

La gran guía de los cereales

La diosa griega Démeter enseñó a los hombres a cultivar la tierra, recoger el trigo y elaborar el pan. Los romanos la llamaron Ceres y de ella deriva la palabra cereal. Gracias a esas semillas los seres humanos llevan milenios viviendo en las zonas templadas del planeta.

Los cereales, además de constituir la base de la dieta mediterránea, son los alimentos más adecuados para el organismo junto a frutas y verduras. La función de las muelas es, justamente, masticar los granos de cereales, mientras los predigieren las enzimas de la saliva.

Gracias a su riqueza en carbohidratos los cereales constituyen la fuente más saludable de energía. Si además son integrales—conservan la cascarilla y el germen—aportan fibra y más proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables que los refinados. Un cereal pulido ni siquiera contiene las vitaminas que requiere su asimilación. El arroz integral, por ejemplo, posee el doble de vitamina E y de vitaminas B2, B3, B6 y ácido fólico que el blanco, así como seis ve-

ces más vitamina B1. Las vitaminas del grupo B benefician al sistema nervioso y son necesarias para metabolizar los hidratos de carbono. Como los cereales refinados las han perdido en parte, el organismo debe obtenerlas de otras fuentes.

MEJOR INTEGRALES Y ECOLÓGICOS

El cereal integral posee además un índice glucémico menor, lo que significa que se transforma en glucosa de forma más progresiva. Esto supone un elemento protector frente a la obesidad, la diabetes e incluso los altibajos de ánimo.

Conviene elegir los cereales integrales de cultivo biológico a fin de evitar los plaguicidas presentes en su capa externa. En la actualidad se aprecian cada vez más y el mercado los ofrece en

EL GLUTEN, UNA PROTEÍNA MUY ESPECIAL

Es un componente proteico de algunos cereales que da plasticidad y cohesión a las masas. Resulta indispensable para elaborar panes y bollos esponjosos, así como pastas alimenticias elásticas y firmes. Es el componente clave del

seitán, un alimento rico en proteínas (25%) muy apreciado en la cocina vegetariana. Sin embargo, las personas que presentan una intolerancia llamada celiaquía, en la que se dañan las vellosidades del intestino delgado, deben excluirlo

totalmente de su dieta. Por eso conviene conocer sus fuentes:
Granos con gluten: avena, cebada, centeno, trigo, espelta y kamut.
Granos sin gluten: alforfón, amaranto, arroz, arroz salvaje, maíz, mijo y quinoa.



QUÉ APORTAN LOS CEREALES

La semilla de un cereal es muy alimenticia, pues atesora los nutrientes que darán vida a la planta.



• CARBOHIDRATOS

Entre la mitad y las dos terceras partes del peso de los cereales en seco corresponden a almidón, precursor de la glucosa, fuente energética del organismo y el cerebro. Se requiere que al menos la mitad de las calorías provengan de este tipo de glúcidos de asimilación lenta. Son ideales para potenciar la actividad física y mental.

• PROTEÍNAS

Suponen en torno al 10% del peso de los cereales en seco, lo cual es una cifra notable. Su déficit en el aminoácido lisina se compensa tomándolos junto con alimentos ricos en ella, como las legumbres, los productos lácteos o la levadura de cerveza.

• FIBRA

Se halla en los granos integrales. Su función es estimular el tránsito digestivo, retrasar la absorción de las grasas y la glucosa y favorecer una flora intestinal saludable. Resulta especialmente beneficiosa para las personas con diabetes, obesidad y estreñimiento.

• GRASAS

Se hallan sobre todo en el diminuto germen de los granos enteros. Su porcentaje es limitado, pero son de muy alta calidad, en su mayoría ácidos grasos esenciales que neutralizan el efecto negativo de las grasas saturadas sobre el nivel de colesterol.

• VITAMINAS

Los granos integrales son ricos en vitaminas del grupo B, necesarias por ejemplo para la correcta absorción de los carbohidratos que aportan. Estimulan el metabolismo y regeneran los tejidos de las células de la piel y el sistema nervioso, de modo que previenen la ansiedad, la depresión y el estrés. En el germen se encuentra la vitamina E, un gran antioxidante.

• MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

Los cereales destacan sobre todo por su aporte de fósforo y magnesio. Entre los oligoelementos sobresalen el hierro, el manganeso, el cinc y el selenio. Los integrales poseen cifras muy superiores a los refinados.

gamas muy diversas y atractivas: panes, pasta, harinas, sémolas, copos, tortitas, papillas, bollos, bebidas... También asistimos a una recuperación de cereales y granos caídos en el olvido (mijo, espelta, alforfón...) y a la introducción de semillas patentadas (kamut) o venidas de otros continentes (quinoa, amaranto, arroz salvaje...).

LAS BONDADES DEL ARROZ

Se recomienda como mínimo un plato principal de arroz a la semana y más veces como acompañamiento. Muy digerible y carente de gluten, se usa en las papillas de los bebés y en los platos suaves para convalecientes y ancianos. La fibra del grano integral favorece el tránsito intestinal, mientras que el caldo de su cocción es un buen recurso contra la diarrea. El arroz integral resulta especialmente rico en manganeso, selenio, magnesio, fósforo y vitaminas B1, B3 y B6.

Su sabor neutro acoge todo tipo de acompañamientos, desde salteados de verduras o legumbres hasta los *risottos* de setas o presentaciones al curry –acaso la alternativa oriental a la paella–. Integral, casa bien con puerros y calabaza, mientras que el semiintegral es ideal para las ensaladas. El arroz blanco hervido con dientes de ajo, tomillo y aceite es un reconocido recurso en trastornos intestinales. Y no podemos olvidar la versión caribeña con salsa de tomate, huevo y plátano frito. Las tortitas de arroz se han convertido en un desayuno o merienda común y nutritivo, mientras que la bebida es muy apreciada por su digestibilidad y delicado sabor.

LA SALUDABLE AVENA

Es un cereal altamente energético que a su contenido en carbohidratos (61%) une un nivel alto de ácidos grasos esenciales como el linoleico. También es de los más ricos en proteínas (13,8%), sin apenas gluten. Aporta vitamina B1 en abundancia, junto a fósforo, magnesio, hierro, manganeso y cinc. Resulta muy digestiva y contribuye a calmar la ansiedad nerviosa. Estimula la función del páncreas (lo que limita la tasa de azúcar en la sangre) y de la tiroides, por lo que puede ser adecuada en caso de obesidad. Los betaglucanos de su fibra contribuyen a reducir los niveles de colesterol en la sangre y resulta excelente para combatir el estreñimiento.



RBA



Las vitaminas del grupo B son necesarias para metabolizar los hidratos de carbono. Pero los cereales refinados las han perdido en buena parte.

Se comercializa en grano, harina, salvado, papillas y sobre todo en copos, que son la forma más habitual de tomar este cereal esencial en los mueslis y la granola. Para elaborar sopas cremosas, a la vez nutritivas y depurativas, basta con hervir hortalizas cortadas en pequeños trozos junto con copos de avena –algunas son pequeñas delicias, como la sopa de cebolla y orégano, la de judías verdes con tomate o la de espárragos y ajo–. Por su delicado sabor, la leche de avena se considera una de las mejores bebidas vegetales.

EL RETORNO DE LA CEBADA

Rica en fibra soluble, la cebada es calmante y recuperadora del cansancio intelectual por su riqueza en vitaminas del grupo B. Es un alimento remineralizante por su elevado contenido en fósforo, magnesio, hierro, cinc, manganeso y,

de manera sobresaliente, en el antioxidante selenio. Como contiene poco gluten, sus panes resultan poco esponjosos, pero enriquece los de trigo con su harina. El grano molido presenta un considerable contenido en vitaminas, minerales y proteínas, que se reducen sensiblemente en la cebada perlada (refinada y pulida).

Su uso en la cocina retorna poco a poco. Se emplea para espesar guisos, como sustituto de la pasta, en ensaladas y salteada con verduras o legumbres como cualquier otro cereal. Los copos son una buena forma de tomarla: pueden añadirse a las bebidas de desayuno, mueslis, sopas, papillas... Otra forma de ingerir cebada es tomando malta, una bebida que no contiene cafeína ni alcohol y se puede beber como infusión o como refresco. Está compuesta de granos de cebada germinados (lo que aumenta su dulzor

ENERGÍA SALUDABLE

Los cereales son una fuente excelente de energía. Los integrales y en grano la liberan además de forma más gradual que los refinados y molidos, lo que puede ser útil para prevenir la obesidad y la diabetes de tipo 2.

UN GRAN RECURSO EN CUALQUIER DESPENSA

Existen muchas formas de utilizar los cereales, que adoptan las presentaciones más diversas.



COPOS

Son granos integrales prensados. Contienen todos los nutrientes y absorben rápidamente los líquidos de cocción o remojo. En mueslis y sopas.

HARINAS

Las más glutinadas (trigo, cebada...) se usan en la elaboración de pan, pizzas, repostería y pasta. Las otras, para elaborar papillas y espesar salsas.

GRANOS Y SÉMOLAS

Son la forma clásica de elaborar guisos. Las sémolas se usan en sopas y papillas, absorben con facilidad los sabores y se cuecen con rapidez.

GRANOS INFLADOS, TORTITAS

Ligeros y crujientes, se usan en desayunos, *snacks* y como base de las tortitas. Son populares las de arroz o maíz, aptas para celíacos.

BEBIDAS DE CEREALES

Son una alternativa culinaria -o nutricional- a la leche animal. Sabrosas y digestivas, se usan en desayunos, repostería y cocina.

RBA/ GTRES

TRIGO SARRACENO

Esta planta, también llamada alforfón, no es un cereal. Las semillas recuerdan a una pirámide de tres caras. Su harina integral posee casi el doble de proteínas que la blanca, y de mayor calidad que en los cereales. Con ella se elaboran las crepes más sabrosas y los famosos fideos *soba* japoneses.

al descomponerse el almidón en azúcares más simples como la maltosa), tostados y generalmente molidos que se hierven en la olla o la cafetera. Es recomendable para todas las edades.

EL VENERABLE CENTENO

El centeno resulta muy apropiado para personas con problemas cardiovasculares porque contiene rutina, un flavonoide antiinflamatorio que además refuerza los vasos capilares. Es muy rico en fibra (13%), beneficiosa para el estreñimiento, la diabetes y el colesterol. Contiene una elevada cantidad de carbohidratos, fósforo, manganeso y hierro, así como de potasio y selenio. Entre sus vitaminas destacan las del grupo B (en especial la B1) y la E.

El pan de centeno tarda más en resecarse que otros panes y se conserva mejor, dado que su alto contenido en fibra soluble retiene el agua más tiempo. Es un pan más denso y menos esponjoso al tener menos gluten que el de trigo. Si se mezclan ambas harinas se consigue un pan aún más equilibrado en nutrientes. El *pumpernickel* -pan de centeno apenas molido que se cuece al vapor durante horas- tiene un sabor dulce y se elabora sin levadura. Las tostadas de pan de

centeno son ideales para elaborar canapés, tanto dulces como salados, con queso, nueces, membrillo y patés como el *hummus*, o sencillamente con ajo y aceite. Su harina integral se usa para galletas y bollería. Los copos son recios y suelen formar parte de las mezclas para mueslis.

LAS VITAMINAS DEL MAÍZ

El maíz debe su color a un betacaroteno precursor de la vitamina A y es rico en vitamina E. Carece de gluten y puede incluirse en la dieta de bebés y de las personas celíacas. Presenta un alto contenido en carbohidratos y fibra. Entre sus minerales destacan el magnesio, el fósforo, el cinc, el hierro y el selenio. Es también rico en vitaminas B2, B6 y sobre todo B1. En la actualidad buena parte del maíz que se comercializa en forma de mazorcas, granos o derivados (como cereales del desayuno) procede de cultivos modificados genéticamente, lo que puede ser una razón para optar por el de cultivo ecológico.

Es un cereal de sabor dulce cada vez más recurrente. Se toma asado o cocido en forma de mazorcas, o en granos frescos que se incorporan a ensaladas, guarniciones y rellenos. Sus copos (*corn flakes*) son muy utilizados en los desayu-



GTRES/RBA



El cereal integral se transforma en glucosa de forma más progresiva que su versión refinada. Esto supone un elemento protector frente a la obesidad.

nos infantiles, si bien a menudo azucarados en exceso. Las palomitas son un alimento muy popular, pero se debe tener precaución con las que están elaboradas con aceites de dudosa calidad (¡mejor prepararlas en casa!). Su harina da espesor a guisos y sopas y es la base de las famosas *tortillas* mejicanas, que pueden acoger los más diversos rellenos. La sémola o polenta una vez cocida se solidifica y adopta la forma del molde que la contiene, de modo que permite elaborar vistosos platos como coronas, flanes, estrellas... que resultan deliciosos acompañados de pistos de verduras, con o sin legumbres. El aceite de maíz prensado en frío es interesante por su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (30%) y poliinsaturados (51%), aunque con un notable predominio de los omega-6. Puede utilizarse en crudo como aderezo.

LA GRANDEZA DEL MIJO

Además de su aporte de hidratos de carbono, el mijo es rico en proteínas (10,6%) y lecitina, beneficiosa para las funciones del cerebro. Destaca por su gran aporte de hierro (9 mg/100 g), el mayor entre los cereales, y vitaminas B1 y B6. También es rico en fósforo y magnesio. Contiene pocas grasas (3,9%) y carece de gluten.

Los pequeños granos de mijo se cuecen en quince minutos. Quedan deliciosos con un salteado de hortalizas, cocidos en dos partes de agua y una de leche. Su consistencia es muy manejable, y lo convierte en el grano idóneo para elaborar croquetas y albóndigas, mezclado con todo tipo de acompañamientos, como setas o puerros. Los copos, pequeños y ligeros, dan cuerpo a sopas y potajes, mientras que la harina es ideal para enriquecer salsas.

MAÍZ

El maíz es el único cereal que aporta betacaroteno. Su harina posee un 9% de proteínas y al carecer de gluten es una buena alternativa para las personas celíacas. La sémola permite espesar sopas y estofados y es útil en la repostería casera.



4 SEMILLAS EXTRAORDINARIAS

Botánicamente no son cereales, pero se cocinan de modo similar, son muy nutritivas y carecen de gluten.



ALFORFÓN O TRIGO SARRACENO

Es propio de Asia y Europa oriental. Se cuece en 20 minutos con el doble de volumen de agua o caldo. Su sabor recuerda a las nueces y se acrecienta al tostar los granos previamente. Combina bien con hortalizas y es especialmente apreciado en las recetas con setas. Es común tomarlo en forma de fideos. Sus copos son deliciosos en papillas, desayunos y repostería, y la harina, ideal para elaborar crepes o blinis.



ARROZ SALVAJE

Este grano largo y oscuro que crece en los Grandes Lagos de Canadá es rico en proteínas (14,7%), fósforo, magnesio y ácido fólico. Por su sabor y textura crujiente se considera una pequeña exquisitez. Se hierve una parte en tres o cuatro de agua durante unos 50 minutos, aunque si se deja en remojo puede reducirse el tiempo. Se suele tomar combinado con otros tipos de arroz, como basmati o integral, pero cocido por separado.

AMARANTO

Procede de América. Es una semilla minúscula con más proteínas que otros cereales y numerosos micronutrientes. Se cuece en una porción y media de agua durante diez minutos. Espesa sopas y combina con cualquier tipo de verduras -con salsa de tomate adquiere un sabor y textura deliciosos-. En dulce se usa en mueslis, barritas y granolas, o bien reventado como palomitas con miel, pasas y nueces.

QUINOA

Originaria de la dieta andina, aporta un 16% de proteínas y abundantes micronutrientes. Debe lavarse para eliminar las saponinas. Se tuesta en un poco de aceite, se cuece 15 minutos en dos medidas de caldo o agua hirviendo y reposa cinco más, hasta que se ve el arito del germen. Se toma como el arroz o el cuscús, acompañada de otros alimentos. En dulce se condimenta con canela o vainilla y se sirve con fruta y nueces.

EL UNIVERSO DEL TRIGO

Lo propio del trigo es usarlo para elaborar panes, que son esponjosos gracias a la calidad de su gluten. El germen contiene una espectacular concentración de nutrientes, como proteínas, vitaminas del grupo B, A y E, minerales y oligoelementos como fósforo, magnesio, hierro, cinc, selenio... Todas las harinas enteras y sus derivados contienen germen de trigo, pero además se puede utilizar como un complemento dietético que se agrega en crudo a los platos.

Lamentablemente está muy extendido el uso de harinas refinadas, con innumerables aditivos, que producen panes de limitado valor nutritivo y cuyo elevado índice glucémico puede contribuir a la obesidad y a la diabetes. Una razón más para elegir panes y otros productos elaborados con harina integral y ecológica. O para elaborar en casa pizzas y repostería cuidando la calidad de los ingredientes.

Las pastas alimenticias son una de las formas más versátiles de tomar el trigo y se elaboran con harinas o semolinas de trigo duro a fin de lograr una mayor elasticidad. Son alimentos idóneos para estudiantes, niños y deportistas.

Las sémolas, de un calibre más grueso que la harina, se usan para hacer sopas y gachas. Una sémola ya común en Europa es el **cuscús**, propio del norte de África, donde se emplea cocido al vapor sobre un recipiente en que se cuecen estofados los ingredientes que lo han de acompañar. De un modo similar se usa el trigo **bulgur**, procedente de Oriente Medio, partido, precocido y muy rápido de preparar, por ejemplo como base para la ensalada tabulé. Con el gluten se elabora el **seitán**, un alimento muy rico en proteínas (25%), mientras que el grano entero se puede tomar **germinado** en brotes para ensalada.

REDESCUBRIR LA ESPELTA

La espelta o escanda es una variedad de trigo de gran calidad que no se ha hibridado—era el preferido por las legiones romanas o por las clases altas en la Edad Media— y mantiene un modo de cultivo tradicional. Su consumo ha resurgido con fuerza porque parece resultar más digestiva que el trigo común y mejor tolerada por las personas sensibles a él. Es apreciada por su sabor ligeramente dulce, con un toque que recuerda



GTRES/RBA



El déficit de los cereales en el aminoácido lisina se compensa con alimentos ricos en ella, como legumbres, productos lácteos o levadura de cerveza.

a la nuez o la avellana. Es rica en proteínas (14% frente al 11,5% del trigo común). Su harina se usa integral o refinada y con ella se prepara desde pasta (lo más habitual) a bollos, panes y productos horneados de calidad. Son características, por ejemplo, las galletas integrales de espelta con naranja o jengibre. Las masas de espelta suben menos porque retienen menos humedad y contienen menos gluten. A cambio, se disfruta de un sabor más rico y complejo y las piezas se conservan más tiempo tiernas.

No se suele cocinar la espelta en grano, por su largo tiempo de cocción, pero sí en copos que se pueden hervir 25 minutos y se emplean en sopas y guisos porque absorben muy bien los sabores. También se puede tomar en forma de germinados, en los que se multiplican los nutrientes, que poseen un sabor dulce muy agradable.

EL PODER DEL KAMUT

Kamut es la marca registrada en 1990 de una variedad de trigo duro propia de los valles del Nilo y el Éufrates. Nunca se ha alterado ni hibridado y solo se cultiva de forma ecológica. Presenta una semilla grande y dorada, muy rica en proteínas, vitaminas del grupo B, magnesio, cinc, selenio y polifenoles antioxidantes. Es más fácil de digerir que el trigo común y mejor tolerado por las personas con intolerancia a ese cereal.

Depara panes de excelente calidad, que requieren más agua en el amasado. También se elabora con él un cuscús de delicado sabor y una pasta excepcional por la textura que le da su riqueza en gluten, y que hace innecesario añadir huevo para proporcionarle elasticidad. La bebida de kamut no necesita endulzarse.

MERCEDES BLASCO (cocinera)

LIBROS

EL GRAN LIBRO DE LOS CEREALES
Esmeralda Berbel y Rut Muñoz
Ed. Obelisco

LA COCINA BIODINÁMICA DE LOS CEREALES
Simón Sistiaga
Ed. Dilema

LOS CEREALES: SEMILLAS SORPRENDENTES
Catherine Madani
Ed. H. Europea