



## Cereales Milenarios - SIN GLUTEN

### Moli Muntada y LOS CEREALES MILENARIOS

Fruto de la experiencia adquirida en la elaboración de harinas de cereales, además de nuestro espíritu inquieto, hemos ido descubriendo y estudiando, cereales o pseudocereales cuyo origen se pierde en el tiempo, que creemos pueden convertirse en nuevas propuestas para

ofrecer alternativas y soluciones a la elaboración de alimentos libres de gluten.

Proponemos diferentes tipos de harinas o mezclas entre ellas, basadas en varios cereales o pseudocereales de cuatro continentes.

Unos, el mijo y el sorgo, son sobradamente conocidos, imprescindibles hoy en día en la alimentación del tercer mundo, de la quínoa y el amaranto tenemos noticias desde el descubrimiento de las civilizaciones aztecas y colombinas en el nuevo mundo, el trigo sarraceno sigue siendo básico en la alimentación de regiones de China o de la Siberia Rusa, y por último el Teff, imprescindible en países de riesgo constante por la amenaza de la sequía o la hambruna cómo Etiopía



de donde es originario. Su alto nivel proteico y el no haber sido modificados los hacen únicos. Afortunadamente, y a pesar de la constante interferencia del hombre, todavía quedan algunas variedades antiguas que han logrado conservar a través de los siglos sus características

originales, y nosotros creemos que pueden ayudar a mejorar nuestros hábitos alimentarios.

Otra diferencia importante es que estas variedades aportan hasta un 20% más de proteínas y un 30% más de vitamina E. Además, tienen un altísimo contenido en otras vitaminas del grupo B y minerales como el manganeso, tan valioso para quienes sufren arteriosclerosis o diabetes.

En resumen, con las harinas de nuestros cereales milenarios queremos aportar opciones para poder facilitar nuevos sabores, nuevas maneras de cocción, mejor aportación proteínica, gracias al estudio y adaptación de la dieta de esos pueblos milenarios.



### AMARANTO (*Amaranthus caudatus*)



El amaranto o kiwicha está considerado como un pseudocereal. A raíz de su utilización por la NASA como alimento de sus astronautas ha merecido la atención y el reconocimiento de sus cualidades alimentarias.

Su cultivo se remonta a más de siete mil años, siendo los Mayas los primeros en cultivarlo. La Corona Española prohibió su cultivo porque los indígenas lo utilizaban en sus rituales.

**Características Nutricionales.** El amaranto es fabuloso: 17% proteínas, carbohidratos asimilables, vitaminas y minerales. El 20 % de las proteínas en las semillas de amaranto corresponden a las globulinas ricas en lisina y en aminoácidos azufrados. El Amaranto no contiene gluten.

### MIJO (*Pennisetum glaucum*)



El mijo tuvo su origen en el África Occidental. Es una especie botánica de gramínea muy ampliamente cultivada desde tiempos antiguos. Se cree que se originó en África y luego fue introducido en la India

El mijo es uno de los cereales que destacan por su aporte de nutrientes como el hierro y el magnesio a la vez que tiene propiedades remineralizantes. Además de por sus propiedades y nutrientes el mijo destaca por su sabor suave y lleno de matices, y por estar exento de gluten.

Su grano es comparativamente alto en proteína y de buen balance de aminoácidos; alto en lisina, metionina + cistina.

También es comparativamente alto en aceite, y el ácido linolénico es el 4% del total de ácidos grasos.

### ALFORJON (*Fagopyrum esculentum*)



El Alforjón o Trigo Sarraceno es una planta de la familia de las Poligonáceas. Es considerado como un pseudocereal y es originario del Asia Central. China y Rusia son los principales productores mundiales. Tiene un

alto contenido en proteínas, y es muy rico en aminoácido Lisina y en arginina, metionina, treonina y valina. No contiene gluten y su consumo proporciona mucha energía. Su cultivo se asocia con la implantación de colmenas para la obtención de miel.

Es un alimento muy completo por su riqueza en proteínas, hierro y vitaminas del grupo B, también contiene magnesio, vitamina E y aminoácidos esenciales como el triptófano. Contiene rutina, un glucósido flavonoide que refuerza los capilares sanguíneos, previene la aparición de varices y hemorroides y mejora la elasticidad de las arterias alejando la aparición de problemas cardiovasculares. Se le considera sedante y desestresantes.

### TEFF (*Eragrostis tef*)



El Teff es un cereal originario de Etiopía, su nombre científico es (*Eragrostis tef*), del que existen alrededor de 300 variedades, resiste la sequedad y la falta de lluvia a costa de ofrecer unos rendimientos por hectárea no

muy altos.

Este cereal es imprescindible en países como Etiopía, pues gracias al alto contenido proteico ayuda en zonas rurales con climas durísimos por su sequedad, a luchar contra el hambre de la población. En los poblados con los granos de teff una vez molidos, se elaboran unas tortas parecidas a las crepes occidentales.

Tiene grandes propiedades nutritivas por su composición bromatológica, con buenas proporciones en proteínas y carbohidratos así como en aminoácidos esenciales, por lo que es de especial interés para deportistas, así como para celíacos por ser un cereal que carece de gluten.

### SORGO (*sorghum*)



El sorgo es el cuarto grano de cereal más utilizado en el mundo en la alimentación humana. En zonas de África, China y la India constituye el 70% de calorías y proteínas de la dieta de su población. El sorgo no

contiene gluten por lo que es considerado seguro para las personas diagnosticadas con la enfermedad celíaca. Por su bajo contenido en lisina, puede considerarse un alimento de bajo valor nutritivo, sin embargo es altamente asimilable, ya que alcanza un 90% de digestibilidad.

### QUINOA (*Chenopodium quinoa Willd*)



La Quinoa es un grano nativo de los Andes y puede cultivarse hasta 5000 mts. sobre el nivel del mar. Las civilizaciones precolombinas lo veneraban como grano sagrado, en quechua, Quinoa significa cereal madre.

La quinua real no contiene gluten y su contenido en germen es un 30% del peso total del grano.



Desde 1942