Il fonio sta arrivando

Il cereale del futuro che proviene dal passato

Alla scoperta del fonio, un cereale di cui sentiremo molto parlare.

Da un po' di tempo è sotto la lente d'ingrandimento dei media e potrebbe diventare la nuova moda alimentare dei prossimi mesi. Stiamo parlando del **fonio**, uno dei cereali più coltivati in Africa e che sembra sia destinato nel futuro e far capolino sulle nostre tavole.

Pressoché ancora sconosciuto in Europa e Stati Uniti, il fonio in realtà è **uno dei cereali primari in Africa**, soprattutto in Senegal, Etiopia e Sudan. Secondo la cultura Dogon del Mali, Amma, il creatore dell'universo, diede origine alla vita a partire da un singolo chicco di fonio.

Coltivato da tempi remoti, il fonio è stato recentemente soprannominato dal National Geographic come la **"nuova quinoa"**. È, infatti, un tipo di cereale "orfano", cioè un cereale dimenticato dal mercato ma che oggi viene rivalutato soprattutto perché resiste alla siccità e ai terreni aridi e matura velocemente. A ciò si aggiungono le sue proprietà benefiche.
D'aspetto il fonio è simile al cous cous, ma dal punto di vista nutritivo equivale più o meno al riso. È energetico, **facile da digerire**, ricco di carboidrati oltre che di sali minerali come calcio, magnesio, ferro e manganese. Contiene anche due aminoacidi essenziali, la metionina e la cistina, e soprattutto è **senza glutine** quindi può essere consumato dalle persone celiache.

Il fonio sta attirando l'attenzione anche di chi è sempre alla ricerca di sapori nuovi da provare in cucina. Un proverbio africano recita: **«Il fonio non fa mai vergognare chi lo cucina»**, infatti questo cereale è servito a tavola come alimento delle grandi occasioni durante feste e cerimonie. Si consuma sottoforma di chicchi, come il riso, o di semola; viene anche ridotto in farina per preparare pane, polpette e dolci.

Non ci resta quindi aspettare che il fonio arrivi anche da noi per conoscerlo e testarlo in prima persona.

In attesa di scoprire ancor di più sul fonio, perché non recuperare i 12 cereali integrali della nostra tradizione?