

EL KAMUT®

Fue a finales de los años 80, después de que durante algunos años la familia Quinn, agricultores biológicos de generaciones atrás, habían experimentado el cultivo de una cierta cantidad de semillas de trigo khorasan, cuando descubriendo su carácter extraordinario en comparación con otros tipos de trigo moderno. Para proteger y preservar las cualidades excepcionales del antiguo trigo khorasan, en 1990 los Quinn decidieron registrar la palabra "KAMUT" como marca y utilizarla para distinguir este cereal cultivado de acuerdo con el sistema de la agricultura biológica.

Sólo a través del uso de esta marca, los Quinn pudieron comenzar a garantizar a los consumidores que los productos elaborados con trigo khorasan KAMUT® contuvieran la pura y antigua variedad de trigo khorasan, cultivada según el método de la agricultura biológica, sin ningún tipo de hibridación ni mezclas, y con altos estándares y controles de calidad durante toda la cadena de producción, distribución y venta entre sus afiliados.

En la actualidad

El legado de los Quinn ha llegado hasta hoy en día, ya que a diferencia de los programas actuales de producción de trigo que han originado variedades modernas del cereal, el trigo khorasan KAMUT® no ha sido objeto de cambios y sigue siendo rico en las cualidades esenciales nutricionales que le han otorgado el título *Staff of life* (bastón de la vida), desde hace centenares de años.

Se trata de la marca con la se comercializa el trigo khorasan para diferenciar, comercializar y asegurar la calidad de esta variedad de trigo.

REDACCIÓN MI FARMACÉUTICO



Antioxidante y cardiosaludable



El estudio científico *Characterization of khorasan wheat (Kamut) and impact of a replacement diet on cardiovascular risk factors: cross-over dietary intervention study*, realizado conjuntamente por un grupo de investigadores italianos de la Universidad de Florencia y de la Universidad de Bolonia, muestra que personas que fueron alimentadas con trigo khorasan KAMUT® registraron una reducción significativa en la tasa de colesterol total en sangre (-4%) de colesterol LDL "malo" (-8%) y un aumento igualmente significativo de minerales como el potasio y el magnesio. Estas consecuencias favorables para la salud cardiovascular han sido acompañadas por un significativo efecto beneficioso en la reducción del estado inflamatorio, y el perfil de antioxidante.



¿Cómo consumirlo?



Actualmente podemos encontrar en supermercados ecológicos o en la sección "bio" de grandes superficies, productos elaborados a base de trigo khorasan KAMUT®, como pan, galletas, pasta, pizza, leche, cerveza o seitan entre otros. A su vez, ofrece la posibilidad de utilizarlo nosotros mismos en la elaboración de pan o pasta casera, o en postres que incorporen levadura.

Perfil nutricional

El trigo khorasan KAMUT®, en comparación con el trigo moderno, tiene un mayor contenido de proteínas y minerales, especialmente selenio, zinc y magnesio. En concreto, destaca por su aporte de selenio, un mineral con notables propiedades antioxidantes, ya que con tan sólo dos o tres porciones diarias de un alimento a base de este trigo pueden proporcionar la ración diaria completa de selenio recomendada.

Por otro lado, debido a su alto contenido de lípidos, es una importante fuente de energía, de ahí que se recomiende su consumo a deportistas, personas que llevan una vida muy ocupada, o simplemente cualquiera que busca un alimento de alto aporte energético. Sin embargo, por su contenido en gluten, no es apta para los celíacos, aunque sí para quienes no padecen esta enfermedad, pero muestran irritación ante el consumo de harina de trigo. ■

[El consejo]

Si has sido diagnosticado de síndrome de colon irritable, el consumo de este tipo de trigo como sustitutivo del trigo moderno, puede ser una buena opción, ya que hay estudios que han demostrado que ayuda a reducir los síntomas del trastorno.



Para ser considerado como tal, el trigo khorasan KAMUT® debe:

- Ser la antigua variedad de trigo khorasan.
- Ser cultivado sólo como cereal biológico certificado.
- Tener un contenido de proteínas entre el 12 y el 18 por ciento.
- Estar incontaminado por variedades modernas de trigo en un 99 por ciento.
- Estar libre de enfermedades en un 98 por ciento.
- Contener entre 400 y 1000 ppb de selenio.
- No ser utilizado en productos cuyo nombre puede ser mal interpretado o mal entendido con respecto a las cantidades porcentuales.
- No estar mezclado con trigo moderno en la producción de pasta.