

Il pane di Montespertoli fa bene al.. cuore

E' il risultato di una ricerca dell'Università di Firenze. Il segreto? Il grano antico

—MONTESPERTOLI—

PROTAGONISTA quest'anno nelle iniziative organizzate da Vetrina Toscana è il Pane di Montespertoli, prodotto della tradizione gastronomica toscana. Dal 16 al 22 luglio, infatti, nei ristoranti della Provincia di Firenze aderenti a Vetrina Toscana sarà possibile degustare preparazioni a base di Pane di Montespertoli, come pappa al pomodoro, ribollita, pancotto e panzanella. Ma non finisce qui: oggi, alla Loggia del Pesce di Piazza Ciampi a Firenze, si terrà la manifestazione "Poveri ma buoni - il pane e la castagna in cucina", durante la quale il fornaio Marco Panchetti ed il mugnaio Gianni Paciscopi spiegheranno come e da dove nasce il Pane di Montespertoli. Domenica 22 luglio, infine, al Centro per la Cultura del Vino I Lecci, all'interno delle Aie di Montespertoli, "Festa della battitura dei grani antichi", ovvero la rievocazione pittoresca in costume dei lavori delle campagne nel periodo della battitura.

Il Pane di Montespertoli è interamente realizzato con il grano coltivato a Montespertoli che viene venduto direttamente dalle aziende al locale mulino; in questo senso rappresenta un vero e proprio esempio di filiera corta, con tanto di disciplinare e simbolo, che nasce dalla volontà di recupero delle tradizioni locali, di rilancio dell'agricoltura e soprattutto della qualità. Come dimostra, infatti, uno studio condotto dalla Facoltà di Agraria dell'Università di Firenze, in particolare dal prof. genetista Stefano Benedettelli, questo pane risulta essere molto più ricco di vitamine, antiossidanti naturali e fibre, e al contrario povero di glutine, diventando quindi estremamente più salutare e digeribile.

Dall'incontro tra il prof. Benedettelli e il Pane di Montespertoli è nato poi il Pane di Montespertoli

con grani antichi, ovvero un pane prodotto con una varietà di grani selezionati per la prima volta nei primi del '900 dall'Istituto di Cerealcoltura della Tenuta Fontarconco dei Frassineto. Tali grani, adatti ai nostri terreni ma meno produttivi delle varietà oggi in uso, si sono dimostrati ancor più ricchi di sostanze nutritive, tali da essere un alimento fondamentale per la prevenzione di malattie gravi come quelle cardiovascolari

ed alimentari in genere. Uno studio dell'Università di Agraria di Firenze in collaborazione con l'Ospedale di Careggi ha dimostrato infatti che su analisi del sangue effettuate in soggetti sani alimentati per 10 settimane con pane prodotto con grani antichi migliorano sensibilmente alcuni importanti parametri ematici quali, indice glicemico, trigliceridi, colesterolo, e caratteristiche di filtrazione dei globuli rossi.



DA RICORDARE Il pane viene visto spesso come nemico della linea: ora si scopre che fa bene al cuore

