



Miscuglio  
di Aleppo

# *Consumare prodotti biologici a base di Miscuglio fa bene alla salute*

*9 marzo ore 10,30 – Sala Crivelli Fermo Forum*



Testi:

Salvatore Ceccarelli e Stefania Grando

## *Consumare prodotti biologici a base di Miscuglio fa bene alla salute*

Diversi studi su riviste mediche hanno dimostrato che la diminuzione della biodiversità è associata ad una serie di problemi per la salute umana. Questi studi riguardano l'effetto della dieta sulla composizione e la diversità del microbiota. Si ricorda che il microbiota – noto anche come flora intestinale – è il complesso di batteri, virus, funghi, lieviti e protozoi che alberga nel nostro intestino e che dalla sua composizione e diversità dipende non solo la nostra salute fisica ma anche quella mentale. In particolare dalla composizione e dalla diversità del microbiota dipende il nostro sistema immunitario e quindi la possibilità o meno di contrarre malattie a base infiammatoria, come per esempio l'intestino irritabile, la colite ulcerosa, disturbi cardiovascolari, varie malattie del fegato e molti tipi di cancro. Per quanto riguarda la salute mentale è stato dimostrato che il microbiota regola sia il cervello che il comportamento, e influenza l'ansietà, la depressione e, in generale, la qualità della vita.



TURKEY

Aleppo

*Euphrates River*

**SYRIA**

Homs

LEBANON

★ Damascus

*Golan Heights*

IRAQ

JORDAN





Dato l'importante ruolo del microbiota da un lato e il fatto che sia così fortemente e rapidamente influenzato dalla dieta dall'altro, è comprensibile che ci siano stati molti studi sull'effetto di varie diete (occidentale, onnivora, mediterranea, vegetariana, vegana, ecc.) sulla sua composizione e diversità. La raccomandazione generale di questi studi è che per avere un microbiota sano bisogna seguire una dieta il più diversificata e varia possibile. Tuttavia, seguire questa raccomandazione è un problema visto che dietro il nostro cibo c'è un'agricoltura basata sull'uniformità: tre colture, frumento, granturco e riso, ci forniscono il 50% dell'energia, e 12 specie vegetali insieme a cinque animali rappresentano il 75% del nostro cibo. Ed è un problema ancora più complicato in Italia visto che nella nostra dieta sono spesso presenti pane e pasta, prodotti proprio da una di quelle colture nelle quali il miglioramento genetico ha maggiormente ridotto la diversità genetica: poche varietà geneticamente uniformi e tutte più o meno imparentate tra di loro e in gran parte provenienti da agricoltura industriale.

Il pane, i biscotti, e i crackers prodotti con farina di Miscuglio di Aleppo di

frumento tenero, e la pasta prodotta con semola di Miscuglio di Aleppo di frumento duro, entrambi coltivati in biologico offrono una soluzione al problema perché in quel pane, in quei biscotti, e in quei crackers ci sono circa 2000 tipi diversi di frumento tenero, e in quel piatto di pasta circa 700 tipi diversi di frumento duro.

Alcuni elementi da considerare:

1. Il parametro che indica la forza di una farina è il W, che dipende dalla quantità e dal tipo delle proteine presenti nel grano. Un alto valore di W indica una farina di forza. Si ipotizza che molte delle intolleranze al glutine siano legate al consumo di prodotti contenenti farine di forza. Il W nelle farine di forza prodotte da varietà moderne arriva a 350-400, le farine prodotte dal Miscuglio di Aleppo raramente hanno un W che supera 100 per cui i prodotti sono più facilmente digeribili.
2. Le paste industriali vengono spesso pubblicizzate per la loro tenuta della cottura. Ma la pasta che non scuoce, non scuoce perché è stata essiccata rapidamente ad alte temperature. Questo porta alla

gelatinizzazione dell'amido che rende la pasta resistente a lungo alla cottura, ma anche alla digestione. La pasta di semola di Miscuglio di Aleppo viene prodotta con processi artigianali che prevedono una essiccazione lenta a basse temperature

3. Una delle conseguenze della rapida essiccazione ad alte temperature è la formazione di alte quantità di furosina, una sostanza non naturale, nociva alla salute. Analisi effettuate su campioni di pasta di semola di Miscuglio di Aleppo hanno rilevato un contenuto di furosina tre volte inferiore a quello di una pasta industriale.





**BIODISTRETTO**  
P I C E N U M

*Viaggio nel Biodistretto Picenum*  
*Biologico Locale*

Progetto finanziato MASAF Avviso n. 109251 del 06 marzo 2024, per la selezione di proposte progettuali da parte di distretti biologici per favorire forme di produzione agricola ridotte in parte ambientale e per la produzione di filiere e distretti di agricoltura biologica. Decreto approvazione n 0601248 del 14/11/2024, registrazione al n. 1655 del 05/12/2024