

CEREALES

Los cereales más relevantes desde el punto de vista de la nutrición humana son el trigo y el arroz, que constituyen la base de la alimentación de cuatro quintas partes de la población mundial.

Los cereales pertenecen a la familia de las gramíneas (Poaceae), que se caracterizan porque la semilla y el fruto forman prácticamente la misma estructura: el grano. Así, se conocen bajo la denominación de cereales a las plantas gramíneas y a sus frutos maduros, enteros, sanos y secos. Suelen ser plantas anuales, con raíces numerosas, fasciculadas y poco profundas, tallos cilíndricos, por lo común huecos y nudosos, hojas lineales, flores hermafroditas (excepto el maíz), e inflorescencia en espiga o en panícula.



SABER MÁS

Los cereales se diferencian del resto de las gramíneas en que forman frutos relativamente grandes llamados carióspsides, cuyas cubiertas se encuentran soldadas a las semillas. En el caso de la cebada, la avena y el arroz, las cubiertas externas o glumas están unidas al fruto; sin embargo, las que poseen el trigo y el centeno se separan en el proceso de la trilla.

El cereal es el cultivo con mayor presencia en Aragón, donde ocupa alrededor de 780.000 hectáreas, repartidas por las tres provincias. El trigo (*Triticum vulgare*) es el cereal más ampliamente cultivado en el mundo y es característico de la dieta mediterránea.

En Aragón los cultivos herbáceos extensivos son los que más superficie ocupan. Eso supone que en producción ecológica también sean los que más peso tienen dentro de nuestra comunidad. La diversidad de especies, la rotación con leguminosas y el aporte de abonos orgánicos, junto con las medidas culturales, hacen que sea un cultivo fácilmente adaptable a las exigencias recogidas en la normativa sobre producción ecológica.

En términos de eficiencia energética, la agricultura ecológica es más productiva que los sistemas en los que se utilizan productos agroquímicos. Asimismo se ha comprobado que la rotación del cultivo de cereales con plantas leguminosas es, frente al monocultivo, la forma más eficiente de cultivar.



PROPIEDADES

Nutricionalmente el trigo aporta un 61% de hidratos de carbono, 12% de proteínas, 10% de fibra y solo un 2% de lípidos.

El trigo contiene vitaminas, principalmente del grupo B (B1, B2, B3, B6, ácido fólico) y vitamina E. Y entre los minerales que posee, los de mayor contenido son: potasio, fósforo, magnesio y calcio.

El aporte energético del trigo es de 249 kcal. por cada 100 gr.

El maíz contiene principalmente vitaminas del grupo B y vitamina E. En cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Respecto a su valor nutricional, presenta algunas peculiaridades frente a otros cereales. La avena es el cereal con mayor porcentaje de lípidos (7%) y con un alto contenido en ácidos grasos insaturados. Tan solo 100 gr. de copos de avena cubren un tercio de nuestras necesidades diarias de ácidos grasos esenciales.

La cebada contiene un 69% de hidratos de carbono, un 10,5% de proteínas, un bajo nivel de lípidos (2%), y un 4% de fibra.

La cebada, al igual que el resto de cereales, contiene vitaminas principalmente del grupo B y vitamina E. El potasio, fósforo, magnesio y calcio son los minerales mayoritarios.





Mar y campo de Aragón



4 PERSONAS



30/45
MINUTOS



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

- 250 gr. de harina de trigo para pastelería
 - 2 huevos
 - Agua templada
 - 250 gr. de foie
 - 1 bogavante
 - Azafrán del Jiloca
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
- Para la crema de borrajas:**
- 200 gr. de borrajas
 - 1/2 puerro
 - 1 patata
 - 1/2 cebolla
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
 - Sal



Elaboración

1. **Para la crema de borrajas:** en una cazuela calentar el aceite y sofreír la cebolla y el puerro cortados. Cuando estén dorados, añadir la patata troceada y la borraja y cubrir de agua. Una vez cocido todo, triturar los ingredientes hasta conseguir una crema fina.
2. **Para la pasta fresca:** mezclar en un bol la harina, los huevos, una pizca de sal y 2 cucharaditas de aceite. Amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Si queda pegajosa, añadir un poco de harina hasta conseguir la consistencia deseada. Dejarla reposar durante una hora en papel film. Cortar trozos pequeños, redondearlos y estirarlos con un rodillo hasta que quede muy fina. Seguidamente pasarla por el cortador para cintas o la forma que más guste. Poner a hervir abundante agua en una cazuela grande, sazónarla y cocer durante 2 minutos. Escurrirla e incorporar la crema de borrajas.
3. Cortar el foie y marcarlo en la sartén, reservar.
4. Cocer el bogavante muy justo, enfriar y limpiar, saltearlo en el aceite del foie y reservar. Incorporar al aceite que quede, unas hebras de azafrán y junto a la pasta sofreír un poco. Colocar el foie y el bogavante y dejar estofar tres minutos. Servir.

Presentación

En un plato hondo colocar la pasta con la crema de borrajas. Añadir sobre la pasta el bogavante, el foie y unas borrajas cortadas finas ya cocidas.