

Like 44 people like this. Be the first of your friends.

OTROS CEREALES: Trigo Kamut, Bulgur, Mijo

EL TRIGO KAMUT

El trigo Kamut es el trigo más antiguo que se conoce. Era cultivado ya en el Antiguo Egipto (Kamut significaba pan). Es, pues, el antecesor de los cientos de variedades de trigo que hay en la actualidad. Con un tamaño entre dos y tres veces mayor al grano de trigo blando, de un tiempo a esta parte, son cada vez más numerosos los productos elaborados con harina de trigo Kamut.

Propiedades del trigo 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 muchísimos cruces a fin de adaptarse a las necesidades de cada momento (climatología, modas, texturas...).
- Su sabor es más sabroso (aunque eso puede ser muy personal) que el trigo convencional ya que es 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.
- Al igual que el trigo su riqueza en hidratos de carbono nos aportan un buen nivel de energía continua.

Valor nutritivo

Los análisis bromatológicos del trigo Kamut muestran que en la composición de este grano hay una concentración entre un 20 y un 40% mayor de proteínas, hasta el doble de lípidos y de algunas vitaminas como la vitamina B1 y B2 e, incluso, cinco veces más cantidad de niacina (vitamina B3) y vitamina E, y entre dos y cuatro veces más densidad de minerales como el calcio, potasio, magnesio, fósforo y hierro, en comparación con el grano de trigo blando que se emplea de forma tradicional en panadería y repostería industrial.

El trigo Kamut no tiene demasiada fibra ya que es un grano de piel muy fina. Eso le da un sabor más rico y a la vez mejora también su digestibilidad.

Precisamente por su piel más fina también se puede cocinar como si fuera arroz integral (hervir 50 minutos dos partes de agua por una de trigo kamut).

Se puede servir como acompañante o cocinarlo a nuestro gusto.

Por supuesto, al igual que el trigo normal, también se puede germinar.

(->) Productos elaborados con Kamut (panes, pastas, galletas..)

La harina de Kamut es una alternativa interesante para la elaboración de productos para los que se emplea de manera tradicional la de trigo refinada. Quienes lo han empleado en la elaboración de productos de repostería alaban la harina de Kamut porque da a los alimentos una mayor densidad en

textura, al tiempo que garantizan al consumidor un alimento de una gran calidad nutricional.

Además, su mayor densidad de minerales y otros nutrientes hace que los productos destaquen por su sabor más pronunciado y apreciado. La oferta de productos elaborados con este cereal cada vez es más amplia. Se encuentra desde el Kamut en grano y en harina, hasta galletas, copos, tortitas similares a las de arroz o maíz, magdalenas, bizcochos e, incluso, panes y espaguetis elaborados con su harina o con mezcla de harinas de varios trigos. El mercado de estos productos en la actualidad y en términos generales se limita a las tiendas de alimentación natural o ecológica, y a obradores donde elaboran pan y repostería de la manera más natural.

Los copos de Kamut, de color castaño claro y de textura ligeramente crujiente y seca, tienen un sabor dulce característico que los hace perfectos sustitutos a los típicos copos de cereales azucarados. Comparte el inconveniente con su pariente el trigo, en que los productos elaborados con trigo Kamet no son tolerados por las personas con celiaquía al contener glúten, el componente del trigo que les resulta tóxico.

EL BULGUR

Bulgur, quiere decir “trigo partido”.

Es el grano de trigo integral cocido al vapor, secado y triturado levemente. Es uno de los alimentos más usados en Oriente, se usa como alimento base en muchos de sus guisos o ensaladas. Es digestivo y rápido de cocinar, indicado para personas con problemas estomacales.

Según el tipo de trigo que se use y dependiendo del grano, existen diversos tipos de bulgur, el cual una vez cocido resulta de una textura similar al cuscús.

Debido a su versatilidad se puede usar en distintos platos como guisos, ensaladas o postres. Se puede encontrar en centros de dietética, procedente de cultivos ecológicos.

EL MIJO

Es una excelente alternativa a la pasta o el arroz. Debido a que el mijo es uno de los cereales más energéticos que existen, es una buena idea incluirlo en el muesli del desayuno o en uno de los platos del mediodía, especialmente durante el invierno. En primavera y verano puede degustarse acompañando refrescantes ensaladas.

En las tiendas de dietética puede adquirirse cualquiera de sus muchas variedades comestibles del mijo. Para utilizarlo en la cocina hay que fijarse en tres tipos de mijo: el blanco, el negro y el dorado, que ofrece el mejor sabor.

NO contiene glúten por lo que se puede usar como sustituto del cuscús.

Propiedades del mijo

- Indicado en caso de anemia ferropénica, calambres musculares y embarazo.
- El mijo es uno de los cereales que más hierro y magnesio aportan. Por eso se recomienda en casos de debilidad física o psíquica.
- Resulta un excelente remedio para fortalecer la piel, el cabello, las uñas y los dientes.

Su contenido en vitaminas B1, B2 y B9 triplica al de otros cereales, por lo que es muy apropiado para regenerar el sistema nervioso y para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

El mijo es el cereal mas completo y nutritivo de todos.

El más rico en contenido vitamínico y mineral (calcio, sodio, potasio, hierro, magnesio..). Resulta un alimento energético, vitalizante, digestivo y diurético. Contiene lecitina, colina.

www.alimentacionnuevaera.jimdo.com



Comentarios: 5

[Escribir comentario \(-> #\)](#)

Mk

#1

(miércoles, 26 octubre 2011 13:01)

Me parece un artículo aclarador e invita a probarlos todos. Namaste

Ana Maria (-> <http://Amhurtados@gmail.com>)

#2

(viernes, 30 marzo 2012 03:12)

Donde encuentro Mijo en Santiago Chile.

Lydia

#3

(sábado, 21 julio 2012 04:00)

Dónde consigo Mijo en Puerto Rico

Olivia González

#4

(lunes, 23 julio 2012 21:13)

Todos estos cereales se consiguen en tiendas de dietética y alimentación especializados, o en herbolarios.

Kamut (-> <http://www.ecomarket.es/catalogsearch/result/?q=kamut>)

#5

(jueves, 17 octubre 2013 16:20)

Me encanta cocinar con este tipo de trigo. Es muy sano y nutritivo. Al principio me costó bastante donde poder comprarlo pero al final he encontrado una tienda donde lo venden a muy buen precio. Dejo aquí el enlace: <http://www.ecomarket.es/catalogsearch/result/?q=kamut>

(->)

#6

Página web:

Nombre: *

Entrada: *

Enviar

* Espacios requeridos