

# Amido

---

Un ingrediente fondamentale per la nostra alimentazione



# AMIDO: UN DONO DELLA NATURA

L'amido è la riserva di energia nella **stragrande maggioranza dei vegetali**. È un carboidrato presente naturalmente in **frumento, mais, patate e piselli**, ma anche in molti altri alimenti come riso, legumi, manioca, patate dolci, banane ecc. (anche se, in genere, si estrae solo da frumento, mais, patate e piselli).

Viene prodotto durante la **fotosintesi**, un processo comune alla maggior parte dei vegetali e vitale per la loro crescita e riproduzione.

## COMPOSIZIONE DELL'AMIDO

L'amido è un **carboidrato a struttura polimerica** (cioè costituito da diverse centinaia di unità di glucosio) organizzato in catene lineari (dette amilosio) o in strutture ramificate (dette amilopectina); la percentuale è variabile a seconda della pianta d'origine.



● unità di glucosio

## PRODUZIONE DELL'AMIDO

Per ottenere l'amido è necessario **separarlo dalle diverse componenti di un vegetale** (ad esempio proteine, fibre, grassi) per poterlo trasformare in un ingrediente.

I produttori di amido dell'Unione Europea utilizzano materie prime tradizionali (non OGM\*) provenienti quasi esclusivamente da coltivazioni nazionali.

\* Organismo geneticamente modificato

Hai altre domande sull'amido e sugli ingredienti a base di amido negli alimenti?  
VISITA IL SITO [WWW.STARCHINFOOD.EU](http://WWW.STARCHINFOOD.EU) PER SAPERNE DI PIÙ.



# UN RUOLO CHIAVE NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE



L'amido fa parte del **gruppo alimentare dei carboidrati**, che hanno un valore calorico di **4 kcal/g**. Quando viene digerito dall'organismo, l'amido rilascia glucosio nel sangue.

L'amido è un **carboidrato complesso**.

Lo studio di Hardy et al. del 2015(1) ha dimostrato l'importante ruolo del consumo di amido nell'evoluzione umana. Esso, infatti, fornisce energia all'organismo e supporta le funzioni metaboliche (ad esempio nello sviluppo fetale di globuli rossi e cervello).

I nutrizionisti concordano nell'affermare che i carboidrati dovrebbero costituire una parte importante della nostra alimentazione. L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA, European Food Safety Authority) raccomanda di **assumere carboidrati**, compresi quelli derivanti da alimenti amidacei (solitamente tuberi o radici), per un complessivo **45-60% dell'apporto calorico totale, sia per gli adulti che per i bambini**.

Le calorie sono rilasciate dal processo digestivo dell'amido, che inizia nella bocca grazie a un enzima, l'**amilasi salivare**, e continua nell'intestino per mezzo dell'**amilasi pancreatica** e di altri enzimi presenti al suo interno. Questi scompongono l'amido in unità di **maltosio** (un disaccaride) e poi in **glucosio**.

(1) Hardy et al., 2015. The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution.

## CONTENUTO MEDIO DI AMIDO (ESPRESSO IN G/100 G) IN ALIMENTI DI USO COMUNE



Bron: CIQUAL

## LO SAPEVI?

L'amido estratto da **mais, patate o piselli** è **privo di glutine**. Tuttavia, poiché il frumento contiene allergeni, il Regolamento UE n. 1169/2011 (relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori) stabilisce che l'origine dell'amido deve essere riportata sulla confezione ("amido di frumento"). L'amido estratto dal frumento, se non diversamente specificato, contiene infatti tracce di glutine, un composto di proteine vegetali che contribuisce ad ampliare la varietà di proteine alimentari assunte.



# AMIDO: UN RUOLO FONDAMENTALE NELL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

L'amido allo stato nativo si presenta sotto forma di polvere ricavata dai vegetali che lo contengono. Oltre al valore nutrizionale ed energetico in qualità di carboidrato, l'amido possiede alcune proprietà utili: ad esempio, è indicato per preparare **salse dense e ricche, per rendere più densa la consistenza delle zuppe** e per cucinare **torte più leggere**.

È anche ampiamente disponibile sul mercato per il generico utilizzo in cucina.

L'amido allo stato nativo viene denominato semplicemente "amido" nell'elenco degli ingredienti.(1)

## CHE COS'È L'AMIDO MODIFICATO?

L'amido può essere modificato fisicamente, chimicamente o enzimaticamente per modificarne le proprietà e renderlo adatto a determinate preparazioni alimentari.

Ad esempio, può essere utilizzato per rendere più dense le salse fredde e per mantenere intatta e uniforme la consistenza dei cibi surgelati o dei cibi precotti refrigerati durante il successivo riscaldamento.

Alcuni amidi modificati sono additivi alimentari, e sono etichettati come "amidi modificati" nell'elenco degli ingredienti, e **fungono da agenti addensanti e gelificanti**. Per garantirne la sicurezza, vengono sottoposti a una **valutazione indipendente** da parte dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare e sono inclusi nell'elenco degli additivi alimentari approvati. (2)

(1) Regolamento UE n. 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

(2) Regolamento UE n. 1333/2008 relativo agli additivi alimentari



NOTA: L'AMIDO MODIFICATO NON È UN OGM, MA SEMPLICEMENTE UN AMIDO ULTERIORMENTE PROCESSATO PER PRESERVARE PROPRIETÀ ADATTE A DIVERSI USI ALIMENTARI.

# AMIDO: IL VIAGGIO DALLA TERRA AI CONSUMATORI

I processi di fabbricazione sono specifici per ciascun impianto ed esistono strumenti di gestione e processo dedicati per ogni singola coltura (frumento, mais, patate), per impedire il contatto con le altre.



1

Gli **agricoltori dell'Unione Europea** coltivano i vegetali necessari per produrre l'amido (ad esempio frumento, mais e patate), impiegando una manodopera di 60.000 lavoratori agricoli.



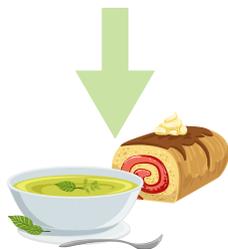
2

Per separare i componenti dei chicchi, si utilizza l'acqua. L'amido di mais si ricava dai chicchi macerati nell'acqua, mentre l'amido di frumento si ottiene aggiungendo acqua alla farina macinata e setacciata. Il latte d'amido viene infine separato dagli altri componenti dei chicchi, come ad esempio le proteine.



3

L'amido estratto da questo processo viene quindi essiccato e confezionato.



4

L'amido viene impiegato in diverse tipologie di industrie, come quella alimentare (pane, prodotti da forno, ecc.), manifatturiera (polpa per carta, cartone ondulato, ecc.), farmaceutica e l'industria mangimistica.

Hai altre domande sull'amido e sugli ingredienti a base di amido negli alimenti?  
VISITA IL SITO [WWW.STARCHINFOOD.EU](http://WWW.STARCHINFOOD.EU) PER SAPERNE DI PIÙ.

# PANORAMICA

L'amido è naturalmente presente nei vegetali ed è la loro principale fonte di energia.

Appartiene alla famiglia dei carboidrati, il cui apporto è indispensabile per mantenere sano l'organismo. Questi possono essere assunti, ad esempio, consumando pane, riso e pasta.

L'amido è utilissimo grazie alle sue proprietà stabilizzanti, leganti, addensanti e gelificanti, diventando così un ingrediente fondamentale per la nostra vita di tutti i giorni.

Gli amidi modificati non sono amidi alterati geneticamente, ma amidi che subiscono ulteriori processi per ottenere proprietà specifiche per i diversi usi alimentari.



## I consigli dello chef:

per una torta più leggera, sostituisci metà della farina con amido di frumento, mais o patate.

