

Anche la versione integrale assicura il pieno di salute

Non solo pasta tradizionale: fibra e benessere al centro

I benefici del kamut

Gli alimenti a base di farina di grano **khorasan** si rivelano eccezionali antinfiammatori naturali

1

Il **kamut** è un grano antico che non è mai stato modificato geneticamente o ibridato. Questa "purezza" ne ha preservato i benefici nutrizionali

2

Considerevole anche la concentrazione di **selenio, polifenoli e carotenoidi**, ottimi nel contrastare la produzione e i danni dei radicali liberi

3

Questo grano antico contiene una buona quantità di **vitamina E** che, proprio in abbinamento con il selenio, favorisce il rinnovamento cellulare

4

Per potenziare le sue benefiche proprietà, è consigliabile consumare il grano **khorasan** insieme a molta **verdura e legumi**

5

Tra ottime qualità nutrizionali e abbinamenti sfiziosi

La pasta integrale piace sempre di più agli italiani, tanto che oltre la metà (53%) dei nostri connazionali la consuma con frequenza perché fa bene e perché regala al piatto principe della tavola un sapore maggiormente gradito. La pasta integrale contiene più fibra e sali minerali di quella tradizionale e si rivela quindi un alimento essenziale all'interno di una dieta sana e bilanciata, arricchita anche da una buona dose di frutta e verdura, ottime fonti di polifenoli e vitamine. Il quantitativo di fibre può essere addirittura cinque volte maggiore di quello della pasta bianca e anche l'apporto proteico (circa il 12%) è decisamente superiore. Proprio per quest'ultimo motivo la pasta integrale è un'ottima scelta anche per vegetariani e vegani che a volte si trovano in difficoltà nell'assumere la giusta dose giornaliera di proteine. Grazie alla forte presenza delle fibre, questa pasta dona inoltre un senso di sazietà maggiore e rallenta l'assorbimento dei carboidrati a vantaggio anche dei livelli di glicemia che non subiscono picchi e successive cadute come avviene invece se si consuma pasta bianca. Tante le ricette che possono essere realizzate utilizzando la pasta integrale. Da non perdere, ad esempio, l'abbinamento con la carbonara vegetale, che prevede un mix di asparagi, fagiolini, uova, parmigiano reggiano e pecorino romano. In alternativa, si rivela ottima anche la pasta con crema di peperoni, arricchita da una spolverata di mandorle a lamelle e da un filo di olio extra vergine di oliva.

I primi tre consumatori di pasta nel mondo

