

alimentació - salut - cultiu

Cereals, separem-ne el gra de la palla!

Blat, espelta, xeixa, ordi, civada... donen forma al paisatge rural de la Catalunya central, on tradicionalment aquests conreus de secà han format part indiscutible dels aliments bàsics de la cuina de supervivència, com el vi i l'oli.

TEXT: ROSA TORRAS, TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA¹.

Després del solstici d'estiu i fins a mitjans de juliol és el temps de la sega, i no en va el nostre vocabulari anava ple de locucions i frases fetes al voltant d'aquesta activitat: "al juny la falç al puny", "amb poc o molt gra al juny has de segar", "qui no vol pols que no vagi a l'era"... És el moment de la nova collita de gra i de la fi de cicle, per començar de nou la sembra més o menys entrada la tardor i que s'allargarà en funció del cereal i la contrada.

El nom de cereals ve de Ceres, deessa de l'agricultura en la mitologia romana. Són plantes de la família de les gramínies tot i que també incloem, en aquesta terminologia, els pseudocereals com ara el fajol, l'amarant i la quinoa entre d'altres, que pertanyen a altres famílies botàniques.

Una mica d'història...

La nostra convivència amb els cereals, segons els historiadors, comença aproximadament fa uns 12.000 anys. Fins aleshores l'alimentació es basava en la caça i la recol·lecció de tubercles, baies, fulles, tiges i segurament algunes llavors.

És durant el neolític que l'home viu el primer dels grans canvis alimentaris de la història. Els cereals van lligats a la difusió de les cultures agràries a tot el món, i formen part a tot arreu d'ofrenes i cerimònies sagrades com a quelcom essencial per a la vida.

Nutricionalment

Avui dia el mercat ofereix molta oferta, tant pel que fa a tipus de cereals com també a la seva presentació. El que ens interessa és alimentar-nos de productes o de farines elaborades a partir del gra

sencer amb tots els seus components: el germen, el segó i l'endosperma. Els processos industrials separen cada una de les parts després de la mòlta per, posteriorment, compondre una farina amb el percentatge de segó, endosperma i germen que els convingui segons la demanda del mercat, el producte elaborat o la farina que n'hagi de sortir. En canvi, una bona mòlta no separa les parts del gra i l'únic que fa és passar la farina per diferents sedassos segons si cal més o menys proporció de fibra.

Aquests cereals sencers contenen tots els grups de nutrients que necessita l'organisme; hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines, minerals i fibra, d'aquí ve la seva gran popularitat en tantes cultures d'arreu del món. Els cereals i pseudocereals formen una família d'aliments rics en hidrats de carboni complexos, i per tant, una important font d'energia. Juntament amb altres aliments farinacis (com els llegums), han format part durant anys de la base de les piràmides nutricionals recomanades, però això actualment està sent qüestionat per alguns especialistes. L'omnipresència de tants cereals

Els cereals a la cuina

Cal rentar bé els cereals sota l'aixeta. Alguns com la civada, l'ordi, el sègol i l'espelta requereixen remull i canvi d'aigua a l'hora de coure'ls. El remull inactiva l'àcid fític present en el segó del cereal integral, i això és molt important perquè no interfereixi en l'absorció de minerals com el ferro, el calci, el magnesi i el zinc. Si no s'està acostumat al cereal integral, s'ha d'incloure progressivament a la dieta ja que en incrementar la fibra podria donar molèsties digestives. Els cereals integrals en general requereixen d'una bona masticació.

al menú de moltes famílies, la majoria refinats i barrejats amb greixos i/o sucres, juntament amb una mancança de verdures i hortalisses, ens ha donat una societat amb problemes de sobrepès i d'obesitat de primer ordre. Cal, doncs, una bona revisió de les recomanacions alimentàries. La meua proposta, en general, és que els hidrats de carboni siguin de qualitat i diversificats. Això és tradueix en cereals i grans integrals amb els seus derivats, sense descuidar altres fonts com ara els tubercles, les verdures d'arrel i les fruites.

L'excés de cereals refinats ens ha donat una societat amb problemes de sobrepès

Desgranem les aportacions dels cereals:

- Els cereals ens aporten **hidrats de carboni complexos** en forma de midó, proporcionant-nos energia de manera gradual i progressiva, evitant pics o pujades de glucosa en la sang. Aquesta energia de llarga durada ens serà molt útil tant en èpoques d'exigència tant física com mental.
- **Proteïna** que, combinada amb altres aliments, pot ser d'alt valor biològic. Combinant-los amb llegums o llavors com nous, pinyons, pipes, etc., i no necessàriament en el mateix àpat, obtindrem proteïna completa de la mateixa qualitat que ens aporta la proteïna animal.
- **Fibra**, que ajuda a regular el trànsit intestinal. El tipus de fibra depèn del tipus de cereal, la del blat per exemple és força agressiva amb l'intestí, especial-

RISOTTO D'ORDI AMB BOLETS I CREMA DE CIVADA

Tot i que va ser el primer cereal conreat per l'home, l'ordi no és gaire habitual a les nostres cuines, però les seves propietats fan que sigui un cereal interessant a recuperar. Aprofitem-ho ja que encara se'n sembla força a les nostres contrades.

Ingredients per a dues persones:

- 2 tasses d'ordi en gra pelat ecològic
- 1/2 tira d'alga kombu
- 5-6 xampinyons Portobello
- 3 trossets de ceps secs
- 1/2 porro
- 1 all tendre
- 200/250 ml de crema de civada per cuinar
- Formatge parmesà
- Sal marina i pebre (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- 6 tasses d'aigua mineral

mig fer afegiu-hi els xampinyons, l'all tendre, sal i pebre al gust, i els ceps al final de la cocció. Quan estigui al punt afegiu-hi la crema de civada i deixeu-la reduir remenant sovint fins a obtenir la consistència desitjada. Rectifiqueu de sal si fos necessari, i ja estarà llest per emplatar.

4 Emplateu l'ordi amb un motllo que us agradi i afegiu-hi la salsa al damunt i el formatge parmesà que desitgeu. Podeu guarnir el plat amb un xic de porro tallat en juliana (part verda) o bé amb julivert.

1 Pl. Poseu a coure en fred l'ordi ben rentat i prèviament remullat (de la nit anterior) amb 3 vegades el seu volum en aigua, afegint-hi l'alga Kombu esmicolada. Quan hagi arrencat el bull, baixeu el foc i deixeu-lo coure uns 30-35 minuts (això depèn del foc que tingueu, aneu-lo vigilant i si és necessari afegiu-hi un xic d'aigua). A mitja cocció afegiu sal al gust, i quan s'hagi begut l'aigua ja estarà fet. Reserveu-lo.

2 Posseu els trossets de cep en aigua perquè es rehidratin uns 15 minuts, i renteu-los.

3 A part tal·leu el porro a rodanxes primetes i els xampinyons a trossets. Coeu primer el porro en una paella amb una mica d'oli i, a



1. Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).

Podeu contactar amb ella a través de l'adreça elraconetdelarosa@gmail.com

FITXA DE CULTIU

ELS CEREALS

La major part dels cereals cultivats a Catalunya són gramínies, però també es conrea fajol, una poligonàcia. Habitualment es practica el gran cultiu mecanitzat. El blat de moro, el blat i el fajol també poden cultivar-se en camps petits i horts d'autoconsum, ja que totes les operacions de cultiu i d'aprofitament del gra es poden fer manualment o amb eines senzilles. Per exemple, d'una superfície de 50 metres quadrats amb reg o de 150 metres quadrats de secà es pot obtenir el blat necessari per fer un quilo de pa a la setmana durant un any.

CICLES. Els cereals de cicle d'hivern, de setembre-desembre a juny-juliol, s'adapten al secà: blat, ordi, civada, forment, xeixa, sègol, blat egipci, espelta. Els de cicle d'estiu, de maig-juliol a setembre-octubre, prefereixen el secà frescal o el regadiu: blat de moro, mill, melca, fajol. I l'arròs, de març-abril a setembre, vol inundació.

SÒL. Els cereals s'adapten a sòls de qualitat molt diversa. La fertilitat

del sòl s'ha de mantenir planificant la rotació, especialment amb lleguminoses, incorporant les restes de collites o aportant compost.

SEMBRA I MANTENIMENT. Al gran cultiu la sembra es fa mecànicament. En camps petits es pot fer a mà escampant la llavor a eixam o tirant-la dins de solcs oberts abans. El blat de moro es sembla a cops a 20 centímetres en fileres separades entre 50 i 70 centímetres. El con-

trol d'herbes espontànies s'ha de fer amb una rotació adequada.

SANITAT. En els cereals de cicle d'hivern, quan hi ha un excés d'humitat al sòl, pot apareixer el fong del mal de peu. Els de cicle d'estiu tenen invasions d'erugues perforadores de la tija, especialment el blat de moro, el mill i l'arròs. El fajol no té cap problema.

Pep Tuson Valls

Cereals amb gluten

- Blat
- Espelta (es considera el cereal "mare" de les primeres espècies domesticades per l'home)
- Blat egipci o Kamut® (varietat de blat antiga, molt digestiva i originària d' Egipte)
- Xeixa (blat antic, molt digestiu i dels més antics sembrats a Catalunya)
- Ordi
- Sègol
- Civada

Cereals i pseudocereals sense gluten

- Arròs
- Blat de moro
- Mill
- Quinoa
- Fajol
- Amarant
- Teff

ment si aquest òrgan està debilitat. Ara bé, en el cas del pa, el procés de fermentació durant hores amb massa mare fa que aquesta fibra estigui parcialment digerida i que no irriti tant el budell. En el cas de la civada, la fibra és soluble i conté mucíl·lags reparadors dels teixits i millorant les irritacions del sistema digestiu. La fibra és molt important per mantenir el sucre estable (millora el control de la diabetis) i uns nivells de colesterol saludables.

- **Vitamina E**, amb un poder antioxidant elevat. En aquest cas, la vitamina E prové del germen, que és l'embrió que donaria lloc a una planta nova i que només trobem en les farines de gra sencer.

- **Vitamines del grup B** (excepte la B12), que són imprescindibles perquè l'organisme pugui transformar els hidrats de carboni en energia per a les cèl·lules. Són necessàries per a la bona salut del sistema nerviós, incrementant la resistència a l'estrès i afavorint un bon estat d'ànim.

- **Minerals**, com ara calci, ferro, magnesi, fòsfor, iode, potassi, zinc, seleni...

Què és el gluten?

El gluten és una proteïna que trobem en la llavor de molts cereals, especialment al blat. És el que dóna elasticitat a la massa del pa, que amb la fermentació guanya volum i esponjositat. És la part proteica dels cereals, formada a la vegada per diferents proteïnes com la glutelina (que en representa el 90 %) i altres anomenades prolami-

nes (que són riques en prolina i glutamina i són presents a les llavors dels cereals).

Hi ha una gran diferència entre el contingut de gluten en el blat modern i els ancestrals, així com en la cura del conreu. El blat comú té molt més gluten que l'espelta, la xeixa o el Kamut® i, si el conreu és ecològic, l'adobatge contindrà menys nitrogen i en conseqüència el gra contindrà menys proteïna i, per tant, menys gluten. També és important saber que, en l'elaboració de pans i derivats enforats, les fermentacions lentes amb llevat mare transformen el gluten, degraden l'àcid fític i així els minerals s'absorbeixen millor, per tant ens donarà uns pans molt més digeribles i nutritius.

En el darrer any o any i mig moltes persones han vist com els recomanaven una dieta sense gluten per intentar solucionar alguns desajustos nutricionals i/o molèsties digestives. És important assenyalar aquí que, a qui pateix una malaltia celíaca, el gluten li provoca una lesió a les vellositats del budell prim que afecta la seva capacitat d'absorbir els nutrients presents als aliments. En aquests casos s'ha d'excloure el gluten de la dieta.

En canvi hi ha qui presenta una sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC). En aquest cas hi ha una sensibilitat al gluten que es pot manifestar de forma digestiva o extradigestiva amb diferents símptomes. Davant d'aquesta situació s'ha de valorar l'estat de cada individu, i pot ser necessari excloure el gluten només temporalment. ✿

Vine a l'Escola Agrària

més de 40 anys transformant

CURSOS

	Data	hores	Preu
Tracció animal en vinya	10/11/2016	20 hores	32 €
Engreix ecològic de boví	14/11/2016	20 hores	32 €
Jardineria sostenible	05/10/2016	50 hores	65 €
Gestió d'herbes i llaurada mínima en horta i c. extensius	30/09/2016	40 hores	54 €
La sanitat vegetal en els horts socials	20/10/2016	40 hores	54 €
Experiències rurals autosuficients	01/10/2016	60 hores	65 €
Biomassa per a instal·lacions tèrmiques rurals	18/10/2016	60 hores	65 €
Gestió eficient de l'aigua a la finca	11/10/2016	60 hores	65 €

	Lloc	hores	Preu
EMPREDORIA EN RAMADERIA ECOLÒGICA	Manresa	250 hores	70€

JORNADES TÈCNIQUES TARDOR (Gratuïtes)

- Sanitat en porcicultura ecològica
- Tracció animal en vinya: possibilitats i condicionants
- Estratègies de control del corc del raïm en ecològic
- Gestió ecològica dels cultius de secà
- Punts crítics en la producció de blat de moro ecològic
- Recuperació de varietats antigues de cereal. Experiències pràctiques de producció i elaboració.
- Sistemes per la conservació post-collita del gra en ecològic
- Seguretat, normativa i traçabilitat dels petits elaboradors ecològics
- Construcció d'una estratègia energètica rural a debat
- Presentació de resultats de les experiències de camp: Assaig varietal de pèsol, biofertilitzants i te de compost en ceba i caracterització de varietats antigues de préssec

Informació: Escola Agrària de Manresa

Avinguda Universitària 4-6 (Edifici FUB)- 08242 Manresa
Tel. 93 874 90 60 – ccagraria.manresa@gencat.cat
<http://agricultura.gencat.cat/escolesagraries>
www.xtec.cat/ecamanresa



Formació agrària



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació