

**L'evento
Biochimica del Khorasan**

I consumatori li hanno riscoperti negli ultimi anni, ma i grani antichi - che non hanno cioè subito processi di ibridazione - sono da sempre sotto la

lente di ingrandimento dei ricercatori. Tra le pubblicazioni scientifiche recenti, a firma prevalentemente italiana e presentate alla prima conferenza internazionale sui grani antichi che si è tenuta all'università di Bologna, due riguardano la varietà di grano Khorasan

(marchio commerciale Kamut). La prima ha evidenziato come una dieta a base di questa varietà antica sia in grado di ridurre lo stato infiammatorio causato da un'intensa attività fisica negli atleti. La seconda, condotta su pazienti con steatosi epatica, ha

rilevato che l'introduzione nella dieta di prodotti a base di grano Khorasan è in grado di migliorare i parametri biochimici e infiammatori dell'organismo. Gli stessi effetti non sono stati riscontrati con il consumo di grani moderni.

Alimentazione

**Com'è antica
la mia pizza**

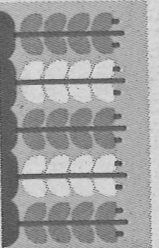
di GIULIA MASOERO REGIS

Saragolla, Timilia, Rieti. Tornano varietà di frumento che stavano per scomparire più digeribili e con un glutine più debole

I grani antichi sono tornati sulle tavole: secondo Coldiretti, negli ultimi vent'anni il consumo di pasta, pane e pizza prodotti con antiche varietà di frumento è aumentato di circa 250 volte. Una moda, ma anche una scelta salutare. I grani antichi sono infatti cereali che non hanno subito quei processi di modificazione genetica che hanno dato vita a grani più

resistenti e reddizi. Senza considerare il valore nutritivo delle diverse spighe. «Con grano antico si indicano sia varietà locali, da sempre coltivate dagli agricoltori, sia varietà d'epoca», spiega **Alfio Spina**, ricercatore al Crea cerealicoltura di Acreale, «Il campo di grani antichi è il farro monococco, mentre il farro dicocco e lo spelta sono le forme ancestrali del frumento duro e di quello tenero. Tra i due non ci sono grandi differenze nutrizionali: il primo ha leggermente meno amido e zuccheri semplici e più carotenoidi, mentre la farina, che può essere più o meno raffinata. Per fare diversi tipi di pane e pizza,

IL GRANO DURO



L'origine Il farro dicocco è una forma ancestrale del frumento duro, utilizzato soprattutto per la panificazione, e di quello tenero

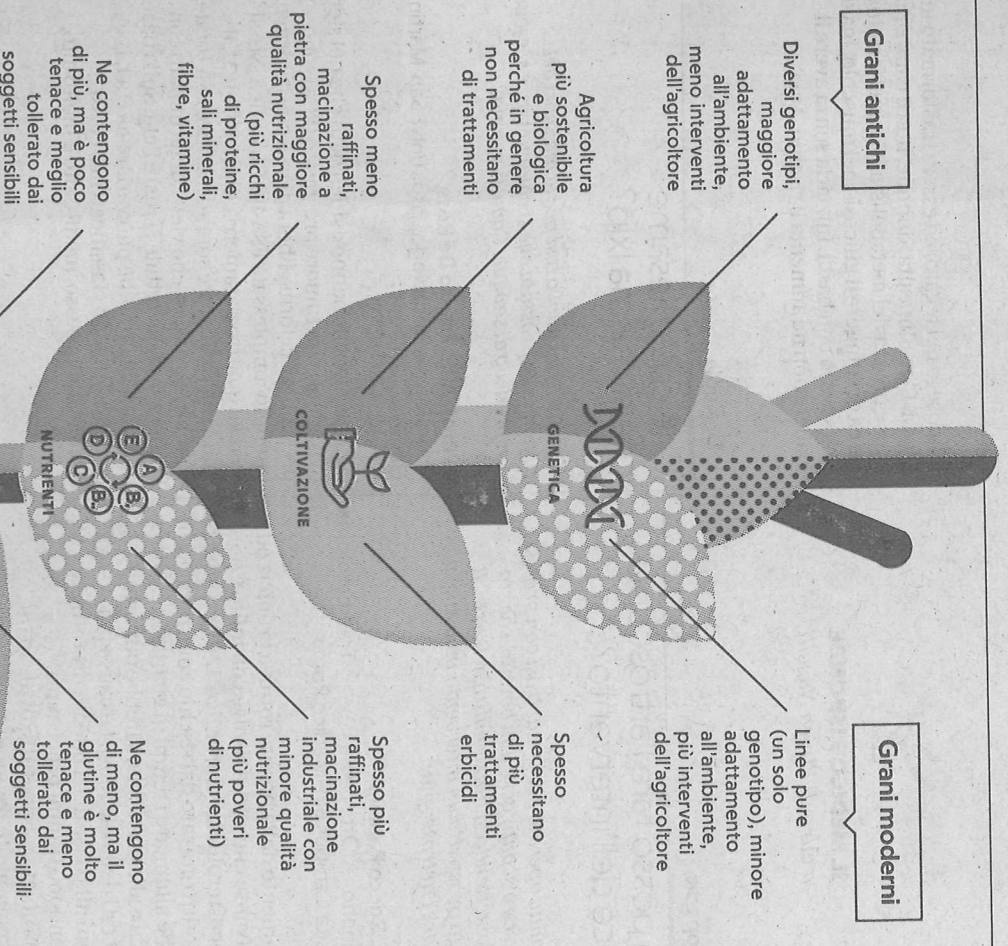


Cosa si ottiene Semola, semolato semola integrale e farina, che può essere più o meno raffinata. Per fare diversi tipi di pane e pizza



Innutrienti Contiene leggermente meno amido e zuccheri semplici, ma più carotenoidi, sali minerali e qualche vitamina del grano tenero

moda anche il grano Khorasan (marchio Kamut), un'agricoltura biologica, «essendo più alti, spesso non necessitano di trattamenti fitofarmaci e di pesticidi e considerata la migliore di una varietà moderna non



After Bite®
LENITIVO DELLE PUNTURE DI INSETTI
DOPO PUNTURA

DAI 2 ANNI
DI ETÀ

The Inch Eraser®
After Bite
LENITIVO DELLE PUNTURE DI INSETTI
Dopo Puntura

DAI 3 ANNI
DI ETÀ



**ZANZARE, VESPE
API E MEDUSE**

**DISPONIBILE ANCHE IN GEL
E CREMA DELICATA
IN FARMACIA**

SELLA

Tel 0445.670088
www.sellafarmacaceutici.it

È un dispositivo medico CE. SOCCORRERE PERMANENTE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 13/05/2016.