



Molí Muntada

Des de 1946

Cereals Mil·lenaris - SENSE GLUTEN

Molí Muntada i ELS CEREALS MIL·LENARIS

Fruit de l'experiència adquirida en l'elaboració de farines de cereals, a més del nostre esperit inquiet, hem anat descobrint i estudiant cereals o pseudocereals l'origen dels quals es perd en el temps, que creiem que poden convertir-se en noves propostes per oferir alternatives

i solucions a l'elaboració d'aliments sense gluten.

Proposem diferents tipus de farines o barreges entre elles, basades en diversos cereals o pseudocereals de quatre continents.

Uns, el mill i la melca, són molt coneguts i imprescindibles avui en dia en l'alimentació del tercer món. De la quinoa i l'amarant en tenim notícies des del descobriment de les civilitzacions asteques i colombines en el nou món. El fajol segueix essent bàsic en l'alimentació de regions de la Xina o de la Sibèria russa. I, per últim, el tef, que és imprescindible en països de risc constant per l'amenaça de la sequera o la fam, com a Etiòpia, d'on és originari. El seu alt nivell proteic i el fet de no haver estat



modificats, els fan únics.

Afortunadament i malgrat la interferència constant de l'home, encara queden algunes varietats antigues que, a través dels segles, han aconseguit conservar les seves característiques originals, i nosaltres creiem que poden ajudar a

millorar els nostres hàbits alimentaris.

Una altra diferència important és que aquestes varietats aporten fins a un 20% més de proteïnes i un 30% més de vitamina E. A més, tenen un altíssim contingut en altres vitamines del grup B i minerals com el manganès, tan valuós per a qui pateix arteriosclerosi o diabetis.

En resum, amb les farines dels nostres cereals mil·lenaris volem aportar opcions per poder facilitar nous gustos, noves maneres de cocció, millor aportació proteínica, gràcies a l'estudi i adaptació de la dieta d'aquells pobles mil·lenaris.



AMARANT (Amaranthus caudatus)



L'amarant o kiwicha està considerat com un pseudocereal. Arran de la seva utilització per la NASA com a aliment dels seus astronautes, ha merescut l'atenció i el reconeixement de les seves qualitats alimentàries.

El seu cultiu es remunta a més de set mil anys, essent els maies els primers en cultivar-lo. La corona espanyola va prohibir-ne el seu cultiu perquè els indígenes l'utilitzaven en els seus rituals.

Característiques nutricionals: l'amarant és fabulós: 17% proteïnes, carbohidrats assimilables, vitamines i minerals. El 20% de les proteïnes a les llavors d'amarant corresponen a les globulines riques en lisina i en aminoàcids ensofrats. L'amarant no conté gluten.

FAJOL (Fagopyrum esculentum)



El fajol és una planta de la família de les poligonàcies. És considerat com un pseudocereal i és originari de l'Àsia Central. La Xina i Rússia en són els principals productors mundials. Té un alt contingut en proteïnes, i és molt

ric en aminoàcid lisina i en arginina, metionina, treonina i valina. No conté gluten i el seu consum proporciona molta energia. El seu cultiu s'associa amb la implantació de ruscos per a la obtenció de mel. És un aliment molt complet per la seva riquesa en proteïnes, ferro i vitamines del grup B. També conté magnesi, vitamina E i aminoàcids essencials com el triptòfan. Conté rutina, un glucòsid flavonoide que reforça els capil·lars sanguinis, prevé l'aparició de varius i hemorroides, i millora l'elasticitat de les artèries prevenint l'aparició de problemes cardiovasculars. Se'l considera sedant i desestressant.

MELCA (Sorghum)



La melca és el quart gra de cereal més utilitzat al món en l'alimentació humana. A zones de l'Àfrica, la Xina i l'Índia constitueix el 70% de calories i proteïnes de la dieta de la seva població. La melca no conté

gluten i per això és considerada segura per a les persones diagnosticades amb la malaltia celíaca. Pel seu baix contingut en lisina, es pot considerar un aliment de baix valor nutritiu, això no obstant és altament assimilable, ja que assoleix un 90% de digestibilitat.

MILL (Pennisetum glaucum)



El mill va tenir el seu origen a l'Àfrica Occidental. És una espècie botànica de gramínia molt cultivada des de temps antics. Es creu que es va originar a l'Àfrica i després es va introduir a l'Índia.

El mill és un dels cereals que destaquen per la seva aportació de nutrients com el ferro i el magnesi, alhora que té propietats remineralitzants. A més a més de ser important per les seves propietats i nutrients, el mill destaca pel seu gust suau i ple de matisos, i per estar exempt de gluten.

El seu gra és comparativament alt en proteïnes i de bon balanç d'aminoàcids; alt en lisina, metionina + cistina.

També és comparativament alt en oli, i l'àcid linolènic és el 4% del total d'àcids grassos.

TEF (Eragrostis tef)



El tef és un cereal originari d'Etiòpia, el nom científic del qual és Eragrostis tef, i del qual n'existeixen al voltant de 300 varietats. Resisteix la sequedat i la falta de pluja a costa d'oferir uns rendiments per hectàrea

no gaire alts.

Aquest cereal és imprescindible en països com Etiòpia, ja que gràcies a l'alt contingut proteic ajuda, en zones rurals amb climes duríssims per la seva sequedat, a lluitar contra la fam de la població. Als poblats, amb els grans de tef un cop molts s'elaboren unes coques semblants a les creps occidentals.

Té grans propietats nutritives per la seva composició bromatològica, amb bones proporcions en proteïnes i carbohidrats així com en aminoàcids essencials, per la qual cosa és d'especial interès per a esportistes, així com per a celíacs, per ser un cereal que no té gluten.

QUINOA (Chenopodium quinoa Willd)



La quinoa és un gra nadiu dels Andes que es pot cultivar fins a 5.000 m sobre el nivell del mar. Les civilitzacions precolombines el veneraven com a gra sagrat. En quítxua, quinoa significa cereal mare.

La quinoa real no conté gluten i el seu contingut en germen és un 30% del pes total del gra.