
Blat moro - Blat sarraí - Blat negre - Fajol - Sarrasin

Autor:

Data de publicació: 23-10-2014

Nom comú: fajol, blat moro, blat negre, cairat, blat sarraí, blat cairut o gra de fajol (*Fagopyrum esculentum*),

L'ús del terme 'blat sarraí' per designar la llavor del pseudo-cereal *Fagopyrum esculentum* es diu que va venir, a banda de l'origen del pseudo-cereal (a l'edat mitjana tot el que provenia de l'Orient Mitjà es qualificava com 'sarraí'), el color de la llavor també es comparava amb la pell dels sarraïns. Està documentat en el llatí medieval *frumentum sarracenorum* (1460) per designar aquest pseudocereal.

DCVB.: probablement del llatí vulgar *fabe?lu, 'faveta', dim. de faba produït per influència de *phaseolu* (cf. les formes franceses dialectals *faviol*, *faviola*, *faviou*, etc., ap. Wartburg FEW, iii, 340).

El fajol, blat moro, blat negre, cairat, blat sarraí, blat cairut o gra de fajol (*Fagopyrum esculentum*), és una planta anual herbàcia de la família de les Polygonaceae conreada pels seus grans per al seu consum humà i animal. Es considera popularment 01:00 cereal, encara que realment no ho sigui; ja que, encara que s'assembla, no pertany a la família de les gramínies sinó a les poligonàcees. És originari de l'Àsia central. Encara que s'ha conreat també tradicionalment en molts països, avui en dia els principals països productors són també els majors consumidors. Rússia produeix el 50% de l'total mundial, seguit per la Xina (17%) i Ucraïna (7%).

Malgrat el seu nom comú "blat moro", el fajol no és una espècie del gènere *Triticum* (gènere que agrupa varietats de blat), ni tan sols una espècie de gramínies. És lliure de gluten, cosa que dificulta la seva utilització en l'elaboració de pa o en l'elaboració de pasta. Tanmateix, està unit als cereals, tot i que no forma part del punt de vista botànic, o és qualificat de pseudo-cereal.

Fajol / Blat sarraí

Fajol in Otto Wilhelm Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885

taxonomia

Regne :
Plantae

divisió :
Magnoliophyta

classe :
Magnoliopsida

ordre :
Caryophyllales

família :
Polygonaceae

Subfamília:
Polygonoideae

tribu :
Persicarieae

gènere :
Fagopyrum

espècie :
fajol
Moench, 1794

distribució

distribució natural

Blat moro/ Blat sarraí

Valor nutricional per cada 100 g

Energia 344 kcal 1440 kJ

carbohidrats
71.50 g

• Fibra alimentària
10 g

greixos
3.40 g

proteïnes
13.25 g

aigua
9.75 g

Retinol (vit. A)
0 mg (0%)

Tiamina (vit. B 1)
0.101 mg (8%)

Riboflavina (vit. B 2)
0.425 mg (28%)

Niacina (vit. B 3)
7.020 mg (47%)

Vitamina B 6
0210 mg (16%)

vitamina C
0 mg (0%)

calci
18 mg (2%)

ferro
2.2 mg (18%)

magnesi
231 mg (62%)

fòsfor
347 mg (50%)

potassi
460 mg (10%)

Sodi
1 mg (0%)

zinc
2.40 mg (24%)

% De la quantitat diària recomanada per a adults.

Font: Fajol a la base de dades de nutrients de USDA.

Inflorescències, detall.

Camp de fajol a Corea.

Il·lustració.

Detall de la flor.

Contingut

- 1 Etimologia
- 2 Història i distribució
- 3 Descripció
- 4 Distribució

4.1 A Bretanya

- 5 Ús
- 6 Informació nutricional

6.1 FAO de producció per al 2014

- 7 Taxonomia
- 8 Propietats medicinals
- 9 Referències
- 10 Bibliografia
- 11 Enllaços externs
- 12 Descripció
- 13 Informació d'antecedents
- 14 Història

14.1 Construcció de la xarxa viària

- 15 Ciutats per les quals passava la Via Augusta
- 16 Referències

Les Grandes Heures de Bretagne

DCVB.: probablement del llatí vulgar *fabe?lu, 'faveta', dim. de faba produït per influència de phaseolu (cf. les formes franceses dialectals faviol, faviola, faviou, etc., ap. Wartburg FEW, iii, 340).

Nom comú: fajol, blat moro, blat negre, cairat, blat sarraí, blat cairut o gra de fajol (*Fagopyrum esculentum*),

L'ús del terme 'blat sarraí' per designar la llavor del pseudo-cereal *Fagopyrum esculentum* es diu que va venir, a banda de l'origen del pseudo-cereal (a l'edat mitjana tot el que provenia de l'Orient Mitjà es qualificava com 'sarraí'), el color de la llavor també es comparava amb la pell dels sarraïns. Està documentat en el llatí medieval *frumentum sarracenorum* (1460) per designar aquest pseudocereal.

Història i distribució

La planta és originària del sud de la Xina. Gràcies a les anàlisis genètiques de poblacions silvestres i conreades, el professor Ohmi Ohnishi, especialista en genètica agrícola de la Universitat de Kyoto, demostra que la regió original de *Fagopyrum esculentum* és la vall del riu Tongyi, a les estribacions del Himalaya, West Sichuan, Xina. L'espècie salvatge *F. esculentum* ssp. ancestral encara és present. Va ser més tard que va emigrar a la regió de Sanjiang on va ser domesticada. Posteriorment, es va estendre a través de la cultura a l'Extrem Orient, principalment a Corea i Japó, així com a Europa al segle XIV.

Antigament molt conreat a les regions amb sòls pobres, com les estepes de Mongòlia, i als terrenys àcids (regió), al nord d'Europa, a Polònia, a Rússia, a Amèrica del Nord i a França (Alvèrnia, Bretanya, Limousin, Normandia, Pirineus, Rouergue), el blat sarraí és avui una cultura en perill d'extinció a França (els moliners fariners importen blat sarraí de Lituània i la Xina), però segueix sent un dels plats preferits dels països de l'Europa de l'Est i del Nord. Es menja bullit igual que l'arròs. S'utilitza en la composició de creps, també anomenats pancakes de blat sarraí segons la regió.

Descripció

Planta herbàcia anual de tija alçada articulada i buida, de 20 a 70 cm d'alt, amb fulles sagitadas més aviat toves. Les fulles superiors són abraçadores o sèssils mentre que les inferiors tenen un peciol bastant llarg. Les flors són de color blanc o rosa, petites i agrupades en inflorescències terminals. Cada flor posseeix 8 estams i 3 pistils. Els fruits són aquenís de tres arestes, contenen una sola llavor i maduren de forma gradual el que dificulta la seva recol·lecció. Aquests fruits es donen de juliol a octubre.

Distribució

Planta originària de nord-est d'Àsia (Sibèria, Manxúria) que gràcies a l'agricultura es va fer comuna a tot Europa al segle XVI.

Antigament era molt conreat a les regions de sòls pobres i àcids, a França (principalment Bretanya), Europa central, Rússia i Amèrica del Nord. El seu cultiu tendeix a desaparèixer en l'actualitat a causa de les dificultats per mecanitzar la seva recol·lecció. A Catalunya és cultiu tradicional i actual a la comarca gironina de la Garrotxa on hi ha un microclima d'estiu pluriós, i es conreen les varietats de pota de gall ('pota de gall') i arracada (cirrell o pendent).

A Bretanya

Ja al segle XII, es van trobar rastres de pol·len de blat sarraí a les basses de torba de la Bretanya. El conreu de blat sarraí (o blat sarraí) va aparèixer en sistemes agrari a Bretanya, Normandia, Somme o Alta Viena al segle XVI. Si els seus rendiments són prou irregulars i baixos, no s'imposa, creix en sòls pobres i permet una collita en tres mesos, cosa que li guanya el sobrenom de "planta dels cent dies". Entre les moltes llegendes sobre l'Anne de Bretanya, sovint li atribuïm el desenvolupament de la seva cultura. Noël du Fail, assessor del Parlament de Bretanya, va escriure cap a 1550 (citada per Bleuzen de Pontavice) que "sense aquest gra que ens ha arribat durant seixanta anys, les persones pobres haurien de patir molt". Tradicionalment, el blat sarraí s'ha associat amb el cultiu de patates perquè la

planta té un efecte repel·lent sobre els cucs que les larves ataquen els tubercles i el coll de la patata.

A principis de la dècada de 1960 es van conrear més de 100.000 ha a Bretanya, uns centenars de vint anys més tard, blat sarraí patint el retrocés de la política agrícola comuna, que va provocar la industrialització de l'agricultura que va sobresortir de l'agricultura mixta a l'agricultura de mercat. Des de la dècada del 2000, la producció local de blat sarraí va permetre subministrar només la quarta part de les aproximadament 15.000 tones consumides anualment a França, la producció de creps de blat sarraí depèn molt dels productes importats de la Xina, Polònia i Canadà. Una indicació geogràfica protegida, la tradició de blat negre IGP Bretanya, existeix des del 2010 per a la farina de blat sarraí de Bretanya, gràcies a l'associació tradició de blat negre Bretanya (creada el 1987) que reuneix més de 800 productors i deu moliners per promocionar-los. l'ús de farina bretona (4.000 tones anuals). Les àrees cultivades a la Bretanya són d'entre 3.000 i 4.000 hectàrees, la meitat de les quals està sota l'egida d'aquesta associació.

Ús

En alimentació humana s'utilitzen els seus fruits en forma de farina, tradicionalment per fer farinetes (farinetes) a Catalunya, tortús a Occitània, galettes (creps de Sarrasin) a Bretanya, o un tipus de fideus (soba) al Japó o polenta taragna al nord d'Itàlia. I actualment també per fer farines de galetes. El gra s'utilitza des d'antic, a Europa, per a l'alimentació animal i, encara que existissin preparacions fetes amb aquesta farina i destinades a humans (farinetes, polenta, tortús i creps), aquestes estaven destinades a camperols humils, que les menjaven tot i considerar-lo "aliment per al bestiar". No obstant això a Àsia és molt apreciat pel seu valor alimentari i els seus preus són més grans que els de la resta de cereals, sobretot en Japó, on mai ha estat aliment per a animals.

Es pot consumir en forma de gra (són de forma triangular, com una petita piràmide) i en forma de farina. De la seva farina s'elabora pasta o soba (com es coneix al Japó), creps, sèmole i pastissos. A Rússia i Ucraïna es consumeix bullit, barrejat amb mantega o llet i es coneix com grechnevaya kasha.

Es recomana provar primer en forma de pasta o soba ja que el seu sabor és molt intens.

Gràcies al seu alt nivell proteic s'usa també per a l'alimentació animal. A més, pot utilitzar com a substitut de greixos i espessidor ja que el 70% de l'gra és midó.

Tradicionalment s'ha vingut usant les llavors madures fresques i triturades per curar els èczemes i tumors aplicades en forma de cataplasma. La seva closca s'utilitza al Japó des de fa més de 500 anys com a farcit per fabricar coixins. Són coixins famoses perquè s'ajusten a la forma i pes del cap de cada persona. No s'aplaten durant la nit i això afavoreix la descàrrega de tensions a coll i coll.

Informació nutricional

Aquesta planta es considera la "reina de la proteïna vegetal" a causa del seu alt contingut en proteïnes (entre un 10 i un 13%), ja la seva gran disponibilitat (es calcula que podem assimilar el 70%). Alhora és molt rica en lisina (aminoàcid escàs en les proteïnes vegetals) i en altres aminoàcids essencials (arginina, metionina, treonina i valina).

No conté gluten, ja que no té cap relació amb els cereals i per això és ideal en dietes per als celíacs. A més no conté lectina, la qual pot resultar irritant.

És un aliment energètic i nutritiu. Ideal en països freds o a l'hivern i és molt convenient per a gent gran, nens i convalescents.

S'associa el seu cultiu amb la implantació de ruscs per a l'obtenció de mel i afavorir la fecundació. Això és així perquè les seves característiques biològiques afavoreixen que les abelles produeixin més mel.

FAO de producció per al 2014

país Àrea conreada (ha) Producció (tones)

Rússia
712,047

700,000

Xina
708,000
661,764

Ucraïna
136,700
167,440

Estats Units
78,000
83,000

Kazakhstan
64,600
46,500

Polònia
62,710
83,499

Japó
59,900
31,100

Brasil
49,000
64,000

Lituània
37,400
35,600

França
30,100
111,300

Tanzània
21,910
22,150

Bèlgica
18,504
18,382

Nepal
10,510

10,335

Letònia

9,300

8,500

Bhutan

2,133

4,294

Corea de Sud

2,095

1,934

Eslovènia

1,551

1,279

República Txeca

1,000

2,500

Estònia

800

600

Bòsnia i Hercegovina

705

926

Sud-àfrica

570

240

Hongria

500

530

Croàcia

310

495

Eslovènia

176

67

Geòrgia

100

Moldàvia

50

50

Kirguizistan

23

22

Taxonomia

Fajol va ser descrit per Conrad Moench i publicat en *Methodus Plantae Horti Botanici et Agriculturae Marburgensis: a staminum situ describendi* 290. 1794.

Sinonímia

Fagopyrum cereale Raf.

Fagopyrum dryandrii Fenzl

Fagopyrum emarginatum (Roth) Meisn.

Fagopyrum emarginatum var. *kunawarensense* Meisn.

Fajol subsp. *ancestralis* Ohnishi

Fagopyrum Fagopyrum (L.) H.Karst. nom. invalid.

Fagopyrum polygonum Macloskie nom. illeg.

Fagopyrum sagittatum Gilib. nom. inval.

Fagopyrum sarracenicum Dumort.

Fagopyrum vulgare T.Nees

Fagopyrum vulgare Hill ex Druce nom. inval.

Fagopyrum vulgare Delarbre nom. illeg.

Polygonum Fagopyrum L.

Polygonum cereale Salisb. nom. illeg.

Polygonum emarginatum (Roth)

Propietats medicinals

Les sumitats florals de l'blat sarraí són molt riques en rutina que és un flavonoide ideal per tractar la fragilitat i permeabilitat dels capil·lars sanguinis. Per això és molt convenient en varius, hemorràgies retinals i altres problemes circulatoris ja que a més té una funció antiinflamatòria. [Cita requerida]

En la medicina popular s'ha vingut usant en forma d'infusió, mentre que a nivell farmacèutic s'aïlla la rutina per elaborar preparats circulatoris. [Cita requerida]

El seu contingut en vitamines de el grup B juntament amb la seva aportació de ferro són bons aliats contra la anèmia. [Cita requerida]

A l'ésser un aliment ric en àcid oleic, linoleic, palmític i linolènic, el blat sarraí o fajol ajuda en la lluita contra el colesterol i les malalties cardiovasculars. [Cita requerida]

Referències

«Buckwheat production in 2016, Crops / Regions / World list / Production Quantity (pick lists)». UN Food and Agriculture Organization, Corporate Statistical Database (FAOSTAT). 2017. Consultat el 19 de març de 2018.

"vam menjar fajol, com les gallines", a La cuisine tarnaise

«fajol». Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. Consultat el 13 de març de al 2014.

Sinònims en Tela Botànica

The Plant List

Noms en Anthos - Real Jardí Botànic

Bibliografia

AFPD. 2008. African Flowering Plants Database - Base de données des Plantes a Fleurs D'Afrique.
CONABIO. 2009. Catàleg taxonòmic d'espècies de Mèxic. 1. In Capital Nat. Mèxic. CONABIO, Ciutat de Mèxic.
Flora of China Editorial Committee. 2003. Flora of China (Ulmaceae through Basellaceae). 5: 1-506. In CY Wu, PH Raven & DI Hong (eds.) Fl. Xina. Science Press & Missouri Botanical Garden Press, Beijing & St. Louis.
Flora of North America Editorial Committee, i. 2005. Magnoliophyta: Caryophyllidae, part 2. Fl. N. Amer. 5: i-xxii + 1-656.
Nasir, I. & SI Ali (eds). 1980-2005. Fl. Pakistan Univ. Of Karachi, Karachi.

Enllaços externs

Wikispecies té un article sobre fajol.
Fajol a The Taxonomicon, Universal Taxonomic Services, 2004-2012
Propietats i receptes de l'blat sarraí