

# SUPER PANE

## Arricchito con spezie e semi si trasforma in un farmaco

Scoprite con noi la nutraceutica, la scienza che insegna a curarsi con gli alimenti. Ecco come la «pagnotta» può prevenire disturbi e rafforzare l'organismo. Con tutti i segreti per sfornare in casa

**F**are il pane in casa non è più soltanto una tendenza suggerita dalla crisi. Ma può diventare un'abitudine che ci fa solo bene. È stato scoperto, infatti, che l'alimento principe delle nostre tavole diventa una sorta di farmaco, se al suo impasto si aggiungono spezie, erbe, semi, verdure o frutti ricchi di antiossidanti, di acidi grassi polinsaturi e di molecole virtuose per l'organismo. «Il risultato è un pane cosiddetto "nutraceutico", capace cioè di nutrirci e contempora-

neamente di prevenire svariati disturbi», spiega **Ciro Vestita**, medico dietologo a Pisa che tiene una rubrica fissa a *Uno Mattina* alle 8.30 di ogni mercoledì. Il pane è già di per sé un alleato del nostro organismo: 100 grammi permettono di ingerire carboidrati complessi che rilasciano lentamente la loro energia, nonché un 7-8 per cento di proteine vegetali, le vitamine B1 e B2, aminoacidi essenziali come la lisina e il triptofano e importanti elementi quali

sodio, potassio e fosforo. Diventa però un pane «salvacuore» se si aggiungono all'impasto anche noci o mandorle tritate o semi di lino, ricchi di acidi grassi omega 3, ingredienti amici di vene e arterie. **Un toccasana.** Oggi la medicina ci dice il nome e il cognome delle sostanze benefiche e, dati alla mano, ci indica i disturbi che preven- gono. Se si aggiunge, per esempio, all'impasto del pomodoro crudo, sbucciato e tagliato a pezzetti, si preparano pagnotte



Il dietologo **Ciro Vestita** (con gli occhiali) con **Maurizio Figuccia** il fornaio del panificio Valgraziosa di Calci (Pisa). (Foto Claudio Barontini).

ARRICCHITE

### E voi... cuocetelo così

Ecco i consigli per cuocere il pane in casa di Maurizio Figuccia, il nostro esperto titolare del Panificio Valgraziosa di Calci, in provincia di Pisa.

- Impastate un chilo di farina di tipo 2, poco raffinata e proveniente da chicchi integrali, con 600 gr. di acqua tiepida e 35 gr. di lievito di birra o 300 gr. di «pasta madre» (vedi il riquadro in basso a sinistra).



- Rinunciate al sale e aggiungete:
- per il pane al curry:** un cucchiaino raso di curry;
- per il pane al rosmarino o alla salvia:** un rametto di rosmarino o di salvia tritati;
- per il pane all'uvetta:** 200 gr. di uvetta lasciata a bagno per 30 minuti e asciugata;
- per il pane con i pistacchi:** 200 gr. di pistacchi tritati;
- per il pane al cioccolato:** 100 gr. di cioccolato fondente tagliato a scaglie con il coltello;
- per il pane alle scorze d'arancia:** 30 gr. di bucce fresche d'arancia tagliate a dadini.

- Lasciate infine riposare l'impasto per un quarto d'ora, dategli forma e fatelo lievitare a temperatura ambiente per tre ore e mezza. Cuocetelo per 25 minuti nel forno a 220-230 °C. Avrete un pane salutare e dai diversi colori.

### SE PREPARATE LA PASTA MADRE EVITATE IL LIEVITO

**P**er fare un pane a regola d'arte bisogna avere la cosiddetta «pasta madre» che le nostre nonne preparavano con due manciate di farina, un cucchiaino di yogurt e acqua tiepida. È un impasto acido che permette la lievitazione naturale e quindi evita l'aggiunta del lievito di birra. **In frigo.** Il composto duro che si ottiene va fatto riposare in frigo

per 24 ore. Il giorno dopo deve essere ripreso e rinfrescato con acqua tiepida e con altri 50 gr. di farina. **Pazientate una settimana.** Procedendo così per sette

giorni si arriva ad avere una grossa palla di «pasta madre». **Servono acqua e farina.** Per fare il pane prendetene un pezzo di 300 gr. a cui dovete aggiungere un chilo di farina e 600 grammi di acqua tiepida.



ricche di licopene, un antiossidante più efficace delle vitamine nel distruggere i radicali liberi. **Al cioccolato.** «Per non parlare del pane con il cioccolato: 50 grammi di quello fondente sono tre volte più antiossidanti di una tazza di tè verde e due volte di più di un bicchiere di vino rosso», sottolinea **Ciro Vestita**. Due manciate di uvette, messe a bagno

nell'acqua per circa mezz'ora e poi asciugate con un canovaccio, rendono gli sfilatini ricchi di resveratrolo che, oltre ad abbassare il colesterolo «cattivo», riduce la frequenza del cancro alla mammella, al colon e all'esofago. **Antitumorale.** Il pane ai pistacchi tritati è un buon antitumorale: 60 grammi al giorno di questi semi proteggono dal tumore al polmone.

E il pane con la salvia, che contiene fitoestrogeni, è uno scudo naturale contro il tumore al seno. **Al curry.** Anche l'aggiunta di un cucchiaino di curry rende il pane un valido anticancro. «La curcumina, l'ingrediente principale del curry, blocca infatti la crescita delle cellule tumorali, oltre a essere dieci volte più antiossidante della vitamina», precisa **Ciro Vestita**.

«E grazie a queste sue proprietà protegge da circa 26 disturbi compreso il cancro alla prostata: non a caso in India dove si consumano circa 2 grammi di curry al giorno l'incidenza del tumore alla prostata è appena del 2 per cento contro il 12 per cento registrato in Italia», conclude il dietologo. È importante tuttavia assumere la curcumina sotto forma di curry, cioè di miscela di spe-

zie, in cui la presenza della piperina del pepe svolge un effetto sinergico aumentandone l'assorbimento. **Rosmarino benefico.** L'aggiunta di rosmarino tritato del pane riduce del 60 per cento l'acrilamide prodotta dalla cottura del pane stesso. Questa molecola cancerogena si forma quando cibi a base di amidi come pane, pasta o patate vengono fritti o cotti in forno a tem-

perature superiori a 180° C. Succede così che il glucosio e un aminoacido chiamato asparagina, contenuti in questi alimenti base della nostra dieta, si legano tra loro favorendo la produzione. **Per digerire.** E *dulcis in fundo* il pane agli agrumi: quello con dentro pezzetti di buccia d'arancia amara difende da funghi e batteri e aiuta a digerire meglio: fa produrre ed espellere più bile.

a cura di **Manuela Campanelli**