

CORRIERE DELLA SERA
Cucina / NOTIZIE

NEWS RICETTE FOODWEEK FOODREPORTAGE FOOD ISSUE LETTURE BLOG INDIRIZZI UNA RICETTA PER LA VITA LIBRI CUCINA TV SCUOLA SPECIALI SCRIVICI L'ENOTECA

NEWS IL CONVEGNO

Quanto ne sai davvero di farine e lieviti?

100%
Totale voti: 1

608

0

DA GUARDARE

Ascolta
Stasera
Prima



22 gennaio 2016

di Elmar Burchia

Gli italiani consumano sempre meno pane: meno di due fette al giorno (o due rosette piccole). E poi, a causa del tam tam mediatico, preferiscono optare per quei prodotti gluten free. I motivi? I più sostengono che la farina e i suoi derivati facciano male alla salute, che facciano ingrassare. «È necessaria una corretta informazione per evitare il diffondersi di dati scorretti che portano a demonizzare alcuni alimenti e alla conseguente restrizione alimentare che può essere il primo passo per una malnutrizione», spiega il nutrizionista Luca Piretta. La farina è stata al centro del 3°esimo Sigeep di Rimini, il Salone internazionale della gelateria, pasticceria e panificazione artigianali. Il convegno «Farina: sana energia per la buona tavola», organizzata da Italmopa, l'Associazione industriali mugnai d'Italia, ha cercato di fare chiarezza sulle proprietà salutistiche e nutritive della farina, ingrediente fondamentale per la produzione di pane, pizza e prodotti da forno, non solo simboli della buona tavola, ma anche componenti irrinunciabili di una sana dieta mediterranea, equilibrata e salutare.

«**Gli uomini sono per antonomasia mangiatori di pane**», ha sottolineato l'antropologo Marino Niola. In rete, ma non solo, si stanno facendo strada dati scientifici e falsi miti che stanno allontanando il consumatore dall'utilizzo delle farine. «Partiamo dall'assunto che il nostro cervello si nutre quasi esclusivamente di glucosio. Qual è il modo migliore per introdurre glucosio con la dieta? Consumare gli amidi delle farine, una buona norma perfino per i diabetici. Non solo, quindi, non devono essere eliminate, ma bisogna invece capire quanto siano sane e facciano bene al nostro organismo», ha spiegato il nutrizionista Luca Piretta.

Stiamo parlando di tutti i tipi di farine. In termini salutistici, infatti, non esistono differenze di salubrità tra le farine 00 e quelle integrali. «Semplicemente, la farina 00 è stata al centro di una serie di attacchi mediatici che hanno portato il consumatore a pensare che sia meglio optare per le farine integrali», dicono da Italmopa. Mettendole a confronto si evince, ad esempio, che la farina integrale (rispetto alla 00) possiede più fibre ma anche più grassi, meno Cho e più minerali. Inoltre, l'impatto calorico è molto simile (320 chilocalorie contro 340). Oltre a ciò, Piretta rimarca: «Non esistono residui di alcuna sostanza chimica 'sbiancante' nelle farine 00».

Le farine 00 sul mercato sono estremamente controllate e rispettano alti standard qualitativi. A causa di una disinformazione di massa, si è portati a pensare che le farine facciano male e che sia meglio consumare prodotti che non contengano glutine: non è così». Dello stesso parere anche il medico della Nazionale di calcio, Luca Gatteschi: «È importante alternare e variare nella scelta degli alimenti derivati dai cereali o pseudocereali, per ridurre sia rischi di carenze che l'esposizione a sostanze potenzialmente dannose o comunque a rischio. Bisogna utilizzare prodotti di diversa origine sia nella giornata che nella settimana considerando il rapporto tra momento di assunzione e momento/tipologia dell'allenamento effettuato». E proprio nell'ottica di svelare i segreti di un prodotto tanto prezioso e utilizzato, ma ancora sotto alcuni versi poco conosciuto, Italmopa ha fondato il Centro Informazione Farine e il sito www.infofarine.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ULTIMI ARTICOLI DI ELMAR BURCHIA

- 1 Quanto ne sai davvero di farine e lieviti?
- 2 L'altra «milanese»: ecco la cotoletta-mela (che è anche stellata)
- 3 Pringles trasforma i barattoli in candele (profumate alle patatine)
- 4 «5 x 5 fa... 22»: le cene milanesi dei giovani chef di Euro Toques
- 5 Bollicine (e approfondimenti) vista Duomo nella lounge di Bertucchi



Ricevi la newsletter di Cucina

Le 3 ricette di oggi

