



MERCADO
SALUDABLE

Espelta, un cereal antiguo...

... también llamado escanda, lleva ya muchos siglos con nosotros. Es aparentemente similar al trigo, pero su nombre oficial es *Triticum aestivum var* , y es **considerada como el origen de todas las variedades de trigo actuales**, pero es en esta última década cuando la popularidad de la espelta ha crecido vertiginosamente gracias al reconocimiento de sus múltiples cualidades nutricionales y a su uso en la gastronomía. Sepamos un poco más de la historia de este cereal tan antiguo, y tan de moda a la vez.



Espelta, un poco de historia...



El origen de la espelta se sitúa hace casi 7000 años en Irán, extendiéndose su cultivo hacia oriente, por lo que existen referencias de su uso en el Antiguo Egipto e incluso en China, en donde también se utilizó, además de como alimento, en la elaboración de bebidas del tipo de la cerveza.

Poco a poco a través de los Balcanes llegó a Europa y en la Edad Media constituía el cereal con el que elaboraban el pan para las clases más pudientes, quedando el pan de centeno destinado para las gentes más pobres. **Es en el siglo XIX cuando comienza el declive de la espelta** debido, principalmente, a la presencia de una dura corteza que protege el grano y que necesita de su descascarillado antes de la molienda, aunque también influyó su bajo rendimiento productivo a la hora de ser cultivada. Comienza poco a poco a dejar de usarse la escanda, quedando relegada a elaboraciones tradicionales en núcleos rurales.

En la actualidad crece en Europa en zonas montañosas de países como España, Austria, Suiza, Alemania, siendo sus dos principales productores estos dos últimos. Y es que el cultivo de la espelta soporta muy bien el frío y la falta de agua, adaptándose a climas adversos y terrenos poco propicios para otros cereales, además posee una **elevada resistencia a plagas y enfermedades** que evita el uso de pesticidas por lo que se ha instaurado como una variedad de trigo ideal para el cultivo ecológico orgánico.

Espelta o Trigo?



La Espelta es solo una 'raza' de trigo. La diferencia es que se ha mantenido durante 7.000 años **prácticamente inalterado** mientras el trigo se ha modificado para aumentar su producción y rendimiento todo lo posible (y algunas personas culpan de esto a su 'vinculación' con determinadas dolencias, sobre todo con el auge del celiaquismo). La espelta no se ha modificado prácticamente nada y se la considera totalmente saludable.

El contenido de gluten del trigo de toda la vida es mayor que en la espelta. Esto se debe a varias razones, la primera es que al aumentar el contenido de gluten, **el grano se hace más gordo**, lo que aumenta la producción. La segunda es que esa mayor cantidad de **proteína** es excelente para conseguir una mayor consistencia en el proceso de horneado, generando el pan que todos conocemos y adoramos.

La otra molécula que contienen todos los tipos de trigo, pero es mucho menor en la espelta, es el fructosano. He aquí la gran diferencia con el trigo de toda la vida, ya que la espelta lo contiene pero de cadena más corta, lo que afecta menos a nuestro bienestar gastrointestinal.



Beneficios de la espelta...



La espelta es un cereal altamente energético ya que sus nutrientes principales son los carbohidratos, aunque aporta menos calorías que la harina clásica de trigo, pero destaca sobre todo por su **alto contenido en proteínas de elevado valor biológico** con aminoácidos como la lisina, escasa en otros cereales siendo también una estupenda fuente de minerales y vitaminas sobre todo del grupo B.

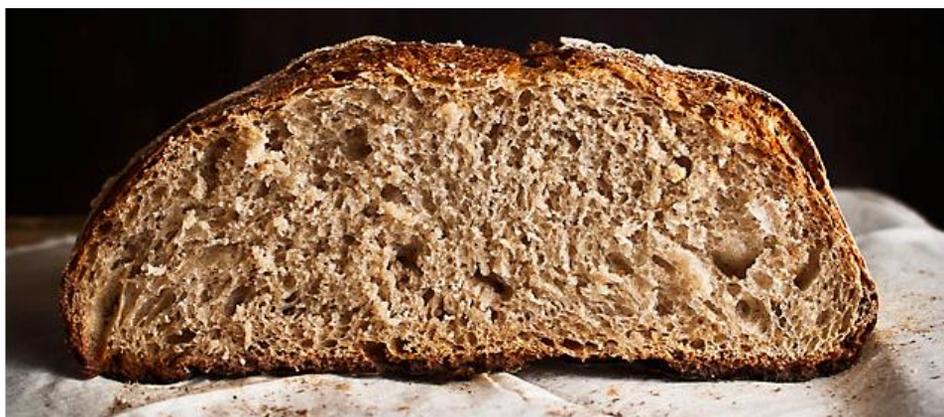
Su harina tiene un **sabor ligeramente dulce con un toque que recuerda a la nuez**, siendo más soluble en agua, más fácil de digerir que la harina de trigo y aunque mucho más pobre en gluten que otros trigos panificables, sigue teniendo gluten, por lo que es un cereal que **no deben de consumirlo los celíacos**.

Aunque sí que se ha observado que personas que dejan de tomar alimentos que contienen trigo común y se pasan a la espelta notan mejoría en el caso de problemas de salud que padecían sin una explicación aparente, por lo que **se está introduciendo como una alternativa** tanto en aquellos que buscan variar los cereales que consumen escogiendo opciones más saludables, como a nivel médico y nutricional en dietas y determinadas alteraciones.

Cómo manejar la harina de espelta...

Normalmente la solemos encontrar molida en forma de harina, pero **la espelta también tiene otras presentaciones que resultan igualmente sabrosas a la hora de cocinar con ella**. Cuando nos encontramos la espelta molida esta puede ser de dos tipos principalmente, integral y la espelta blanca. Esta última es aquella a la que se le ha quitado el salvado y sustituye en gran medida en cualquier receta a la harina de trigo de todo uso. En cambio la espelta entera se acerca más al color y textura del trigo común integral y se emplearía en las recetas de pastelería y panadería como ésta, con pequeñas modificaciones en las cantidades.

La Espelta tiene mayor cantidad de vitaminas B1 y B3



Hay que tener en cuenta **es una harina más soluble en agua que la de trigo común** por lo que se recomienda cuando queramos adaptar una receta a la harina de espelta, usar tres cuartos de la cantidad de líquido recomendada, por lo que se suele empezar con esta cantidad y dependiendo de las características de la escanda que estemos empleando ir añadiendo después más líquido hasta conseguir la consistencia adecuada.

Debido a esta estructura de gluten más frágil las preparaciones con harina de espelta **no aumentan tanto de tamaño al levar y hornear** como aquellas preparadas con harina de trigo común, sin embargo la corteza será más blanda y suave. Sería ideal para elaborar panes con ella que pudiésemos contar con la ayuda de masa madre y mejor añadiéndole una parte de harina de fuerza a la proporción de ingredientes.

www.natureba.com.ar



1. Hacé tu pedido

2. Recibilo en tu casa

3. Pagá como quieras

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)

Hacé tu pedido
antes de las 5pm
y recibilo en el
día



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

MÁS DE 600 PRODUCTOS SALUDABLES A TU ALCANCE