

LA RICERCA Intervento (non transgenico) dell'Ibba-Cnr

I Fagioli cambiano natura e diventano più nutrienti

Diversi cambiamenti nella pagella di BUSSOLA VERDE di questa settimana, a sottolineare il cambiamento climatico, l'arrivo di una stagione più calda, anche se a tratti si sono avuti fenomeni devastanti per il settore agricolo, a cominciare dalle grandinate nella pianura romagnola. Se nelle valutazioni non si parla più né di fave né di uva da tavola, entrano invece nel paniere pomodori insalatari (in questo momento più competitivi rispetto ai colleghi ciliegini o a grappolo), le ciliegie, i meloni e le angurie, tre tipologie di frutto che però presentano ancora quotazioni elevate in quanto primizie a tutti gli effetti. Meglio puntare su arance, mele e pere, le produzioni locali di fragole, togliersi la voglia di asparagi e carciofi, carote e patate, variando sempre il più possibile, perché l'alimentazione umana deve comprendere una notevole quantità di ortaggi, che contengono tutti i principali componenti alimentari, vitamine e sali minerali. Fra i tuberi, il più importante per l'alimentazione è la patata, ricca di glicidi sotto forma di amido (20%), 79% d'acqua e lo 0,4% di cellulosa: non contiene grassi ed è povera di proteine che però hanno un valore biologico superiore a quello dei cereali e dei legumi. La patata fornisce così 80 calorie per 100 grammi e ha un prezzo molto conveniente. Contiene notevoli quantità di vitamina C e del gruppo B, che però vanno perse se la patata non è bollita con la buccia integra o viene conservata a lungo. Molti i sali minerali, fra i quali il potassio, calcio, fosforo e ferro. Importante è anche la carota, particolarmente ricca di potassio (300 mg per 100 g); lo spinacio contenente 660 mg di potassio, 62 mg di sodio e 4 mg di ferro; l'asparago ricco di fosforo (80 mg); il cavolo nel quale abbonda lo zolfo (da 100 a 200 mg); la verdura rossa che contiene molta vitamina A; il crescione e il prezzemolo che contengono moltissima vitamina C, tanto che possono essere indifferentemente consumati cotti o crudi, poiché la cottura non ne modifica il contenuto. E da non dimenticare, ora che non è ancora scoppiato il grande caldo, che anche i legumi sono essenziali nella dieta, in quanto fra gli alimenti vegetali, i semi delle leguminose come fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia sono i più ricchi di proteine. Ma il loro valore biologico è inferiore a quello delle proteine del frumento e, ovviamente, ancor più a quello delle proteine animali, e per essere utilizzate come alimenti plastici, le proteine dei legumi devono essere integrate da quelle animali, o più semplicemente del frumento. I legumi sono anche ricchi di glicidi, ma poveri di lipidi (eccetto la soia). Fra le vitamine, notevole il contenuto di B, B e soprattutto PP. Fra le sostanze minerali, abbondano fosforo, potassio, zolfo, calcio e magnesio; lenticchie e fave sono particolarmente ricche di ferro. A causa del loro contenuto relativamente alto di cellulosa, i legumi risultano meno digeribili della carne magra; l'assimilazione è dell'80% circa per le proteine e del 97% per i glicidi. Ed ora proprio sui fagioli si sta "lavorando" in maniera naturale. Poveri ma buoni, ma adesso ancora più sani e nutrienti: grazie ad una ricerca dell'Ibba - Cnr è possibile coltivare e produrre migliorandone le qualità nutrizionali senza ricorrere a tecniche transgeniche. La nuova tecnica accelera il processo naturale delle mutazioni per incrementare la variabilità genetica dei vegetali. "I fagioli contengono acido fitico, un composto che ha effetti antinutrizionali nell'uomo e negli animali monogastrici - spiega Tella Galasso ricercatrice CNR- poiché riduce l'assorbimento di minerali come ferro, zinco, calcio, magnesio e rame, con cui forma sali (fitati) che non vengono assorbiti a livello intestinale. Per evitare questi problemi, la ricerca ha già portato ad una pianta i cui semi sono tutti a ridotto contenuto sia di acido fitico che di raffinossaccaridi. Sarà ora possibile ipotizzare un programma di miglioramento genetico classico e mediante incroci e selezione, trasferire questo carattere su varietà coltivate.