



## UN DOLCE NATALIZIO “PIU’ LIGHT”? I PANETTONCINI KAMUT® AL CIOCCOLATO

*La farina di grano khorasan KAMUT® integrale, utilizzata nella preparazione, tiene basso l’innalzamento di glicemia e l’accumulo di grassi, senza rinunciare al gusto per un Natale all’insegna della leggerezza*

Bologna, dicembre 2015 – Il periodo delle feste, ogni anno, oltre allo scambio di doni e alle cene con la famiglia e gli amici più cari, è il momento tanto atteso per soddisfare la “gola” con i **dolci della tradizione** e sperimentare **nuove ricette**.

Perché non rivisitare, il **Panettone**, tipico dolce milanese? Annalisa del blog [La Ricciola in Padella](#), si è cimentata in cucina tra le diverse farine, i canditi e le uvette, ed è nata una ricetta natalizia leggera e gustosissima: i **panettoncini KAMUT® al cioccolato**, in cui gli ingredienti base sono la **farina integrale di grano khorasan KAMUT®** e la **biga**.

Il grano khorasan KAMUT®, infatti, caratterizzato da abbondanza di **proteine** e **sali minerali**, **elevato potere energetico** e **maggiore digeribilità** rispetto ad altri tipi di frumento, oltre a distinguersi per gli elevati benefici nutrizionali, risulta anche essere un cereale molto **versatile in cucina** e, quindi, adatto a molteplici preparazioni.

### **Ma quali sono i benefici nutrizionali e salutari per chi sceglie la farina integrale anziché quella bianca?**

Lo spiega **Emanuela Simonetti**, Direttore Ricerca di Kamut Enterprise of Europe: *“La farina bianca è ottenuta per raffinazione, ovvero, durante la macinazione, il chicco viene privato del germe, contenente nutrienti importanti quali oli essenziali e vitamine, e della crusca, particolarmente ricca di fibre, minerali e vitamine. Al contrario, la **farina integrale è ottenuta dalla macinazione del chicco intero** e, pertanto, da un punto di vista nutrizionale, è di gran lunga superiore rispetto alla farina bianca che, troppo ricca di zuccheri, favorisce l’innalzamento della glicemia e l’accumulo di grassi. Inoltre, sono numerosi gli studi clinici che hanno messo in evidenza un differente effetto dei due tipi di farina sulla salute e, in particolare, si è dimostrato che l’assunzione di prodotti derivati da grano integrale aiuta a diminuire il rischio di malattie croniche quali quelle cardiovascolari, il diabete e l’ipertensione”.*

Ecco la ricetta messa a punto dalla food blogger Annalisa di <http://laricciolainpadella.altervista.org/blog> adatta per superare le abbuffate natalizie senza rinunciare ai piccoli momenti golosi che allietano il periodo delle feste:

### **La ricetta: i panettoncini KAMUT® al cioccolato**





### **Ingredienti biga**

- ✦ 65 g farina di grano khorasan KAMUT® tipo 0
- ✦ 45 g acqua
- ✦ 5 g pasta acida essiccata (lievito madre essiccato)
- ✦ 1 cucchiaino di lievito di birra secco
- ✦ 4 mg acido ascorbico (ovvero la vitamina C)

### **Ingredienti primo impasto**

- ✦ biga
- ✦ 170 g farina di grano khorasan KAMUT® tipo 0
- ✦ 50 g succo di mela (o acqua)
- ✦ 45 g zucchero
- ✦ 40 g burro
- ✦ 1 cucchiaino di lievito di birra essiccato
- ✦ 1 uovo
- ✦ 4 mg acido ascorbico

### **Ingredienti secondo impasto**

- ✦ 130 g farina di grano khorasan KAMUT® tipo 0
- ✦ 40 ml marsala dolce
- ✦ 100 g uvette
- ✦ 50 g scorzette di arancia candita
- ✦ 45 g zucchero
- ✦ 40 g burro
- ✦ 30 g miele
- ✦ 2 tuorli
- ✦ 1 cucchiaino di vaniglia
- ✦ 1 cucchiaino di sale marino
- ✦ 4mg acido ascorbico

### **Preparazione biga**

- ✦ Stemperare il lievito di birra nell'acqua, aggiungere la farina, la pasta acida e impastare pochi minuti
- ✦ Appena si incorda leggermente (non deve essere perfettamente liscio), coprire e lasciare lievitare una notte (8-10) ore a temperatura ambiente (20°)

### **Preparazione primo impasto**

- ✦ Stemperare il lievito di birra nel succo di mela e l'acido ascorbico mentre a parte sbattere l'uovo con lo zucchero e il grasso
- ✦ Aggiungere il lievito stemperato con il succo, la farina, la biga e lavorare gli ingredienti fino a quando si presenteranno incordati
- ✦ Lasciare lievitare nel forno con la luce accesa (circa 25-28°) per 4/5 ore

### **Preparazione secondo impasto e cottura**

- ✦ Sbattere nel marsala i tuorli, l'acido ascorbico, il sale, lo zucchero, il grasso e la vaniglia
- ✦ Aggiungere il primo impasto, la farina e lavorare il tutto per alcuni minuti fino a rendere l'impasto quasi perfettamente incordato, aggiungere l'uvetta e le scorzette di arancia con il miele
- ✦ Avvolgere l'impasto con le mani, come se fosse una palla e disporlo all'interno dell'incarto nel forno con la luce accesa
- ✦ Lasciare lievitare per 3 ore, fino a quando la parte centrale dell'impasto avrà raggiunto il livello del bordo
- ✦ Accendere il forno a 180° e cuocere per i primi 10 minuti, poi abbassare a 160° per i restanti 20-30 min
- ✦ Infilzare il panettone alla base con degli stecchini di legno oppure con dei ferri da maglia e appendere al contrario per almeno 1 ora

[www.kamut.com](http://www.kamut.com)

### **A proposito del grano khorasan KAMUT®**

La mission di Kamut International è quella di promuovere l'agricoltura biologica e sostenere gli agricoltori biologici, per incrementare la diversità nelle colture e nelle diete e per proteggere l'eredità di un antico e squisito grano di alta qualità a beneficio di questa e delle future generazioni. KAMUT® è un marchio registrato di Kamut International e Kamut Enterprises of Europe che garantisce sempre in biologico elevati standard di qualità che sono verificati da test in ogni campo. La ragione per cui la famiglia Quinn ha deciso di depositare il marchio KAMUT® sta nella volontà di garantire determinate caratteristiche di varietà antica di grano khorasan che viene commercializzata in tutto il mondo. L'obiettivo è quello di proteggere e preservare le qualità dell'antico grano khorasan, a beneficio di tutti coloro che cercano un alimento sano e di alta qualità.

### **Per ulteriori informazioni:**

**Ufficio stampa Kamut Enterprises of Europe**