

# LOS CEREALES INTEGRALES



Tradicionalmente los cereales han sido la base de la alimentación humana durante toda la historia:

**Los granos de cereal tienen todos los nutrientes esenciales.**

El grano de cereal está formado por un endosperma central rico en hidratos de carbono: su principal nutriente.

En su parte superior, se encuentra el **germen**, es su parte más importante por sus nutrientes: proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas.

Envolviendo a todo el grano, esta su cáscara externa que es el salvado o fibra vegetal.

En el proceso de refinamiento industrial actual de los cereales, el grano es despojado de la cáscara y del germen, quitándole la fibra y sus principales nutrientes: proteínas, ácidos grasos, minerales y vitaminas, quedando sólo el centro con sus hidratos de carbono.

Los cereales se deben consumir en su forma natural, integral, que significa que el grano esta completo, con su germen y por ello **con capacidad de germinar: está vivo.**

Sólo el **grano integral garantiza la presencia de todos los nutrientes esenciales**, teniendo gran valor nutritivo y siendo más saludables que el que ha sufrido el refinado industrial.

Tras el refinado, perdemos el 70% de los preciosos nutrientes del cereal, el grano está muerto y si lo plantaras no podría germinar, porque le han quitado su vitalidad, las sustancias que se precisan para que ocurran los mecanismos químicos de la germinación.

Es importante que su procedencia sea de **cultivo ecológico**.

Ya que al ser integrales y mantener su capa externa de fibra, si su cultivo es extensivo estarán contaminados químicamente por pesticidas, herbicidas o abonos.

El consumo de cereales integrales, es esencial para nuestra salud física, emocional y mental. Son grandes revitalizantes y aportan efecto protector frente a los procesos de enfermedades crónico-degenerativas. Hoy son una **joya dietética** y tendrán un lugar de honor en nuestra cocina.

Son muy **ricos en nutrientes de alta calidad biológica**.

Para aumentar su valor nutritivo, el de sus proteínas es muy recomendable cocinar cereales junto a legumbres: judías, lentejas, garbanzos, soja y derivados.

Así aumentamos el valor biológico de ambos alimentos.

También se multiplican sus nutrientes cuando los tomamos junto a lácteos como el yogur, junto con frutos oleaginosos como las nueces, almendras o pipas de calabaza o cuando germinamos el grano.

# LOS CEREALES INTEGRALES



**¡Empieza a disfrutar de los nutritivos y deliciosos cereales, descúbrelos!:**

Arroz, arroz salvaje, avena, centeno, trigo, espelta, maíz, mijo, cebada, quinoa...

Riquísimos y nutritivos, se pueden tomar cocidos junto verduras y hortalizas, como calabaza, calabacín, puerros, pimientos, brécol, lombarda, zanahoria... en ensaladas.

Aderezándolos con hierbas y especias como tomillo, albahaca, cilantro, comino, jengibre, pimentón...

## **Sugerencia de Shantivir: paella del mar y de la tierra**

El arroz integral necesita unos 40 minutos para cocerse en agua hirviendo, se necesitan aproximadamente 3 tazas de agua por cada una de arroz.

Ingredientes:

\*Arroz integral

\*Verduras de la estación: calabacín, pimiento verde y rojo, tomate, brécol, cebolla, ajo...

\*Aceite de oliva

\*Algas: espagueti de mar

\*Azafrán, pimentón, romero y tomillo

Rehogar las verduras en aceite, luego añadir las algas previamente hidratadas en una taza con agua, rehogar unos minutos.

Añadir 2 tazas de arroz y 6 tazas de agua.

Aderezar con azafrán, pimentón, romero y tomillo.

Cocinar a fuego lento, añadiendo más agua si es necesario.

Los cereales se pueden tomar cocinando el grano como en nuestra tradicional paella, también en forma de copos como el muesli ideal para los desayunos o molidos en forma de harinas, elaborando deliciosos panes y repostería, pastas: espaguetis y macarrones o sémolas como el cuscús o el bulgur.

En repostería o al hacer el pan, es recomendable y muy importante utilizar siempre levadura madre.

Recuerda:

**Recibirás todos los nutrientes, cuando tomes cereales integrales, en su forma natural: ¡Tal y como nos los ofrece la Naturaleza!**