

salute
nel piatto

il grano **Senatore Cappelli**

Riscoperto dopo un periodo lungo di oblio, si è imposto per il valore gastronomico e per le sue proprietà nutrizionali

DI MANUELA SORESSI

Un piatto di pasta è sempre un piacere. Se poi la pasta è fatta con un frumento definito "miracolo italiano" allora è il top. Il grano duro in questione è il Senatore Cappelli, che, quando è apparso sul mercato nel 1915, è stato subito considerato prodigioso ed è diventato il più coltivato nel nostro Paese. Salvo essere poi sostituito da nuove varietà, più produttive. Ma la riscoperta dei grani antichi lo ha riportato in auge e oggi è il grano "antico" più seminato in Italia. La pasta che se ne ottiene è molto amata dai gourmet, non solo per il sapore, ma anche per il suo profilo nutrizionale. Infatti, oltre ad avere un alto contenuto di proteine, sali minerali, fibre e antiossidanti, il Senatore Cappelli dà una pasta più "delicata" per il sistema digestivo e, per questo, ben tollerata anche da chi soffre di colon irritabile o di sensibilità al glutine (gluten sensitivity).

Alto contenuto di proteine

Perché siano garantite le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali, il seme del Senatore Cappelli deve essere certificato da SIS (**Società Italiana Sementi**) e può essere coltivato solo in Italia. È un frumento caratterizzato da un alto valore proteico. Tale peculiarità riguarda anche la pasta ottenuta con questo grano, che ha il 14%-15% di proteine contro il 12% medio delle paste prodotte con grani moderni. "La pasta è anche un'ottima fonte di proteine, tanto che è una presenza costante del menu degli sportivi" spiega la

nutrizionista Fabiana Carella di Parma. "Se la pasta è fatta con un grano a maggior tenore proteico, allora il suo profilo nutritivo è più equilibrato". La combinazione di carboidrati e proteine ha effetti importanti sul metabolismo. Innanzitutto modula e rallenta l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, evitando picchi della glicemia. Un effetto secondario (utile per chi è a dieta) di questo lento rilascio dei nutrienti è che la pasta dà un'alta sensazione di sazietà. Più è alto il contenuto proteico, maggiore è la capacità della struttura della pasta di formare una maglia stretta in grado di intrappolare l'amido e rimanere soda. Ecco perché la pasta realizzata con il grano duro Senatore Cappelli ha un'alta tenuta in cottura e si contraddistingue per la sua digeribilità.

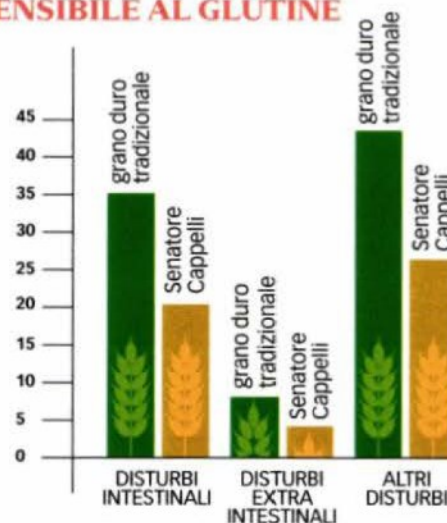
Adatta ai sensibili al glutine

Tra gli studi più interessanti si segnala quello condotto dalla Fondazione Policlinico Universitario Gemelli (CEMAD) su soggetti sani, pazienti con colon irritabile o con gluten sensitivity: il consumo di spaghetti 100% di grano duro Senatore Cappelli si accompagna a un miglioramento dei sintomi provocati dall'ipersensibilità al glutine o dal colon irritabile.

I BENEFICI PER CHI È SENSIBILE AL GLUTINE

Una ricerca pubblicata dalla rivista scientifica "Nutrients" ha reso nota la comparazione su pazienti non celiaci ma con sensibilità al glutine degli effetti prodotti da pasta realizzata con 100% grano duro Senatore Cappelli certificato SIS e pasta di semola standard. Come si nota in tabella, usando pasta di grano duro Senatore Cappelli, i pazienti hanno evidenziato minori disturbi intestinali ed extraintestinali. La ricerca evidenzia una buona differenza riguardo al gonfiore addominale del dopo pasto.

Le persone avevano meno disturbi intestinali ed extra intestinali, specie meno gonfiore addominale. "Non sappiamo cosa renda il grano Senatore Cappelli più tollerabile e ci limitiamo soltanto ad alcune ipotesi" spiega la dottoressa Maria Cristina Mele, direttore dell'unità operativa semplice dipartimentale di nutrizione avanzata in oncologia alla Fondazione Policlinico Gemelli. "Potrebbe essere che, entrando in contatto con l'acqua, sviluppi meno glutine oppure che inneschi una reazione chimica meno aggressiva". Intanto i nutrizionisti si stanno concentrando sulla verifica di altri benefici del Senatore Cappelli, come, ad esempio, la miglior digeribilità.



Un sapore unico

"Tutte le persone che hanno partecipato allo studio hanno apprezzato gli spaghetti fatti con il grano Senatore Cappelli, in particolare per la loro sapidità" aggiunge la dottoressa Mele. In effetti la prima caratteristica del Senatore Cappelli è il gusto, aromatico e persistente, con un fondo di vaniglia e che ricorda il pane cotto nel forno a legna. E anche nella versione integrale ha un ottimo sapore, che piace a tutti, bambini compresi. È lavorata in modo attento, con essiccazione lenta a bassa temperatura. E trattiene bene il condimento grazie alla trafilatura a bronzo, che la rende ruvida e porosa.

GUSTO INTEGRALMENTE ITALIANO A FILIERA GARANTITA

La pasta a marchio Le Stagioni d'Italia (un progetto di [Bonifiche Ferraresi](#)) è 100% di grano duro Senatore Cappelli, il cui seme è certificato in purezza da SIS (Società Italiana Sementi). Ciò garantisce le proprietà organolettiche e nutrizionali di questo particolare grano - vero patrimonio italiano. Essiccazione lenta e trafilatura al bronzo per i 14 formati di pasta bianca e i 4 di pasta integrale, questi ultimi ad alto contenuto di fibre.

