

Teff, ovvero il seme "perduto"

Scritto da Administrator

Domenica 01 Ottobre 2017 18:02 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Ottobre 2017 18:31



Il [teff](#) è un seme antico che appartiene alla famiglia delle Graminacee. Anche se piccolissimo si utilizza al pari del miglio, del farro e di altre tipologie di cereali. Il seme che troviamo attualmente conserva le caratteristiche di quello del passato, non ha subito infatti trasformazioni né ibridazione.

E' particolarmente diffuso nella cucina africana e si usa poco in altre zone del mondo anche se l'interesse verso cibi che provengono da lontano e che vantano interessanti proprietà sta aumentando negli ultimi anni anche alle nostre latitudini. L'Occidente è infatti sempre a caccia di nuovi "superfood" e per questo anche il teff inizia a diffondersi al di fuori dei suoi luoghi d'origine. Coltivato ad alta quota in Eritrea e in Etiopia, beneficia della lunga fase diurna, crescendo meglio nei terreni esposti a lungo soleggiamento.

Le due varietà di teff, bianco e rosso non differiscono molto in quanto a proprietà. Il sapore di questo seme ricorda quello dell'amaranto e della quinoa ma anche delle noci.

Ricco di sali minerali e vitamine, è una buona [fonte di proteine vegetali](#), povero di grassi, ma ricco in fibre. Inoltre è altamente digeribile, senza glutine, basso [indice glicemico](#)

,
con funzione prebiotica.

Teff, ovvero il seme "perduto"

Scritto da Administrator

Domenica 01 Ottobre 2017 18:02 - Ultimo aggiornamento Domenica 01 Ottobre 2017 18:31

Col Teff si possono preparare i pani tipici etiopi, le Injera.



L'Injera è un pane spugnoso e acidulo, dal sapore caratteristico, dovuto alla lenta fermentazione.

La ricetta è senza lievito perché la farina di teff "lievita" da sola, basta mescolare farina di Teff ed acqua , lasciandola fermentare 48 ore.