

Marina Carcea, dirigente tecnologo del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Corriere della Sera", parla delle proprietà nutritive delle farine prive di glutine

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

CORRIERE DELLA SERA

Fonio, quinoa, amaranto: chicchi dell'altro mondo

Sono semi e farine che arrivano dalla tradizione di Paesi lontani: privi di glutine ma ricchi di proprietà nutritive, possono aiutarci a variare la nostra dieta

Glutine? No grazie

Pasta, no. Pane, nemmeno. Quegli italiani, non pochi (circa 600mila celiaci secondo il Ministero della salute, più gli intolleranti veri o presunti), che, per stare bene, a tavola devono eliminare il glutine (la proteina del grano che non fa scuocere la pasta e che costituisce l'impalcatura per la lievitazione del pane), possono, senza danni, optare per riso e mais, che di glutine non ne contengono. Ma se vogliono variare la dieta arricchendola con grani e farine alternativi, con valore nutritivo analogo a quelli della tradizione ma rigorosamente senza glutine, devono per lo più, ringraziare la globalizzazione.

«La necessità di trovare alternative nutrizionali al grano, oltre a farci riscoprire l'uso di semi e farine locali ma trascurate, ha favorito l'uso di specie per noi sconosciute ma in tavola, da sempre in Paesi lontani e che, grazie agli scambi più intensi fra culture e colture del mondo, sono arrivate fin qua», conferma Marina Carcea, dirigente tecnologo del Centro alimenti e nutrizione del CREA (Consiglio Ricerca Agricoltura e Analisi Economia Agraria) di Roma. Molti pensano che i grani senza glutine siano utili anche per dimagrire. Ma non è così. «Il loro valore nutrizionale è grosso modo simile a quello del grano e degli altri cereali col glutine. Cento g apportano dalle 300 alle 350 calorie da carboidrati e contengono 9-13 g di proteine», spiega Carcea. Vediamoli uno per uno.

Fonio

È un cereale coltivato da migliaia di anni in Africa (Mali, Burkina Faso, Senegal, Nigeria, Niger, Benin). Reperibile anche in Italia nei negozi specializzati. Secondo Djbril Traoré, nutrizionista dell'Istituto di tecnologia alimentare di Daka, «il fonio può essere utile non solo nel diabete ma anche contro dolori articolari e infiammazioni». Digeribile e versatile,

buono per cous-cous. I semini, decorticati, reidratati e bolliti, acquisiscono una consistenza cremosa, paragonabile, a un risotto esotico.

Sorgo

È un cereale di origine africana. Ricco di fosforo, di vitamine del gruppo B e di antiossidanti con effetto antinvecchiamento e utili anche contro gli stati infiammatori. Sul mercato è reperibile sotto forma di grani e farine. Può essere usato per arricchire le insalate o anche per preparare zuppe, focacce, piadine, biscotti. Non è di uso istantaneo, i grani devono essere messi a bagno prima della cottura.

Grano saraceno

Ha un buon contenuto di potassio utile, fra l'altro, per il ritmo cardiaco. Contiene rutina, un importante antiossidante contro pressione alta e colesterolo. Le sue proteine contengono dodici amminoacidi che contribuiscono alla crescita muscolare. Contiene anche D-chiro-inositolo, un principio attivo che aumenta la ricettività dell'insulina. Tradizionalmente usato nel bergamasco per la polenta taragna.

Teff

È coltivato soprattutto in Etiopia, dove viene usato per fare il pane locale (injera). Questo granello più piccolo del mondo, che già nutre 50 milioni di persone, sta comparando anche in Italia nei negozi specializzati. Ma è costoso perché la produzione è molto modesta.

Secondo la FAO, l'organizzazione dell'ONU dedicata a agricoltura e alimentazione, oltre a un importante valore nutrizionale, il teff ha un debole indice glicemico, che lo rende adatto anche ai diabetici.

Amaranto

Originario dell'America centrale fin dall'età precolombiana. Oltre ai semi possono essere utilizzate anche le foglie ricche di calcio, fosforo, magnesio, ferro, provitamina A. Contiene lisina, un amminoacido che migliora la qualità del suo contenuto proteico già elevato.

◀ Ricco anche di fibre, ferro, magnesio. I grani, tostati con un filo d'olio, scoppiano come il pop corn. I chicchi possono essere lessati come pasta e riso.

Quinoa

Originaria dell'America latina, oggi è coltivata solo in Perù e Bolivia. Va lavata molto bene prima della cottura perché è coperta di saponine, sostanze antinutrizionali, che fanno una schiumetta e si sciolgono nell'acqua. Grazie alla quercetina, sembra avere proprietà antinfiammatorie. La più utilizzata è la quinoa bianca ma ne esistono anche varietà rosse e nere dal gusto più intenso. Ha grande potere saziante, utile per tenere il peso sotto controllo.