

Cebada



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Hordeum vulgare*.

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Poaceae / Gramíneas.

-**Género:** Hordeum.

-**Especie:** vulgare.

Variedades: UNA 80, UNA 8270, Yanamucllo, UNA La Molina 95 y UNA La Molina 96

SEDANTE, EMOLIENTE, DEBILIDAD SEXUAL, DIURETICO, DEPURATIVO, ANTIINFLAMATORIO, GASTRITIS, ENTIRITIS, COMO BEBIDA REFERSCANTE.

3.- DESCRIPCION BOTÁNICA: Planta herbácea con tallo fistuloso de 60 cm a 1 m. de altura, hojas anchas y lanceoladas, flores pequeñas agrupadas en espiguillas que presentan unas prolongaciones finas llamadas aristas. Los frutos son carióspside.

Altura: hasta 1,2 metros.

Hojas: son agudas y laminares. Miden hasta 20 cm de largo.

Flores: se agrupan en un panículo o espiguilla terminal angulosa que se compone de tres espiguillas sesiles dispuestas sobre cada nudo de un raquis articulado, lo cual la diferencia claramente del trigo.

Frutos: carióspside.

4.- OTROS NOMBRES COMUNES: Cebada.

5.-COMPONENTES ACTIVOS: Contiene: Minerales, almidón 67%, grasas, albúminas, vitaminas B, y ordena. Almidón, enzimas (amilasas, en la semilla germinada;). Sales minerales: cromo, fósforo, calcio, hierro, magnesio, potasio. Ácidos grasos insaturados: oleico, linoleico. Trazas de alcaloides: ordena, gramínea.

Composición química y valor nutricional

Composición por 100 gramos de porción comestible

Referencias:

<http://pppis.fao.org/>

<http://www.elcomercio-sa.es/canalagro/datos/herbaceos/cereales/cebada.htm>

http://www.puc.cl/sw_educ/cultivos/index2.htm

6.-PARTES UTILES: El fruto de la cebada es el que se emplea en la medicina natural y en la alimentación. Las semillas: mondadas, perladas o germinadas.

7.- DISTRIBUCION: Sierra.

8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)

DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.

Artículo 7°.- Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

Artículo 10 °.- Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

Artículo 15°. El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

- a) *Escherichia coli*
- b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +
- c) *Bacillus cereus*
- d) *Clostridium perfringens*

Artículo 15°.- Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

17.2 Té y Hierbas para infusiones						
Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	Limite por g/ml	
					m	M
Aerobios mesófilos	5	3	5	2	10 ⁴	10 ⁵
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 ²	10 ³
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0
Echerichia coli.	10	2	5	0	0

9.- USOS: La cebada, preparada como bebida refrescante, calma las enfermedades: Inflammatorias agudas como la GASTRITIS y la ENTERITIS.

- Como EMOLIENTE: beberla como agua de tiempo.
- VIRUELA O SARAMPION: empolvorear la harina sobre las erupciones.
- DEBILIDAD SEXUAL: mazamorra de cebada.
- DIURETICO: el cocimiento de la cebada tostada.
- DEPURATIVO: el cocimiento de la cebada tostada.
- ANTIINFLAMATORIO: el cocimiento de la cebada tostada.
- CONCILIAR EL SUEÑO: el café de la cebada o malta.

USO TRADICIONAL

- **Abscesos:** Aplicar cataplasma de la harina de semillas de cebada hervidas.
- **Aftas:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.
- **Arteriosclerosis:** Diluir 5 cucharadas de agua de cebada en dos litros de agua. Hervir la mezcla hasta que quede la mitad de agua. Añadir el zumo de un limón. Tomar dos vasos al día.
- **Colitis en Niños:** Hervir una cucharada de cebada en un ½ litro de agua durante 15 minutos. Luego filtrar y dar a niños de pocos meses. También agregar a la leche de vaca.
- **Contracturas Musculares:** Aplicar cataplasma de la harina de semillas de cebada hervidas.
- **Debilidad Sexual:** Tomar sopa de cebada en ayunas. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne. El efecto se nota después del sexto día.
- **Diarrea Infantil:** Hervir una cucharada de cebada en un ½ litro de agua durante 15 minutos. Luego filtrar y dar a niños de pocos meses. También agregar a la leche de vaca.
- **Diarrea:** Tomar 1 litro de agua de cebada. Poner a hervir 4 tazas de agua. Cuando hierva agregar media taza de cebada y dejar cocer durante 45 minutos a fuego lento. Luego colar la cebada y separar del agua. Añadir una cucharada de azúcar de caña y remover bien. Si desea añade una rodaja de limón o un trocito de canela. Tomar dos o tres vasos al día bien fríos.
- **Digestiones Lentas:** Hervir 150 gramos de cebada por litro y medio de agua durante aproximadamente diez minutos. Cuando hierva, tirar el agua y agregar otro tanto igual. Dejar reposar y añadir jugo de limón y azúcar al gusto.
- **Dispepsias:** Hervir una cucharada de cebada en un ½ litro de agua durante 15 minutos. Luego filtrar y dar a niños de pocos meses. También agregar a la leche de vaca.
- **Dolores de Cabeza:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Hacer gárgaras con el líquido resultante.
- **Enfermedades del Pulmón:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.

- **Estreñimiento:** Tostar la cebada y reducirla a polvo. Tomar en ayunas, una o dos tazas, con o sin azúcar al gusto.
- **Fermentaciones:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne.
- **Fiebre Tifoidea:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne.
- **Fiebre:** Diluir 5 cucharadas de agua de cebada en dos litros de agua. Hervir la mezcla hasta que quede la mitad de agua. Añadir el zumo de un limón. Tomar dos vasos al día.
- **Forúnculos:** Aplicar cataplasma de la harina de semillas de cebada hervidas.
- **Gota:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne.
- **Impotencia:** Tomar sopa de cebada en ayunas. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne. El efecto se nota después del sexto día.
- **Inflamación de la Garganta:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.
- **Llagas de la Boca:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.
- **Mialgias:** Aplicar cataplasma de la harina de semillas de cebada hervidas.
- **Retención de Líquidos:** Agregar a la cebada hervida un poco de grama o regaliz. Tomar tres tazas al día.
- **Reumatismo:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne.
- **Ronquera:** Hervir una cucharada de cebada en un ½ litro de agua durante 15 minutos. Luego filtrar, hacer gárgaras y agregar una cucharada de miel.
- **Toxinas del Organismo:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne.
- **Úlceras Crónicas de las Amígdalas:** Hervir una cucharada de cebada en un ½ litro de agua durante 15 minutos. Luego filtrar, hacer gárgaras y agregar una cucharada de miel.
- **Vómitos Nerviosos:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.

Formas de utilización:

El grano, la paja, el heno y varios subproductos de la cebada tienen valor alimenticio. El grano se usa en la elaboración de bebidas a base de malta (Cerveza) y para cocinar. Como otros cereales, la cebada contiene una elevada proporción de hidratos de carbono (67%) y proteínas (12,8%).

En la actualidad ocupa el cuarto lugar en volumen de producción de cereales, después del trigo, el arroz y el maíz.

Consumo humano: Como cebada mondada o perlada y como hojuelas.

Consumo animal: Cerdos y caballos

Uso industrial: Para preparación de malta (cebada germinada para industria cervecera)

10.- PREPARACION Y DOSIS:

EMOLIENTE: Emplear 100 gramos de cebada por litro de agua, hervirla hasta que este cocida, agregar agua si se evapora para conservar el volumen inicial. Beberla como agua de tiempo.

ALIMENTO: Si se desea elaborar un pan de harina, se hará moliendo la cebada, luego preparando el pan según el gusto.

Las panetelas se preparan con la cebada molida o licuando la cebada cocida.

El café se prepara tostando la cebada color café, para agregar al agua que debe de estar hirviendo.

PREPARACIÓN, RECETAS:

Se usan las semillas: mondadas, perladas o germinadas.

Decocción (cebada perlada: descascarillada y pulimentada mecánicamente) 20 g por litro. Hervir 5 minutos. Tomar a voluntad.

Decocción (simiente mondada, desembarazada de su envoltura): 30 a 50 g/l, hervir durante 30 minutos (hasta que se abra el grano). Tomar a voluntad.

Harina: diluida en agua caliente y aplicada en forma de cataplasmas.

11.- CUIDADOS Y PRECAUCIONES: No se han descritos a las dosis recomendadas.

Maíz desarrollaron desnutrición y anemia, posiblemente debido a deficiencia vitamínica.

“si necesita más información solicítela a Info@inkaplus.com”