

Pasta Kamut® Pasta Kamut®

Un antico cereale biologico superproteico e ipoallergenico

Dalla culla della civiltà alla vostra tavola in soli 6000 anni!



Un nuovo cereale "antico" (ufficialmente registrato come QK-77) viene venduto con la denominazione di KAMUT* (*KAMUT è un marchio registrato della Montana Flour and Grains) ed è oggi disponibile sul mercato dei prodotti naturali.

Le Paste e le Farine di Kamut Generavita®, offrono tutto il gusto e il sapore di questo antico cereale. Si pensa che questo tipo di cereale abbia avuto origine nella mezzaluna fertile, intorno al 4000 a.C. Possiede una storia affascinante ed un ruolo unico nelle diete alimentari contemporanee. La proprietà più evidente di questo grano gigante è il suo ricco aroma di burro. Il Kamut nutrizionalmente superiore, sostituisce direttamente il grano comune in molte ricette. **Le proprietà altamente energetiche di questo cereale sono apprezzate dagli atleti e dagli appassionati di fitness. Viene anche consumato da coloro che sono allergici al grano.**

Il Kamut è un antico parente del grano duro (pasta), così come il farro è un antico parente dei grani da panificazione moderni. Parlando più tecnicamente, il Kamut è un membro della famiglia delle graminacee, il gene del grano (Triticum), la specie turgidum. La maggior parte dei tassonomisti dei vegetali sospetta che la varietà botanica di questo cereale sia tipica del gruppo duro, sebbene molti scienziati credano invece che abbia molte caratteristiche del gruppo polonico. La famiglia del grano è divisa in tre gruppi, basati sul conteggio cromosomico dei vegetali. I grani più antichi, diploidi (14 cromosomi) si trovano allo stato selvatico in natura e non sono mai stati coltivati in maniera estensiva. I grani tetraploidi (28 cromosomi) si trovano anch'essi in natura, ma sono stati comunque coltivati per millenni. I grani esaploidi (42 cromosomi) non esistono in natura e si pensa siano un incrocio intenzionale tra i diploidi

più antichi ed i tetraploidi. Questi grani esaploidi includono il grano da panificazione ed il farro.

Sebbene il Kamut sia antico, sta nuovamente diffondendosi sul mercato del Nord America. Quarant'anni fa, un aviatore degli USA entrò in possesso di 36 chicchi di un grano tetraploide gigante che spedì a suo padre, allevatore ed agricoltore nel suo ranch del Montana. Credettero alla storia, secondo gli archeologi moderni è solo una storia, che i chicchi fossero stati ritrovati in una tomba egizia. A causa delle sue probabili origini, si dubitò che si trattasse del "grano del Re Tut". Venne coltivato per alcuni anni ed esposto alle fiere locali della contea, come novità. Comunque, l'entusiasmo per la novità svanì ben presto, e questo cereale antico venne completamente dimenticato.

Nel 1977, un vasetto di "grano del Re Tut" venne ritrovato da un team padre-figlio, Mack e Bob Quinn. I Quinn, che pensavano al futuro, percepirono l'importanza di questo cereale antico. Fecero una selezione basandosi su di una particolare gobba del chicco. Alcuni degli anni successivi vennero trascorsi coltivando questo cereale nel loro ranch vicino a Big Sandy, nel Montana. Le ricerche rivelarono che quel cereale aveva avuto origine in quella mezzaluna fertile che si estende dall'Egitto all'area Tigri - Eufrate. I Quinn cominciarono a commercializzare il cereale con la denominazione di "Kamut", che si pensava fosse un antico termine egiziano per il grano. La varietà "Kamut" è adesso un marchio registrato negli USA, in Canada ed in Europa. Nel 1990 i Quinn ricevettero un Certificato di Protezione della Varietà dal Dipartimento di Agricoltura degli Stati Uniti d'America, che riconobbe il cereale QK-77 come varietà specifica e protetta.

Il Kamut venne inizialmente introdotto nel mercato dell'alimentazione naturale nel 1989 sotto forma di pasta alimentare. A causa delle sue elevate proprietà glutinose, permette di ottenere una pasta integrale degna di nota, superiore sia per la struttura che per il sapore, alla nostra solita pasta di grano duro. Da quel giorno, altri popolari prodotti a base di Kamut sono stati introdotti nel mercato, tra cui: cereale integrale in chicchi, farina, fiocchi interi, merendine, cereali freddi per la prima colazione, pane, couscous, bulgur, preparato per frittelle, pasta fresca e cibi surgelati, biscotti, sfogliatine, erba di Kamut e succo. A causa dell'inconfondibile sapore leggero di questo cereale e delle sue proprietà nutritive, numerosi produttori stanno sperimentando eccitanti novità. Sono in molti a credere che il Kamut possa già considerarsi come facente parte dei cereali di base.

L'analisi nutrizionale completa del Kamut prova che **questo cereale possiede un contenuto energetico più elevato degli altri tipi di grano.**

A
L
I
M
E
N
T
A
Z
I
O
N
E

B
I
O

G
E
N
E
R
A
V
I
T
A
®

Confrontato col grano comune, il Kamut contiene otto minerali su nove, fino al 65% in più di aminoacidi e vanta un maggior contenuto di grassi e proteine. **Sebbene contenga glutine, molta gente considera il Kamut meno allergico del grano comune.** In due studi di ricerca separati, condotti da Eileen Yoder, PhD, presidente della International Food Allergy Association (associazione internazionale per le allergie ai cibi), 17635 Windsor Parkway, Tinley Park, IL 60477, (708) 633 - 0434, il 70% degli individui allergici al grano esaminati fu in grado di consumare il 100% dei prodotti a base di Kamut senza difficoltà. Ciò conferma i numerosi aneddoti raccontati da negozianti ed erboristi come Kelly Goyer, Empirical Herbs & Foods, 1400 N. Main B-2, Cedar City, UT 84720, (801) 586-6650. "Empirical Herbs", questo laboratorio, utilizzando la biochinesiologia ("chinesiologia" o "cinesiologia" = disciplina che studia le attività muscolari umane) per difendere le persone con gravi allergie ai cibi, ha scoperto infatti che, approssimativamente, **il 70% di coloro che sono allergici al grano può tollerare il Kamut.** Kelly ha venduto prodotti a base di Kamut a più di 4500 dei clienti allergici al grano e non ha ricevuto nemmeno una singola lamentela di reazione allergica a questo apprezzabile cereale. Costui definisce il Kamut come "**Il grano che si può mangiare**". Così come qualsiasi cibo nuovo, comunque, si consiglia a chiunque abbia allergie di provare i prodotti a base di Kamut. Non è stata condotta alcuna ricerca nell'area dell'intolleranza al glutine, per cui non si possono fare raccomandazioni su questo argomento.

Al momento possiamo disporre di una notevole riserva di grano della varietà Kamut proveniente da coltura biologica. Viene venduto sotto forma di grano sfuso e farina ai produttori ed ai distributori, dalla Montana Flour and Grains of Big Sandy, MT(406) 378-3105 negli Stati Uniti d'America, dalla la Artesian Acres of Lacombe, Alberta (403) 782-5075 in Canada e dalla Lima, Belgio (050) 710564 in Europa. Nel 1990 la Kamut Association of North America "KANA" venne formata per promuovere l'uso del Kamut e per incoraggiare l'espansione dell'agricoltura biologica. KANA è composta da produttori e distributori di Kamut, così come da agricoltori biologici che coltivano il Kamut.

Analisi nutrizionale del grano della varietà Kamut®

Il Medallion Laboratory di Minneapolis, MN, condusse un'analisi nutrizionale completa del cereale QK-77, che viene commercializzata con la denominazione di vendita di KAMUT. Questi risultati vennero confrontati con i dati redatti dall'USDA per grano duro (hard) rosso primaverile, grano duro (hard) rosso invernale, grano soffice (soft) rosso, grano soffice (soft) bianco, grano duro (hard) bianco e grano duro (durum). Dal momento che il Kamut può essere usato come sostitutivo di ognuno di questi tipi di grano, nel report dell'USDA

venne utilizzata una media di tutti questi tipi di grano.

Riassumendo in generale, **possiamo affermare che il Kamut possiede un valore nutritivo superiore a quello del grano comune.** La superiorità più schiacciante la si trova nel livello di **proteine** di questo cereale. E' anche notevole il contenuto totale di **lipidi**. Dal momento che i lipidi forniscono più energia dei carboidrati e delle proteine, il Kamut può essere descritto come un **cereale altamente energetico**. La grande maggioranza dei nutrienti di questo cereale, comunque, è la forma di carboidrati complessi il cui valore è ben documentato nelle diete.

Poiché il Kamut è composto da chicchi così grandi (circa 2-3 volte più grandi del normale chicco di grano), la percentuale di pericarpo rispetto al volume del chicco è inferiore a quella di altri tipi di grano. L'area proporzionalmente inferiore di pericarpo ci spiega perché la percentuale di fibre nella crusca del guscio sia leggermente inferiore a quella dei chicchi più piccoli degli altri tipi di grano. Le ceneri sono l'indice della totalità di minerali presenti. Tra i 9 minerali che di solito ritroviamo nel grano, ben 8 sono presenti nel Kamut in percentuale più elevata. Il Kamut possiede in media molto più magnesio e più zinco del grano standard.

Quando vengono confrontate le vitamine, non c'è tendenza. Delle sette vitamine che si trovano di solito nel grano, il Kamut ne possiede quattro in maggior concentrazione, e tre in minor concentrazione. E' interessante notare, comunque, che il Kamut possiede il 30% in più di Vitamina E. Il Kamut possiede livelli totalmente superiori di acidi grassi, rispetto a quelli che si trovano di solito nel grano. Naturalmente, come tutti gli altri tipi di grano, **il Kamut non contiene colesterolo.** Il Kamut, inoltre, presenta un tenore più elevato in 16 aminoacidi tra i 18 che si trovano di solito nel grano. **Nel Kamut, le concentrazioni di aminoacidi sono superiori a quelle del grano standard dal 34 al 65%.** Questi aminoacidi sono la treonina, la cistina, l'arginina, l'istidina, l'acido aspartico e la serina.

C'è un'altra notevole differenza tra il Kamut ed i cereali standard nel report dell' USDA; si tratta del contenuto di umidità. Il basso contenuto di umidità non è una caratteristica del Kamut di per sé, ma di tutti i cereali coltivati in terre aride, all'estremità occidentale delle grandi pianure settentrionali (Montana, Dakota occidentale, Alberta meridionale e Saskatchewan). Il basso contenuto di umidità aiuta a proteggere naturalmente il cereale dagli insetti e dal deterioramento, rallenta inoltre l'ossidazione dei prodotti naturali una volta che la farina è stata macinata. Ciò significa che c'è una minor perdita nutritiva tra la macinazione e la lavorazione, il risultato è un prodotto più nutriente e completo per il consumatore finale. Qualcuno potrebbe domandarsi perché mai il Kamut dovrebbe avere un maggior livello nutritivo e più gusto dei nostri grani duri moderni, dopo anni di lavoro e milioni di dollari spesi per perfezionarli. I

programmi di coltivazione moderna hanno selezionato piante con un elevato potere di resa, resistente alle malattie e caratteristiche fisiche che incontrano le richieste dei produttori, come la resa di farina in fase di macinazione ed il colore nella produzione di pasta. Non ci si dovrebbe stupire del fatto che, dal momento in cui sono state sviluppate, le nuove varietà di grano hanno perso parte del valore nutritivo e del sapore, tipici di quelle varietà antiche che sono state ripudiate per così tanto tempo.

Riassumendo, è stato dimostrato dall'analisi nutrizionale che il Kamut è più energetico e più nutriente del grano comune. Comunque, il pregio maggiore non può essere misurato e quantificato in laboratorio. Questo pregio è il gusto eccezionale, provate la pasta di Kamut, il pane, i cereali e le merendine, e converrete con noi che si tratta di un alimento davvero nutriente e completo, con un sapore naturale che lo rende saporito ed allegro da mangiare.

Valori nutrizionali del grano comune e del Kamut®

Valori generali	Grano Comune (valori medi USDA) a*	Grano Varietà Kamut b*
Acqua	11.5%	9.8%
Valore energetico 100g (calorie)	335	359
Proteine	12.3%	17.3%
Lipidi totali (grassi)	1.9%	2.6%
Carboidrati	72.7%	68.2%
Fibre grezze	2.1%	1.8%
Ceneri	1.66%	1.82%

Minerali (mg/100g)	Grano Comune (valori medi USDA) a*	Grano Varietà Kamut b*
Calcio	30	31
Ferro	3.9	4.2
Magnesio	117	153
Fosforo	396	411
Potassio	400	446
Sodio	2.0	3.8
Zinco	3.2	4.3
Rame	0.44	0.46
Manganese	3.8	3.2

Vitamine (mg/100g)	Grano Comune (valori medi USDA) a*	Grano Varietà Kamut b*
Tiamina (B1)	0.42	0.45
Riboflavina (B2)	0.11	0.12
Niacina	5.31	5.54
Acido Pantotenico	0.91	0.23
Vitamina B6	0.35	0.08
Folacina	0.0405	0.0375
Vitamina E	1.2	1.7

Aminoacidi (g/100g)	Grano Comune (valori medi USDA) a*	Grano Varietà Kamut b*
Triptofano	0.194	0.117
Treonina	0.403	0.540
Isoleucina	0.520	0.600
Leucina	0.964	1.23
Lisina	0.361	0.440
Metionina	0.222	0.250
Cistina	0.348	0.580
Fenilalanina	0.675	0.850
Tirosina	0.404	0.430
Valina	0.624	0.800
Arginina	0.610	0.860
Istidina	0.321	0.430
Alanina	0.491	0.630
Acido Aspartico	0.700	0.980
Acido Glutammico	4.68	5.97
Glicina	0.560	0.650
Prolina	1.50	1.44
Serina	0.662	0.930

Lipidi (g/100g)	Grano Comune (valori medi USDA) a*	Grano Varietà Kamut b*
Saturi 16:0 (acido palmitico)	0.303	0.550
Monoinsaturi 18:1 (acido oleico)	0.225	0.400
Polinsaturi 18:2 (acido linoleico)	0.733	1.580
18:3 (acido linoelico)	0.035	0.125
Colesterolo	0.0	0.0

a * Agriculture Handbook No. 8-20, "Cereal Grains and Pasta" 1988, pagg 20071/20076

b * Mediallion Laboratories Analytical Report No. 88011589 eseguito per Montana Flour & Grains sul grano della varietà Kamut, 24 Ottobre 1988.

PUBBLICAZIONE GIORNALISTICA

L'efficacia del grano della varietà Kamut per coloro che soffrono di allergie al grano confermate scientificamente

I medici continuano a consigliare una Varietà di Grano Antico ai Pazienti Allergici al Grano Comune.

S. Marcos, California. Nuovi studi clinici che misurano la reattività allergenica ai prodotti a base di Kamut hanno notevoli implicazioni. Molti individui allergici al grano comune (Triticum vulgare) non sono allergici ad una varietà di grano che è un antico parente del grano duro (Triticum durum) e viene oggi commercializzata sotto la denominazione di vendita di KAMUT. Questi dati sono rilevati per un numero crescente di persone con scelte alimentari ristrette. Secondo il National Institute of Health (Istituto di salute nazionale), più di 35 milioni di americani soffrono di allergie ai cibi, e le reazioni allergiche al grano sono le più comuni.

Eileen Yoder, PhD, presidente della International Food Allergy Association (associazione internazionale per le allergie ai cibi), è a capo di una squadra di medici e scienziati nell'area di Chicago, che ha effettuato una serie di test sul grano della varietà Kamut. Dopo sei mesi di studio, la Dott.ssa Yoder concluse che **"Per la maggior parte degli individui allergici al grano, i prodotti a base di Kamut costituiscono un sostituto eccellente al grano comune"**.

Per arrivare a questa conclusione, la Dott.ssa Yoder e la sua squadra lavorarono con due diverse popolazioni allergiche al grano - coloro che ricevono risposte immunitarie immediate e

coloro che ricevono risposte immunitarie ritardate. I pazienti con reazione immediata - che potrebbe costituire una minaccia alla vita intesa come shock anafilattico - fortunatamente, sono una piccola percentuale (il 10 %) della popolazione allergica. I pazienti con reazioni ritardate meno acute rappresentano all'incirca il 90% della popolazione allergica ai cibi.

Sulla popolazione con reazioni allergiche ritardate venne effettuato il Test Radioallergoassorbente (IgG RAST), una prova in vitro, per determinare le reazioni immunologiche ai prodotti a base di Kamut ed ai prodotti a base di grano comune. Venne anche effettuato un test IgE sulla pelle. Cento pazienti allergici al cibo, selezionati a caso, vennero sottoposti a questi test. Si concluse che, una percentuale notevolmente elevata, il 70% , mostrava una sensibilità molto più accentuata verso i prodotti a base di grano comune che verso quelli a base di Kamut.

Per testare la popolazione con allergie al grano acute e confermare clinicamente - quella con risposte immunitarie immediate - venne utilizzato il Double Blind Placebo Controlled Food Challenge "DBPCFC" (sfida alimentare controllata tramite placebo occulto).

Vennero somministrate minuscole quantità di placebo o di prodotti a base di Kamut. Il 70% di questi pazienti non ebbe alcuna reazione od ebbe reazioni minori ai prodotti a base di Kamut, che continuò a consumare secondo una dieta a rotazione. Dal momento che il 30% dei pazienti reagì ai prodotti a base di Kamut, la International Food Allergy Association ordinò a chiunque avesse una grave allergia al grano di consultare subito il proprio medico.

La Dott.ssa Yoder suggerì che coloro che avevano gravi allergie al grano, ma che potevano consumare i prodotti a base di Kamut avrebbero potuto continuare a mangiarne alternandoli ad altri cibi, non più di una volta ogni quattro giorni. I pazienti che seguirono questa dieta non ebbero reazioni allergiche ai prodotti a base di Kamut, nemmeno dopo molti anni.

Questi studi clinici confermano i numerosi aneddoti raccontati a favore dell'efficacia dei prodotti a base di Kamut per molti individui con allergie ai cibi. Per tutte le persone allergiche al grano, che prima d'ora non avevano potuto mangiare il loro pane quotidiano (la pasta, i crackers, i dolci, i biscotti, le torte, i cereali e così via), l'esistenza di questo antico cereale è dono della provvidenza. Il cibo significa molto di più del mero consumo di calorie, adesso - grazie ai prodotti a base di Kamut- le persone allergiche al grano sono sollevate da limitazioni sociali, e possono riscoprire la gioia di spezzare il pane e dividerlo con il resto dell'umanità.

Note:


