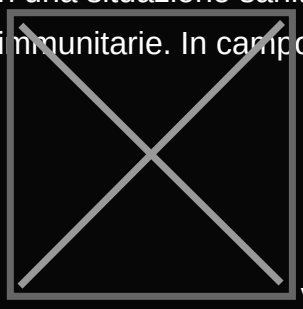
Il pane della salute

il-pane-della-salute-01-b612a443

Esiste un pane salutare? Non è un segreto che schiere di nutrizionisti hanno da tempo messo questo alimento – tra i più antichi al mondo, per inciso – sul banco degli imputati. Accusando le farine troppo raffinate, i lieviti che dopo anni di esposizione possono risultare indigeribili e le calorie (o meglio l'indice glicemico, si dice ora) pericolosamente alte. Per questo motivo spopolano sul web e nelle vetrine delle panetterie ricette per rendere il pane quotidiano più sano aggiungendo agli impasti alimenti sani, i cosiddetti nutraceutici. Quelli che oltre alla proprietà base di sfamare aggiungono un quid in più, che siano vitamine, minerali o elementi quasi sempre di origine vegetale (i vegani, bisognosi di integrare una dieta a rischio sbilanciamento sono stati tra i primi a pensarci) riconosciuti per le loro proprietà benefiche. Quest'autunno poi c'è una spinta in più: con una situazione sanitaria ancora estremamente incerta il mantra sarà quello di aumentare le difese immunitarie. In campo sono già scesi i ricercatori universitari che validano le loro ricette passandole al  vaglio di studi scientifici. Con una, relativa, novità: si è finalmente capito che il pane sano – che spesso grazie all'introduzione di queste sostanze risulta ricco e colorato – deve anche essere buono, ovvero incontrare i gusti dei consumatori. Dunque entrano negli impasti semi di zucca, lino e canapa, tubero ube, zucchine, zucca e tutte le brassicacee (broccoli e co.) e legumi con uno scopo preciso: far tornare al pane anche il consumatore più attento all'alimentazione, che segue un regime dietetico e, ora, più che mai preoccupato e consapevole di quanto l'alimentazione sia importante per aumentare le proprie difese immunitarie e affrontare l'inverno in salute. Una ex nicchia in costante crescita (vedi box). La base insomma si sta allargando oltre i millennials, a chi ha problematiche digestive o è a dieta e alle famiglie con bambini. I quali, ci aspettiamo, quest'anno porteranno a scuola merende più sane e ripiene di vitamine.

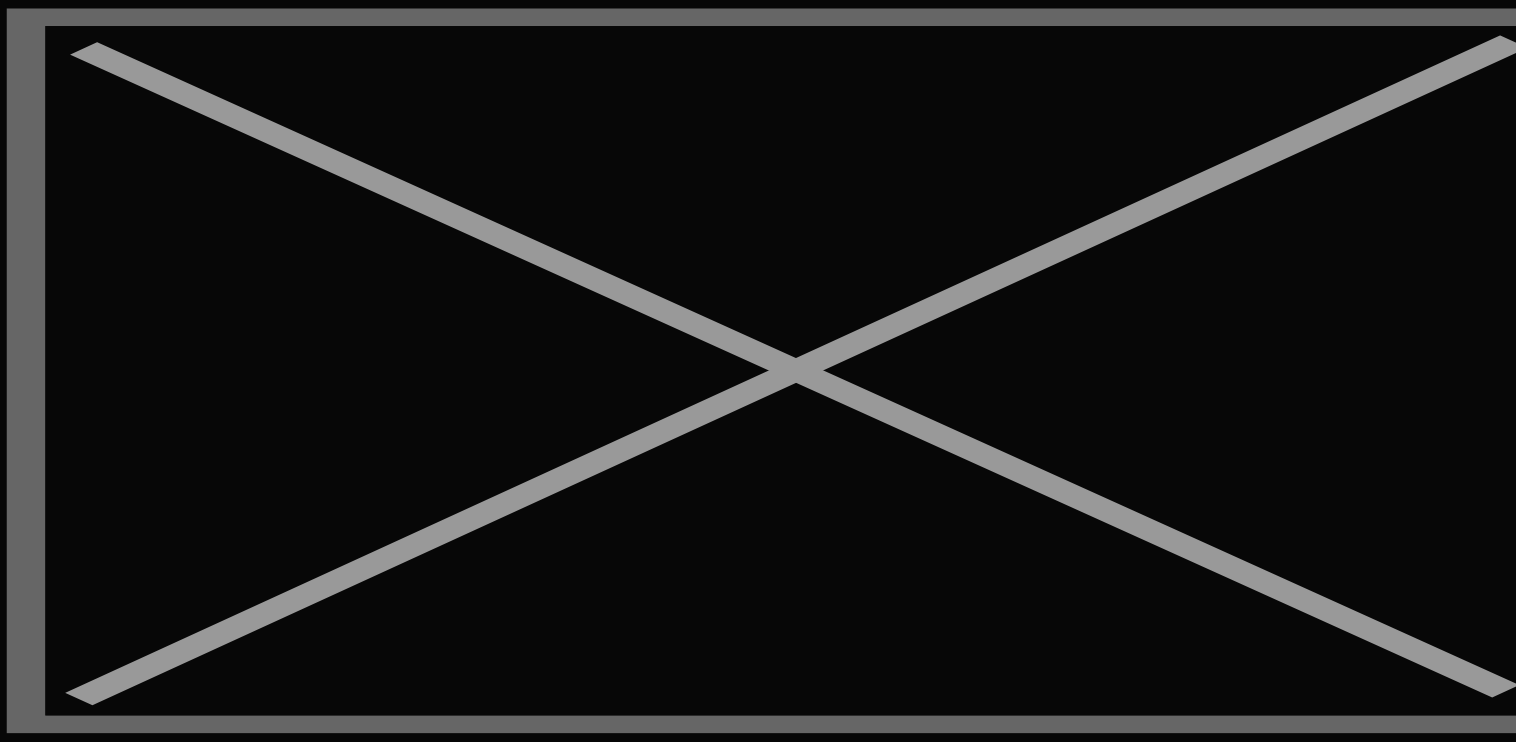


Mirtilli, curcuma, zenzero, semi di chia e bacche di goji, farina di teff, jackfruit e moringa. Ma anche barbabietola e rapa rossa. Ogni tanto ne arriva uno nuovo, spesso da terre desolate ma anche pescando dalla dieta mediterranea più “hardcore”. I Superfood sono quei “prodotti alimentari considerati ricchi di nutrienti e capaci di apportare benefici alla salute se integrati in una dieta bilanciata”, recita la Treccani. E stanno benissimo nel pane cui aggiungono fitocomplessi benefici (che spesso danno pure un bel colore viola o rosso o arancio). Come il pane viola ideato da Zhou Weibiao dell’Università di Singapore: contiene antocianine estratte dal riso nero dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Secondo il dottor Weibiao è 20 volte più digeribile del comune pane bianco oltre ad avere un indice glicemico molto più basso. Pani “salutizzati” sono anche quelli con il sambuco (in polvere può essere facilmente aggiunto all’impasto), l’acerola (che apporta vitamina C), aceto di sidro, karkadé, mirtilli, tè verde e zenzero.

PIÙ PROTEINE

Proteine sì, purché siano vegetali. Una ricerca del 2018 rilevava come le proteine vegetali fossero percepite salutari dal 70% degli americani contro il 40% delle proteine animali. Ne sono ricche alghe come la Clorella (che conferisce anche al pane un bel colore verde blu) o la Spirulina (che dà un colore ancora più vivo) ma anche tutta la famiglia dei legumi (notizia: si è scoperto che i piselli associati alla gomma di Guar aumentano la digeribilità) e alcuni cereali come l’avena: l’Università del Kentuky l’ha bombardata con ultrasuoni ad alta intensità per rendere le sue proteine più biodisponibili. Pure il nostro CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria, ha lavorato sul “pane sano”. Ideando un ricetta con grano duro ad alto contenuto di fibre (che regolarizzano la funzione intestinale e aumentano il senso di sazietà) contenute nella farina di agrumi, che, rispetto al pane integrale 100% di grano, preserva le caratteristiche fisiche e sensoriali del pane tradizionale. E ha lavorato sulla quantità di sale nel pane, eccessiva visto che apporta il 75% del consumo giornaliero consigliato. Grazie all’impiego di un sale marino sotterraneo proveniente dal deserto cileno di Atacama, a bassa percentuale di sodio e cloruro di potassio e con tracce di sali e minerali che conferiscono sapidità, è stato creato un pane di grano duro con un contenuto di sodio molto limitato, che però mantiene intatte le caratteristiche chimico-fisiche, sensoriali e di conservazione. Insomma, come si diceva, sano ma buono.

[caption id="attachment_179720" align="alignnone" width="820"]



da sinistra: pane verde alle alghe e pane con farina di agrumi secondo la ricetta del CREA[/caption]

Alimentazione: più attenzione alla salute