Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe

Sorgo to niezwykłe zboże bezglutenowe pochodzące z tropikalnych części Afryki. W zależności od miejsca, uprawy ziarna mają różną kolorystykę: czerwone, żółte, brązowe, purpurowe i białe. Wyglądem i kształtem sorgo przypomina znaną powszechnie kukurydzę. To kolejne obok teff (także pochodzącego z Afryki) cenne zboże, które jest całkowicie pozbawione glutenu i bezpieczne dla alergików, osób cierpiących na nietolerancję pokarmową czy celiakię. Sorgo uprawiane było w Etiopii już 5 tysięcy lat temu stanowiąc podstawę wyżywienia tamtejszej ludności aż po dziś dzień, przede wszystkim przez niezwykły gen odporności. Afrykańskie proso odporne jest na trudne warunki pogodowe i suszę bez potrzeby użycia jakichkolwiek nawozów sztucznych. Naukowcy różnych krajów starają się wyodrębnić ten gen, aby móc przenieść go w inne rośliny, czyniąc je bardziej odpornymi na warunki pogodowe.

Sorgo – niezwykłe zboże bezglutenowe z Afryki

Sorgo nie ustępuje pod względem kalorycznym innym zbożom, 100 gramów nasion to około 360 kalorii. Co ciekawe łuska sorga zawiera skrobię. Samo ziarno bogate jest w białko, cenne aminokwasy: lizynę i tryptofan. Aminokwasy te odpowiadają za rozwój młodego organizmu, budowanie mięśni i kości. Lizyna wpływa na koncentrację oraz bierze udział w wytwarzaniu hormonów. Tryptofan wpływa na wytwarzanie w naszym organizmie enzymów odpowiedzialnych za układ nerwowy i pokarmowy. Jego niedobory mogą powodować bezsenność, a nawet depresję. Oba te aminokwasy nie są wytwarzane przez nasz organizm i muszą być dostarczane przez codzienną dietę.

Sorgo zawiera dużo błonnika, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecane jest w diecie osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi.

Sorgo zawiera bardzo duże ilości niezbędnych dla naszego organizmu składników mineralnych, takich jak: miedź, cynk, żelazo, niacynę. Dzięki temu wpływa na poprawę odporności organizmu na infekcje oraz stany osłabienia. Reguluje poziom wapnia w organizmie, wpływa na produkcję czerwonych krwinek oraz przyspiesza metabolizm.

Sorgo w kuchni

Składniki z nieprzetworzonego sorgo mogą być trudniej wchłaniane przez organizm człowieka. Na szczęście na rynku możemy spotkać to afrykańskie proso pod różnymi postaciami: zarodków, płatków, mąki, itp. Służy do wypieków ciast, chleba (tu warto zmieszać mąkę sorgo z innymi mąkami bezglutenowymi), nadaje się jako zagęstnik do sosów i zup oraz jako urozmaicenie różnych mąk bezglutenowych przy robieniu placków, naleśników, omletów, itp. Często pojawia się jako ciekawy dodatek do musli i jogurtów.

Estera Kociołek

źródło zdjęcia: https://pl.wikipedia.org/wiki/Sorgo#/media/File:Sorghum.jpg