



Cereais Milenares - SEM GLÚTEN

Molí Muntada e OS CEREAIS MILENARES

Fruto da experiência adquirida na elaboração de farinhas de cereais e do nosso espírito inquieto, fomos descobrindo e estudando, cereais ou pseudo-cereais cuja origem se perde no tempo, que pensamos poderem converter-se em novas propostas para oferecer

alternativas e soluções à elaboração de alimentos sem glúten.

Propomos diferentes tipos de farinhas ou misturas entre elas, baseadas em vários cereais ou pseudo-cereais de quatro continentes.

Uns, o millet e o sorgo, são bastante conhecidos, imprescindíveis hoje em dia na alimentação do terceiro mundo, da quinoa e do amaranto temos notícias desde o descobrimento das civilizações aztecas e colombianas no novo mundo, o trigo-sarraceno continua a ser básico na alimentação de regiões da China ou da Sibéria Russa, e por último o teff, imprescindível em países de risco constante pela ameaça da seca ou da fome como a Etiópia de onde é



originário. O alto nível proteico e o facto de não terem sido modificados torna-os únicos.

Felizmente, e apesar da constante interferência do homem, ainda restam algumas variedades antigas que conseguiram manter através dos séculos as suas características originais,

e que nós pensamos poderem ajudar a melhorar os nossos hábitos alimentares.

Outra diferença importante é que estas variedades dão-nos até 20% mais de proteínas e 30% mais de vitamina E. Além disso, têm um altíssimo conteúdo em outras vitaminas do grupo B e minerais como o magnésio, tão valioso para quem sofre de arteriosclerose ou diabetes.

Resumindo, com as farinhas dos nossos cereais milenários queremos criar opções para facilitar novos sabores, novas formas de cozinhar, melhor contribuição proteica, graças ao estudo e à adaptação da dieta desses povos milenários.



AMARANTO (*Amaranthus caudatus*)



O amaranto ou kiwicha é considerado um pseudo-cereal. Devido à sua utilização pela NASA como alimento para os seus astronautas mereceu a atenção e o reconhecimento das suas qualidades alimentares.

O seu cultivo remonta a mais de sete mil anos, sendo os Maias os primeiros a cultivá-lo. A Coroa Espanhola proibiu o seu cultivo porque os indígenas utilizavam-no nos seus rituais.

Características nutricionais. O amaranto é fabuloso: 17% proteínas, carboidratos assimiláveis, vitaminas e minerais. 20% das proteínas das sementes de amaranto correspondem às globulinas ricas em lisina e em aminoácidos enxofrados. O amaranto não contém glúten.

MILLET (*Pennisetum glaucum*)



O millet é originário da África Ocidental. É uma espécie botânica de gramínea muito amplamente cultivada desde tempos antigos. Pensa-se que é originário da África e depois foi introduzido na Índia.

O millet é um dos cereais que se destacam pela sua contribuição de nutrientes como o ferro e o magnésio ao mesmo tempo que tem propriedades remineralizantes. Além disso, pelas suas propriedades e nutrientes o millet destaca-se pelo seu sabor suave e cheio de matizes, e por estar isento de glúten.

O seu grão é comparativamente alto em proteína e de bom balance de aminoácidos; alto em lisina, metionina + cistina.

Também é comparativamente alto em azeite, e o ácido linolénico é 4% do total de ácidos gordos.

TRIGO-SARRACENO (*Fagopyrum esculentum*)



O trigo-sarraceno é uma planta da família das Poligonáceas. É considerado como um pseudo-cereal e é originário da Ásia Central. A China e a Rússia são os principais produtores mundiais. Tem um alto conteúdo em

proteínas, e é muito rico em aminoácido lisina e em arginina, metionina, treonina e valina. Não contém glúten e o seu consumo proporciona muita energia. O seu cultivo é associado com a implantação de colmeias para a obtenção do mel.

É um alimento muito completo pela sua riqueza em proteínas, ferro e vitaminas do grupo B, também contém magnésio, vitamina E e aminoácidos essenciais como o triptófano. Contém rutina, um glucósido flavonóide que reforça os capilares sanguíneos, prevê a aparição de varizes e hemorróides e melhora a elasticidade das artérias prevenindo a aparição de problemas cardiovasculares. É considerado sedante e desestressante.

TEFF (*Eragrostis teff*)



O teff é um cereal originário da Etiópia, o seu nome científico é (*Eragrostis teff*), do qual existem cerca de 300 variedades, resiste à secura e à falta de chuva à custa de oferecer uns rendimentos por hectare não muito altos.

Este cereal é imprescindível em países como a Etiópia, pois graças ao alto conteúdo proteico ajuda em zonas rurais com climas duríssimos pela sua secura, a lutar contra a fome da população. Com os grãos de teff moídos, nas populações elaboram-se umas panquecas parecidas aos crepes ocidentais.

Tem grandes propriedades nutritivas pela sua composição bromatológica, com boas proporções em proteínas e carboidratos assim como aminoácidos essenciais, pelo que é de especial interesse para desportistas, assim como para celíacos por ser um cereal que carece de glúten.

SORGO (*Sorghum*)



O sorgo é o quarto grão de cereal mais utilizado no mundo na alimentação humana. Em zonas da África, China e Índia constitui 70% das calorías e proteínas da dieta da sua população. O sorgo não contém glúten por isso é

considerado seguro para as pessoas diagnosticadas com a doença celíaca. Pelo seu baixo conteúdo em lisina, pode ser considerado um alimento de baixo valor nutritivo, no entanto é bastante assimilável, já que alcança 90% de digestibilidade.

QUINOA (*Chenopodium quinoa Willd*)



A quinoa é um grão nativo dos Andes e pode ser cultivado até 5000 mts. sobre o nível do mar. As civilizações pré-colombianas veneravam-no como grão sagrado, em quechua, Quinoa significa cereal mãe.

A quinoa real não contém glúten e o seu conteúdo em germe é de 30% do peso total do grão.



Desde 1942