

## Novos cultivos en Lérez (XII): O alforfón

Xosé Álvarez Castro



O alforfón tamén chamado trigo mourisco ou sarraceno é unha planta anual que ten por nome científico o de *Fagopyrum esculentum*, considerada por moitos como un cereal aínda que pertence á familia das poligonáceas e non das gramíneas como o trigo ou o centeo. Orixinaria do centro de Asia, foi cultivada no noso país fai séculos e, na actualidade, queda como cultivo residual en comarcas de Cataluña e tamén en zonas de Francia onde serve como base á elaboración dun tipo de *crepes*. As flores son de cor branca ou rosada que se agrupan en inflorescencias e os froitos teñen unha forma característica con tres arestas. Pode alcanzar a altura de máis de medio metro.

Coas reservas que sempre facemos, a infusión de flores emprégase como medicinal contra problemas circulatorios, colesterol e antiinflamatorio. Seméntase no mes de abril ou maio e recóllese en agosto ou setembro pois ten un ciclo de cultivo moi curto. Adáptase a todo tipo de solos dándose moi ben na nosa zona. Pódese consumir cocendo o gran ou tamén moido para obter fariña que se emprega en sopas, pastas, *crepes*, etc.

Teñen un alto contido en proteínas e non posúe glute polo que é apta para celíacos. Tamén se emprega como alimento dos animais e, no Xapón, é tradicional o uso da casca como recheo das almofadas.



Como acompañante, ao xeito do arroz ou das patacas, combina moi ben con diferentes pratos, para o que se prepara fervido en auga ou leite durante uns 20 minutos.

A continuación damos un par de receitas con alforfón: Cogomelos con alforfón.- Tostar os grans de alforfón durante uns catro minutos e engadirle caldo de carne deixando cocer durante uns vinte minutos. Nunha tixola con aceite, rustrir unha cebola picada e engadirle os cogomelos (das especies das que se dispoña: cantarelas, boletos...) e cocer a lume lento ata que se reduza o líquido. Mesturarlle o alforfón cocido, engadir sal e un vasiño de viño branco, remover e cocer uns minutos. Engadir unha pouca nata (segundo o gusto de cada quen) e, ao cabo de tres ou catro minutos, retirar do lume e servir.

*Crepes* Facer unha pasta lixeira e sen gromos cuns 100 gramos de fariña de alforfón, sal, 4 ovos, un cuarto de litro de leite e unha culler de aceite. Untar con touciño unha tixola ou pedra das filloas, botar unha pouca pasta e darlle a volta como se fai na elaboración das filloas tradicionais.

