

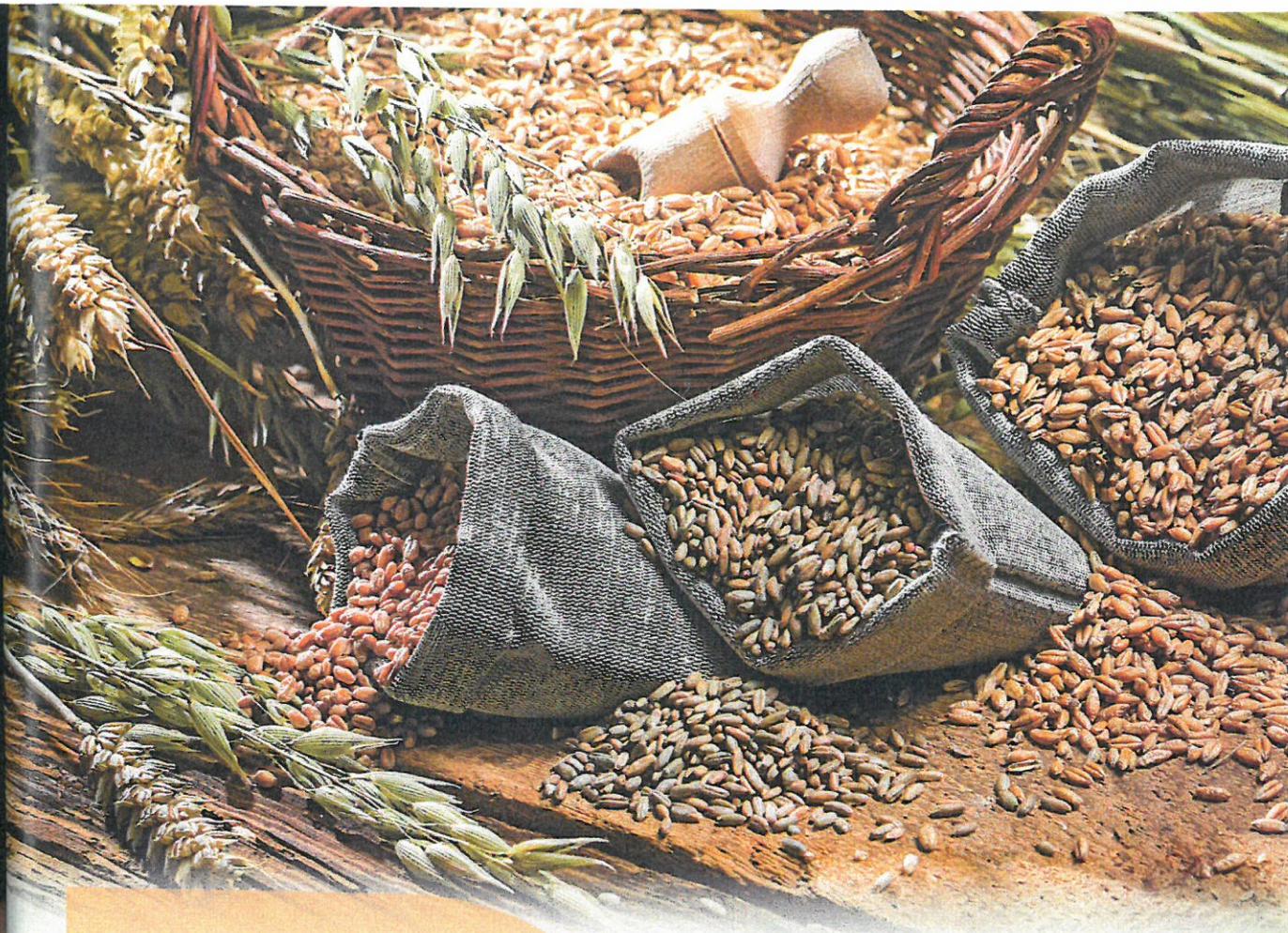
Alla (ri)scoperta dei grani antichi amici della linea

SONO GLI ANTENATI DEL FRUMENTO: COLTIVATI CON METODI NON INTENSIVI APPORTANO PIÙ MICRONUTRIENTI UTILI A CHI DEVE PERDERE PESO. COSÌ LA PASTA E IL PANE OTTENUTI DAL LORO UTILIZZO SONO PIÙ DIGERIBILI, NON GONFIANO LA PANCIA E RIATTIVANO LA FUNZIONALITÀ INTESTINALE

Seguendo una dieta per perdere peso spesso i primi alimenti che vengono eliminati, non senza sacrifici, sono pasta, biscotti, pane. Il loro alto contenuto di carboidrati, ce li fa vedere come nemici. Per non parlare della pesantezza e del gonfiore che accompagnano il loro consumo. Tuttavia i carboidrati sono necessari e i cereali ne sono una delle fonti più nobili e complete. Non bisogna rinunciare, ma è necessario introdurli con moderazione a ogni pasto. Ciò consente di mantenere la propria alimentazione bilanciata. Un ottimo modo per introdurli è riscoprire grani antichi. Si tratta di cereali diffusi e coltivati in un passato neanche troppo lontano, ma che sono stati sacrificati alle logiche di produzione intensiva che ha preferito qualità con una maggior resa. Non hanno subito modificazioni e manipolazioni da parte dell'uomo (non solo gli Ogm, anche il normale frumento è frutto

di selezione genetica) e sono quindi più naturali. Ma quali sono? Sono cereali come il khorasan Saragolla, il Senatore Cappelli o il farro spelta (vedi pag. 65), ma anche il Gentil Rosso, Tumminia, il Monococco, la Verna, il Rieti... Sono produzioni con un forte carattere locale, una filiera controllata e, anche dal punto di vista dei sapori, caratteristiche che li rendono decisamente particolari. Questi cereali possiedono qualità nutrizionali preziose nella battaglia contro i chili di troppo. Quando si vuole perdere peso, infatti, l'invito è a consumare sempre più alimenti naturali: la ragione è che quanto più ciò che mangiamo è poco trasformato, tanto più è ricco di quei micronutrienti necessari al corretto funzionamento del nostro metabolismo. Le farine bianche e raffinate, ma anche il grano tenero usato per il confezionamento della maggior parte della pasta e dei prodotti da forno, sono fortemente impoveriti, proprio perché il chicco





Ti aiutano Contengono più fibre dall'effetto snellente

Il vantaggio che viene dal consumo di grani antichi è legato al minor grado di raffinazione cui sono sottoposti. Questi cereali sono infatti mantenuti "grezzi" e per questo permettono di introdurre nell'organismo quantità consistenti di fibre, utili a facilitare il transito intestinale, liberare il corpo dalle scorie accumulate e ad aumentare il senso di sazietà, ma anche capaci di ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri, diminuendo quindi l'effetto ingrassante di un piatto di pasta o di una fetta di pane. Se nella farina raffinata è presente solo amido, qui a bilanciare la sua azione, ci sono anche molte più proteine e appunto fibre snellenti.

Sono sottoposti a un minor livello di raffinazione: questo li rende più ricchi anche di minerali, vitamine e proteine

Il pane con le loro farine non ti farà ingrassare

Il pane di una volta non faceva ingrassare. Il perché sta nelle farine di partenza e nel fatto che in esse, come in quelle ottenute dai grani antichi, fosse presente il germe di grano, la parte più nobile del chicco, che nella normale lavorazione del frumento è separata. C'è poi un altro fattore non trascurabile. Le farine ottenute dai grani antichi, che non rientrano nella produzione industriale, sono macinate a pietra. Questo ha effetti sull'impatto glicemico di questi alimenti. Prodotti realizzati con farine grezze ottenute da macinazione a pietra, infatti, hanno un indice glicemico più basso. Questo ha due conseguenze. Da un lato sono meno ingrassanti, dall'altro ne bastano quantità inferiori per sentirsi più sazi e più a lungo.



Sono un modo sano e naturale per consumare i carboidrati



> Segue da pag. 62

è privato delle parti in cui è maggiormente concentrato il suo valore nutrizionale. Non così per i grani antichi. Le coltivazioni sono poco estese, dal momento che questi cereali non sono coltivabili con tecniche moderne ma solo attraverso metodi biologici, ed è per questo che i chicchi conservano le proprietà di cui sono originariamente dotati. La ricchezza di minerali e di vitamine, soprattutto del gruppo B, è maggiore. Questi cereali, inoltre, hanno una minor percentuale di glutine, il che li rende più digeribili e meno capaci di scatenare intolleranze. Una ricerca italiana dell'Università di Firenze ha studiato gli effetti a breve termine del consumo di pane ottenuto con antiche varietà di grano, osservando una riduzione della concentrazione di grassi nel sangue: in particolare questo pane ha determinato una diminuzione del colesterolo cattivo, lasciando invece inalterati i livelli di colesterolo buono HDL. Un vantaggio in più da non sottovalutare. ■

> COME CONSUMARLI <

Chicchi al naturale, farine, pasta



Ma dove trovare i grani antichi? Non sempre li tiene il supermercato sotto casa, ma è facile trovarli in negozi di alimentazione naturale. Si trovano farine, con le quali fare pane o torte. Esistono in commercio anche paste di vari formati. Si tratta di prodotti in cui la naturalità della materia prima si sposa con modalità produttive più

vicine alla tradizione, come lenta trafilatura al bronzo, essiccazione a bassa temperatura e con tempi lunghi. Questo non incide solo sul gusto, ma anche sulla qualità della pasta, che viene digerita meglio. Puoi trovare questi grani antichi anche come chicchi, da consumare proprio come fai con il riso. In genere richiedono un ammollo e hanno tempi di cottura di 40-50 minuti.