

L'antico cereale

È parente del grano duro, ma in virtù di un lungo oblio, durato fino a non molto tempo fa, il Kamut® è rimasto uguale come ai tempi in cui veniva coltivato nell'antico Egitto. Andiamo anche noi a riscoprirne le sorprendenti doti nutrizionali e di gusto, assaggiando il pane e i dolci preparati ogni giorno con la sua farina in tutti i punti vendita Iper, La grande i

Da recenti sondaggi risulta che il 78% degli italiani è attento alla propria dieta e ricerca alimenti sani, salutari, ma anche gustosi. Forse è per questo che, nella hit parade dei cibi che riscuotono il maggior consenso nel nostro Paese, si piazzano alcuni prodotti del passato riscoperti per la loro importanza gastronomica, la purezza, l'integrità e le proprietà benefiche. Come il grano Kamut®, "vetusto" in quanto a età (originario della Mesopotamia, era coltivato già 5000 anni fa dagli Egizi, nei territori della Mezzaluna Fertile) ma in sintonia con le esigenze del consumatore d'oggi. I motivi di questa armonia sono tanti e gli esperti di Iper, La grande i li hanno esaminati uno per uno, fino a quando hanno deciso di introdurre nella produzione dei punti vendita anche questo grano "gigante".

TESTO ROSANNA ERCOLE MELLONE • FOTO LAILA POZZO



dei faraoni



I suoi chicchi, infatti, sono più grandi di quelli convenzionali e conservano uno spiccato e inconfondibile sapore dolce e cremoso, una grande versatilità e un alto valore nutrizionale, grazie al fatto che il grano Kamut® si preserva tuttora incontaminato, coltivato esclusivamente senza chimica, e non ha mai subito ibridazioni o manipolazioni genetiche. «Abbiamo varato un nuovo progetto che vede protagonista la farina biologica di Kamut® per rispondere a una precisa richiesta del pubblico, che tiene sempre più in conto le valenze nutrizionali degli alimenti», riferisce Marilena De Leonibus, coordinatrice del reparto pasticceria e cioccolateria dell'insegna. «Così, oggi, al banco di ogni nostro ipermercato, il cliente può trovare pane, pizze, frollini, biscotti e crostate con confettura d'albicocche, tutti preparati al momento sotto i suoi occhi utilizzando nell'impasto questo antico cereale».

La storia del Kamut®, come si diceva, inizia migliaia di anni fa, ma la sua "rinascita" è molto più recente e si deve a una famiglia di agricoltori americani, i Quinn, che alla fine della seconda guerra mondiale iniziarono la coltivazione di questo grano antico negli Stati Uniti, nel Montana, dopo averne ritrovato pochi semi nella terra d'origine, l'Egitto. Solo nel 1988, per proteggere le qualità eccezionali del prodotto, a garanzia di tutti coloro che desiderano un alimento sano e di pregio, gli "scopritori" americani hanno brevettato, come un marchio depositato, il nome Kamut®, il cui significato nel lontano Egitto poteva essere "grano" o "anima della terra". Attualmente il cereale, ritornato dall'oblio, viene prodotto in molte zone del mondo e sta conquistando sempre più addetti ai lavori e buongustai per le sue doti straordinarie. Innanzitutto perché è rimasto intatto nei secoli, identico a se stesso, tal quale si presentava nella valle egiziana dei fiumi Tigri ed Eufrate. Come il suo discendente, ovvero il tradizionale grano duro, il Kamut® appartiene al genere *Triticum* e deriva dal farro, il cereale primordiale, ma rispetto al parente odierno, pur avendo una resa inferiore in campo, mostra più carattere in cucina e una maggior quantità di principi attivi, preziosi per l'organismo.

Le sue doti sono peculiari anche in fase di impasto, come spiega ancora Marilena De Leonibus: «All'elaborazione, la farina di Kamut®, che si trova in vendita confezionata sugli scaffali di Iper, La grande i, si rivela del tutto particolare. In confronto a quella di grano duro, è più leggera e produce impasti molto friabili.



Sabrina Frani di Rubicone e Marco Camerano Spelta Rapini di Pescara mostrano la crostata e il pane preparati con farina di grano Kamut®. Hanno appena terminato una lezione della "Scuola dei Mestieri" di Iper, La grande i.

▷ **Crostata di confettura di albicocca**

INGREDIENTI

315 g di farina di Kamut®, 175 g di burro, 135 g di zucchero, 25 g di uovo intero, 12 g di tuorlo, 450 g di confettura di albicocca, 2 g di lievito in polvere, 1 g di sale.

PREPARAZIONE

Preparare la pasta frolla impastando la farina con il burro e lo zucchero insieme all'uovo intero e il tuorlo. Unire il lievito e il pizzico di sale. Quindi lasciare l'impasto a riposare in frigo per almeno 3 ore prima di utilizzarlo. Trascorso il tempo, stendere la pasta frolla e usarla per foderare tre tortiere dal diametro di 18-20 cm e riempirle con la confettura. Infine decorare ogni torta con quattro losanghe di pasta, sottili e zigrinate. Cuocere in forno a 165 °C per circa 20-25 minuti.

IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA

Per i nostri bambini è la merenda migliore; sforziamoci di prepararla fresca per sostituire le merendine industriali purtroppo sempre a portata di mano.





△ Frollini di Kamut®

INGREDIENTI

315 g di farina di Kamut®, 175 g di burro, 135 g di zucchero, 25 g di uovo intero, 12 g di tuorlo, 2 g di lievito in polvere, 1 g di sale.

PREPARAZIONE

Preparare la pasta frolla come indicato

nella ricetta della crostata, nella pagina precedente. Dopo aver fatto riposare in frigo l'impasto per almeno tre ore, stendere la pasta frolla per fare i frollini con la forma che si desidera, ottenendo una sfoglia dell'altezza di circa 4-5 millimetri. Cuocere in forno a 165 °C per circa 18-20 minuti.

IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA

La farina di Kamut® ha un profilo nutrizionale qualitativamente e quantitativamente diverso da quello del frumento tradizionale che rende questi frollini più ricchi e nutrienti.

Soprattutto per la pasta frolla, la farina di Kamut® offre una lavorazione genuina, semplice e veloce, in poco tempo e senza bisogno dell'aggiunta di additivi. In particolare, essendo l'ingrediente già ricco di suoi oli "buoni" e abbastanza dolce, permette di ridurre i quantitativi di burro o margarina e di zucchero, a vantaggio della linea e della salute», chiarisce Marilena. «A questo proposito, va sottolineato che tutti i prodotti fatti con questa farina sono più digeribili, compreso il pane, che all'apparenza potrebbe essere ritenuto più pesante, a causa della struttura più dura e grezza del cereale.

Non a caso, tra i corsi della "Scuola dei Mestieri", destinata alla formazione e all'aggiornamento dei nostri addetti (e quindi anche di panettieri e pasticciere), abbiamo previsto lezioni di panificazione con farina di Kamut®: richiede infatti una lievitazione più lunga e complessa, ma in compenso forma pagnotte dalla mollica dolce e dorata, in grado di rimanere fresche per diversi giorni».

Grazie alla sua duttilità, alla leggerezza e al sapore unico, ricco d'aroma, che ricorda quello del burro, con un delicato retrogusto di noce, il cereale dei faraoni è adatto per molte preparazioni, dalla pasta agli snack, dal pane alle focacce e dai biscotti alle torte. I prodotti con la sua farina consentono di degustare nuovi sapori e si abbinano bene con elementi morbidi ma dotati della stessa burrosità e dolcezza, come il prosciutto cotto, il formaggio morbido e pannoso o i gamberetti in salsa rosa.

Ma le peculiarità del Kamut® non sono solo culinarie. Secondo uno studio condotto dall'International Food Allergy Association dell'Illinois, il cereale può essere indicato per quanti manifestano una lieve ipersensibilità al frumento comune, a patto che non venga consumato tutti i giorni. «Però la prescrizione non è valida per chi soffre di celiachia», avverte Bianca Salvini, nutrizionista a Milano. «Infatti, come il grano tradizionale, anche il Kamut® contiene glutine, a cui sono intolleranti i celiaci. Inoltre il "vecchio" cereale è più calorico di quello "moderno" (con 335 kcal per 100 g contro 312), a causa della sua elevata percentuale di carboidrati (68%), per cui il dato va tenuto presente da chi è a dieta. Per la sua struttura e la coltivazione biologica, il Kamut® è comunque più completo, dal



Alla Scuola dei Mestieri per imparare a impastare il Kamut®

La "Scuola dei Mestieri", voluta e organizzata da Iper, La grande i per i suoi collaboratori è diventata un plus distintivo per il marchio. A turno, in gruppi di 13, i referenti di ogni punto vendita, selezionati ciascuno dal proprio capo-settore, entrano nelle aule a loro riservate in piazza Portello a Milano, vicino alla sede centrale. «In 12 incontri all'anno, facciamo formazione a questi responsabili che, a loro volta, dovranno insegnare quanto appreso ai compagni di reparto», racconta Marilena De Leonibus, coordinatrice del reparto pasticceria e cioccolateria, che è tra i 26 docenti. «Le lezioni, che si svolgono dalle 9,30 alle 17,30, sono dedicate a tutte le materie e le problematiche che possono interessare la nostra attività, anche la gestione e l'economia». In prevalenza, gli argomenti trattati dalla "Scuola dei Mestieri" riguardano l'arte gastronomica. «Alla teoria e alle dimostrazioni dal vivo segue la pratica, per cui ogni partecipante affronta una prova finale manuale durante la quale deve ricreare il prodotto in esame», chiarisce l'insegnante. «Nel caso del pane, in particolare di farina di Kamut®, vengono illustrati anche i difetti della panificazione e i rimedi con cui si possono risolvere queste difficoltà».



△ **Pane al Kamut®**

INGREDIENTI

500 g di farina di Kamut®, 330 g di acqua, 12 g di sale, 10 g di lievito di birra.

PREPARAZIONE

Impastare a mano sul tavolo (disponendo la farina a fontana) tutti gli ingredienti, lasciando da parte una piccola quantità di acqua da unire in ultimo. Amalgamare bene fino a quando l'impasto non risulta liscio

e omogeneo, metterlo in un recipiente, coprire bene e far riposare a temperatura ambiente per circa un'ora. Trascorso il tempo, prendere l'impasto, dividerlo a metà, formare due pezzi ovali e mettere a lievitare in un posto caldo per un'altra ora. Quindi, capovolgere i pani e fare delle incisioni con il coltello sulla superficie prima di infornare a 210 °C per 35 minuti.

IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA

Si direbbe che questo tipo di alimento sia proprio un *functional food*: alimento funzionale perché naturalmente ricco di selenio, che contrasta i radicali liberi e ci mantiene giovani.



punto di vista nutrizionale, del frumento. Nella parte proteica (17%), il Kamut® è privo soltanto dell'amminoacido lisina, mentre, dal lato dei micronutrienti, presenta un bel pool di vitamine, innanzitutto E e molte del gruppo B, e quasi tutti i sali minerali». Oltre a calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, rame, zinco e sodio, il Kamut® apporta una considerevole quantità di selenio, noto per le sue potenti capacità antiossidanti, per cui potrebbe proteggere l'organismo dagli effetti dei dannosi radicali liberi e rallentare l'invecchiamento e le degenerazioni cellulari. Assolutamente esente da colesterolo, come le altre specie di grano, ma ben provvisto di lipidi utili, il cereale degli avi si dimostra un valido energetico, molto assimilabile, soprattutto per chi pratica sport. A fronte di un basso livello di acqua, il Kamut® concentra anche fibre, indispensabili per la depurazione dell'organismo e il buon funzionamento dell'apparato digerente.

La preparazione del pane di farina di Kamut®, dall'impasto fino alla cottura in forno. Le immagini di questo servizio sono state scattate durante un corso della "Scuola dei Mestieri" di Iper, La grande i, dedicato ai prodotti da forno a base di Kamut®.



Le ricette di questo servizio vengono preparate tutti i giorni nei reparti panetteria e pasticceria Iper, La grande i