

Els cereals

Què són?



Els cereals són plantes herbàcies anuals. Es classifiquen dins la família de les **gramínies**. Els seus grans estan distribuïts en forma d'**espiga**.



Els grans s'utilitzen com aliment tant per a les persones com per als animals pel seu contingut en **carbohidrats**, **proteïnes** i **fibra**.

Cereals que consumim



Blat

Espelta

Civada

Fajol

Ordi

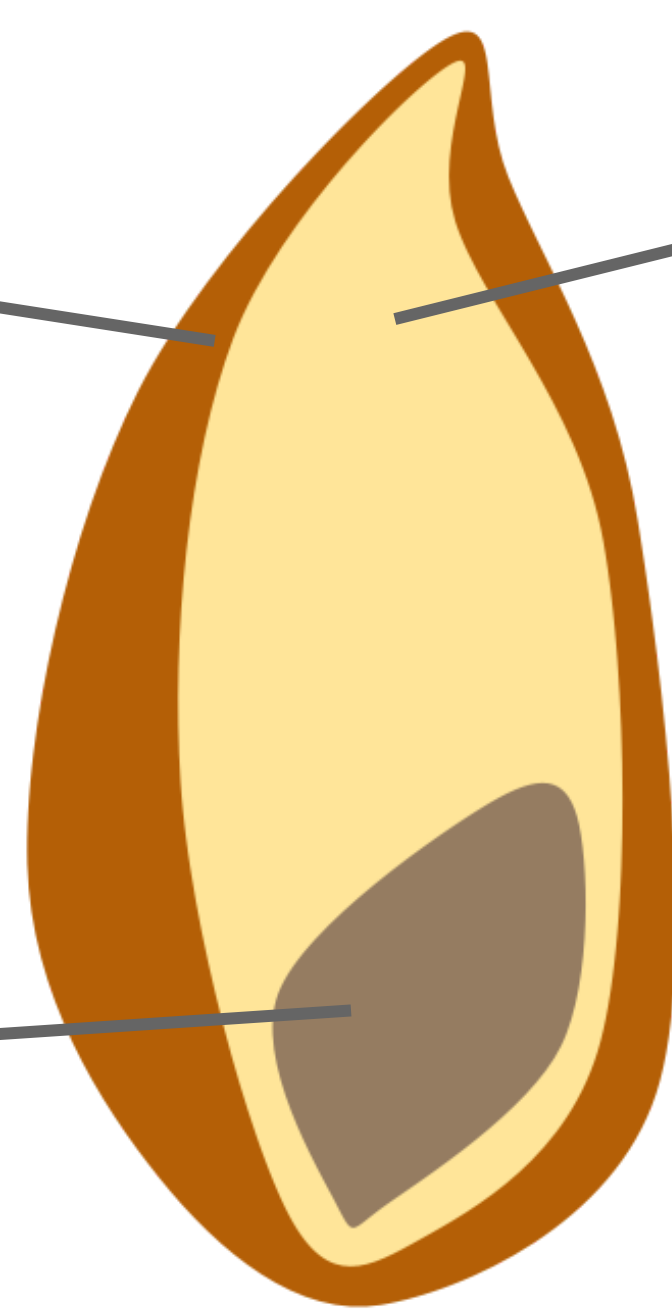
Les parts d'un gra

Segó

Capa externa del gra. Alt contingut en fibra alimentària.

Germen

És la part de la llavor d'on germinarà la nova planta. És ric en nutrients.



Endosperma

És un conjunt de cèl·lules que emmagatzemen el midó i el gluten. El midó és la reserva energètica en forma de carbohidrats i el gluten són les proteïnes.

Què és el gluten?

És una **proteïna**. Quan barregem farina i aigua, el gluten **absorbeix la humitat** proporcionant **elasticitat** a la massa que ajudarà a retenir els gasos de fermentació per fer-la més **esponjosa**.

Què és el midó?

El **midó** és una cadena llarga de **glucoses** (sucres). Es pot separar del gluten (molturació humida) obtenint midó de blat apte per a persones que pateixen celiàquia.

