

Senatore Capelli durumvete

Senatore Cappelli är en gammal vetesort (grano duro – durumvete) som inte har förädlats. Under senare år har sorten återupptäckts eftersom mjöl av *Senatore Capelli*-vete är mer proteinrikt än de flesta andra vetesorter. Det innehåller ofta upp till 15% protein. Men den huvudsakliga orsaken till att vetet blivit populärt är att det också innehåller en mängd polyfenoler och flavonoler (inklusive kumariner, fenolsyror, antocyaniner, flavoner, isoflavoner, proanthocyaner och stilbeidiner lignaner), som är förknippade med många hälsofördelar, tack vare att de motverkar tumörer, de är antiinflammatoriska, innehåller många antioxidanter och har antivirala krafter.

Senatore Cappelli durumvete innehåller ämnen som bara finns i varianter av forntida vete och det innehåller ämnen som visat sig motverka tumörer.

Bland vitaminerna som vetet innehåller är de i grupp B de mest representerade och bland mineralerna finns zink, kalium och magnesium.

Kliniska studier angående vetets hälsofördelar har genomförts och de fann exempelvis att om man byter ut 70 gram vanlig pasta mot pasta gjord av *Senatore Capelli* durummjöl under 10 veckor minskade totalkolesterolet hos försökspersonerna. Dessutom förbättrades bland annat blodets viskositet. Studierna tyder på att ett kostintag där vanligt, modernt vete byts ut mot *Senatore Capelli*-vetet ger gynnsamma effekter för hälsan.

Trots den höga förekomsten av gliadin (ett sorts protein) är *Senatore Cappelli*-vete ett lättsmält vete även för dem som lider av glutenkänslighet. Observera dock att personer som lider av celiaki inte heller tål *Senatore Capelli*-vetet. I en dubbelblind studie, reducerade ersättningen av modernt vete med *Senatore Capelli*-vetet signifikant patientens symtom såsom meteorism (=uppsvälld buk p g a gas), tarmsjukdomar och eksem, vilket visar att vetet har en lägre immunogen potential.

Källor:

Giacosa A., Peroni G., Rondanelli M. (2022). Phytochemical Components and Human Health Effects of Old versus Modern Italian Wheat Varieties: The Case of Durum Wheat Senatore Cappelli. *Nutrients*. 2022. 14(13):2779. <https://doi.org/10.3390/nu14132779>

Dinu, M., Whittaker, A., Pagliai, G., Benedettelli, S., & Sofi, F. (2018). Ancient wheat species and human health: Biochemical and clinical implications. *The Journal of nutritional biochemistry*, 52,1-9.

Asledottir, T., Rehman, R., Mamone, G., Picariello, G., Devold, T. G., Vegarud, G. E., ... & Uhlen, A. K. (2020). Ancestral Wheat Types Release Fewer Celiac Disease Related T Cell Epitopes than Common Wheat upon Ex Vivo Human Gastrointestinal Digestion. *Foods*, 9(9), 1173