

Una nutrizionista fornisce informazioni su pane e lievito naturale

«Un lungo riposo dell'impasto è la cosa più importante»

Per Diana Studerus, una nutrizionista che soffre di celiachia, il pane fa parte della nostra cultura. Con il giusto metodo di produzione, il pane in sé non è un problema, spiega a «panissimo».



«Non mangiare pane è quasi impossibile nella nostra cultura», dice la nutrizionista Diana Studerus. E aggiunge: «I miei pazienti sono sempre molto grati quando si rendono conto che non è il pane in sé ad essere problematico, ma il modo in cui è fatto».

Diana Studerus

Negli ultimi dodici anni Diana Studerus ha lavorato come nutrizionista ASDD specializzata in disturbi digestivi e attualmente sta studiando per un master in nutrizione e dietetica. È coinvolta nell'insegnamento e nella ricerca e occasionalmente scrive per il «Bollettino» di Richemont.

Maggiori informazioni:
www.foodonrecord.com

Dalla sua esperienza personale e dalle sue consulenze, Diana Studerus conosce il desiderio di poter godere di una buona pagnotta nonostante un'allergia o un'intolleranza. In questa intervista spiega che questo è possibile e qual è il quadro nutrizionale.

Molti panettieri sentono da clienti con stomaci sensibili che tollerano bene il pane a lievitazione naturale, a differenza di altri tipi di pane. Quale pensa sia la ragione?

La pasta madre rompe gli oligosaccaridi contenuti nel grano e solo al-

lora possono essere assorbiti nel nostro intestino tenue.

«Il lievito naturale rompe gli oligosaccaridi e permette loro di essere assorbiti dall'intestino tenue.»

Nel caso di una fermentazione a pasta corta con il lievito, queste molecole rimangono invariate nella loro struttura. Tuttavia, non posso-

no essere scomposti dai nostri enzimi digestivi e rimangono nell'intestino. A seconda del microbioma (flora intestinale), questi vengono poi fermentati dai batteri, il che spiega il disagio intestinale. Alcune persone percepiscono anche questi disturbi come «disturbi di stomaco» – ma la causa si trova nell'intestino crasso.

In linea di principio, è anche possibile scomporre gli oligosaccaridi con la fermentazione del lievito; dopo tre o quattro ore di lievitazione, non sono più rilevabili nel pane.

Quali altri benefici per la salute ha un pane a pasta acida più costoso con una lunga lievitazione rispetto a un pane normale economico prodotto rapidamente?

Sappiamo dalla ricerca che il lievito naturale è anche in grado di scomporre (parzialmente) la proteina del glutine del grano, che potrebbe anche essere responsabile di una migliore tolleranza. Tuttavia, molte meno persone reagiscono al glutine che agli oligosaccaridi ... Personalmente, sono molto interessata alla ricerca sul glutine, e ci sono stati e ci sono ancora sforzi per produrre pane senza glutine con lievito madre di grano utilizzando colture batteriche specificamente selezionate. Questo è già possibile in condizioni di laboratorio – per me come celiaca sarebbe un immenso miglioramento della qualità della vita poter mangiare questo pane! Vediamo cosa porta il futuro...

«Molte meno persone reagiscono al glutine piuttosto che agli oligosaccaridi.»

Quanto è importante per la digeribilità dei pani che essi – con o senza lievito madre – abbiano un lungo riposo dell'impasto o una lunga lievitazione?

Dalla mia esperienza clinica con persone con problemi digestivi, posso dire che è la cosa più importante! Che sia grano o farro, lievito o pasta

madre..., se il pane ha avuto tempo, la tolleranza c'è. E il sapore è ancora meglio! I miei pazienti sono sempre molto grati quando notano che non è il pane in sé ad essere problematico, ma il modo in cui è fatto. Questo apre molte possibilità terapeutiche, e non mangiare pane è quasi impossibile nella nostra cultura, quindi tale informazione è una benedizione per molti.

La parola tedesca «Sauerteig», in contrasto con il francese «levain-chef» o l'italiano «lievito madre», non suona molto attraente per una clientela meno informata. Come spiegherebbe il lievito naturale a un profano?

La pasta acida non ha niente a che vedere con il pane acido, ma piuttosto attraverso l'aggiunta di ceppi selezionati di batteri (tra cui i batteri lattici), porta ad una trasformazione biochimica del grano che rende il pane più digeribile e più duraturo. È il modo tradizionale di cuocere il pane, e alcuni grani possono essere cotti solo a causa dell'acidità.

Mi piace paragonarlo alla fabbricazione del formaggio; sono i microrganismi che fanno il formaggio. È lo stesso con il pane; i batteri aggiungono sapore, consistenza, aiutano la digeribilità. E – non so se è vero – il pane è una specie di probiotico della natura a causa dei batteri che contiene.

Come può il personale di vendita di una panetteria comunicare i benefici del pane a lievitazione naturale?

Domanda difficile. Progetterei un volantino o un pannello informativo su di esso, per esempio: 5 cose che non sai sul lievito naturale... Non sono lo specialista delle strategie di marketing e comunicazione, ma spesso incontro persone nel mio studio che poi mi portano tali volantini su vari argomenti e poi vogliono discutere di quello... Penso che sia importante informare le persone sui benefici del lievito naturale in modo scientificamente corretto e renderle consapevoli, ma si potrebbe anche convincere le persone sul gusto: forse offrire una «degustazione»?

«Il piacere nel mangiare è molto... importante!»

Lei consiglia le persone con intolleranze e allergie alimentari e tiene anche corsi di panificazione per il pane senza glutine. Quanto è importante la salute mentale, e quindi il divertimento, oltre alla salute fisica?

Non penso molto alla divisione in corpo e psiche... così molto, molto, molto importante! Esclusione, stigmatizzazione o commenti stupidi sono (ancora) all'ordine del giorno per molte persone con intolleranze e allergie, anche se negli ultimi anni la questione è «arrivata» nella nostra società. Allo stesso tempo, il tema del cibo e tutto ciò che è associato ad esso, occupa molto tempo ed energia nella vita quotidiana di coloro che ne sono affetti... Queste



Diana Studerus

domande psicosociali hanno molto spazio nelle mie ore di consultazione, ma anche la trasmissione di buone ricette che funzionano davvero, o anche fonti di approvvigionamento di prodotti. Sono dell'opinione che anche con numerose restrizioni, mangiare può ancora essere divertente e piacevole – molti malati superano queste difficoltà senza aiuto, e io sostengo altre persone lungo la strada.

Quale pane le piace di più?

Prima di conoscere la mia celiachia, il pane fatto in casa di mia nonna e il pane che era sempre disponibile in Valle Maggia in Ticino – ricordi d'infanzia! Oggi il mio pane senza glutine fatto con farina d'avena e grano saraceno, pasta madre a base di Quinoa e poi cotto in una pentola di ghisa.

Intervista Christof Erne /ap

Annuncio

no-iniziativeagricole-estreme.ch

Rinunciare ai prodotti regionali?

Perdere migliaia di posti di lavoro?

2x NO alle iniziative agricole estreme

GIU 13

Covid-19: esperienze dei membri PCS

A partire dal n° 8/2021, «panissimo» ha chiesto regolarmente ai membri della PCS di tutte le regioni del paese come la pandemia, che dura già da più di un anno, ha colpito i loro affari. Su questo numero, a pagina 62, verranno pubblicate le ultime tre dichiarazioni.

pan/sf