

Harina de cebada, propiedades y beneficios

Uno de las grandes formas de consumo de la cebada, **un cereal altamente recomendado** por sus propiedades nutricionales, es la versión de harina de cebada, sus propiedades y formas de consumo.



Harina de cebada

La cebada es originaria de las tierras del Asia y la zona norte de África, **siendo considerado como el cereal más antiguo empleado** para usos alimenticios y que con el correr de los siglos alcanzaría la globalización.

¿Tiene gluten la harina de cebada?

La harina de cebada, a pesar de contener **muchas más proteínas que el trigo**, posee menos cantidades de gluten, lo que da como resultado la preparación de panes más compactos.

Ahora bien, aunque su aporte de gluten es menor que el del trigo, **sigue siendo una harina que no es recomendada** para el consumo de las personas celíacas con algún tipo de alergia alimentaria relacionada.

La cebada es un cereal que contiene **grandes cantidades de inotisol**, una vitamina que por muchos años ha sido estimada como perteneciente al grupo B.



Granos de cebada

El inotisol cumple algunas funciones muy importantes en el organismo, **por ejemplo, es un gran tónico cardiaco**, es vital para regular el colesterol y es efectivo en cuando a desaparecer la acumulación de grasa en el hígado.

Además de todo esto, el inotisol es un excelente componente **para servir de protección al sistema nervioso**, ayudando a combatir trastornos como la depresión y la ansiedad.

Entre otras cosas, la cebada también supone **ser un cereal rico en las vitaminas del grupo B** y vitamina K. Asimismo, la cebada y por ende su harina, es un alimento que posee mucho ácido fólico.

En cuanto a los minerales, **la harina de cebada es muy beneficiosa** por ser gran fuente de potasio, de fósforo, magnesio, hierro, cobre, zinc, selenio, yodo y azufre. Algo que sustenta la aseveración de que se trata del cereal con más propiedades.

Propiedades de la harina de cebada

La cebada también resulta ser el cereal **que más fibra aporta en base a su composición total**, con un impresionante 17%, resaltando en cuanto a su contenido de beta glucanos.

Este tipo de fibra es la respuesta al porque la cebada logra **retardar los índices de absorción de la glucosa** y el colesterol por parte de la sangre.

En resumen, se puede entonces hablar de que la cebada resulta ser un cereal que **reconstruye, desintoxica, laxa y mineraliza**. También tiene propiedades diuréticas, digestivas y antiinflamatorias.

Información Nutricional

Cantidades por 100 gr.

Calorías 354

Proteína 2,25 g

Grasa 0,44 g

Grasa Saturada 0,093 g

Grasa Poliinsaturada 0,213 g

Grasa Monoinsaturada 0,057 g

Colesterol 0,0 mg

Carbohidratos 28,09 g

Fibra 3,8 g

Azúcar 0,28 g

Minerales

Sodio 187 mg
Potasio 93 mg
Calcio 33 mg
Vitaminas
K 2,2 µg
B1 0,31 g
B2 0,1 g
B3 7,38 g

Harina de cebada malteada

La cebada malteada es aquella en donde los granos han sido germinados, **por lo que la harina malteada es básicamente** la harina hecha a partir de cebada malteada, la cual ha sido despojada de su cáscara y posteriormente triturada, convirtiéndose en una gran fuente de diastasa.



Cebada malteada

Dicho componente hace que la harina en cuestión **augmente la actividad diastática** de la harina de trigo. A su vez, este proceso provoca el incremento de azúcares fermentables provenientes del almidón.

La harina de cebada de malta tiene como características

principales **una masa más suave y fácil de manipular**, así como también otorga un característico aroma en sus preparaciones.

Esta harina de cebada malteada, o harina de malta, **resulta entonces ser una gran opción** como harina para la panificación, ya que de forma natural, desarrolla grandes cualidades del pan.

Cultivo y usos de la cebada

La cebada es el cereal más cultivado actualmente en España, **pero está lejos de ser la harina más consumida**, aunque es cierto es que cada vez son más las personas que la incorporan en sus dietas.

La cebada en su versión de harina y sémola **posee diversos usos en la cocina actual**, incluso llegando a suplir a otras harinas como la de trigo.

Pero el uso más popular de esta harina de cebada **es en la preparación de panes bajos**, recetas en las cuales el cereal de cebada se aprovecha completamente. Al tener muy poco gluten, el resultado son panes densos parecidos a los panes de centeno.

Ahora ya sabes que la harina de cebada es **rica en fibras, proteínas, minerales y vitaminas** como ninguna otra harina. Sus panes son bajos y con densidad al estilo de los panes de centeno y muy duraderos.

Recetas con harina de cebada



Receta de pan de cebada y limón

[Ver Receta](#)



Receta de bollos de sidra rústica

[Ver Receta](#)

Te podría interesar

[Polvos de hornear vs. bicarbonato](#)

[Tipos de harina para elaborar pan](#)