

Fonio, il «super cereale» africano che riscrive le regole del gluten free: caratteristiche, proprietà e come usarlo in cucina

Ricco di minerali, naturalmente privo di glutine e pronto in pochi minuti: il fonio si afferma come alternativa versatile ai cereali tradizionali

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° febbraio 2026)



Un antico cereale africano dalle grandi potenzialità sta diventando una superstar dei social network, da TikTok a Instagram. Si appresta a conquistare anche l'Europa il **fonio**, cereale originario dell'Africa occidentale da sempre considerato simbolo di fertilità e prosperità. Oggi il suo successo è legato soprattutto alle **proprietà nutrizionali e alla versatilità in cucina**. Leggero, privo di glutine e con tempi di cottura molto rapidi, rappresenta un'interessante alternativa ai più noti riso, quinoa e avena. «Dal punto di vista nutrizionale, il **fonio** ha una composizione simile agli altri cereali. Quindi i carboidrati fanno da padrone (75-80%), è presente una buona quota proteica (10% circa) e anche fibra (2-4%)» spiega il dottor **Niccolò Meroni, biologo nutrizionista presso MyShape PTS**. Ma ciò che lo distingue è la ricchezza in minerali e vitamine del gruppo B, elementi essenziali per il benessere generale dell'organismo.

Senza glutine ma per tutti

Il **fonio** è naturalmente privo di glutine, un aspetto che lo rende ideale per chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine. Tuttavia, come precisa lo specialista, non deve essere considerato un alimento «per pochi»: «Essendo privo di glutine è un'ottima alternativa di cereali per celiaci.

Questo però non esclude l'utilizzo anche per soggetti non celiaci». Il nutrizionista mette in guardia da mode alimentari prive di fondamento: «Oggi va tanto di moda l'eliminazione di alimenti contenenti glutine perché si crede a tante favole presenti in Internet, ma **se non c'è una esigenza specifica, se un soggetto non è celiaco, l'eliminazione del glutine è inutile**, anzi riduce il ventaglio di alternative dell'alimentazione degli individui senza alcun motivo».

Aminoacidi preziosi per pelle e capelli

Oltre ai minerali, il **fonio** contiene amminoacidi essenziali come metionina e cisteina, fondamentali per la salute dei tessuti. «Sono contenuti aminoacidi come metionina e cisteina che rappresentano gli amminoacidi fondamentali per la sintesi di cheratina, la proteina principale che costituisce capelli e peli» spiega Meroni. La cisteina, in particolare, «consente di creare dei legami chimici molto forti che sono i ponti disolfuro», garantendo resistenza e stabilità alla struttura del capello. La metionina, invece, è il precursore di questo processo e contribuisce anche «alla sintesi di collagene», supportando la salute dei tessuti connettivi.

Minerali e vitamine per un benessere completo

Il **fonio** è un **concentrato di ferro, calcio, zinco e magnesio, micronutrienti chiave per numerose funzioni biologiche**. «Il ferro è un minerale fondamentale in quanto favorisce la sintesi di emoglobina», spiega l'esperto, ricordando anche che «il calcio non è solamente la componente principale di ossa e denti, ma regola le contrazioni muscolari e partecipa al processo di coagulazione». **Lo zinco, definito “alleato silenzioso”, è presente «in oltre 300 complessi enzimatici»** e contribuisce al metabolismo energetico e alla funzione immunitaria. Il magnesio, infine, «partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi e alla contrazione muscolare», oltre ad essere coinvolto nella sintesi del DNA e delle proteine.

In cucina: gusto, equilibrio e semplicità

Dal punto di vista gastronomico, il **fonio** è estremamente versatile. «Il metodo di ammollo e cottura simile al couscous può essere molto utile in quanto **consente di limitare la perdita di nutrienti**», suggerisce Meroni, ricordando che la bollitura comporta una maggiore perdita di vitamine termolabili. Per un piatto equilibrato si consiglia di «combinarlo con una fonte proteica di origine animale o vegetale, una fonte di fibra e una fonte lipidica come l'intramontabile olio extravergine di oliva». **Può sostituire couscous, orzo, bulgur o riso, ideale anche per insalate fredde o piatti unici**. In conclusione, come afferma il nutrizionista, «il **fonio** può essere nel complesso una valida alternativa ai cereali tradizionali che noi conosciamo, non solo per la componente di micronutrienti ma anche per aumentare il ventaglio di scelte all'interno di una dieta sana ed equilibrata».