

KAMUT®: 30 anni di gusto e salute

Un cereale antico riscoperto per caso, coltivato nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente e ricco di proprietà nutrizionali che danno una mano alla salute: il marchio KAMUT® compie trent'anni ed è tutto da scoprire.

SE CONDIVIDI CONQUISTI 2 PIZZICHI SALE&PEPE

SCOPRI DI PIÙ

Tweet

G+1

Pin it

Condividi

0



C'è una storia in quello che mettiamo nei nostri piatti, e troppo spesso è una storia che racconta di ibridazioni e alterazioni genetiche, coltivazioni e allevamenti intensivi, lontani dai ritmi della natura e dalle sue regole. Sulle nostre tavole, però, possiamo portare anche alimenti che hanno una storia diversa, antica, "riscoperti" di recente e apprezzati per le loro qualità organolettiche e la loro genuinità. Come quelli prodotti utilizzando il **grano khorasan** – nome generico di un'antica varietà di grano, la *Triticum turgidum ssp. turanicum* –, più conosciuto con il nome del marchio di garanzia che l'ha reintrodotta sul mercato, "**Kamut**".

La storia di una riscoperta

Kamut significa "grano" in egiziano antico, e proprio in Egitto alcuni chicchi di un cereale originario del Medio Oriente furono recuperati nel 1949 da un aviatore americano, che li portò a suo padre, nel Montana. Circa trent'anni dopo, **Bob Quinn**, erede di una lunga tradizione agricola, decise di sperimentare la coltivazione di questo grano dai chicchi giganti e ne riscontrò le particolarità rispetto al grano "moderno". Era l'inizio di **un progetto che nel 2016 compie trent'anni** e che avrebbe portato alla creazione di **Kamut International** e **Kamut Enterprises of Europe** e alla registrazione del marchio KAMUT® per contraddistinguere il cereale coltivato in modo particolare: secondo i dettami dell'**agricoltura biologica**.

Perché coltivare un grano antico

Negli ultimi anni, con i metodi dell'agricoltura intensiva sono state selezionate varietà di grano duro, tenero e farro dai rendimenti altissimi. Al tempo stesso, però, la diversità nelle coltivazioni è stata molto limitata e il risultato della selezione è **un prodotto standardizzato**, che ha perso molte delle sue proprietà nutrizionali. Il grano antico come il khorasan KAMUT®, invece, non ha subito queste selezioni ed è **ricco di principi nutritivi importanti**. Al tempo stesso, però, ha **una resa molto minore** rispetto al grano "tradizionale". Per questo, il suo primo produttore ha scelto fin da subito di puntare sulla qualità e sull'unione tra i coltivatori: un vero e proprio **commercio equo** che potesse garantire giusti guadagni e buone condizioni di lavoro.

Un pioniere del biologico

Paladino di un'agricoltura vicina all'uomo e all'ambiente, Bob Quinn ha ricevuto moltissimi riconoscimenti, tra cui, nel 2013, il titolo di **Pioniere del Biologico** assegnatogli dal Rodale Institute ed è stato tra i protagonisti di **Expo Milano 2015** sulle tematiche della biodiversità. Oggi, nelle regioni centro settentrionali degli Stati Uniti e in Canada – luoghi più adatti alla produzione del grano khorasan KAMUT® – un gran numero di agricoltori biologici ha la possibilità di coltivare questo cereale in modo biologico e sostenibile e di venderlo attraverso Kamut International, assicurando il rispetto degli standard di qualità del prodotto, lungo tutta la filiera, fino al consumatore finale.

Perché scegliere KAMUT®

A rendere speciale il grano khorasan KAMUT® sono le sue qualità organolettiche: se confrontato con il grano moderno, ha un **maggior contenuto di proteine e sali minerali**, soprattutto **selenio, zinco e magnesio**. L'alta percentuale di lipidi lo rende energetico, adatto all'alimentazione di chi ha una vita intensa. Secondo alcuni studi, inoltre – fermo restando che il grano khorasan KAMUT®, contenendo glutine, **non è adatto ai celiaci** – è ben tollerato nella maggior parte dei casi di sensibilità al grano, **aiuta l'organismo a difendersi dallo stress ossidativo** e ha **proprietà antiinfiammatorie**, tanto dal favorire un miglioramento dei sintomi delle persone affette dalla Sindrome del Colon Irritabile. Studi condotti su persone affette da diabete, poi, hanno dimostrato che il consumo di prodotti a base di grano Kamut ha **un impatto positivo sull'insulina, sulla glicemia e sulla resistenza all'insulina**, e porta a una significativa **riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare** come il colesterolo totale e il colesterolo LDL.

In cucina

Pasta, biscotti, crackers, fette biscottate, ma anche **ottime farine** per preparare pane, pizza e dolci: sono moltissimi i prodotti preparati con farina di grano khorasan KAMUT® che possiamo portare in tavola, con la garanzia della **produzione biologica certificata** e degli attenti controlli posti in essere in ogni passo della filiera. E tutto il gusto di una tradizione lunga millenni ma ancora attualissima.

Per approfondire visita questo sito www.kamut.com

Ricette via mail

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere settimanalmente suggerimenti, consigli e ispirazioni.

Inserisci Email...

INVIA

salepepe.it

NASCE SALEPEPE VEG!

TANTE RICETTE **VEGETARIANE** E SFIZIOSE PER UNA VITA SANA E PIENA DI GUSTO

Ricette dietetiche

Trucchi per una dieta equilibrata. Gratis per te la guida Altroconsumo



Il gusto vince con semplicità: Tonitto sorprende gli invitati all'evento di Sale&pepe in piazza Diaz a Milano

