

Tutto un altro grano

di Olga Carlini

Storia e leggende sul Kamut,
o meglio, sul khorasan
Kamut®, varietà di grano
dalle origini antiche
e dalle caratteristiche
nutrizionali immutate nei secoli



Uno studio del dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università di Bologna, recentemente pubblicato, evidenzia un maggiore effetto protettivo del grano khorasan Kamut rispetto al grano duro moderno, verso il danno ossidativo tipico delle malattie cronico-degenerative. Questa attitudine del Kamut si va ad aggiungere a quelle già note ai più, come la sua particolare digeribilità, il suo non essere soggetto a modificazioni genetiche, come avviene per i prodotti OGM, e il suo essere un buon sostituto in molti casi di intolleranza al frumento. Sì, tutto molto interessante e degno di approfondimento, ma forse c'è qualcosa di più importante da chiarire prima di entrare nel dettaglio. Ovvero, ma il Kamut, effettivamente, che cos'è? E perché viene comunemente indicato con il simbolo del marchio registrato (ovvero Kamut®)? La storia pare abbia inizio nel 1949, o meglio, nel '49 pare abbia inizio la riscoperta (lenta e per anni rimandata) di un antico grano tetraploide (ovvero a 28 cromosomi) della varietà Turanicum, originario, come il grano duro, dal farro (il grano comune, esaploide, ovvero con 42 cromosomi, deriva da uno scambio di polline tra il farro e un grano selvatico). Siamo dunque nel 1949, in Portogallo, e proprio qui l'aviatore americano Earl Dedman riceve 32 giganteschi chicchi di grano da un conoscente, e li spedisce a suo padre negli Stati Uniti che ne inaugura così la coltivazione, senza riscuotere alcun successo commerciale; negli anni sono diverse le fiere alle quali viene presentato questo grano gigante senza particolare riscontro tra i visitatori. È solo nella metà degli anni '80 che i prodotti derivati da questa coltura conoscono il successo: l'89 è l'anno del primo pane di grano khorasan Kamut da agricoltura biologica e il '91 quello dei primi fiocchi di cereali e dell'inizio dell'esportazione in Europa. Diversi i tentativi di coltivare grano khorasan Kamut nel mondo, ma nonostante ciò sembra che la migliore area di produzione, per caratteristiche qualitative e nutrizionali, resti quella di una piccola regione

Le eccezionali caratteristiche nutrizionali del grano khorasan Kamut derivano dal suo patrimonio genetico inalterato da millenni. Da non dimenticare però che il Kamut non è adatto in caso di celiachia

Tra le principali caratteristiche del Kamut: un elevato contenuto proteico, superiore alla media dei frumenti duri e teneri, e buoni valori di beta-carotene e selenio





Il khorasan è anche detto grano del faraone. La leggenda infatti vuole che i suoi semi siano stati ritrovati in una tomba egizia intorno alla metà del '900 e che la coltivazione sia ripresa proprio in seguito a tale scoperta

del Nord America, ancora oggi l'unica destinata a questa coltura. Arriviamo dunque al problema "marchio registrato": come si spiega? Semplice: Kamut è, per l'appunto, il marchio utilizzato per commercializzare una varietà di grano che garantisce determinate caratteristiche. Questa scelta, quantomeno singolare e da alcuni molto criticata, è stata fatta nel 1990 dalla famiglia Quinn (che porta avanti e sostiene questa coltura dalla fine degli anni '70) con lo scopo di proteggere e preservare le qualità eccezionali dell'antica varietà di grano la cui origine risale ai tempi e ai territori della Mezzaluna Fertile. La presenza del marchio Kamut in etichetta è quindi garanzia del fatto che il prodotto scelto – che si tratti di pane, pasta, dolci o addirittura birra e caffè – contenga la pura e antica varietà di grano khorasan, coltivato secondo il metodo dell'agricoltura biologica e con elevati standard di qualità. Oggi Robert Quinn è presidente della Kamut International, proprietaria del marchio Kamut, e chiunque voglia utilizzarlo deve siglare un contratto di licenza che lo impegna a rispettare queste imprescindibili specifiche. A questo punto è dunque lecito chiedersi quali siano le caratteristiche che rendono il Kamut tanto speciale e che quindi ne giustificano la scelta. Il sapore dolce e aromatico gioca ovvia-



mente un ruolo importante, e caratterizza oltre 2000 prodotti biologici facilmente reperibili sul mercato. Senza contare che sotto forma di grani o farine, il Kamut può essere anche base di tante e ottime ricette facilmente realizzabili a casa. Ma ovviamente le qualità di questo prodotto non si fermano qui. Dall'introduzione della prima pasta fatta con grano khorasan Kamut da agricoltura biologica nel 1988, infatti, sono stati molti i consumatori caratterizzati da una particolare sensibilità al grano a riscontrare una maggiore tollerabilità a questo tipo di farina. La conseguente ricerca atta a indagare l'allergenicità del Kamut rispetto al grano tenero moderno, ha concluso che "Per la maggioranza delle persone che sono sensibili al grano, prodotti fatti con il grano khorasan Kamut® possono essere un eccellente sostituto del grano comune" (fonte www.kamut.com). Un vantaggio notevole quindi, anche se ricordiamo comunque che, vista la presenza di glutine, il Kamut non è consigliato a chi soffre di celiachia.

Come ogni frumento che non sia stato sottoposto a processi di miglioramento genetico o a una selezione spinta, il Kamut non ha un glutine tenace e di tenore elevato, e per questo motivo risulta particolarmente digeribile anche in caso di allergia e lieve intolleranza



Le ultime ricerche

Un'alimentazione ricca di cereali integrali è considerata protettiva verso il rischio di diverse malattie cronico-degenerative; molte di queste malattie hanno come tratto comune la presenza di un danno ossidativo. Pertanto, tra i diversi componenti dei cereali integrali che sembrano implicati nell'effetto protettivo, gli antiossidanti appaiono particolarmente interessanti. I ricercatori del Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università di Bologna hanno portato avanti uno studio relativo alle proprietà antiossidanti del grano khorasan Kamut che sono risultate maggiormente efficaci di quelle

del grano duro moderno. A confronto sono stati messi pane prodotto con grano duro integrale e pane prodotto con grano khorasan Kamut integrale, nonché due diversi metodi di panificazione del grano khorasan Kamut: con lievito industriale e con lievito naturale. La concentrazione dei componenti antiossidanti è apparsa differente nei tre pani impiegati nella sperimentazione. In particolare i polifenoli e il selenio erano notevolmente più elevati nel pane di grano a marchio Kamut rispetto al pane di grano duro. Utilizzando lievito di birra, nel pane a marchio Kamut la vitamina E e il betaca-

rotene erano in concentrazione minore rispetto al pane di grano duro moderno, ma entrambi i composti erano aumentati nel pane a lievitazione naturale. Lo studio ha evidenziato una migliore risposta allo stress ossidativo nei soggetti alimentati con il pane di grano antico a marchio Kamut, confermando l'ipotesi di una sua maggiore potenzialità protettiva rispetto al moderno grano duro integrale. L'effetto protettivo è parso aumentare ulteriormente quando il pane Kamut utilizzato era prodotto con lievitazione naturale. Per lo studio completo: www.bioscience.org.