

## XERRADA: BLATS ANTICS I BLATS MODERNS. CELIAQUIA I INTOLERÀNCIES NO CELÍAQUES

Imparteix: Albert Bruno

El blat es va començar a cultivar fa uns 11000 anys a l'antiga Mesopotàmia.

Des d'aquell moment s'ha estès per gran part del món i ens ha acompanyat de manera determinant en la construcció de la nostra civilització. Ha patit innumerables hibridacions, per tant, podem trobar moltíssimes varietats diferents i en última instància trobem els blats moderns.

- Quines són les diferències que trobem entre les diferents varietats?
- Perquè podem dir blats antics i blats moderns?
- Què ens aporta el blat?
- Quines diferències hi ha entre farina integral, refinada o mòlta a la pedra?

En la seva porció proteica hi trobem el gluten, element que últimament s'ha fet molt famós per els mals que se li atribueixen.

- Què és realment el gluten?
- És tan dolent com es diu?
- El gluten de les diferents varietats, és igual?
- Quina diferència hi ha entre celiàquia i intolerància no celíaca?
- Quines alternatives podem trobar al blat?

Per últim i entre d'altres qüestions, veurem com la forma de treballar el blat a l'hora de fer pa o altres aliments permet que aprofitem més o menys els seus nutrients i que ens veiem exposats en major o menor grau a certs elements que poden ser perniciosos.



*Triticum monococcum*

Xerrada a càrrec d'Albert Bruno, dietista amb 10 anys d'experiència en forn de pa ecològic:  
[www.blatsantics.com](http://www.blatsantics.com)