

CEREALES antiguos para necesidades modernas

Un cereal milenario ofrece grandes beneficios nutricionales y funcionales para el bienestar de las personas

Se trata del trigo khorasan, un antiguo pariente del trigo duro moderno, originario de la región comprendida entre Egipto y el valle de los ríos Tigris y Éufrates. Su nombre científico es *Triticum turgidum ssp. Turanicum*. En concreto, el trigo khorasan KAMUT® es una marca registrada por Kamut International y Kamut Enterprises of Europe y utilizada para diferenciar y comercializar esta antigua variedad de trigo, cumpliendo una serie de requisitos, como que se cultive según el método de la agricultura biológica, sin ningún tipo de hibridación ni mezclas y con altos estándares de calidad. Además, debe tener un contenido en proteínas entre el 12 y el 18%, y entre 400 y 1.000 ppb de selenio.

En los años 50 se recuperó su uso y en 1990 el presidente de Kamut International y Kamut Enterprises of Europe, Bob Quinn, y su padre, decidieron registrar la palabra “Kamut”, término que significa “trigo” según los egiptólogos, para nombrar el trigo khorasan que cultivaban.

Este tipo de trigo es muy apreciado por su gran versatilidad y por su sabor dulce y cremoso.

Además, supone una alternativa al trigo común muy interesante por sus altos valores nutricionales, y porque se comercializa de manera ética y de acuerdo con elevados estándares de calidad. La certificación biológica cumple con el Reglamento EC 834/2007 y 889/2008, que verifica las actividades físico-químicas, las pruebas organolépticas y microbiológicas. El propósito de este procedimiento es que no haya trazas de pesticidas, para lograr un cierto contenido de proteínas y para mantener sin alterar el nivel de humedad.

“Tiene un mayor contenido en proteínas y minerales”

Hoy en día, esta variedad se cultiva en las Grandes Planicies de América del Norte, y también en Canadá. Requiere pocos nutrientes para su cultivo, de forma que la agricultura biológica le proporciona el nitrógeno, fósforo y potasio que necesita, a través de fuentes naturales como



Foto: Kamut International y Kamut Enterprises of Europe.



Foto: Kamut International y Kamut Enterprises of Europe.

los fertilizantes de origen animal y vegetal. Ha habido varios intentos de cultivar el trigo khorasan KAMUT® en Europa, pero por el momento la compañía no ha detectado un área que suponga una buena alternativa.

El antiguo trigo khorasan KAMUT® tiene numerosos beneficios nutricionales y funcionales. En comparación con el trigo moderno, tiene un mayor contenido de proteínas y minerales, especialmente selenio, zinc y magnesio. El selenio es un mineral con propiedades antioxidantes y un alto contenido en lípidos, que producen más energía para el cuerpo que los carbohidratos, por lo cual este cereal es muy recomendado para aportar energía a los deportistas.

Este cereal contiene gluten y no es indicado para los celíacos, pero ofrece una mayor tolerabilidad y digestibilidad y una menor irritabilidad de los intestinos durante la digestión.

En cuanto a las posibilidades de elaboración que ofrece, se puede utilizar para una gran variedad de productos: harina, pan, pasta, cereales, pizza, galletas, tortitas, bebidas, así como barras energéticas, hamburguesas, ensaladas, sopas y postres.

Por otro lado, son varias las investigaciones científicas que se están llevando a cabo para conocer mejor los beneficios para la salud que aporta este tipo de trigo. En 2012, Kamut International encargó un estudio para evaluar la capacidad prebiótica de las fibras solubles extraídas del trigo khorasan KAMUT® y de variedades antiguas y modernas de trigo duro.

El trabajo reveló que este trigo obtuvo valores de Índice Prebiótico significativamente mayores respecto a lo observado para muchas de las variedades de trigo duro comparadas. Este estudio puede ser la base para un posible uso de fibras obtenidas a partir de esta variedad de trigo como componente prebiótico en formulaciones simbióticas con grandes beneficios para la salud.

“Su alto contenido en selenio lo hace ideal para deportistas”

Por otro lado, en 2013 se publicaron en el *European Journal of Clinical Nutrition* los resultados de un estudio en fase 3 con 22 adultos sanos, que mostraron que en las personas que fueron alimentadas con trigo khorasan KAMUT® hubo una reducción significativa de la tasa de colesterol total en la sangre (-4%), de colesterol LDL “malo” (-8%), y un aumento en minerales como el potasio (5%) y el magnesio (+2%). Además de estos beneficios para la salud cardiovascular, también se observó un descenso del estado inflamatorio, a través de la reducción estadísticamente significativa de las citoquinas inflamatorias tales como TNF-alfa (-35%), y la interleucina -6 (-24%), y del perfil antioxidante a través de la reducción de TBARS y carbonilos. ■