

Il pane toscano dop contrasta pure l'invecchiamento

La presenza di vitamine B1, B2 e B3, sodio, ferro calcio e fosforo lo rende adatto agli intolleranti

di **Lara Loreti**
PISA

Svegliarsi la mattina con l'odore del pane appena sfornato... Un senso di benessere che ti accompagna tutta la giornata. E che conquistava i palati dei nostri avi già nel neolitico, quando l'uomo coltivava i primi cereali, impastava i chicchi con l'acqua per poi cuocerli il tutto sulle pietre roventi. Ma la bella notizia è un'altra: focacce, panini e baguette non sono solo buoni, sanno essere anche molto nutrienti. Tutto merito dell' "esercito" di microrganismi contenuti nel lievito madre con cui è fatto il pane a lievitazione naturale: 1 miliardo di batteri lattici e 10 milioni di lieviti per ogni grammo. C'è infatti una grande differenza tra i prodotti da forno industriali, come ad esempio i panetti fatti con il lievito di birra, e quelli che invece "crescono" con l'impasto acido naturale.

Lo spiega la dottoressa **Monica Agnolucci**, ricercatrice del Dipartimento di Scienze agrarie, alimentari e agro-ambientali dell'Università di Pisa, parte del team della professoressa **Manuela Giovannetti**, che ha condotto uno studio, finanziato dalla Regione, sul pane toscano Dop (Denominazione di origine protetta acquisita nel 2016) fatto con la farina di grano tenero di tipo 0. «Il lievito madre è molto complesso e ricco di microrgani-

smi, lieviti e batteri lattici, in grado di incrementare il valore nutrizionale del pane – spiega Monica Agnolucci – Nell'impasto della farina c'è l'acido fitico, una sostanza che tiene uniti a sé i minerali essenziali. Ma i microrganismi presenti nel composto con lievito madre sono in grado di rompere questi legami e di liberare i minerali. Nella cottura poi muoiono, ma durante la lievitazione hanno avuto il tempo di produrre composti che, oltre a rendere il pane profumato, ne aumentano il valore nutritivo».

A dare beneficio alla nostra salute sono le vitamine B1, B2 e B3, e poi sodio, ferro, calcio, fosforo, proteine, lipidi. Se la farina è integrale o ottenuta da grani antichi, il contenuto di fibra raddoppia. «I microrganismi – continua Monica Agnolucci – grazie ai fenoli producono anche antiossidanti che combattono l'invecchiamento, contrastano alcune malattie cardiache, diminuiscono l'indice glicemico e rendono questo tipo di pane adatto anche a chi ha delle intolleranze».

Ma quanto se ne può mangiare? «Non ci sono limiti prestabiliti», risponde la ricercatrice. Basta non esagerare per non rischiare di appesantirsi.





Un'infornata di pane toscano

L'ETICHETTA

In un etto ci sono 63,5 grammi di carboidrati

Ecco le proprietà nutritive di 100 grammi di pane ottenuto mediante l'impiego di farine di grano tenero tipo 0.

La scheda sulle proprietà nutritive è stata elaborata per l'inserito Salute de Il Tirreno dal Centro di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione di Pisa, ex-INRAN.

Acqua 31 g
Proteine 8,1 g
Lipidi 0,5 g

Carboidrati 63,5 g
Amido 55,9 g
Zuccheri solubili 2,0 g
Fibra totale 3,8 g
Sodio 2,93 mg
Ferro 0,7 mg
Calcio 17 mg
Fosforo 77 mg
Vitamina B1 0,06 mg
Vitamina B2 0,06 mg
Vitamina B3 0,80 mg

LEGENDA:
g=grammi, mg=milligrammi



Monica Agnolucci, ricercatrice dell'università di Pisa