

Bob Quinn, granjero



VÍCTOR M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Tengo 68 años. Nací en una granja de Montana, y ahí vivo. Soy granjero. Estoy casado y tengo cinco hijos y 17 nietos. Soy republicano moderado, me avergüenzo de Donald Trump. ¿Creencias? Soy metodista. Fomento la agricultura ecológica en Estados Unidos, y cada día somos más

“El trigo kamut es el que más salud proporciona”



PERE DURAN / NORD MEDIA

Qué lleva en el sombrero? Espigas de trigo kamut. ¿Qué es el trigo kamut? Una variedad antiquísima de trigo, la que cultivaban en Mesopotamia y Egipto desde hace más de seis mil años...

¿Cómo lo sabe? Se han encontrado semillas en tumbas faraónicas, y todos los estudios botánicos así lo confirman.

¿Lo consumían los faraones? Sí, y se dice que el Arca de Noé salvó esta variedad de trigo cuando el diluvio universal... Pero si yo he decidido cultivarlo en mi granja no es por ese halo romántico...

¿Lo cultivó usted? En mis campos de Montana, porque siempre he querido que mi trigo proporcionase salud. Y los estudios científicos me han demostrado que las propiedades nutritivas del trigo *khoresei* son excepcionales.

¿Khoresei? Así se denomina científicamente esta variedad de trigo, que se ha preservado sin hibridar, inalterada, desde tiempo inmemorial.

¿Y por qué le llama kamut? Kamut, en egipcio antiguo, significa trigo:

decidí bautizarlo así para comercializarlo y exportarlo desde mis plantaciones.

¿No podríamos cultivarlo aquí? Lo he intentado en Castilla y otros lugares, pero aparecen hongos. Las grandes planicies cálidas y secas de Montana son idóneas para que crezca fuerte y sano este trigo.

¿En qué consisten esas propiedades excepcionales? Consumirlo fortalece las defensas del organismo contra el estrés oxidativo...

El que nos envejece, ¿no? Sí. Esta virtud responde a su alto contenido en selenio, zinc y magnesio. El selenio protege la próstata, también: dos o tres porciones diarias de productos de kamut proporcionan el selenio necesario. Este trigo tiene, además, propiedades antiinflamatorias.

¿Y eso para qué sirve? Previene enfermedades degenerativas, y en personas que padecen intolerancias al pan de trigo moderno, dejan de sufrir molestias.

¿Celíacos también? No, la celiaquía es una intolerancia al gluten, y el kamut también contiene gluten.

Importante aclararlo. Su capacidad antioxidante y antiinflamatoria se debe también a su alto contenido en

Kamut

Bob Quinn es el profeta del trigo ancestral que nos ayudó a sobrevivir hace miles de años: le ha llamado trigo kamut y ha registrado esa marca, para garantizarnos que ingerimos productos elaborados con el trigo que él cultiva, preserva y custodia en las planicies de Montana. Bob Quinn es uno de los pioneros más activos de la agricultura biológica y sostenible en Estados Unidos, y hoy preside Kamut International y Kamut Enterprises of Europe. Le pregunto a Bob Quinn cómo encontrar aquí pan, galletas y pasta elaborada con harina de trigo kamut, y me dirige a tiendas de alimentación ecológica, en cuyos productos debe figurar su marca registrada Kamut®.

carotenoides y polifenoles. Y es un alimento muy prebiótico.

¿Qué significa eso?

Que activa el florecimiento de cepas bacterianas beneficiosas en el intestino: su consumo ha mejorado a personas con colon irritable y mala salud gastrointestinal.

¿Cómo puedo consumir el trigo kamut?

La harina de trigo kamut es la mejor para elaborar pasta dura. Pero también galletas y panes, cuscús, pizza, crackers, cereales de desayuno... Es útil para prevenir la diabetes melítus tipo 2, genera menor índice glucémico en sangre que el trigo moderno.

¿En qué más es beneficioso el kamut?

Previene de dolencias cardiovasculares: se ha comprobado que disminuye el colesterol y las citoquinas proinflamatorias, comparado con el pan moderno. Y es muy proteínico: contiene hasta un 18% de proteínas.

Eso interesará a los deportistas...

Sí, proporciona energía y se recupera más rápido. Ahora mismo lo consumen los futbolistas del Milán, el iraní Linsey Corbin, y Lourdes Torres, y la nadadora Ona Carbonell.

¿Y famosos de otros ámbitos?

Sí, han dicho que comen productos del kamut artistas como Madonna, Lady Gaga, el diseñador Valentino, actores como Alessandro Gassman, Luca Argentero, Ambra Angiolini, Alicia Silverstone...

Demasiados carbohidratos no son aconsejables, nos dicen.

Los carbohidratos son imprescindibles para tener energía, pero su bondad depende siempre de la fuente. Deben ser puros, incontaminados, de genética contrastada, y en eso el trigo kamut es imbatible.

Barre para casa...

Yo siempre he seguido la máxima clásica: “Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”. Y con el consumo de productos hechos con harina de trigo kamut alejo de mi camino muchas dolencias y fármacos.

¿Cómo descubrió el kamut?

Yo iba para científico, y desde finales de los años sesenta quise cultivar cereal ecológico. Convencí a mi padre para que me dejase experimentar en los cultivos. A través de un mercader egipcio conocí el trigo *khoreasan*, y probé...

¿Qué dijo su padre?

Era muy escéptico, como todos los granjeros convencionales. Pero terminó cediendo, al ver los resultados. Dejé de usar abonos y fertilizantes sintéticos, y hoy me consultan otros agricultores interesados en reverter sus cultivos a lo biológico.

¿Muchos?

Por ahora sólo el 1% de la agricultura en Estados Unidos es biológica... pero por defenderla hace treinta años me tildaban de loco, ¡y ahora ya me ven como un referente!

VÍCTOR M. AMELA



CAMPAÑA SOLIDARIA

PARA BECAR COLONIAS Y CASALES DE VERANO DE NIÑOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

Las actividades de verano son una experiencia muy enriquecedora. Haz posible que todos los niños y niñas tengan la oportunidad de disfrutarlas.

FUNDACIÓN PERE TARRÉS AYÚDALES A CRECER

ningún niño sin colonias

HAZ TU DONATIVO

www.peretarres.org/donativos

Tel. 93 430 16 06

Envía PERETARRÉS por SMS al 28014 y harás un donativo de 1,20€

*Servicio de SMS en idioma catalán por ATRA TIC, www.atra-tic.com y la Asociación Española de Fundaciones, www.asociacionefundaciones.org, con el C.I.F. A50 20 28 88, nº de cuenta 3629 hasta 30/06/2016. Valido para España, Portugal, Dinamarca y Euzkadi.