

ZEN

CUERPO MENTE BIENESTAR

GASTRO

El teff: el pequeño gran cereal sin gluten



Dos campesinos recogen el grano del teff

Este grano, el más pequeño del mundo, base de la cultura etíope, es idóneo para celíacos, diabéticos y pacientes con carencia de calcio

JORGE BARRENO

05/02/2016 10:05

Cuando el misionero jesuita Pedro Páez llegó a las fuentes del Nilo Azul, a principios del siglo XVII, divisó un vasto territorio de color amarillo ceniza. Este políglota, intelectual y religioso castellano, nacido en la pequeña localidad de Olmeda de las Fuentes, enseguida se interesó por los **curiosos cultivos que teñían la campiña etíope**. El jesuita, que había tardado más de dos décadas en llegar a su deseado destino, **fue el primer occidental en descubrir el pequeño grano del teff**.

Casi medio milenio después, bajo un cielo azul radiante, la campesina Anaya tamiza los diminutos granos de este cereal etíope. Junto a su casa en el poblado de Tiya, a dos horas de la capital, Adís Abeba, rodeada de los mismos pastos color amarillo ceniza que vio Pedro Páez, sus hijos pequeños, cinco en total, juegan a su alrededor, van a por agua al pozo, ríen.

Dos campesinos recogen el grano del teff

Es sábado, por lo que sus otros dos vástagos, Adugna y Dinsa, ya adolescentes, han ido al mercado de Koso, una localidad cercana, para vender dos hatos de leña de 20 kilogramos cada uno. Les darán dos euros al cambio.

Como la de Anaya, **otros seis millones de familias cultivan teff en la antigua Abisinia**. Este cereal tropical, conocido como el trigo de Etiopía, **es el alimento básico de la cultura amárica desde hace más de 5.000 años**. Con él se fabrican unas tortitas delgadas llamadas 'injera', la base de cualquier preparación culinaria.

"La 'injera' es como vuestro pan. Con él comemos todos los alimentos, lo utilizamos de cubierto, para pellizcar la comida", manifiesta Anaya. **Las tortitas, con forma de 'crêpe' francesa agujereada, tiene un sabor agrio muy característico y especial**. Se realiza con la harina de teff y se utiliza como plato para poner los alimentos. El proceso de fabricación de la 'injera' es totalmente artesano. "La harina de teff se mezcla con el agua, se deja reposar a temperatura ambiente hasta que se llena de burbujas y se ha agriado, en unos tres días", nos explica Anaya.

"Una vez que tenemos la masa madre, le añadimos más agua y ponemos la mezcla en una plancha de cerámica redonda que se mantiene caliente sobre la leña del fuego", añade la campesina.

El teff acompaña todo tipo de guisos, como el 'doro wat' (pollo con salsa), el 'misr wat' (puré espeso de lentejas) o el 'shiro wat' (puré espeso de garbanzos similar al 'hummus'). Además de para comer, la paja del teff se utiliza en la construcción de edificaciones de adobe. El trillado del grano se usa como forraje para el ganado. Por último, **el almidón sirve en la fabricación de productos de cosmética natural**.

Blanco, rojo, y marrón

Este supergrano, sin gluten, y con un elevado aporte en hierro, proteínas y fibra, idóneo para celíacos y deportistas, pertenece a la familia de las poáceas y responde al nombre científico 'Eragrostis tef'. Su nombre deriva de la palabra amárica 'teffa', que significa "perdido", en referencia a su pequeño tamaño. El grano de teff, el más pequeño del mundo, **no supera los 1,7 mm de alto por uno de ancho. 3.000 granos pesan sólo un gramo**.

Su tamaño mínimo hace que se coma integral, característica que incrementa su aporte nutricional, ya que así se consume el almidón acompañado del germen y el salvado. La semilla tiene un rango de tonalidades que van del blanco, al marrón y al rojo. Además **se adapta muy bien a los terrenos áridos y al clima de montaña**, aunque

necesita una temperatura media de diez grados y una cierta humedad. Es muy resistente a las plagas y a las enfermedades, por lo que no necesita cuidados químicos.

"Aquí todo se planta sin utilizar ningún abono químico. Este año, el fenómeno de 'El Niño' ha provocado escasez de lluvia, por lo que la cosecha de teff va a ser menor. Esperamos que una gran sequía azote nuestro país, lo que siempre supone un riesgo para nosotros", explica Ímani, el marido de Anaya.

Aunque Ímani lo desconoce, la principal característica del teff, por la que es tan codiciado en Occidente, es que **no posee nada de gluten**. Por otra parte es una importante fuente proteica, pues en su composición incluye los ocho aminoácidos esenciales. Por si fuera poco aglutina grandes cantidades de vitaminas y micronutrientes, entre los cuales destacan el hierro, el magnesio, el manganeso, el potasio y el calcio. Desde el punto de vista nutritivo, supera a otros cereales como el trigo, la cebada, el maíz, el arroz o el mijo.

Las propiedades nutritivas y la versatilidad del teff han hecho que este cultivo se esté expandiendo por el Viejo Continente, América del Norte y Japón. La empresa holandesa Ecossem Europa, que cuenta con la única licencia del Gobierno de Etiopía para la producción de este cereal fuera de su territorio, posee la patente para el cultivo de la semilla del teff ecológico.

Gran aporte de calcio

Los especialistas en nutrición recomiendan este super cereal en patologías debidas a la deficiencia de calcio, como puede ser la osteoporosis, la descalcificación o la desnutrición. También se han detectado mejorías en pacientes con diabetes de tipo 2. Su alto contenido en fibra soluble, hace del teff un producto óptimo para dietas de adelgazamiento. Es un alimento interesante incluso para personas con anemia, desgaste mental o físico, debido a su alto contenido en hierro.

Debido a su bajo índice glucémico, **el teff se convierte en una buena fuente de hidratos de carbono de asimilación lenta**, de gran ayuda para los deportistas.

Desde 2010 este cereal se cultiva en diferentes partes de España, principalmente en los campos de Castilla y León, en las provincias de León, Salamanca, Valladolid, Palencia y Zamora, con resultados alentadores.

Entre los usos más frecuentes a los que se destina el teff en Occidente destacan la **fabricación de pan, bizcochos, batidos dietéticos, barritas energéticas**, alimentos libres de gluten, productos para deportistas e incluso, papillas para bebés.

Etiopía, en el cuerno de África, es una de las regiones más pobres del mundo. **Según Oxfam ocupa el puesto 169 de 177 países en el Índice de Desarrollo Humano**. El Gobierno etíope estima que el 81% de sus más de 90 millones de habitantes sobrevive con menos de dos euros al día.

La economía de este país, el segundo más poblado de África, está basada en la agricultura y en la ganadería, y particularmente en productos alimenticios como el milagroso teff. Un proverbio etíope, que ya gustó a Pedro Paéz decía: "Cuando las arañas unen sus telas pueden matar a un león". Nosotros podríamos decir: "Cuando el teff une sus milimétricos granos puede matar el hambre de África de una forma sana y nutritiva". ¡Ojalá se haga realidad!

Curiosidades

Recolección del grano. Dos jóvenes etíopes lanzan la paja del teff al aire para separarla del grano en un proceso

milenario que se conoce como aventado. En Etiopía se producen 1.000 millones de toneladas anuales de este cereal.



Tamizado de la semilla. Anaya, que vive en las inmediaciones del poblado de Tiya, tamiza los diminutos granos de teff, los más pequeños del mundo. El fruto de este cereal no supera los 1,7 mm de alto por uno de ancho.



Venta en el mercado. Los granos de teff son blancos, rojos o de una mezcla de ambos colores, siendo los blancos los más caros y los rojos los más baratos. Como el teff es cada vez más caro, muchos etíopes recurren a los granos de sorgo, otro cereal mucho más barato aunque menos nutritivo.



La 'injera'. Es el pan etíope, la base alimenticia del país, y se consume en la mayoría de los hogares. Tiene un sabor ácido, que se combina con todo tipo de alimentos. En su preparación son necesarios hasta tres días para que la harina de teff fermente. El grano también se utiliza para elaborar una bebida alcohólica local llamada 'arak'e' o 'katikalla' y una cerveza nativa llamada 't'ella'.



Dos campesinos recogen el grano del teff

Ternera 'key wut'. El teff es un grano rico en vitaminas y minerales que se puede utilizar como espesante y como sustituto de la harina convencional, por lo que es ideal para celíacos. Además tiene abundante fibra. En España existen muy pocos restaurantes etíopes que preparen platos con teff auténtico. En Hanan, en el centro de Madrid, Habib Rundasa, su dueño, sirve un magnífico estofado de ternera picante 'Key Wut' con ensalada y requesón. La receta y sus trucos estará disponible en www.elmundo.es [<http://www.elmundo.es/>].

COMENTARIOS

Todavía no hay comentarios. Sé el primero en d

**TODO RIESGO
A PRECIO DE TERCEROS**

COMENTAR NOTICIA



línea directa

CALCULA TU PRECIO EN 2 MINUTOS

* Sujeto a condiciones de la compañía.

los juguetes
sexuales

nago?

Lo más leído

1 **¿Hay algo peor que una madre enrollada?**

2 **¿Funciona el 'mindfulness'? La meditación vista desde el laboratorio**

, ni

5 **Paco Jémez: "Ser normal es lo más complicado en la vida"**

Destacados

Últimas Noticias · Elecciones Catalanas · Calendario laboral 2016 · Lotería de Navidad 2015 · Lotería del Niño 2016

En vivos

Stoke City - Tottenham Hotspur

Servicios

Orbyt · Traductor · Guía TV · Diccionarios · Horóscopo · El tiempo · Promociones · Lotería · Tarot · Comparador financiero · Comparador seguros