



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



Antico! GRANO

I cereali, un alimento “vecchio” che accompagna quotidianamente le nostre abitudini alimentari. Questo rappresenta la maggiore fonte di calorie nella dieta umana da millenni. Il nostro approccio negli ultimi 100 anni con questo eccelso alimento è notevolmente variato; è cambiata la selezione genetica, le tecnologie produttive, tutto è stato notevolmente velocizzato, in funzione anche agli stili di vita sempre più frenetici e

agitati. Negli anni '70 mediante la tecnica dell'irraggiamento con raggi gamma, abbiamo variato la genetica del grano trasformandolo da un fusto molto alto in un fusto molto più basso, riducendo il rischio di “allettamento” (coricamento) aumentandone così, la resa produttiva per ettaro. Per questo ultimo motivo nacquero le varietà di frumento moderno che portarono al progressivo abbandono delle varietà e specie antiche, ma organoletticamente

superiori. Il ritorno all'impiego di specie e varietà di cereali abbandonate, iniziato come un fenomeno di moda circoscritto a una nicchia di fruitori, è stato dunque definito “antico”, ritorno al “grano antico”. Il termine “grani antichi” è prettamente commerciale, che sta a identificare tutta una serie di grani che furono alla base dell'alimentazione delle civiltà mediterranee prima ancora di essere sostituiti dalle moderne culture intensive, in breve grani che

sono rimasti autentici e originali, ovvero che non hanno subito modificazioni da parte dell'uomo.

Differenze qualitative tra moderno e "antico"

L'affermarsi delle varietà moderne su quelle antiche è da imputarsi principalmente all'elevato contenuto di glutine, spesso anche aggiunto nei grani. La ricerca di farine tecnologiche, più semplici da lavorare (impasti velocemente panificabili) e naturalmente l'aumento della resa produttiva ha fatto sì che le varietà antiche fossero state dimenticate. È bene dire che le migliori qualità tecnologiche delle farine e delle semole non sono correlate positivamente con le proprietà nutrizionali. Negli ultimi anni infatti diversi studi epidemiologici hanno evidenziato che il "bombardamento" da glutine sia uno dei cofattori scatenanti della sensibilizzazione al glutine stesso, evidenziando così un costante incremento degli intolleranti alla proteina. Da un punto di vista della qualità funzionale possiamo affermare che, nel grano, si trovano molte sostanze fitochimiche biologicamente attive come polifenoli (flavonoidi, lignani, isoflavoni) carotenoidi, tocoferoli e fibra. Questi composti influenzano positivamente tutte le attività dell'organismo umano. Differenze significative sono state trovate tra le antiche e le moderne, non tanto in termini quantitativi, ma di qualità di composti. È scontato dire che il migliore profilo

di metaboliti secondari presenti, la migliore qualità alimentare del glutine nelle varietà antiche, ci portano alla riflessione di ritornare ad ampliare le coltivazioni di questi grani che combinano caratteristiche tecnologiche alle nutraceutiche. Per tutti questi motivi bisognerebbe utilizzarli più spesso e senza timore. Generalmente i grani antichi sono lavorati con una macinazione a pietra, con il risultato di una farina meno raffinata. I profumi e i sapori che queste farine sprigionano fanno tornare indietro nel tempo. I grani antichi possono essere sintetizzati in:

1. specie del genere *Triticum* escluso il grano duro e tenero. A questa sezione appartengono il farro piccolo (*T. monococcum* L.), medio (*T. dicoccum* L.) e grande (*T. spelta* L.);
2. varietà di grano duro e tenero degli inizi del '900. Senatore Cappelli.

"Farro" è il nome comune con il quale sono chiamati i frumenti vestiti che si differenziano dai più classici frumenti nudi (tenero e duro). Questa differenziazione sta nel fatto che al momento della trebbiatura i chicchi (cariosside) non si separano dalle glumelle ("la pula").

IL RITORNO ALL'IMPIEGO DI SPECIE E **VARIETÀ DI CEREALI ABBANDONATE**, INIZIATO COME UN FENOMENO DI MODA CIRCOSCRITTO A UNA NICCHIA DI FRUITORI, È STATO DUNQUE DEFINITO "ANTICO", **RITORNO AL "GRANO ANTICO"**

Tutte le tipologie di farro differiscono per caratteri morfologici, fisiologici, qualitativi e agronomici, tutte con una loro particolare identità legata al territorio di origine.

Sul piano nutrizionale, il monocollo si distingue per la sua



eccezionale ricchezza in proteine (19%), vitamine e carotenoidi, oltre che per l'elevato contenuto in zinco e ferro. Inoltre ha un ridotto contenuto di amido che lo rende ben digeribile e una bassissima percentuale di glutine (solo il 3%).

Il farro dicocco presenta un buon contenuto in sali minerali, vitamine e proteine polifunzionali, sebbene siano inferiori al monococco. È ricco di beta-glucani (gomme naturali con preziosa funzione di protezione dell'apparato digerente e di agevolazione della digestione) e possiede inoltre un basso indice glicemico. Il contenuto in glutine del farro dicocco è mediamente basso e, soprattutto, si tratta di un glutine poco tenace.

Lo spelta ha invece una composizione molto simile al frumento tenero. **Senatore Cappelli** – grano duro. È stato per decenni il frumento tipo duro maggiormente coltivato nel Sud Italia e nelle isole.

Una posizione di tutto rispetto fino a che le varietà più produttive e di taglia bassa non hanno preso il sopravvento fino alla quasi scomparsa dopo gli anni Cinquanta.

**LE FARINE
OTTENUTE DA
GRANI “ANTICHI”,
SOTTOPOSTE A TEST
E AD ANALISI DI
VARIO TIPO, HANNO
DIMOSTRATO
PROPRIETÀ
NOTEVOLMENTE
SUPERIORI,
E MAGGIORE
VARIABILITÀ DI
ELEMENTI NUTRITIVI**

In cucina

Con tutte le premesse fatte, l'utilizzo dei grani antichi rappresenta un percorso di storia gastronomica del nostro Paese, riscoprendo così specialità e prodotti tipici locali. Se sfogliamo vecchi ricettari ci accorgiamo subito che l'utilizzo di grani “poveri” è tra le basi dell'alimentazione dei nostri nonni.

Perché usarli per fare il

pane? Le farine ottenute da grani “antichi”, sottoposte a test e ad analisi di vario tipo, hanno dimostrato proprietà notevolmente superiori, e maggiore variabilità di elementi nutritivi. La lavorazione col solo utilizzo di lievito madre richiede tempi più lunghi e modalità difficilmente standardizzabili rispetto alla lavorazione industriale. Tuttavia permette di ottenere un pane fragrante, sano, conservabile, del quale non si spreca nemmeno un pezzetto. Chiunque ne comprenda il valore è disposto a riconoscere al produttore, al mulino e all'agricoltore il maggior lavoro.

Interessante ricerca

Nel 1994 sono stati presentati al convegno **“Farro cereale della salute”** interessanti risultati circa l'assimilazione di grani antichi e verdure. Sotto controllo medico 5.000 pazienti ammalati con malattie incurabili come morbo di cron, celiachia, diabete mellito, cancro, e gravi allergie sono stati sottoposti, senza altre cure mediche, a un'alimentazione esclusivamente a base di farro, verdura e frutta biologica; escludendo completamente l'utilizzo di carne, latticini, pesce e altri cereali. Dopo alcuni mesi 4.500 persone erano completamente guarite mentre le restanti 500 persone stavano molto meglio, ma non erano ancora guariti del tutto. Secondo i medici che hanno seguito il test si è ottenuto un successo strepitoso, e le ragioni di



questa guarigione ha origine dalla particolare chimica del granello del farro. Infatti il farro ha una crusca molto diversa rispetto al frumento duro e tenero dato che tale fibra è costituita in gran parte da polisaccaridi non cellulosici che la nostra flora intestinale può trasformare in acidi organici a catena corta, che vengono assorbiti secondo questa preferenza, butirrato, acetato, propionato, e che costituiscono la primaria fonte di energia per l'epitelio del colon e stimolano il turnover cellulare, il flusso sanguigno e la motilità intestinale. Sono anche coinvolti nella riparazione tessutale determinando una generale rigenerazione dell'intestino e dell'intero organismo. Inoltre, il farro fornisce anche dei tiocianati che sono responsabili del ripristino e aumento delle difese immunologiche. Poi le sue proteine non allergeniche, molto complesse, facilmente digeribili e i suoi amidi molto complessi e a

lenta cessione degli zuccheri, forniscono un tipo di alimentazione allo stesso tempo molto potente e rigenerante che grazie al ripristino della capacità assimilatoria effettuata dai suddetti polisaccaridi non cellulosici consentiva all'organismo malato di disporre di un'ondata di nuove forze in grado di ripristinare le funzioni organiche compromesse dalla malattia. In conclusione i medici affermarono: "Secondo noi, visti i risultati ottenuti dovremmo convertire tutte le superfici coltivate con i frumenti moderni in terreni coltivati esclusivamente con farro". Naturalmente nessuno dei responsabili della salute pubblica li ha ascoltati e nessuno ha mai più parlato di questi fatti rivoluzionari e di grande importanza per la salute pubblica e per l'ambiente al contrario, invece, si sono diffusi ancora di più coltivazioni soggette a pratiche agricole mediante impiego di concimi chimici, diserbanti e pesticidi.

LA RICETTA

Pane con grano antico

Ingredienti

PER 4 PERSONE

1000 g farina grani antichi
190 g lievito naturale
16 sale
600 g acqua
5 g estratto di malto

Preparazione

Idrolisi. Impastare farina e acqua (max 50% sul peso della farina). Far riposare per almeno 6h. Aggiungere poi il lievito, l'estratto di malto, l'acqua e il sale. Far riposare per circa 2h, pesare e formare. Lasciare riposare ancora circa 10min. Schiacciare un po' e far lievitare. Cottura a temperatura moderata (200-220°C).

R

