

# Nuevas variedades VUELVE EL CEREAL

*Hay una nueva moda que está recuperando las fuentes de proteínas vegetales que se venían utilizando desde hace años. Hablamos de la espelta, el teff o el reciente tritordeum. Cada vez son más las personas que se suman a esta última tendencia alimentaria.*

**A** pesar de la vasta extensión y la gran popularidad que goza el trigo, hoy día, existe una propensión creciente a elaborar pan y otros productos con harina de otros cereales. Aunque parezcan nuevos, se conocen desde la antigüedad, pero ha sido hace poco cuando han irrumpido con fuerza en nuestra cultura.

## ESENCIAS DEL PASADO

Cultivados y consumidos desde hace miles de años –de hecho de algunos se sabe que tienen más de 7.000 años de existencia– hoy pisan nuestro territorio con fuerza.

Los expertos dicen de la quinoa, el mijo, el amaranto o la espelta “que son vida”, así los califica Jordi Morera, panadero o “bread baker 2.0” –como a él le gusta llamarse– de Vilanova i la Geltrú en Barcelona, y autor de “Hoy harás pan” (Editorial Ara Libres).

Y es que si hay un lugar donde estos cereales se sientan cómodos es en las panaderías, en parte “culpables” de su imparable crecimiento y expansión. “Actualmente, las sociedades avanzadas quieren comer productos que provengan directamente de la tierra. El sector panadero está descubriendo este enorme abanico de posibilidades que ofrece la nueva cultura del pan en cuanto a distintos cereales que deslumbran por su gran aporte de salud al organismo”, reflexiona Francesc Altarriba, pannier (especialista en panes) y empresario

## ¿CÓMO SE VENDEN?

El mercado nos ofrece una gran variedad de presentaciones para que empecemos a incorporar estos cereales en nuestra dieta diaria, beneficiándonos de sus grandes posibilidades para nuestra salud.

- **Santiveri ([www.santiveri.es](http://www.santiveri.es)):** comercializa la quinoa y el mijo en forma de grano entero, ya que su cocción es rápida y fácil. Pueden hervirse en agua o cocerse con un guiso, prácticamente como el arroz. La quinoa también está presente como ingrediente en tortitas de arroz. Le dan un sabor característico y lo complementan nutricionalmente. La espelta se puede encontrar en forma de harina para poder cocinar pan, galletas, bizcochos, etc. en casa. Además, esta casa también elabora tostadas ligeras, tortitas, galletas y una bebida, todo con espelta.
- **Soria Natural ([www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)):** tiene, por ejemplo, una bebida vegetal de arroz integral y quinoa, pasta de escanda (espelta primitiva) y hasta hamburguesas de quinoa ya preparadas.
- **Laboratorios Ynsadiet ([www.ynsadiet.com](http://www.ynsadiet.com)):** dispone de bolsas con los granos y semillas, harinas, copos y biscotes de estos cereales y pseudocereales.



**A** ctualmente, las sociedades avanzadas quieren comer productos que provengan directamente de la tierra”, explica Francesc Altarriba

→ de la primera consultoría especializada en pan ([www.francescaltarriba.com](http://www.francescaltarriba.com)).

Aunque mucha gente piense que son de reciente incorporación en la dieta, llevan con nosotros mucho tiempo, “solo son nuevos cereales para nosotros, en otras culturas forman parte de la base de su alimentación tradicional”, explica Neus Biscarri, nutricionista de Santiveri, empresa especializada en alimentación natural y dietética que lleva abierta desde 1885.

Es el caso del mijo que se cree que comenzó a cultivarse en África Central hace 2.000 años o de la quinoa que se tiene constancia de su cultivo, hace ya 7.000 años, en ciertas regiones de Chile y Perú o de la variedad de trigo “Triticum turgidum”, el kamut, que parece que se cultivaba en las tierras fértiles de Egipto.

Entonces, ¿de dónde viene este “boom” repentino? Biscarri cree que la globalización y la curiosidad por conocer nuevos alimentos ha facilitado su consumo. “Se unen varios factores: el interés por conocer nuevos sabores, la inclusión de otras gastronomías en nuestra cultura, necesidades nutricionales específicas y la voluntad de añadir valor nutricional a la dieta”, opina la nutricionista.

También ha sido importante el movimiento de toma de conciencia de la sociedad con la relación entre la alimentación sana y la salud. “Más que de innovación, yo hablaría de la evolución lógica de las nuevas sociedades que quieren comer productos naturales”, explica el pannier Altarriba.

#### SON TENDENCIA

“Existe un auge en el consumo de este tipo de cereales. Y, en especial, en estos dos últimos años. En nuestra panadería



## DE TOMA PAN Y MOJA

Estos cereales proporcionan un sabor diferente al pan que estamos acostumbrados. Descubre con qué combinan y maridan mejor.

● **FRANCESC ALTARRIBA**, experto pannier y empresario de la primera consultoría especializada en el mundo del pan: “en cuanto a sus distintos tipos de sabor, efectivamente se abre un mundo de posibilidades para maridarlos en función de sus propiedades. Así, por ejemplo, yo opino que un pan de espelta aporta delicadeza; que uno de avena y linaza cuida la salud; y que el aroma especial del pan de centeno lo convierte en perfecto para maridar con carnes rojas; o que el pan con sésamo es ideal para el queso fresco”.

● **IVÁN SÁEZ**, chef y propietario de Desencaja: “yo los utilizo en rebozados, guarniciones e incluso como platos principales. Por ejemplo, si doramos el amaranto en una sartén a modo de palomitas, queda un crujiente muy gracioso, podemos rebozar unos langostinos o un trozo de foie gras y le aporta una textura y sabor que mezclan muy bien. En ensalada, mezclas varios cereales con trozos de panceta, cebolleta encurtida y un puré de hierbas y queda muy bien. A modo de arroz se puede utilizar el trigo sarraceno con setas de temporada y trufa negra”.

● **JORDI MORERA**, “bread baker 2.0 y escritor de libro de autor del libro “Hoy harás pan” nos recomienda tomarlo de la manera más sencilla y tradicional: “en forma de pan casero y acompañado de un buen aceite de oliva virgen extra, resultan un manjar”.

Lo que nos queda claro es que hasta solos son una delicia.

ya hace años que trabajamos con trigos antiguos como la espelta, el Kamut o el trigo sarraceno, pero últimamente hemos notado un interés especial por estos y otros cereales”, nos explica el “bread baker 2.0”, Jordi Morera.

Opinión a la que se suma José María López Escalada, responsable de la línea de alimentación de Soria Natural, empresa centrada, desde 1982, en la medicina natural relacionada con la fitoterapia, la alimentación ecológica y especial y la homeopatía. “Dentro de nuestro sector, el consumo de este tipo de cereales puede catalogarse ya como una tendencia que ha crecido en los últimos cuatro o cinco años. Fuera todavía no se conocen tanto, pero cada vez hay más información al respecto en revistas y periódicos generalistas.

María Jesús Callejo, portavoz de la Campaña Pan Cada Día y profesora titular del Departamento de Química y Tecnología de Alimentos E.S.I. Agrónomos (Universidad Politécnica de Madrid) también coincide con los anteriores expertos: “en la actualidad, se constata una tendencia a la alza en lo que respecta al empleo de harinas especiales en panificación. No solo al maíz, la avena o la cebada, que ya venían empleándose años atrás de forma puntual o en algunos panes “multicereales”, sino a las denominadas harinas de cereales “antiguos” como la espelta, el teff, el tritordeum, así como a las de pseudocereales como el trigo sarraceno, la quinoa o el amaranto”, llamados así porque tienen un valor nutritivo similar al de los cereales, aunque pertenezcan a otra familia diferente, la de las gramíneas.

Sin embargo, aunque estén de moda, todavía no son del conocimiento general. “Sí se percibe cierto auge en su consumo, pero es un público minoritario debido a su desconocimiento o por su precio superior”, opina Altarriba.

Entonces, ¿qué perfil tiene el consumidor de estos productos? Parece que los más preocupados por la salud. “Estos cereales cuentan con una mayor popularidad entre los consumidores concienciados con el cuidado de su salud. Cada vez existen más personas dispuestas a cambiar o modificar su dieta con el fin de conseguir un estilo de vida más sano y saludable”, aclara López Escalada, de Soria Natural. “El mayor consumo de estos cereales también puede



estar relacionado con un mayor consumo de proteínas vegetales que ahora es tendencia”, añade Biscarri, nutricionista de Santiveri.

Incluso, podríamos decir, que es el sector femenino el más curioso por saber, probar y llevarlos a casa: “sobre todo los reconocen las mujeres porque han leído que son más saludables o porque se los recomiendan en tiendas especializadas”, opina el chef Iván Sáez, propietario del restaurante

Desencaja en Madrid ([www.dsncaja.com](http://www.dsncaja.com)). “Poco a poco, tomamos conciencia de la importancia de una buena alimentación para ayudar a mantener una buena salud. Cada vez más buscamos alimentos que nos aporten un plus nutricional, buscamos su aspecto funcional”, finaliza Pedro Palomo, jefe de producto de los Laboratorios Ynsa-diet ([www.ynsadiet.com](http://www.ynsadiet.com)).

#### VOTO POR LA SALUD

Cada día nos damos cuenta de que la alimentación de nuestros antepasados era más lógica, razonable, rica y nutritiva. Y es que todo aquello que es fresco, natural y con un proceso de elaboración sencillo es lo que mejor nos sienta. “Cada vez estamos más concienciados con cuidar nuestro cuerpo”, opina Jordi Morera. “Recordemos que los cereales y sus derivados están en la base de la pirámide nutricional”, explica Callejo de Pan Cada Día. Pero es que, además, destacan por sus características nutricionales, que superan incluso a las de los cereales clásicos (trigo, maíz, arroz): “de forma general se puede establecer

**M** ucha gente cree que son nuevos, pero llevan con nosotros mucho tiempo. En otras culturas son base de su alimentación”, comenta Neus Biscarri

## EN PORTADA

→ que, desde el punto de vista nutricional, algunos micronutrientes están en cantidades más elevadas que en el trigo”, analiza la profesora titular del Departamento de Química y Tecnología de Alimentos E.S.I. Agrónomos, María Jesús Callejo. Y, lo mejor, es que estos cereales “nos proporcionan variedad de texturas, colores, sabores e incluso aromas muy agradables, con el plus de ser completamente naturales”, destaca Francesc Altarriba.

## SABORES NUEVOS

En la búsqueda incansable de sabores que nos llenen de placer, estos cereales primitivos “a nivel organoléptico nos abren muchas puertas que creíamos cerradas. Del pan más soso o neutro que habitualmente comemos, degustar ahora estos panes es un placer, son una delicia para comer”, cree Jordi Morera. “Por mi experiencia en



## REVISIÓN UNO A UNO

- **TRITORDEUM:** es un nuevo cereal natural que nace de la combinación de una clase de trigo duro (*Triticum durum*) y de un tipo de cebada. Su origen procede de Chile y Argentina. Se cultiva de forma natural sin modificaciones genéticas. Además de un agradable sabor, presenta altos niveles de proteína, zinc y cobre y compuestos de acción prebiótica y contiene hasta diez veces más de luteína y fibra que el trigo.
- **ESPELTA PRIMITIVA** (*Triticum monococcum*): está considerada como el origen de todas las variedades de trigo actuales. Destaca por su alta digestibilidad al contener menos gluten que el trigo, por su contenido en proteínas de elevado valor biológico con aminoácidos como la lisina (escasa en otros cereales), por su grasa insaturado y ácidos grasos poliinsaturados (oleico y linoleico) y por ser fuente de minerales y vitaminas sobre todo del grupo B.
- **MIJO:** es extraordinariamente rico en hierro y magnesio. Muy apreciado por su buen sabor, constituye un alimento

complementario ideal, sobre todo en dietas vegetarianas.

- **KHORASAN KAMUT®** (*Triticum turgidum*): biológico y de alta calidad se cultivaba en las tierras fértiles de Egipto. Tiene un alto contenido de proteínas (entre un 20 y un 40 por ciento más que el trigo), vitaminas (niacina, vitamina E), minerales (selenio, zinc y magnesio) y grasas saludables. Asimismo, es un energizante natural.
- **QUINOA:** fue uno de los alimentos básicos de los Incas durante miles de años. Calificada de pseudocereal (perteneciente a la familia de la acelga, la espinaca y la remolacha) presenta un valor nutritivo similar al trigo con un porcentaje algo más alto de proteínas y un buen equilibrio de aminoácidos esenciales, calcio, hierro, magnesio y fibra.
- **AMARANTO:** considerado también un pseudocereal, carece de gluten siendo apto para los celíacos. El amaranto, junto con la quinoa, está a la cabeza de las plantas más nutritivas que se conocen en el mundo. Fue uno de los principales

productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. Consumido en forma de grano tostado o harina aporta proteínas, un alto nivel del aminoácido lisina, minerales como el fósforo, hierro, potasio y zinc, vitaminas A y del grupo B y una fibra suave y efectiva.

- **TRIGO SARRACENO, NEGRO O ALFORFÓN:** originario de Asia Central hoy también se cultiva en Rusia y Polonia. Con su harina se pueden preparar crepes, polenta o fideos chinos “soba”. Tiene un alto contenido en hierro y vitaminas del grupo B, es rico en ácido oleico y linoleico, y presenta un alto contenido en proteínas.
- **TEFF:** es un pseudocereal milenario de origen etíope que en el mínimo tamaño de su grano contiene un alto valor nutricional. Contiene ocho aminoácidos esenciales (incluyendo la lisina), hidratos de carbono de absorción lenta y es rico en hierro. Es un cereal muy apreciado por los deportistas porque ayuda a reponer fuerzas y aporta energía gracias a su riqueza en nutrientes.



## RECETAS DELICIOSAS

## CESTAS CRUJIENTES DE QUINOA

## INGREDIENTES (4P)

- 2 tazas de quinoa ● 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo ● Aceite de

oliva ● Sal y pimienta negra ● 3 cucharaditas de menta picada ● 3 cucharaditas de perejil picado ● Margarina ● 2 hojas de pasta filo.

## ELABORACIÓN

Cuece la quinoa hasta que esté tierna, pero crujiente. Corta las zanahorias en dados y pica el ajo. Cocina las zanahorias al vapor y, cuando estén tiernas, adérezalas con una cucharada de aceite de oliva. Dora el ajo con una cucharada de aceite y mézclalo con las zanahorias, la quinoa y las hierbas. Corta la pasta filo en láminas de unos 10 centímetros de lado. Pinta una de las laminas con aceite de oliva y coloca encima sin que coincidas las esquinas, de tal forma que se forme una estrella de 8 puntas. Colócalas en un molde pequeño, untado con margarina de soja, de modo que sobresalgan las puntas y hornea a 200 °C durante unos 6 minutos hasta que esté dorado. Rellena las cestitas con la mezcla de quinoa y verduras y sirve.

## PIZZA DE HARINA DE ESPELTA CON CHERRY Y RÚCULA

## INGREDIENTES (4P)

- 400 g de harina de espelta ● 10 g de levadura fresca de panadería. ● 250 ml de agua ● 40 ml de aceite de oliva ● Orégano ● 2 cebolletas tiernas ● Tomates cherry ● 100 g de queso de cabra en cubos ● Rúcula ● Vinagre balsámico ● 1 cucharadita de azúcar ● Sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

Prepara la masa madre con la levadura desmenuzada, una cucharada de harina y un chorro de agua templada. Mezcla y deja reposar media hora. Vuelca el resto de la harina en un bol, agrega el aceite, sal, la masa madre y el resto del agua. Mezcla. Enharina una superficie y amasa hasta que sea homogénea. Ponla en un bol grande y cúbrela con un trapo de cocina. Deja reposar dos horas en un lugar templado. Aplasta la masa hasta alcanzar un centímetro. Espolvorea orégano y mézclala en el horno, precalentado a 180 °C, 10 minutos. Dora las cebolletas en una sartén, con un poco de aceite, y ponlas sobre la pizza junto con los tomates cortados por la mitad. Agrega vinagre balsámico, espolvorea azúcar sobre los tomates, sal y pimienta. Deja la pizza otros 20 minutos. Añade el queso en taquitos y deja unos minutos más. Cuando las saques, agrégale hojas de rúcula.



Recetas y fotos: Santiveri.

el sector, considero esencial sumar a la elaboración del pan el trabajar con distintos cereales que aporten salud y placer en forma de distintos sabores”, comenta Altarriba. “Con la inclusión de estas harinas en la masa panaria se generan modificaciones en las propiedades nutricionales y sensoriales del pan”, menciona M<sup>a</sup> Jesús Callejo.

La diferencia en su masa y textura también viene dada porque cuando al sustituir harinas de trigo por las de otros cereales, que no tienen gluten, se ven modificadas la formulación de los ingredientes de la masa y los parámetros del proceso productivo. Y es que varios de ellos, son aptos para las personas con intolerancia al gluten.

## GLUTEN FREE

Otra consecuencia de su éxito es el movimiento existente sobre la alimentación sin gluten. “Siendo productos muy recomenda-

Estos cereales destacan por sus características nutricionales, que superan a las de los cereales clásicos (trigo, maíz, arroz)”, cuenta M<sup>a</sup> Jesús Callejo

dos para casos de intolerancias alimentarias o de problemas digestivos, cada vez más frecuentes en la sociedad actual”, explica José María López Escalada de Soria Natural. Entre ellos, la quinoa y el mijo se llevan la palma: “estos cereales han visto impulsado su consumo gracias a la alta prevalencia de intolerancia al gluten en la población. Esto ha facilitado su conocimiento y valoración por su buen sabor y características nutricionales”, aclara Neus Biscarri de Santiveri.

Tras todo lo visto, no nos quedan dudas de la naturalidad de estos cereales que nos aportan productos más naturales, saludables y deliciosos. Está en tu mano elegir qué alimentos te ayudan a sentirte mejor sin renunciar a disfrutar del verdadero placer de comer. ♦

Texto: Adriana Hernández