



UNC
CONSUMATORI.IT

L'esperto risponde: pasta di kamut

29 febbraio 2016



I nostri esperti rispondono alle domande più frequenti dei consumatori. La domanda di oggi è: ***Sono una gran mangiatrice di pasta, ma vorrei passare a quella di kamut perché ho letto che più digeribile, è davvero così?***

Bisogna subito precisare che Kamut è il marchio registrato di una azienda americana che ha importato e poi coltivato i semi di un frumento denominato Khorasan in quanto originario delle omonima regione iraniana. Si tratta quindi di un grano "antico" che la ditta Kamut coltiva negli Stati Uniti seguendo i metodi dell'agricoltura biologica che, come è noto, non fa ricorso ne' a fitofarmaci, ne' a concimi chimici.

In Italia esistono dei grani simili che sono prodotti e disponibili anche se in piccole quantità in diverse aree del nostro meridione.

La Kamut asserisce che il proprio grano non è mai stato sottoposto ad ibridazione e quindi mantiene intatte le caratteristiche nutrizionali originarie; afferma anche che la mancanza di incroci lo rende maggiormente "tollerabile".

La farina di questo grano ha un contenuto in proteine (quindi in glutine) dal 20 al 40 % più elevato di altre farine. Ha anche un maggior contenuto di lipidi con la presenza anche di acidi grassi saturi e polinsaturi e un buon contenuto di magnesio e zinco; viene anche messo in evidenza il buon contenuto di selenio. Per quanto riguarda i sali minerali, non si può escludere che un ruolo importante sia svolto dalle caratteristiche del terreno in cui viene coltivato il frumento quindi anche altri grani possono avere caratteristiche simili.

Viene anche affermato che il glutine è meno "strutturato" e di conseguenza è più facilmente tollerato. Questo però non significa che il "Kamut" possa essere mangiato dalle persone affette da celiachia, anzi ci sarebbe una maggiore esposizione al glutine con conseguenti più rilevanti pericoli. La maggiore quantità di glutine rende la farina più facilmente "lavorabile" per la produzione dei prodotti da forno.

Presso l'Università di Firenze sono stati condotti degli studi su un numero limitato di persone somministrando loro alimenti a base di grano Khorasan, prodotto dalla Kamut, in

confronto ad altre persone che invece mangiavano alimenti fatti con la farina di grano tradizionale.

Da questi studi risulterebbe che gli alimenti a base di farina di Khorasan hanno un affetto favorevole nei casi di "intestino irritabile" e riducono l'incidenza di alcuni fattori di rischio cardiocircolatorio. Tuttavia molti esperti in alimentazione ritengono che i dati ottenuti non siano sufficienti a dimostrarne l'effettiva efficacia salutistica.

Le informazioni sopra riportate sono state utilizzate per lanciare sul mercato il prodotto e in effetti molte persone si sono convinte a consumare prodotti da forno a base di "Kamut" senza sapere che si tratta del frumento Khorasan.

E' evidente che si tratta di una importante operazione commerciale che non crea preoccupazioni per la salute dei consumatori, ma che lede i loro interessi economici. Il costo dei prodotti "Kamut" è decisamente superiore a quello di altri prodotti "convenzionali" a fronte di benefici non sufficientemente dimostrati.

Forse si potrebbe pensare a valorizzare i grani italiani simili al Khorasan.

In conclusione, cara signora, non esistono prove sufficienti di reali benefici a fronte dei costi che si devono sostenere!

Autore: Agostino Macri

Data: 24 febbraio 2016