

Triticum sativum

TRIGO



HÁBITAT Y CULTIVO

Conocido y cultivado en todo el mundo, el trigo es una planta anual de tallo erecto y prácticamente sin pelos.

Aunque no se disponga de datos precisos respecto al origen del trigo, se sabe que en Egipto, en el período anterior a las dinastías, ya existía una especie primitiva de esta gramínea y que en Babilonia, tres mil años antes de Cristo, constituía un producto alimenticio tan esencial como la cebada.

COMPONENTES

- * Potasio
- * Fósforo
- * Magnesio
- * Calcio
- * Vitamina B3 y vitamina E

EFECTOS CLAVE

- * Colitis ulcerativa
- * Combate la artrosis
- * Indicado para fiebres y resfriados

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- * **El salvado de trigo:** Contiene una gran ri-



queza de elementos basificantes y bioquímicos. Su agua de cocción constituye uno de los mejores caldos para toda clase de avitaminosis. Esta misma agua se puede agregar a la leche de los lactantes pues es completamente compatible. También esta



agua es muy recomendable para preparar toda clase de sopas.

* **El germen de trigo:** Es de una riqueza excepcional, ya que contiene vitaminas B₁, B₂, E, D y K, sales minerales y oligoelementos indispensables; es recomendado para combatir la anemia, los trastornos del crecimiento y la desmineralización.

Cuanto más se intensifica su proceso de germinación, más se nutre el germen de los elementos vitales; hay que consumirlo, pues, cuando posee la máxima riqueza.

* **El pan integral:** El pan de harina de trigo integral es en gran parte del mundo uno de los principales alimentos del hombre. El perjuicio del uso del pan blanco es conside-

rable, por cuyo motivo la medicina natural y la OMS siempre han aconsejado el empleo del pan integral, que es el verdadero pan natural del hombre.

* **Sémola:** El grano de trigo sin panificar o sémola es muy recomendable en el caso de personas convalecientes, en forma de sopas o como se quiera tomar.

CURIOSIDADES

* La palabra «trigo» proviene del vocablo latino triticum, que significa 'quebrado', 'triturado' o 'trillado', haciendo referencia a la actividad que se debe realizar para separar el grano de trigo de la cascarilla que lo recubre.

* Se considera a la República Argentina como el "Granero del Mundo" dado a que es el principal exportador de trigo en todo el mundo. En 2008 se produjeron en el país 36,7 millones de toneladas y sólo se conservaron 6,5 millones para uso interno.

REFRANES Y DICHOS POPULARES

- * "No es lo mismo predicar que dar trigo"
- * "Con el viento se limpia el trigo, y los vicios con castigo"
- * "A falta de trigo, venga centeno"
- * "Centeno en polvo, cebada en lodo y trigo en todo"
- * "El trigo en la panera, y el vino en la bodega"
- * "El trigo tardío no alcanza al temprano, ni en paja ni en grano"
- * "Cuando no llueve en febrero, ni trigo ni centeno"

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

