

# Con fresa y chocolate

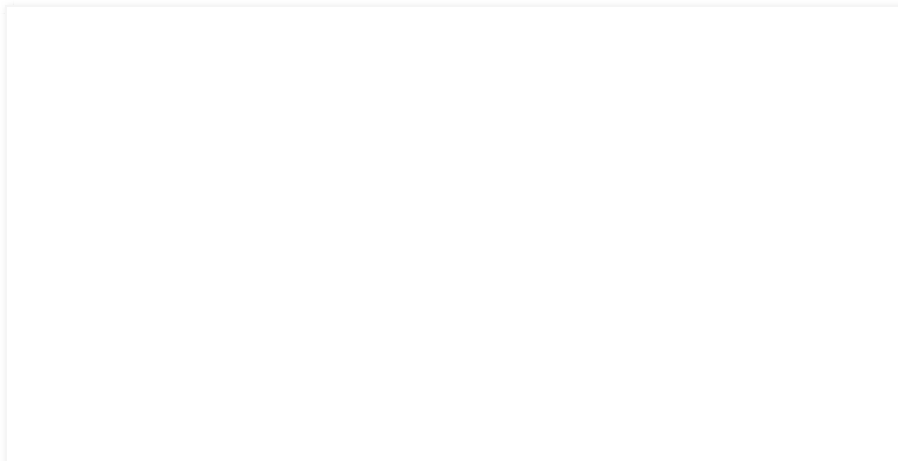


cocina, decoración, belleza, salud, hogar, DIY, estilo, lugares y otros....

MARTES 28 DE FEBRERO DE 2012

## Ingredientes: El Kamut

Se dice que hace tiempo se encontraron unas semillas en la tumba de un faraón, se plantaron y de allí volvió a germinar el trigo Kamut. Esto seguramente no es más que un leyenda romántica y lo más probable es que el trigo Kamut se comprara en un mercado de El Cairo antes de ser llevado a América a principios del siglo XX.



Via Chefinyou

Kamut es el nombre comercial (®) de la forma de trigo más antigua (y no modificada)

**INVIERTA POR INTERNET**  
**MATERIAS PRIMAS**

- > Bonificación **Gratuita**
- > Cuenta de Prueba **Gratuita**
- > **0 comisiones**

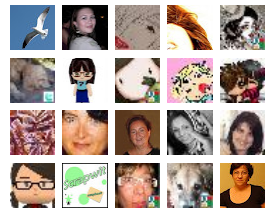
**Plus500**  
www.Plus500.com **EMPEZAR AHORA**

ME ACOMPAÑAN

Participar en este sitio

Google Friend Connect

Miembros (87) [Más »](#)



¿Ya eres miembro? [Iniciar sesión](#)

ÍNDICE

- Belleza
- bla
- cenas
- De tiendas
- Decoración
- DIY
- fin de semana
- ingredientes
- labores. regalos
- lectura
- manos
- maquillaje
- meriendas y desayunos
- Para picar
- Pescados
- Plantas
- Pollo
- primeros
- Recetas
- regalos
- restauración

transgénicamente) que se conoce, llamada khorasan. De hecho, al ser olvidado durante mucho tiempo y re-descubierto ya en los años 90 quedó fuera de la rueda de *industrialización* alimentaria y modificación genética.

Al conservar todas su propiedades originales, el kamut tiene muchos beneficios para el organismo: no produce alergias, con lo que los intolerantes al trigo posiblemente lo toleren mejor. De todas formas hay que tener en cuenta que los celíacos no lo pueden tomar, ya que sigue siendo una clase de trigo y contiene gluten.

Entre su valor nutritivo destacan un gran aporte de minerales como el selenio, el zinc y el magnesio; entre dos y cuatro veces más que el trigo convencional de calcio, potasio, fósforo, hierro, vitaminas B1 y B2 y hasta cinco veces más de vitamina B3 (niacina).

Su sabor es ligeramente más dulce que el del trigo convencional, por lo que lo hace muy adecuado para la elaboración de pasta, bollería y repostería, aunque también se puede cocinar como si se tratara de un arroz integral: se deja en remojo entre una hora y media y dos horas y luego se pone a hervir (dos partes de agua por una de kamut) durante 40-50 minutos a fuego lento o hasta que el agua se haya consumido.

Publicado por [Elena](#) en 09:40

Recomendar esto en Google

Etiquetas: [ingredientes](#)

## 5 comentarios:



**Marbel** dijo...

Lo había visto en algún lugar, pero no sabía que era, gracias por tu información, como siempre muy interesante. Un beso.

28 de febrero de 2012 10:55



**Carmen** dijo...

Muy interesante!!!No lo había oido nunca!!!No te acostaras sin saber una coasa más...Jajajaja!!! Fue un placer saludarte en la feria de Creatiza Zaragoza!!!!Besos de colores!!!

28 de febrero de 2012 12:34



**Marian** dijo...

Muy interesante, gracias por tu información que como siempre es muy práctica!!! Un beso.

28 de febrero de 2012 15:19



**Esther i Carla** dijo...

M'agrada molt aprendre sobre nous cereals que desconeixia. Gràcies.

1 de marzo de 2012 07:55



**mercc** dijo...

muy interesante. el problema seria conseguirlo en america latina.

gracias.

4 de marzo de 2012 21:57

[Publicar un comentario en la entrada](#)

## Enlaces a esta entrada

[Crear un enlace](#)

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

- [revistas](#)
- [sopas](#)
- [truquitos](#)
- [tutoriales](#)
- [verano](#)

### ARCHIVO DEL BLOG

- ▼ [2012](#) (8)
  - ▶ [marzo](#) (2)
  - ▼ [febrero](#) (1)
    - [Ingredientes: El Kamut](#)
  - ▶ [enero](#) (5)
- ▶ [2011](#) (18)

### ACTUALIZACIONES EN TU CORREO

### SUSCRIBIRSE A

- [Entradas](#) ▼
- [Comentarios](#) ▼

### CONTACTO

confresaychocolate (arroba) gmail (punto) com

### VISITAS

**010792**

[contador de visitas](#)

### CONDICIONES DE USO



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 3.0 España](#).

Copyright Elena Roche. Plantilla Simple. Con la tecnología de [Blogger](#).