

Cerca

L'AUTORE I LIBRI LINKS CONTATTI ARCHIVO COOKIE POLICY

# Luciano Pignataro WineBlog

Tutti i sapori e i colori di Napoli e dell'Italia, da bere, da mangiare, da raccontare

## Articoli recenti

Scegli un mese

Luciano...  
52mila "Mi piace"

MI piace questa Pagina

Piace a 7 amici

## Articoli correlati

Tous un restaurant... Poi uno dice perché a volte siamo invidiosi dei francesi!

Paestum, degustazione coperta di Taurasi

Irpinia: Cantine Aperte? Enoturismo anno zero

Progetto U.V.A. Maria: Mazzeilli precisa: sono io il titolare

Una cena senza vino

**garantito**  
i governi promettono **igp**

**La farina 00 e quella integrale al Sigep: favolette commerciali verità scientifiche in cinque domande**

8 febbraio 2016

Condividi MI piace 286 Tweet G+ 2 Condividi 2



Il convegno su farina 00 e quella integrale al SIGEP di Rimini, il tavolo dei relatori



di **Giustino Catalano\***

**Un convegno contro le favolette e la verità in cinque domande. La fine della caccia alle streghe e del medioevo culturale.**

## Ultimi commenti

**Mondelli Francesco:** *Come invariante la trovo molto convincente perché nobilita e rende elegante un piatto di per se buonissimo ma rozzo e scomposto nella presentazione...*

**Luisa Del Sorbo:** *Ciao Giustino Catalano per onore della Verità e nel rispetto della professionalità del Professor Nicola (che stimo e ringrazio per il supporto e...*

**Luigi C:** *pattanate... ovvio chi produce farina o sta in difficoltà ora che aumento il consumo di prodotti integrali. Mi domando perché a questi loco...*

**Armando Saveriano:** *Il rogù alla genovese era considerato un piatto domenicale e festivo "ricco". Impara a gustarlo a casa della nonna materna. Ai fornelli la brava...*

**Mario Crosta:** *Leggendo quanto Vizzari ha dichiarato a Carlo Macchi, c'è di che riflettere. Certo che un'impresa non è un'associazione caritativa e 13 anni di...*

## Cantine e produttori di vino

### I vini da non perdere

[Assaggi](#)

[Vini francesi](#)

[Bollicine](#)

[I Grandi Classici](#)

[I vini del Mattino](#)

[In Abruzzo](#)

[In Basilicata](#)

[In Calabria](#)

[In Campania](#)

[Avellino](#)

[Benevento](#)

[Caserta](#)

[Napoli](#)

[Salerno](#)

[In Molise](#)

[In Puglia](#)

[In Sardegna](#)

[In Sicilia](#)

[nel Lazio](#)

## Appuntamenti, persone

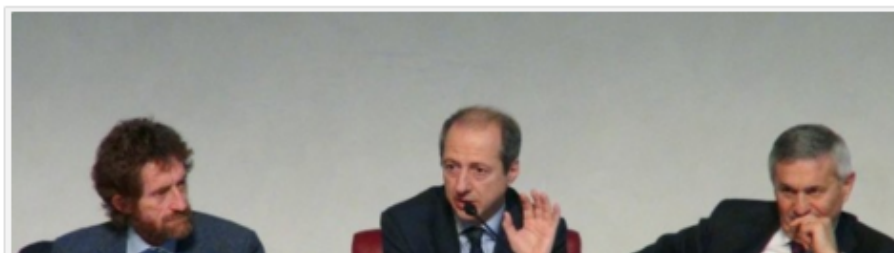
Che tra gli addetti ai lavori che si informano e studiano sia ormai chiaro che sulle farine o circolino numerose panzane, storie fantasiose e artate distorsioni della verità, frutto talvolta di abilissime operazioni di marketing, non vi sono dubbi, ma i luoghi comuni instillati tra la gente, il cd. consumatore, continuano a persistere radicati al pari di come lo furono nei secoli bui quello che il pomodoro fosse una pianta velenosa o che, ancor prima, il suo colore rosso fosse quello del diavolo e pertanto da evitare.

Purtroppo, spesso, odiernamente abili strumentalizzazioni di affermazioni estrapolate qua e là e un'informazione troppo spesso simile all'esecuzione da "scimmiette ammaestrate" e ben lontana da doverosi approfondimenti hanno, con il trascorrere degli anni e l'inerzia di chi poteva controbattere, condotto gran parte della popolazione a considerare tali frottole dato di fatto anziché bugie gratuite destinate solo ad interessi privati.

Così, in una scarsa manciata di anni, le farine o sono diventate veleno, l'industriale è divenuto sinonimo di cattivo tout court e, peggio ancora, il grano e i frumenti, in generale, alimento pericolosissimo nell'ambito del quale scegliere con cura onde evitare serissimi rischi per la salute.

Una nuova moda e stile di pensiero distorta a proprio piacere onde colonizzarci fin nel midollo spinale per farci comprare ciò che si voleva vendere ad ogni costo. Così farine integrali che hanno prezzo commerciale 1 ci sono state vendute a 3 e, peggio ancora, ci sono state fatte passare per opera d'arte e elemento nutrizionalmente superiore rispetto alle farine "raffinate".

Proprio l'espressione "raffinata" che ha ragione d'esistere solo se si parla di materia da purificare ed è ben lontana dal cibo se non per l'eliminazione di scorie dannose è stata la prima di tante idiozie date in pasto al popolo. Poi, da lì in avanti, è stato tutto un fiorire di esperti (che non avevano mai visto in vita loro una farina) che nell'intento di riempirsi la bocca con paroloni dei quali non conoscevano nemmeno il significato hanno cominciato a parlare di fibra, di salute, di micotossine, di grani antichi (tra i quali è finito anche uno dei più potenti brevetti mondiali – il kamut, spacciato per grano antico), di celiachia, e così via dicendo. Il tutto in assenza della comunità scientifica, che in un disegno ben architettato faceva parte di un gioco di alto livello nel quale era invischiata per tutelare gli interessi di grandi gruppi.



**Polemiche e punti di vista**

- [Album](#)
- [Alimentazione corretta](#)
- [Biscotti](#)
- [Cinema e cibo di Roberto Curti](#)
- [Città e paesi da mangiare e bere](#)
- [CONTESTE STRADE DELLA MOZZARELLA 2014](#)
- [Curtosità](#)
- [Diario di Capri](#)
- [Documento](#)
- [Eventi da raccontare](#)
- [Fasce sotto spirito](#)
- [GARANTITO IGP](#)
- [Giù di vita](#)
- [Gli aggettivi più belli](#)
- [Gli antipasti](#)
- [Guida ai ristoranti e alle trattorie d'Italia del Centro Sud](#)
- [Guida ai Ristoranti e alle Trattorie d'Italia del Nord](#)
- [Guida ai ristoranti e le trattorie dentro e fuori le guide](#)
- [Hamburghe](#)
- [I miei prodotti preferiti](#)
- [I primi piatti](#)
- [I secondi piatti](#)
- [Il piatto di Mam](#)
- [In teglia e al taglio](#)
- [L'olio d'oliva](#)
- [La cazzata del giorno](#)
- [La pizza nel ruote](#)
- [La Tavola di Pulcinella](#)
- [Le pizzerie](#)
- [Le ricette](#)
- [Le stanze del gusto](#)
- [Le strade della mozzarella 2014](#)
- [Le torte e i dolci di Claudia Deo](#)
- [LSDM 2015](#)
- [Minima gastronomica](#)
- [News dalle aziende e dagli enti](#)
- [paninoteche](#)
- [Pizza nel ruote](#)
- [Salotti del gusto](#)
- [TERZA PAGINA di Fabrizio](#)
- [Scarpato](#)
- [Verticili e orizzontali](#)
- [Visti in Tv](#)
- [Voglie di Bim](#)



**FORMA E GUSTO**

nutrizionisti



Il convegno su farina 00 e quella integrale al SIGEP di Rimini, i relatori

Un medioevo culturale che ha condotto un'intera società, sicuramente più attenta al tema alimentare, a ridisegnare le priorità alimentari sulla scorta di frottole e una diversa destinazione dello stesso non più tesa al suo elemento fondante che era la convivialità, integrato magari dalla morigeratezza dei costumi, ma teso alla dieta in senso paramedico, senza che chi era destinato a dare nozioni in tale campo, il medico, fosse mai interpellato. Una sorta di "Il medico di se stesso", al pari del famoso "Avvocato di se stesso" (fortunato testo che 15 anni fa fece la fortuna di molti avvocati per le fesserie fatte dai propri clienti che lo avevano acquistato e messo in pratica). E' così nato quello che il Prof. Marino Niola ha definito "Homo dieteticus" nel suo ultimo testo che consiglio vivamente di leggere a chi non ama farsi portare al guinzaglio.

Meno di una settimana fa al SIGEP di Rimini, l'ITALMOPA (Associazione Industriali Mugnani d'Italia) ha organizzato il convegno "Farina, sana energia per la buona tavola", moderato da un tutt'altro che palloso (come spesso avviene) Patrizio Roversi, che ha coinvolto numerose figure quali il nutrizionista gastroenterologo internazionale Luca Piretta, il dott. Luca Gatteschi – medico nutrizionista componente dello staff medico della nazionale maschile di calcio, l'antropologo Prof. Marino Niola, ed esperti del web marketing e del mondo del food blogging.





## FORMA E GUSTO

nutrizionisti

Il cavolo greco. Quattro mila anni di storia della "torzella"  
Fusilli di Kamut con "fratelli"  
Comfort food invernale: zuppa di scarole e fagioli.  
Uno spuntino speciale: panini di farro ai semi.

Primo: penne integrali con le erpette, nulla di meglio per dimmetterci in forma!

PREMIO  
LUIGI VERONELLI



immagine tratta da [www.infofarine.it](http://www.infofarine.it)

Senza entrare nel merito di tutti gli interventi di ottima qualità, particolare interesse ha suscitato quello del dott. Piretta il quale ha fatto chiarezza su molti aspetti che sento di poter sintetizzare in domande e risposte che idealmente si potrebbe immaginare di aver posto al dottore.

### **1. Quale alimento è maggiormente idoneo per assumere glucosio, di cui il nostro cervello necessita assolutamente, e in che tipi di farina sono da ricercarsi?**

Sicuramente gli amidi della farina che per loro conformazione sono indicati anche nella dieta dei diabetici. Sono presenti in tutti i tipi di farine. Integrali e non.

### **2. Esiste una maggior salubrità di una farina rispetto ad un'altra?**

In termini salutistici 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, peraltro immotivati, che hanno portato il consumatore a pensare che sia meglio optare per le farine integrali.

Mettendole a confronto si evince, ad esempio, che la farina integrale (rispetto alla 00) possiede più fibre (8,4 vs 2,2) ma anche più grassi (1,9 vs 0,7), meno CHO – carboidrati – (68,7 vs 77,3) e più minerali.

### **3. La farina 00 pare sia più calorica rispetto alla integrale?**

L'impatto calorico è molto simile (320 Kcal dell'integrale vs 340 Kcal della 00) e, addirittura, la presenza abbondante di fibre e fitati nella farina integrale tende a ridurre la possibilità di assorbire minerali e vitamine pur presenti in maggiore quantità.

### **4. Però la farina integrale è molto più ricca di minerali, vitamine e fibre e si dice che le farine 00 siano "sbiancate" con sostanze chimiche?**

Una corretta alimentazione deve basarsi su una vasta gamma di alimenti. Commettiamo un errore se cerchiamo nelle farine una fonte di minerali, vitamine e fibre, perché questo ruolo spetta a frutta e verdura che ne forniscono di più, di migliore qualità e meno deteriorate dai trattamenti termici.

Ci tengo a lanciare, inoltre, un messaggio molto importante: non esistono residui di alcuna sostanza chimica "sbiancante" nelle farine 00.

### **5. Sta sempre prendendo più piede la tendenza ad eliminare il glutine dalla dieta anche se**

***non si è affetti da patologie che lo richiederebbero. Cosa ne pensa?***

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. Il glutine costituisce la frazione proteica responsabile della malattia celiachia e la sua eliminazione dalla dieta rappresenta tutt'oggi l'unica terapia possibile nei pazienti affetti da questa patologia, così come è importante eliminare il glutine dalla dieta di quei pazienti affetti da una patologia di recente individuazione chiamata ipersensibilità al glutine o gluten-sensibilità. Solo in questi casi bisognerebbe optare per una alimentazione priva di glutine, mentre oggi si è andata diffondendo la credenza che la dieta gluten-free sia una dieta salutare da applicare a tutti gli individui. Viene infatti sostenuto da numerosi siti internet, riviste del settore alimentare, industrie alimentari e personaggi pubblici che la dieta senza glutine aiuta a prevenire patologie o migliorarne i sintomi o addirittura faciliterebbe la perdita di peso e la lotta all'obesità.

Da alcuni studi risulta al contrario che le diete gluten-free siano più ricche in grassi per compensare la riduzione quotidiana dei carboidrati, e questo determina un maggior apporto calorico.

Non esiste alcun fondamento scientifico che possa indurre a credere che una dieta gluten-free possa svolgere alcun ruolo nel calo ponderale. Il glutine rappresenta una parte della componente proteica dei cereali che lo contengono. La quota proteica dei cereali contenenti glutine si aggira intorno al 10-12% mentre è presente tra l'8-10% nei cereali gluten free che sono peraltro più ricchi in carboidrati (riso) o grassi (miglio o mais). Di conseguenza l'apporto calorico cambia poco o può essere addirittura superiore.

Già questo potrebbe bastare ma sento personalmente di sfatare un'ulteriore menzogna che spesso circola, ossia che la macinazione (e non raffinazione come erroneamente viene chiamata da molti – troppi) della farina 00 comporti un surriscaldamento della farina e una perdita notevole in termini di vitamine e sostanze nutritive termolabili rispetto alle farine integrali. Nulla di più sbagliato.

Infatti è esattamente il contrario. Il surriscaldamento è presente nelle macinazioni così dette a pietra dove gli attriti tra i rulli ricoperti da polvere di pietra (la vecchia molazza faceva anche peggio – parola di discendente di mediatori di vini, oli e cereali per 3 secoli!) e i frumenti e non nella serie di rulli (a volte anche 14 e più, destinati alla macinazione delle farine 00. Per sincerarsi di ciò basta recarsi presso un qualsiasi Molino e farsi passare una manciata di farina 00 in uscita dal laminatoio. Vi sarà agevole notare al tatto che è fredda. Stessa prova in macinazione a pietra di farina integrale vi mostrerà che la farina è lievemente tiepida.

Nel salutare e ringraziare quanti hanno letto e cercato di trarre spunti utili ad un approfondimento tengo a precisare che al convegno c'erano tanti piccoli mugnai che hanno tutti concordato su quanto detto. Unico assente, benché invitato, chi delle fesserie circolanti sull'integrale e la 00 ne ha fatto una bandiera per il proprio marketing, salvo poi fornire farine 00 ad aziende che fanno prodotti di massa che molti evitano come il veleno. Una mano dà e una leva... e il resto è fuffa.

\*Catalano Consulting