

## Native

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO | 20 ANNI D |

D • NATIVE • CUCINA • ANTICO GRANO KHORASAN KAMUT®, CHICCHI DI BENESSERE E BONTÀ'



0

Tweet

Pinterest

0

Consiglia

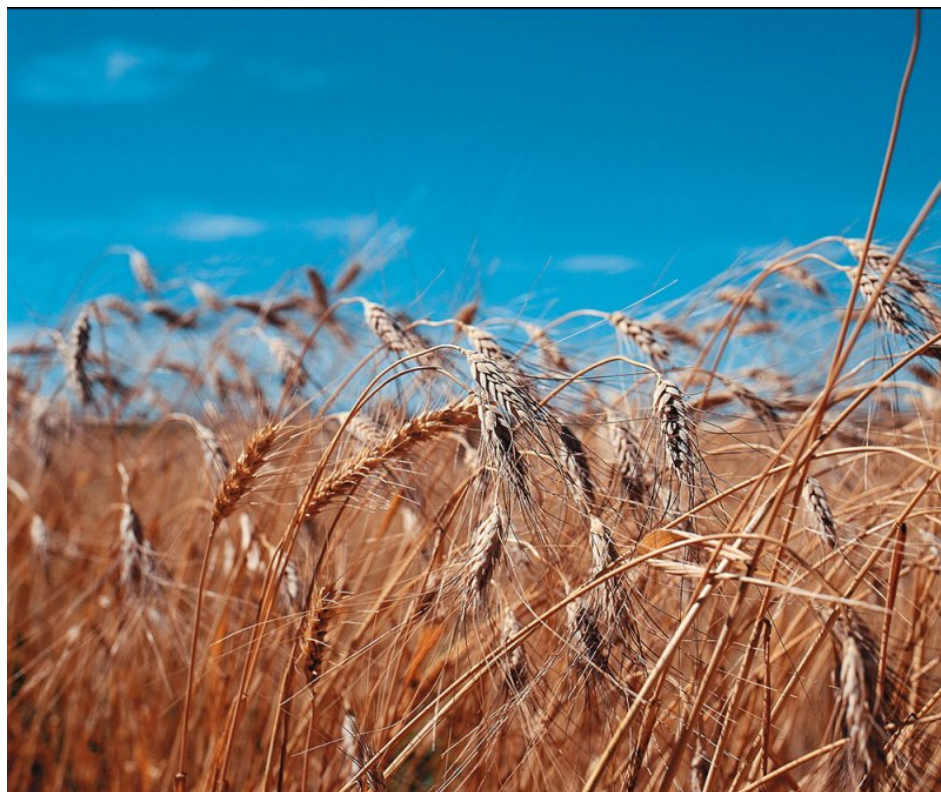
15

Tumblr

Email

# ANTICO GRANO KHORASAN KAMUT®, CHICCHI DI BENESSERE E BONTÀ'

*E' ricco di selenio, zinco e magnesio ed è un potente anti-ossidante e un anti-infiammatorio naturale. E' il grano antico khorasan Kamut®: scopri quali sono le sue caratteristiche, le sue proprietà e anche come puoi usarlo*



Contiene più proteine, selenio, zinco e magnesio. E' il grano antico khorasan KAMUT® che puoi provare in mille ricette adatte anche all'estate con un doppio vantaggio nutrizionale: fai il pieno di antiossidanti e, grazie all'alta percentuale di lipidi contenuti, che producono per il corpo più energia dei carboidrati, scacci via la stanchezza. Ma, attenzione, perché ad assicurare queste proprietà nutrizionali è solo l'antico grano khorasan garantito dal

## Facebook

D - la Repubblica  
432.055 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina

Iscriviti

Piace a 12 amici



ANTICO GRANO KHORASAN KAMUT®, CHICCHI DI BENESSERE E BONTÀ'

## LIFE STYLE



I NUOVI SUV SONO A MISURA DI DONNA

CONTENUTO SPONSORIZZATO

marchio KAMUT® da agricoltura biologica, scoperto nel 1986 da Bob Quinn, uno dei pionieri dell'agricoltura biologica e sostenibile.

### Le garanzie del marchio KAMUT®.

Per proteggere e tutelare le eccezionali qualità dell'antico grano khorasan, nel 1990 la famiglia Quinn decise di registrare il termine "Kamut" come marchio e di adottarlo per contraddistinguere questo cereale coltivato secondo il sistema dell'agricoltura biologica. Solo attraverso l'uso di questo marchio registrato, infatti, i Quinn avrebbero potuto garantire ai consumatori che i prodotti contenessero la pura e antica varietà di grano khorasan, coltivata secondo il metodo dell'agricoltura biologica, mai ibridato né incrociato, e con elevati standard qualitativi. Il grano khorasan KAMUT® deve essere l'antica varietà di grano khorasan; essere coltivato solo come grano certificato biologico; avere un contenuto di proteine tra il 12 e il 18%; essere privo al 99% da contaminazioni con varietà di grano moderno ed essere privo al 98% di danni da malattia. Questo tipo di grano è coltivato solo in Nord America e Canada perché solo questi terreni possono garantire il profilo nutrizionale del prodotto.

Quest'anno ricorre il 30° anniversario di questo progetto di filiera.



### Le proprietà anti-ossidanti.

Il grano khorasan KAMUT® ha un contenuto di selenio, un minerale dalle notevoli proprietà antiossidanti, così elevato che 2 o 3 porzioni al giorno di un alimento a base di questo cereale possono fornire il 100% della razione giornaliera di selenio raccomandata. Non solo, questo cereale antico offre anche altri benefici per la salute come dimostrano vari studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali, in collaborazione con l'Università di Bologna, Firenze, Urbino e Parma. Una ricerca ha analizzato, ad esempio, la sua capacità antiossidante. A seguito di un'alimentazione con pane di grano khorasan KAMUT® integrale i ricercatori hanno osservato una maggiore capacità di difesa dallo stress ossidativo nel sangue. Ciò è stato attribuito al maggior contenuto di selenio e di sostanze fenoliche del pane di grano khorasan KAMUT® rispetto al pane di grano duro moderno.

### Un "anti-infiammatorio" naturale.

In un altro studio la pasta di grano khorasan KAMUT® è stata messa a confronto con quella di grano duro moderno. Oltre all'aumentata capacità antiossidante, questo studio ha evidenziato per la prima volta le proprietà anti-infiammatorie di questo grano antico. Al

*D consiglia le mamme*



ARMADIOVERDE.IT



**VESTI I TUOI BAMBINI RISPARIANDO. D.IT TI REGALA 20 STELLINE!**

d.repubblica.it insieme ad Armadio Verde ti regala un credito da utilizzare per i tuoi acquisti di primavera.

ISCRIVITI ADESSO



Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti **su moda e tendenze**

**ISCRIVITI »**

## Oroscopo

### CANCRO

**Ariete**      **Toro**      **Gemelli**      **Cancro**

**Leone**      **Vergine**      **Bilancia**      **Scorpione**

**Sagittario**      **Capricorno**      **Acquario**      **Pesci**

**Classifica del giorno**      **Ascendente**

**Sesso stellare**      **Seduzione**

**Tarocchi**      **Il libro dei consigli**

**Biscotti della fortuna**      **Affinità di coppia**





contrario, il consumo di grano moderno non solo ha offerto meno protezione contro lo stress ossidativo, ma ha determinato un elevato grado di infiammazione nell'organismo.

#### **Gli effetti sul diabete.**

Infine, un recente studio ha riguardato il diabete mellito di tipo 2. Anche se generalmente visti con preoccupazione dai diabetici, i carboidrati sono riconosciuti per vari benefici nella dieta e questi benefici dipendono dalla qualità della fonte di carboidrati. In questo studio sono state testate due differenti fonti di carboidrati: prodotti fatti con grano khorasan KAMUT® e prodotti fatti con grano moderno. Nonostante la stretta terapia medica seguita dai partecipanti, si è registrato un impatto positivo dei prodotti a base di grano khorasan KAMUT® sull'insulina (-16,3%), sulla glicemia (-9,1%) e sulla resistenza all'insulina (-24,3%). Inoltre, c'è stata una significativa diminuzione nei fattori di rischio di complicazioni vascolari, quali il colesterolo totale (-3,7%), il colesterolo LDL (-3,4%), le citochine pro-infiammatorie VEGF (-33,6%) e IL-1ra (-27,2%).

#### **Non va bene per i celiaci.**

Come tutti i grani, anche il grano khorasan KAMUT® contiene glutine e non è, quindi, adatto all'alimentazione dei celiaci. Tuttavia, è stato condotto uno studio sulla sensibilità al glutine non celiaca (NCGS), un disturbo in continuo aumento, ma distinto da altre patologie quali la celiachia e l'allergia al grano. Sono stati coinvolti 48 pazienti con diagnosi di NCGS e 30 soggetti sani e, dal sangue prelevato da ognuno, cellule mononucleari sono state isolate e messe in coltura a contatto con estratti proteici derivati da varietà moderne e antiche di grano. Gli estratti proteici derivanti dal grano khorasan KAMUT® presentavano una minore percentuale di epitopi tossici, cioè di sequenze proteiche in grado di scatenare la reazione immunitaria e quindi l'infiammazione. Sia nei pazienti NCGS che nei soggetti sani, gli estratti proteici delle varietà moderne, rispetto a quelli del grano khorasan KAMUT®, hanno indotto una ben più

elevata produzione di CXCL10, una citochina infiammatoria molto espressa anche in chi soffre di Sindrome del Colon Irritabile e Celiachia. Pertanto, le caratteristiche proinfiammatorie delle proteine del grano sono molto più evidenti nelle varietà moderne rispetto quelle antiche.



1986 Bob Quinn e famiglia al Natural Products Expo West

### La scoperta del “bastone della vita”.

A scoprire questo grano antico e le sue eccezionali proprietà (che gli hanno valso il titolo di “Staff of Life”, cioè bastone della vita) è stato Bob Quinn, un agricoltore cresciuto in una fattoria a conduzione familiare di 2.400 acri dedicati a grano e con un ranch di bovini a Big Sandy, in Montana, negli Stati Uniti. Quinn ha anche conseguito un PhD in biochimica vegetale presso l'Università della California con la quale collabora tutt'ora per sperimentare i più recenti metodi di coltivazione. Attualmente sta sviluppando colture su terreni aridi e usando biodiesel ricavato dalle sue stesse coltivazioni. “Nel 1986, mio padre ed io decidemmo di presentare il grano alla fiera Natural Products Expo West di Anaheim, in California” racconta Bob Quinn che è stato di recente in Italia per il trentennale del marchio. “Era il primo anno in cui esponevamo promuovendo il nostro grano e la nostra farina biologici. L'interesse fu enorme e così decidemmo di piantare la nostra intera fornitura di grano antico, crescendo negli anni successivi”.

### Un cereale per tanti usi.

Dall'antipasto al dolce, gli usi della farina di grano khorasan KAMUT® sono molteplici come ci conferma Bob Quinn: “Il grano khorasan KAMUT® si può usare per tante preparazioni. Gli italiani amano farsi pane e pasta ma in India, per esempio, preparano con questo cereale il loro tradizionale pane Chapati” racconta Quinn. “Questo grano è perfetto anche per la preparazione di dolci: negli Stati Uniti, per esempio, ci prepariamo i classici Pancakes”. Con il grano khorasan KAMUT® si possono preparare anche delle bevande come il caffè alla salentina senza caffeina, una rivisitazione del caffè in ghiaccio con latte di mandorla, inventato da Antonio Quarta a Lecce negli anni '50, come proposta estiva di caffè tonificante e dissetante.





Bob Quinn



(20 GIUGNO 2016)

RIPRODUZIONE RISERVATA

G+1 0

Tweet

Pinterest 0

Consiglia 15

Tumblr

Email

**GUARDA ANCHE**

**DAL WEB**

Promosso da Taboola

Meglio di un professionista, il bambino imita i passi delle ballerine