

ΤΕΦ- Teff

το θαυματουργό σιτάρι.

Η σούπερ τροφή .

Γράφουν ο Δημήτριος Καλογερόπουλος και η Nora Kanatsouli

ΤΕΦ- Teff το θαυματουργό σιτάρι. Η σούπερ τροφή .

Το τεφ προέρχεται από την Αιθιοπία, και αποτελεί βασικό είδος διατροφής των κατοίκων της επί αιώνες. Από το σιτάρι του φτιάχνουν τις ιντζέρα μία παχιά κρέπα-πίτα... το ψωμί των αιθίοπων.

Επίσης, χρησιμοποιείται στην παρασκευή μπύρας και ως ζωοτροφή.

Το τεφ είναι το πιο κοντό σε ύψος σιτηρό, φτάνοντας μόλις τα 30 εκατοστά σε ύψος και είναι μονοετές φυτό. Ανήκει στην οικογένεια των γλυκών σιτηρών. Οι πολύ σκληροί του σπόροι επεξεργάζονται μαζί με τον φλοιό σε άλετρο ολικής άλεσης. Το τεφ συναντάται σε τρία είδη: λευκό, καφέ και κόκκινο. Η γεύση του είναι γλυκιά σαν των ξηρών καρπών και ελαφρώς ξινή.

Είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία, σίδηρο, κάλλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και μαγνήσιο και υψηλό σε πρωτεΐνες και βιταμίνες. Περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, κ είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Τελευταία συγκαταλέγεται με τις σούπερ τροφές κ καταναλίσκεται όλο και περισσότερο. . πωλείται σε συσκευασία σε πακέτα ή σε έτοιμες ιντζερες από τα κατά τόπους αιθιοπικά εστιατόρια ή καταστήματα διατροφής ανά τον κόσμο..

Η λίγο πικρή γεύση της ιντζερα είναι ο ιδανικός συνδυασμός με τα καυτερά φαγητά της αιθιοπικής κουζίνας..

Δημήτριος Καλογερόπουλος



Nora Kanatsouli



TEFF, is a grass known to have been cultivated between 4000 BC and 1000 BC in what is today's Ethiopia and Eritrea. Its name comes from the Amharic word teffa which means means 'lost' , probably because its seeds are very small, only about a millimeter in length. These tiny edible seeds come in a variety of colors, from white to a deep reddish brown . Ethiopia grows more than 90 percent of the world's teff, and is one of the staple grains of Ethiopian and Eritrean cuisine where it is used to make injera, the traditional sourdough-risen bread, that complements the exotic spices Ethiopian cuisine..

Teff can be eaten whole and steamed, boiled, or baked as a side dish or main course, and can be used as the base for a pilaf or a stuffing. Sometimes it is also eaten as porridge and it is also used in the preparation of alcoholic drinks, like katikalla, tella or fersso.

With its unbeatable nutritional value, teff is now in great demand in today's health conscious societies. It is high in resistant starch, a newly-discovered type of dietary fiber that can benefit blood sugar management, weight control, and colon health. Being a gluten-free grain with a mild flavor, it is also suitable for most people with celiac disease or an intolerance to gluten. A method has been developed to process teff into a flour as a healthy and versatile ingredient for many gluten-free products, such as waffles, cookies, bread, crackers and an assortment of other baked goods or pasta. Finally, due to its high mineral content, teff is also mixed with soybeans, chickpeas or other grains to manufacture baby foods.

These tiny seeds of great nutritional value, are said to be the source of endurance for many of Ethiopia's famed distance runners . It is the staple food of ancient cultures and unrivaled athletes.

