



**KAMUT®**  
BRAND KHORASAN WHEAT



## **Beneficios nutricionales y versatilidad en la cocina del trigo khorasan KAMUT®:**

### **Tres recetas con un antiguo cereal de agricultura biológica**

*Abundantes proteínas y sales minerales, alto poder energético, una mayor digestibilidad y su gran versatilidad gastronómica son las particularidades de este antiguo trigo que le hace protagonista de multitud de ricas y originales recetas adaptas a cada estación.*

11 Mayo 2015 – De nombre famoso y cada vez más difundido en España. ¿Qué es exactamente el trigo khorasan KAMUT®? ¿Cuáles son las características que lo hacen ser tan apreciado por tantos consumidores? ¿De cuántas formas diferentes es posible cocinarlo?

**KAMUT®** es el nombre de la **marca registrada** de cultivo biológico utilizada para distinguir una **específica y antigua variedad de trigo** garantizando determinadas características. El objetivo de esta marca es "certificar" la antigua y pura variedad de trigo khorasan cultivada según el método de agricultura biológica nunca hibridado ni cruzado y con altos estándares cualitativos derivados de exhaustivos controles de calidad en toda la cadena de producción. Las propias características de este tipo de trigo sumado a las características de los terrenos donde se produce y con el método de agricultura biológica que Kamut International utiliza, hace posible que los beneficios del **trigo khorasan KAMUT®** para la salud sean evidentes a corto, medio y largo plazo.

**KAMUT®**, de hecho, significa garantía de **alta calidad en biológico** de un antiguo cereal redescubierto y reintroducido en el mercado y en las dietas por la empresa Kamut International.

Comparado con el trigo moderno, este cereal evidencia características demostradas científicamente que conllevan **beneficios nutricionales y funcionales** para el bienestar de las personas: **un mayor contenido de proteínas** (fino al 18%), de **sales minerales** (particularmente selenio), un **alto contenido de lípidos** que lo hacen un cereal muy energético, una mayor tolerabilidad y digestibilidad y una menor irritabilidad de los intestinos durante la digestión.

Del trigo khorasan KAMUT® se obtienen productos (de venta en supermercados ecológicos o secciones bio de grandes superficies) como pan, galletas, pasta, pizza, leche, cerveza o seitán entre otros, pero esto no quita la posibilidad de poder disfrutar de la gran versatilidad de este cereal en nuestras propias cocinas, adaptado a diversas formas de preparación que van desde la pasta, el pan y la pizza, productos que llevan levadura para postres, e insólitos segundos platos como cous cous, granos de trigo en ensalada.



Presentamos algunas recetas de cara a la estación estiva:

## Focaccia con tomatitos secos y aceitunas

### Masa madre:

300g de harina de trigo khorasan KAMUT®  
150 g de agua  
4 g de levadura fresca de cerveza

### Masa final:

300 g de masa madre (todo)  
300g de harina de trigo khorasan KAMUT®  
200 g de agua  
2 g de levadura fresca de cerveza  
6 g de sal

### Otros ingredientes

Tomatitos secos  
Aceitunas

(total de masa unos 800 g y un molde de 32x32 cm)



## Preparación

La noche antes preparar la masa madre. Mezclar en una cacerola el agua con la levadura de cerveza, añadir la harina y mezclar hasta que la masa quede lisa y homogénea, cubrir con una film transparente y dejar a temperatura ambiente toda la noche. Al día siguiente, en una cacerola, disolver en agua la levadura de cerveza, añadir la masa madre y la harina y mezclar, añadir la sal y mezclar otra vez. Después amasar en la cacerola, por la alta hidratación de la masa, hasta que resulte fina y homogénea. Poner la masa en un molde untado previamente de aceite, cubrir con una film transparente y dejar reposar por una hora. Después proceder con una serie de pliegues: plegar los dos lados uno sobre el otro, derecho e izquierdo por un tercio del rectángulo, girar 90° y repetir la operación. Cubrir y dejar reposar de nuevo 45 min.

Dividir la masa en dos partes de unos 400 g cada una, untar el molde de aceite y extender una parte de la masa estirándola con las manos cogiéndola desde abajo y sin aplastarla hasta llegar al borde del molde.

Extender con las manos el otro trozo de la masa y sentarlo sobre la focaccia, una vez puesto encima, estirar las extremidades de la focaccia hasta hacerlas coincidir con las inferiores, con un pincel aplicar aceite, distribuir los tomates y las aceitunas y meter al horno. Para una focaccia fina y crocante debereis usar solo la mitad de la masa.

*Recetas en el libro "KAMUT, 60 ricette per conoscerlo e utilizzarlo al meglio" (Bolona, Calderini, 2012), cedida por la autora Antonella Scialdone.*



## Barrita energética con harina de trigo khorasan KAMUT®

### Ingredientes

300 gr de harina de trigo khorasan KAMUT®  
175 gr de virutas de coco deshidratado  
88 gr de mijo en grano pelado  
90 gr de melón deshidratado  
40 gr de semillas de sésamo  
90 gr de pistachos naturales, sin tostar ni salar  
10 gr de sal del Himalaya  
4 c.c de cúrcuma en polvo  
2 c.c de bicarbonato  
200 gr de aceite de coco 70 gr de agua mineral



### Preparación

Juntar todos los ingredientes en una batidora tipo Kenwood o Kitchen Aid, excepto el aceite de coco y el agua. Mezclar todos los ingredientes unos segundos en la batidora. Usaremos la pala para mezclar los ingredientes, no la batidora. Derretir el aceite de coco en el microondas durante 30 segundos sin calentarlo, añadirlo a los ingredientes en la Kenwood, mezclar suavemente para que todos los ingredientes se mezclen y vayan juntando. Añadir el agua y acabar de mezclar hasta que se haya separado la masa del bol. Colocar en moldes individuales de silpat una cucharada sopera de masa. Aplastar con los dedos un poco. Cocer durante 40 minutos a 150 grados en la posición del horno "aire". Dejar enfriar en rejilla para quitar todo el vapor de la cocción.

Vida útil de la barrita: 7 días guardada en un tupper ware bien cerrado fuera de la luz y del cambio de temperaturas.

### Descripción nutricional de las barras con Harina Kamut

Principales valores a destacar hablando de del trigo khorasan KAMUT®:

- Efecto antioxidante gracias a su aporte de Selenio y de vitamina E (30 % más que en el trigo común). Importante en caso de problemas cardiovasculares ya que ayudan a evitar la oxidación del colesterol.
- Produce menos alergias que el trigo común ya que no es un híbrido. Los tipos de trigo actuales han sufrido muchos cruces a fin de adaptarse a las necesidades de cada momento (climatología, modas, texturas...).
- Su sabor es más sabrosos que el trigo convencional ya que tiene menos proporción de agua y es más rico en minerales.
- Muy buen aprovechamiento de sus proteínas debido a su riqueza en el aminoácido Lisina que suele ser escaso en los cereales.

Hablando de de la energía a través de las grasas:

Los ácidos grasos de cadena media (MCFA) abundantes en los cocos se digieren más fácilmente, y son utilizados de manera diferente por el cuerpo que las otras grasas. Mientras que otras grasas se almacenan en las células de cuerpo, los MCFA del aceite de coco se envían directamente al hígado, donde se convierte inmediatamente en energía. Tanto es así, que cuando uno come coco y aceite de coco su cuerpo lo utiliza inmediatamente para producir energía en lugar de almacenarla como grasa en el cuerpo. Gracias a que esta rápida y fácil absorción se aligera la carga de trabajo del páncreas, el hígado y el sistema digestivo y el aceite de coco "acelera" su sistema metabólico. Y puesto que el aceite de coco acelera realmente su metabolismo, su cuerpo quemará más calorías al día, lo que se traduce en una pérdida significativa de peso y un aumento de energía y vitalidad.

Receta y descripción nutricional cedida por la autora Lourdes Torres creadora de Heronymous bars.  
[www.heronymous.com](http://www.heronymous.com)



## Crema con Lenguas de gato al tè matcha

Ingredientes para 4 personas:

### Crema

500 ml de bebida de trigo khorasan KAMUT®  
150 g de azúcar  
3 yemas de huevo  
50 gr de harina de trigo khorasan KAMUT®  
1 limón no tratado, cáscara  
½ cucharita de vainilla en polvo o media vaina de vainilla

### Lenguas de gato al té matcha

70 g de harina de trigo khorasan KAMUT®  
5 g de té matcha  
75 g de mantequilla  
75 g de azúcar  
3 claras de huevo



## Preparación

### Natillas

Llevar a ebullición la bebida con las semillas de la vaina de vainilla. En una tarrina batir las yemas con el azúcar y la harina, verter la bebida en ebullición continuando a mezclar, añadir un trozo de corteza de limón. Llevar a ebullición la crema a fuego medio mezclando con la varilla para evitar que se pegue y se hagan grumos. Apagar el fuego y traspasar a una tarrina, sacar la corteza de limón, cubrir en contacto con el film transparente y reservar.

### Lenguas de gato

Trabajar el azúcar con la mantequilla ablandada a temperatura ambiente. Unir las claras de huevo a la mezcla, después añadir la harina y el té matcha tamizado y amalgamar bien todos los ingredientes con una varilla.

Revestir dos moldes con papel de horno y traspasar el compuesto a una manga pastelera con la boquilla lisa de 1 cm de diámetro.

Formar líneas rectas de unos 5-7 cm dejando espacio entre una galleta y otra, dejar reposar unos minutos, después meter al horno a 200° C durante unos 10 min. o hasta que el borde de las lenguas de gato empieza a dorarse. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

Verter las natillas en los vasos, espolvorear con el té matcha y servir con las lenguas de gato.

*Receta en el libro "KAMUT, 60 ricette per conoscerlo e utilizzarlo al meglio" (Bolona, Calderini, 2012), cedida por la autora Antonella Scialdone.*

## El trigo khorasan KAMUT®

*La misión de Kamut International es la de promover la agricultura biológica y apoyar a los agricultores biológicos para incrementar la diversidad cultural y en las dietas y para proteger la herencia de un antiguo y exquisito trigo de alta calidad en beneficio de ésta y de futuras generaciones. KAMUT® es una marca registrada de Kamut International y Kamut Enterprises of Europe que garantiza elevados estándares de calidad que están verificados por controles en cada campo.*

*Para más informaciones, por favor visitar la página web [www.kamut.com](http://www.kamut.com).*