

Act: 03:10 AM

10 de Abril de 2012

28°C
Min. 23°C - Max. 30°C
Maracaibo, VE

[Noticias](#) | [Cultura y Espectáculos](#) | [Opinión](#) | [Ciencia y Tecnología](#) | [Sociales](#) | [Turismo](#)

[Zulia](#) | [Sucesos](#) | [Economía](#) | [Política](#) | [Deportes](#) | [Internacionales](#)

Turismo ▶

El delicioso universo de las nuevas pastas

Artículo | [Galería Multimedia](#)

Por Carmen Rodríguez - noticias@laverdad.com - Maracaibo - 08/04/2012 00:00 08

Pasta fresca o seca, larga o corta, rellena. Pasta para todos los gustos, elaborada con harina, agua y sal, mezcla a la que se puede añadir huevo u otros ingredientes que enriquezcan el sabor, el color y las propiedades nutritivas del producto



[Like](#) | [Tweet](#) 9 | | [COMPARTIR](#) | [Segui @laverdadweb](#)

Pasta fresca o seca, larga o corta, rellena. Pasta para todos los gustos, elaborada con harina, agua y sal, mezcla a la que se puede añadir huevo u otros ingredientes que enriquezcan el sabor, el color y las propiedades nutritivas del producto. Tradicionalmente, la pasta se elabora con harina de trigo y, si es trigo 00, mejor que mejor.

Sin embargo, es cada vez más frecuente ver en las tiendas pastas que ya no llevan en su composición harina de trigo, la cual se sustituye por otro tipo de granos que dan un resultado similar al producto pero abren un gran abanico de sabores, texturas, cualidades alimentarias y posibilidades, para aquellos a quienes les gusta explorar o que no quieren comer siempre lo mismo.

Espelta, kamut, trigo sarraceno, quínoa, son solo algunas de las posibilidades que brinda el mercado, ya sea en forma de harina para que los más experimentados hagan su propia pasta, o bien como producto acabado en sus múltiples facetas: espaguetis, penne, farfalle, fusilli, pappardelle y otras muchas.

Otros granos olvidados

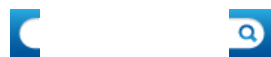
La espelta es uno de esos cereales que con los siglos cayó en el olvido en favor de otros granos como el trigo común, de hecho se trata de una subespecie de este, pero en los últimos años vuelve a hacerse un hueco en el mercado y en las despensas gracias a sus cualidades nutricionales.

Este cereal, de miles de años de antigüedad y que en época medieval se reservaba a las clases más ricas, aporta mayor cantidad de carbohidratos, fibra, proteínas y vitaminas B que el trigo tradicional. Además contiene los ocho aminoácidos esenciales, es rico en fibra y en ácido silícico, sin embargo también contiene gluten, por lo que no está indicado para celíacos.

Con un sabor ligeramente dulce, la pasta de espelta combina a la perfección con productos como berenjenas, alcachofas, berberechos o gambas.

Otro tipo de trigo que vuelve a estar de moda gracias a la riqueza de sus nutrientes es el kamut, una variedad que se cultivaba ya en el antiguo Egipto y que se cree que es la más antigua conocida. Más sabroso que el trigo, al tener menos proporción de agua y más minerales, su sabor es ligeramente dulce, como la espelta.

En comparación con el trigo tradicional, el kamut aporta más proteínas, además de vitaminas B y E, contiene magnesio, hierro, fósforo y potasio, entre otros minerales y gracias al selenio tiene efecto antioxidante. Como otros



Find us on Facebook

www.laverdad.com [Like](#)

15,464 people like www.laverdad.com.

Yuly	William	Francisco	Jonathan	Ysbelia
Alexari	Marcela	Yusmely	Doris	Gloria

Facebook social plugin

tipos de trigo contiene gluten.

Quinoa americana

La quinoa es un tipo de grano procedente de los Andes y constituía uno de los tres alimentos básicos de la cultura inca. Este "pseudograno", que procede de la familia de las espinacas, no requiere de fertilizantes ni plaguicidas, lo que lo hace muy apreciado entre aquellos que siguen una alimentación natural.

La quinoa contiene más proteínas que otros granos, así como fibra, minerales como el hierro, el fósforo, el magnesio y el zinc, y vitaminas B, C y E. Además su proporción de aminoácidos esenciales favorece su asimilación. Contiene fibra pero no gluten.

La pasta quinoa, que puede encontrarse sobre todo en América Latina y algunos países europeos, en la mesa casa bien con las hortalizas, aunque hay que tener cuidado con las especias, pues absorbe mucho los sabores.

El trigo sarraceno o alforfón procede de Asia central y, aunque se considera un cereal, pertenece a la familia de las poligonáceas. Entre sus cualidades destaca el alto contenido en proteínas, aporta hierro y vitamina B, además de ser rico en ácido oleico, linoleico y palmítico, y también ayuda en la lucha contra el colesterol y las enfermedades cardiovasculares.

De sabor intenso y sin gluten, lo que lo hace apto para celíacos, su harina se usa para realizar los famosos blinis de la cocina rusa, pero como pasta y gracias a su sabor se puede cocinar con setas, acelgas, brócoli, pollo y carnes en general.

Avena, amaranto, mijo, centeno, soja, arroz, e incluso castañas son otros alimentos cuyas harinas sirven para hacer una pasta diferente, que aporte a nuestra dieta no solo todos los nutrientes necesarios sino además sorprendentes sabores.



**Zulia | Sucesos | Economía | Política | Deportes | Opinión | Sociales
Internacionales | Cultura y Espectáculos | Tecnología | Turismo**