

TRIGO GRUESO – Página de ciencias

A ENTERARSE

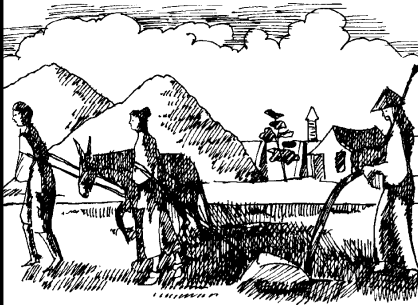
Al trigo grueso tostado se le llama kasha. Se puede cocinar hasta que ablande y comerse como cereal o añadirse a distintos platos fuertes.

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



ORÍGENES

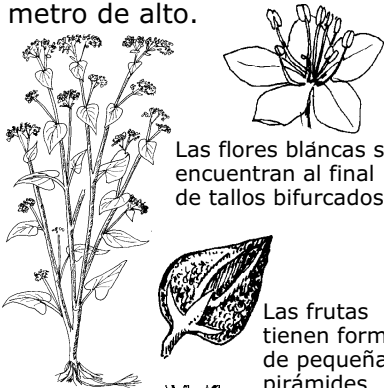
El trigo grueso es originario de los Himalayas en el sur de China.



Los chinos cultivaban trigo grueso hace mil años.

LA PLANTA DE TRIGO GRUESO

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



Las flores blancas se encuentran al final de tallos bifurcados.

Las frutas tienen forma de pequeñas pirámides.

Las hojas tienen forma triangular.

CLASIFICACIÓN DEL TRIGO GRUESO

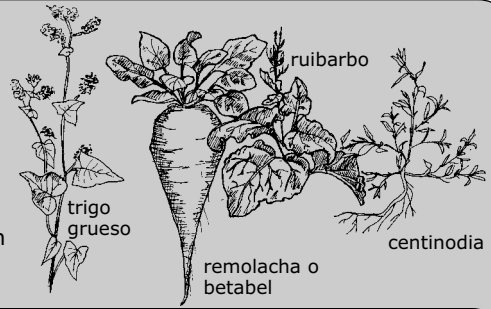
FAMILIA

Polygonaceae

(Familia del trigo grueso)

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

Existen unas 1,000 especies en esta familia, que incluye muchas plantas comestibles.



GÉNERO

Fagopyrum

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

fruta de trigo grueso



nuez de haya



ESPECIE

esculentum

En latín, significa "comestible".



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.



Dentro de dos semanas el trigo grueso formará una densa cubierta sobre el suelo. Lo voy a cortar cuando floree. Se descompondrá rápidamente y añadirá mucha materia orgánica al suelo.

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.

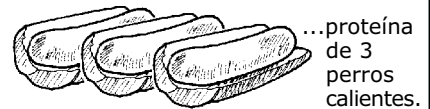
En Japón, los fideos "soba" se hacen con harina de trigo grueso.



VALOR NUTRITIVO

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

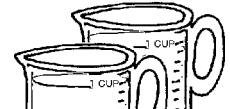
Una taza de harina de trigo grueso tiene la misma cantidad de...



...proteína de 3 perros calientes.



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



...potasio de 2 tazas de leche.



REVOLTILLO DE PALABRAS

A aprender sobre el trigo grueso al desenredar las letras EN NEGRITA.

El (1) **ritog** **sorgeu** es un cultivo de (2) **csohum** **sous**. Es bueno como (3) **trucoraeb** porque impide que crezca la (4) **zamael**. Se puede dar de comer a los (5) **sleamain**. Se puede (6) **rtstao** la fruta para hacer (7) **shaak** o (8) **moerl** para hacer harina.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

El trigo grueso de regreso en el estado de Nueva York

Los colonos holandeses trajeron el trigo grueso al estado de Nueva York, EE.UU., en el siglo XVII. Durante 300 años fue cultivo popular entre los agricultores del estado. Cultivaban trigo grueso para el consumo humano y forraje para animales. Todos los años guardaban las semillas de las mejores plantas y las volvían a sembrar. Así, el trigo grueso se aclimató al suelo y a las condiciones meteorológicas locales. Pero a principios del siglo XX, aparecieron variedades de maíz y trigo de gran rendimiento y los agricultores empezaron a cultivar esas otras plantas en vez del trigo grueso.

En la década de 1990, un criador de plantas del estado de Nueva York y uno de la provincia de Manitoba, Canadá empezaron a trabajar en variedades de trigo grueso de gran rendimiento para el estado de Nueva York. En ese momento, había unas variedades japonesas de trigo grueso que se daban muy bien en Manitoba pero no en Nueva York. Los días de verano son más cortos en Nueva York que en Manitoba y los días cortos hacen que el trigo grueso deje de producir nuevas flores y deje de producir semillas. Así, en Nueva York, las variedades

japonesas producen pocas flores antes de formar semillas y el rendimiento de las cosechas es pobre.

Los criadores de plantas razonaron que una variedad apropiada para Nueva York debería aprovechar al máximo una corta estación de crecimiento. Debe producir hojas grandes a principios de la temporada. Las hojas grandes pueden producir más alimento a fin de que lo utilicen las plantas para producir más flores y semillas.

Tomaron las variedades más prometedoras de Manitoba y las cultivaron en Nueva York. Midieron el crecimiento de las hojas, anotaron las fechas en que las semillas maduraban y el tamaño de las semillas. También calcularon la razón de semillas a plantas midiendo las semillas por sí solas. Luego cultivaron variedades con una o más características y las cruzaron. (Utilizaron polen de las flores de una variedad para polinizar las flores de otra variedad.) Tras varios cruces, los criadores de plantas tuvieron buenos resultados con tres variedades de trigo grueso de alto rendimiento para el estado de Nueva York.

Fuente: Bjorkman, T. (2004). Selecting Improved Buckwheat for the Northeast. New York State Agricultural Experiment Station. <<http://www.nysaes.cornell.edu/hort/faculty/bjorkman/buck/Buck.html>> (También correspondencia personal con el Dr. Thomas Bjorkman, Department of Horticultural Science, Cornell University, 9 de febrero, 2004)



CITA

"Kasha en el plato, el bebé caminará en un rato".

Dicho ruso.

En el bautizo de los niños se dicen esas palabras y se les da de comer kasha.



1. trigo grueso; 2. muchos usos; 3. cobertura; 4. maleza; 5. animales; 6. tostar; 7. kasha; 8. moler.

Respuestas al revoltillo de palabras:



FRITURA LIGERA DE BRÓCOLI Y SOBA

Este platillo es originario de Japón.

Rendimiento: 4-6 porciones

Ingredientes

- * 2 cucharadas de aceite
- * 2 manojos de brócoli
- * 1 taza de cebollinas picaditas
- * 2 cucharadas de jengibre picadito
- * 4 dientes de ajo picaditos
- * 1 paquete de fideos soba (de trigo grueso)

Instrucciones

1. Se cocinan los fideos soba de acuerdo con las direcciones del paquete.
2. Se pica el brócoli en diagonal para la fritura ligera.
3. Se echa el brócoli poco a poco para fritura ligera con un poquito de aceite, cebollina, jengibre y ajo. Echar más aceite si se necesita.
4. Se sirve el brócoli encima de los fideos soba.