decir que mantiene una alimentación sana sólo porque se compra, vamos a decir, bollos del peor chocolate industrial con trigo sarraceno».

### Y nosotros, chipirones en su tinta...

El producto se ha puesto de moda porque alguien, sin criterio científico alguno, ha decidido que la alimentación para celíacos es fantástica también para el conjunto de la población. Y es falso. Los productos para celíacos carecen de gluten y a ellos, que son alérgicos a esta sustancia, les viene muy bien, porque pueden sustituir la harina de trigo por esta otra. Pero al resto de la población, en cambio, una dieta sin gluten la expone al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y hasta cánceres como el de colon.

«Comer bien es mucho más sencillo. Nos estamos volviendo locos», advierte la médico nutricionista. «Si preparas un arroz con granos de trigo sarraceno, fenomenal, pero como si lo haces con un buen arroz, que los tenemos maravillosos. Lo que no vale es comer galletas enriquecidas con este trigo. ¡Son galletas!», enfatiza Silvia Zuluaga. «En algunos sitios comen sesos de mono. Nosotros, caracoles y chipirones en su tinta. Es una cuestión cultural».

## LA NOTICIA

### Rotary elige un txakoli de Magalarte para su campaña solidaria

El Club Rotary de Bilbao ha seleccionado el txakoli Ieup! de la bodega Magalarte Lezama tras la cata de 14 marcas de Bizkaiko Txakolina procedentes de 10 bodegas de la DO a cargo de seis miembros de la Asociación de Sumilleres de Bizkaia y un experto de la entidad. La sociedad comercializará el txakoli seleccionado entre los socios de todos los Clubes Rotary y destinará el beneficio a una campaña de vacunación contra la polio.

El vino elegido se produce en una parcela con viñedos de una media de 15 años de las variedades Hondarribi Zuri y Hondarribi Zuri Zerratia. La vendimia empezó a mediados de septiembre y el txakoli se obtuvo mediante maceración prefermentativa y prensado neumático. Es un vino de intensidad alta, sabroso, de acidez equilibrada y fresca, perfecto para acompañar a cremas, fiambres, verduras, pastas, pescados o mariscos.



### Vega de Pas celebra la fiesta del sobao y la quesada

La comarca cántabra del Pas celebra desde hoy hasta el lunes su gran fiesta del sobao y la quesada, dos productos básicos en la alimentación popular durante tantos años que hoy, sin embargo, representan como pocos la gastronomía de la comunidad autónoma. El municipio de Vega de Pas, a 50 kilómetros de Santander, programa un mercado típico pasiego, un concurso de elaboración de sobaos y quesadas, talleres, exhibiciones, show cooking, actuaciones de folklore tradicional, exhibición de trajes típicos y deporte rural.