

Un cereal muy sano

March 19, 2014 · by [foodGREENmood](#) · in [Winter](#) ·

Existen muchos tipos diferentes de cereales en la naturaleza además del trigo y el arroz. Mas de los que encontramos en nuestros supermercados. ¿Quieres conocer uno de ellos? Esta semana en [Food Green Mood \(https://www.facebook.com/pages/Food-Green-Mood/537874536252573?fref=ts\)](https://www.facebook.com/pages/Food-Green-Mood/537874536252573?fref=ts), hablamos del trigo khorasan Kamut®, un cereal en grano menos conocido que el trigo convencional.



(http://foodgreenmood.files.wordpress.com/2014/03/kamut_1.jpg)

Foto de [The perfect pantry \(http://www.theperfectpantry.com\)](http://www.theperfectpantry.com).

Los cereales en grano integrales nos proporcionan abundantes proteínas y minerales, tienen un alto poder energético, son muy digestivos y además constituyen junto con las legumbres, la base de la [dieta mediterránea \(http://foodgreenmood.com/2013/05/22/dieta-mediterranea-vs-dieta-nordica/\)](http://foodgreenmood.com/2013/05/22/dieta-mediterranea-vs-dieta-nordica/), gracias a su gran versatilidad gastronómica entre otras cosas (con ellos se hizo la pasta, las harinas, el pan...). Son los protagonistas de recetas mediterráneas tradicionales, como la lasaña o la paella.

Trigo Khorasan Kamut®

Algunos científicos afirman que este cereal es originario de Oriente próximo, Asia central y norte de Africa, donde se cultivaba a pequeña escala y se comercializaba. Y que fue llevado a EEUU por un aviador que seguramente lo adquirió a un vendedor ambulante en El Cairo, en 1949.



(http://foodgreenmood.files.wordpress.com/2014/03/kamut_4.jpg)

Foto de [www.kamut.com \(www.kamut.com\)](http://www.kamut.com)

Esta variedad de trigo, se vende bajo la marca de trigo khorasan Kamut® y es un grano que sólo se cultiva con certificado ecológico y sin cruzar ni hibridar. Si se le compara con el trigo moderno que consumimos, este cereal es mas rico en proteínas, selenio, zinc y magnesio; lo que le confiere mas propiedades antioxidantes. Y además es menos alérgico.

- OJO celíacos -

El Kamut®, como todos los trigos, contiene [gluten \(http://foodgreenmood.com/2013/09/04/gluten-inesperado/\)](http://foodgreenmood.com/2013/09/04/gluten-inesperado/) y por lo tanto no es adecuado ni para [intolerantes \(http://foodgreenmood.com/2013/06/05/intolerancias-o-alergias-alimentarias/\)](http://foodgreenmood.com/2013/06/05/intolerancias-o-alergias-alimentarias/) trigo ni para [celíacos \(http://foodgreenmood.com/emilia-jimenez/\)](http://foodgreenmood.com/emilia-jimenez/).

Alternar el consumo de trigo convencional con el khorasan, la espelta, la avena, el centeno, trigo sarraceno, mijo, etc., nos ayudará a mantener equilibrados nuestros niveles de nutrientes y fibra, mucho mas que si sólo tomamos trigo y derivados.

Debido a su capacidad energética es ideal para quienes practican mucho deporte y necesitan altas dosis de hidratos de carbono, para quienes están bajos de energía, para niños, personas sometidas a mucho estrés, [embarazadas](http://foodgreenmood.com/2013/05/14/ser-vegetariana-y-estar-embarazada/) (<http://foodgreenmood.com/2013/05/14/ser-vegetariana-y-estar-embarazada/>), etc. Puede consumirse en pasta, pan, seitán, cereal de desayuno...

¿Os animáis a probarlo? Si quieréis saber más sobre este estupendo cereal te invitamos a leer más curiosidades en su web: www.kamut.com (<http://www.kamut.com/es/index.html>)



(<http://foodgreenmood.files.wordpress.com/2013/09/english-version.jpg>)

There are many different types of cereals in nature. This Week in [Food Green Mood](https://www.facebook.com/pages/Food-Green-Mood/537874536252573?ref=ts) (<https://www.facebook.com/pages/Food-Green-Mood/537874536252573?ref=ts>), we write about less known cereal grains. Whole grain cereals provide us with proteins & minerals, high energy and good digestibility. It constitute with legumes, the basis of the [Mediterranean diet](http://foodgreenmood.com/2013/05/22/dieta-mediterranea-vs-dieta-nordica/). (<http://foodgreenmood.com/2013/05/22/dieta-mediterranea-vs-dieta-nordica/>)

The khorasan wheat variety (Kamut®) is richer in protein, selenium, zinc and magnesium than conventional wheat. It has more antioxidant properties and it's less allergic. But [celiac](http://foodgreenmood.com/emilia-jimenez/) (<http://foodgreenmood.com/emilia-jimenez/>) people must pay attention, because khorasan, like all wheats, has [gluten](http://foodgreenmood.com/2013/09/04/gluten-inesperado/) (<http://foodgreenmood.com/2013/09/04/gluten-inesperado/>) and therefore is not suitable for people intolerant or celiacs .

Alternate wheat consumption with khorasan, spelled, oat, rye, buckwheat, millet, etc. it helps us to maintain our balanced levels of nutrients and fiber, much more than if we just take wheat and derivatives.

Do you want to try it? More about kamut in: www.kamut.com (www.kamut.com)

[About these ads](http://en.wordpress.com/about-these-ads/) (<http://en.wordpress.com/about-these-ads/>)

You May Like

- 1.



Tags: [alimentación](#), [cereal](#), [cereales integrales](#), [dieta mediterranea](#), [embarazo](#), [trigo](#)

[Blog at WordPress.com.](#) | [The Oxygen Theme.](#)

Follow

Follow “”

Powered by WordPress.com