

I pro e i contro del glutine debole (Oriana Porfiri)

I pro e i contro del glutine debole

I frumenti “alternativi” idonei per la pastificazione sono il farro dicocco, il grano khorasan o *Triticum turanicum* e popolazioni locali di grano duro come le saragolle, i grani antichi siciliani e vecchie varietà come il Senatore Cappelli. **Questi frumenti sono stati “scelti” dagli agricoltori** nel corso dei secoli per la loro adattabilità ambientale e la resa produttiva. La selezione in funzione della qualità di trasformazione (qualità tecnologica) è storia recente, degli ultimi 40-50 anni, nei quali la selezione operata dai costitutori vegetali è andata in direzione di aumentare il contenuto proteico e la quantità di glutine, accrescere la tenacità del glutine, ridurre il contenuto di amido, elevare la resa molitoria. Pertanto, nell’ambito dei grani “alternativi” è frequente individuare varietà con una quantità di glutine estratto più bassa rispetto a quelle moderne e, soprattutto, di scarsa tenacità (struttura del glutine più debole), di facile scomposizione, quindi più digeribile.

La pasta fatta con queste varietà di frumento

La pasta fatta con queste varietà di frumento hanno il pregio di essere adatte a coloro che soffrono di *gluten sensitivity* (sensibilità al glutine non celiaca) o vogliono mangiare “leggero”, ma per essere di qualità e avere tenuta alla cottura ha bisogno di un processo di pastificazione particolare. Tutto deve essere più lento: l’impasto, l’estrusione e l’essiccazione. Inoltre, è impossibile stabilire una ricetta di lavorazione standardizzabile e buona per tutti: ogni prodotto, ogni raccolto, ogni località di provenienza della materia prima richiedono un aggiustamento dei parametri. Questi grani hanno molta variabilità e il pastificio deve costantemente correggere il tiro a misura delle caratteristiche qualitativo/tecnologiche, della quantità di proteine e di glutine dei grani di quell’anno. Sulla qualità della pasta influisce anche un terzo parametro, la quantità di amido presente, in particolare la frazione “resistente”, che è quella non digeribile e che ha un comportamento simile alle fibre, quindi contribuisce ad abbassare l’indice glicemico della pasta.

a cura di Oriana Porfiri

agronoma ed esperta di cereali

Fonte: [Notizie Pasta](#). Grani siciliani, pasta integrale, glutine debole e micotossine: 4 dilemmi affrontati con gli esperti 23 Ago. 2019, 01:00 | a cura di [Gambero Rosso](#)