SoriaNatural® te informa

¿conoces la **espelta primitiva** o **escanda**?

Espelta primitiva o escanda, cereal antiguo de gran valor nutritivo y alta digestibilidad

El *Triticum monococcum L.*, conocido popularmente como **espelta primitiva** o **escanda**, es un cereal antiquísimo a partir del cual se han desarrollado el resto de las variedades de trigos.

Al ser uno de los primeros cereales consumidos por el ser humano, nuestro sistema inmunitario se encuentra mucho mejor adaptado a él que a las nuevas variedades de trigo con las que convivimos desde hace poco más de un siglo, de ahí su mayor nivel de tolerancia.

Es un cereal ideal para el cultivo ecológico ya que posee una importante resistencia a plagas. Además, debido a su particular cáscara, que favorece la germinación y protege el grano, soporta variaciones en el clima y humedades.

los beneficios de la

espelta primitiva o escanda

Contiene **sales minerales**: sodio, calcio, potasio, magnesio, silicio, fósforo, azufre y hierro.

Es **rica en hierro y vitaminas E, B_1, B_2 y B_3.**

Cuenta con **8 aminoácidos esenciales** necesarios para el organismo.

La **grasa** de la escanda es **de tipo insaturado, sin colesterol y aporta una gran cantidad de ácidos grasos esenciales poliinsaturados** (ácido oleico -ω_9- y ácido linoleico -ω_6-).

Destaca su **alta digestibilidad.**

Por su origen ancestral, **sin alteraciones genéticas en sus cromosomas**, presenta un alto nivel de tolerancia ya que no contiene el mismo tipo de proteínas que otros cereales.

Es un cereal de **agradable sabor**, ligeramente dulce.

BIBLIOGRAFÍA

David A.V. Dendy, Bogdan J. Dobraszczyk (2004). *Cereales y productos derivados: química y tecnología*. Editorial Acribia S.A.

R. Carl Hoseney (1991). *Principios de ciencia y tecnología de los cereales*. Editorial Acribia S.A.

más información en www.**soria**natural.es