

I cereali sono una famiglia numerosa. Per il nostro benessere è importante consumarli integrali. La raffinazione infatti elimina nutrienti fondamentali. Inoltre le varietà selezionate dalla grande produzione hanno un elevato contenuto di proteine, quindi risultano meno digeribili e vengono ritenute causa di alcune diffuse intolleranze alimentari

# Il grano e i suoi fratelli

**Crescono le reti di coltivatori, panificatori e pastai che preferiscono le antiche varietà locali di cui si scambiano anche le sementi**

**Pseudocereali come l'amaranto, il grano saraceno o la quinoa sono adatti a chi soffre di celiachia: non contengono glutine**

PAOLA MIGLIORINI\*

**U**n quadro di Vincent Van Gogh, probabilmente uno studio del *Seminatore al tramonto* (1888), ritrae un contadino che semina il grano a mano. La mano appare ingrandita ed è riprodotta cinque volte per studiare il corretto movimento usato per lanciare in aria quei chicchi che gli assicureranno il cibo per tutto l'anno a venire. Un gesto che ormai si è perso.

Ma procediamo con ordine. I cereali sono graminacee (famiglia *Poaceae*) e comprendono un gruppo di specie la cui caratteristica è la produzione di semi secchi, che sono alla base dell'alimentazione umana. Il loro consumo prevalente varia a seconda della cultura e del continente che li ospita: il riso (Asia), il mais (sud America), il frumento (nord America, Europa, Australia), il miglio e il sorgo (alcune parti dell'Africa). Questi cinque costituiscono il novanta per cento della produzione mondiale complessiva. Poi troviamo l'orzo, l'avena e la segale, la cui produzione per fini di alimentazione umana è drasticamente calata dopo gli anni Sessanta. Vi è viceversa un rinnovato interesse per il farro e il triticale.

Tra gli pseudo cereali, che si usano come i cereali ma non contengono glutine, troviamo il grano saraceno, la quinoa e

l'amaranto. Nella loro forma naturale sono una ricca fonte di vitamine, minerali, carboidrati, grassi, oli e proteine.

Durante il processo di raffinazione vengono però rimossi molti nutrienti. Quindi, per motivi sia legati alla prevenzione di malattie sia nutrizionali, è consigliabile consumare farina integrale ottenuta con la macinazione a pietra, meglio se biologica. La piramide alimentare della dieta mediterranea distingue infatti tra consumo di cereali integrali o raffinati mettendo i primi tra i consumi giornalieri e i secondi tra i consumi mensili, insieme a dolci, carne rossa, insaccati e sale.

Dagli anni Sessanta ad oggi le superfici coltivate a cereali sono diminuite, come è drasticamente diminuito il prezzo, mentre sono triplicate le rese. In effetti le piccole e medie aziende agricole oggi soffrono per gli elevati costi di esercizio, le rese non competitive e la disponibilità commerciale di varietà con caratteristiche non idonee ai terreni marginali. Però il crescente interesse verso gli aspetti salutistici sta contribuendo alla rinascita di alcune varietà locali di vecchia costituzione come ad esempio il Senatore Cappelli, per il frumento duro, e il Gentil Rosso, per il frumento tenero. Il processo di miglioramento genetico iniziato ai primi del Novecento pone come obiettivo di migliorare la

resa in granello, ridurre l'altezza, anticipare la maturità, aumentare la resistenza alle malattie, avere massima uniformità, ottimizzare l'uso dei concimi chimici. Inoltre le nuove varietà sono state selezionate anche in base alle caratteristiche tecnologiche per avere grani con un elevato contenuto di proteine di riserva (grani di forza).

Questi grani sono sempre più difficili da digerire e sono causa di intolleranze alimentari. Da qualche anno stanno crescendo le reti di agricoltori, panificatori e pastai che si scambiano sementi e coltivano vecchie varietà di grano locale.

*\* docente di produzioni vegetali e agricoltura sostenibile all'università di Scienze gastronomiche di Pollenzo*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## mediterraneo

I piatti tipici dei paesi chesi affacciano sul "mare nostrum"



### COUS COUS

**MAROCOCO**  
Piatto nazionale del Maghreb di origine berbera. La base è la semola di grano duro, mescolata a mano con farina fino a rivestire ogni granello. Si cuoce a vapore nella parte superiore della tradizionale casseruola che contiene uno stufato o un brodo



### FREGOLA

**SARDEGNA**  
Piccoli grani di pasta fresca ottenuti lavorando, con movimento rotatorio e le mani bagnate di acqua aromatizzata allo zafferano, la semola di grano duro in un recipiente di coccio. Riposa qualche ora e si lessa in acqua poco salata per cinque minuti

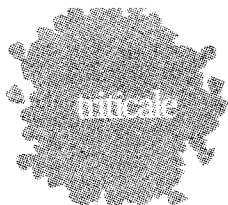


### KIBBEH

**SIRIA**  
Sono infinite le varianti di questa crocchetta, nota in tutta la Mezzaluna fertile: anche a forma di cono ripieno con carne e spezie, con all'esterno burghul. Il composto si frigge o si cuoce al forno. Nella ricetta più insolita si cuoce nello yogurt

## gli altri

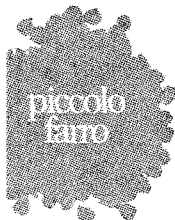
Dal sorgo coltivato in tutti i continenti allo strano caso del khorasan/kamut



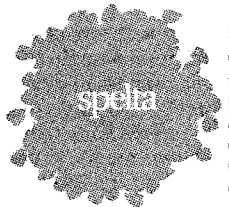
È una specie ottenuta incrociando segale e grano duro. Può sostituire la segale nelle zone dove non si coltivano i cereali maggiori, ma con maggiori qualità della segale stessa



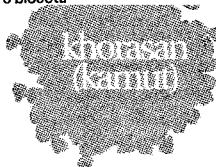
Originario dell'Africa, è il quarto cereale per importanza nell'economia mondiale ed è coltivato in tutti i continenti: per alimentazione umana nelle agricolture di sussistenza, per la zootecnica nei paesi sviluppati, al posto del mais. In Italia ha una nicchia di mercato tra gli intolleranti al glutine e dalla farina si possono ricavare dolci e biscotti



Parente stretto del frumento tenero, è una specie di grano distica con cariosside vestita, ricca di proteine e fibre, adatta all'alimentazione umana. Resta come coltura locale, spesso per il bulgur, nelle zone montane della Francia, del Marocco, della ex Jugoslavia, nella Turchia e altri paesi. Sopravvive spesso in suoli poveri dove altre specie di frumenti non riescono.



Una delle prime coltivazioni addomesticate nella Mezzaluna Fertile, molto simile al farro, oggi sopravvive come una coltura relitto in Europa centrale e nel nord della Spagna e ha trovato un nuovo mercato come alimento salutare



Parente antico del frumento duro, ha origini botaniche incerte. Lo statunitense Bob Quinn, lo ha registrato nel 1990 con il marchio Kamut da agricoltura biologica. Ha proprietà nutrizionali (alto contenuto di selenio e proteine) e organolettiche migliori delle moderne varietà di frumento. Il khorasan può essere coltivato da chiunque ma non commercializzato come kamut



### TABBOULEH

**LIBANO**  
Rinfrescante insalata a base di prezzemolo, menta e burghul, proveniente dalle montagne e oggi apprezzato piatto nazionale, è sempre presente tra le mezze, gli antipasti medio orientali. Nei villaggi tradizionalmente viene servito in foglie di vite a fare da piatto



### BURGHUL

**MEDIO ORIENTE**  
nome con molte varianti (bulghur, burghul, bulgar...), è grano duro germogliato, precotto a vapore, essiccato e tritato più o meno fine. Ottima alternativa a riso, pasta o patate. Va bollito e lasciato riposare. Ideale contorno di carni in umido o stufati di verdure

le ricette

Tratte da: *Ricette di Osterie di Puglia e Ricette di Osterie d'Italia*, Slow Food Editore

**GRANO PESTATO AL PROFUMO DELL'ORTO**  
Al Fornello da Ricci, Ceglie Messapica

**Per 4 persone**  
400 g. di grano pestato \* 10 pomodori \* 2 carote \* 2 cetrioli \* rughetta selvatica \* 2 spicchi d'aglio \* 50 gr. di capperi

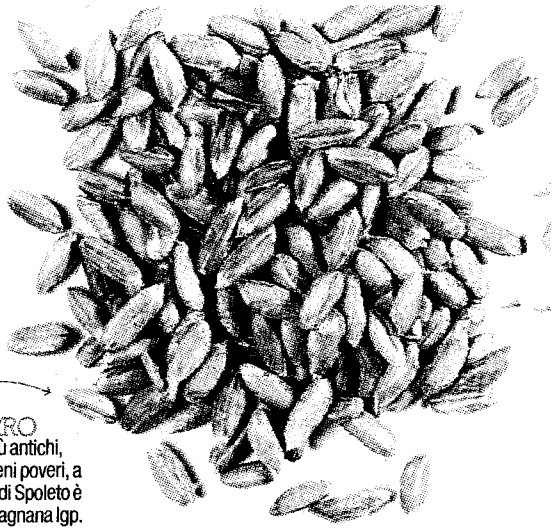
Lavare il grano pestato e far bollire per un'ora e mezza fino a che non si apre. Scolare, rimettere in acqua salata e far bollire fino a quando i chicchi sono bianchi. Raffreddare e, in una ciotola, unire pomodori, carote e cetrioli a cubetti, la rughetta, l'aglio e i capperi tritati. Aggiustare di sale e olio e servire freddo. L'uso del grano in ricette come questa è assai diffuso nella Puglia centro-meridionale

**CRAPIATA**  
Margherita Festa, Matera

**Per 4 persone**  
200 gr. di grano \* 200 gr. di ciascuno dei seguenti legumi: lenticchie, fave, ceci, cicerchie \* 10 patate novelle \* 6 fette di pane raffermo \* 2 foglie di alloro

Ammollare in acqua tiepida il grano e, in recipienti diversi, i legumi per una notte. Lavare tutto in acqua corrente e far bollire in un tegame con l'alloro per 2 ore. Unire le patate, intiere e con la buccia, poco olio e cuocere per altri 30 minuti. Abrustolire le fette di pane, metterle in una ciotola, versare la zuppa e regolare di sale, pepe e olio. Con questa ricetta si festeggiava il raccolto

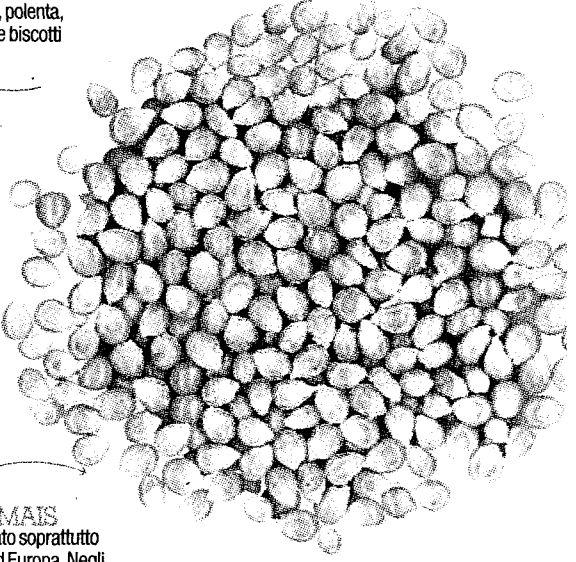
**protagonisti  
e comparse**  
Sono tantissimi ma riso,  
mais, frumento, miglio  
esogono costituiscono  
il 90 per cento della  
produzione mondiale



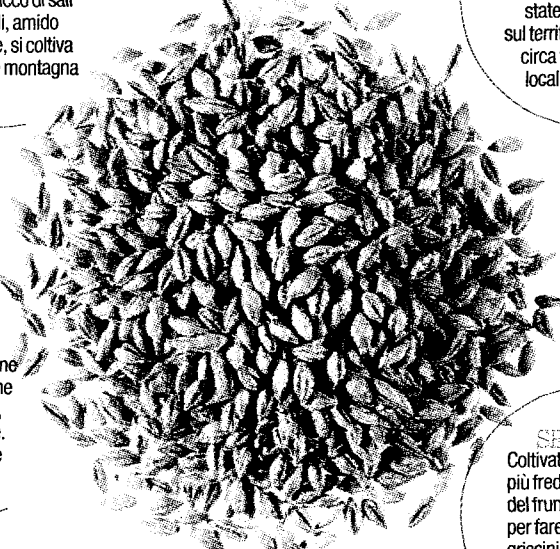
**FARRO**  
Uno dei più antichi,  
adatto a terreni poveri, a  
Monteleone di Spoleto è  
Dop e in Garfagnana Igp.  
Usato per fare pane,  
pasta, polenta,  
dolci e biscotti



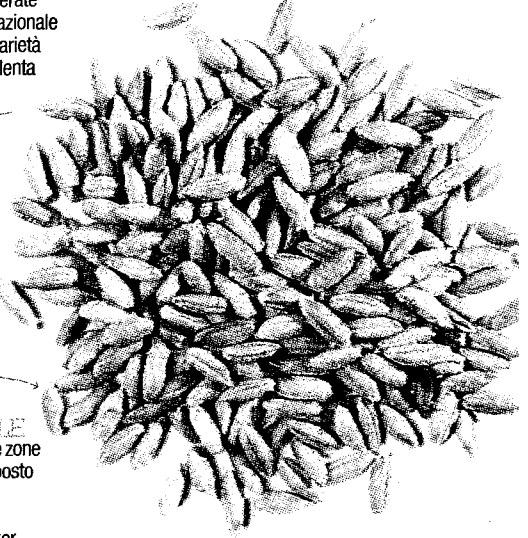
**GRANO  
SARACENO**  
Non è propriamente  
un cereale: non contiene  
glutine. Ricco di sali  
minerali, amido  
e proteine, si coltiva  
in collina e montagna



**MAIS**  
Cultivato soprattutto  
nel nord Europa. Negli  
ultimi decenni sono  
state recuperate  
sul territorio nazionale  
circa venti varietà  
locali da polenta



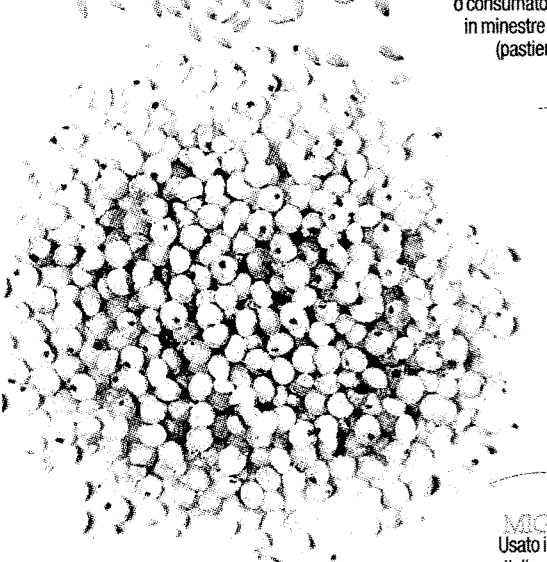
**ORZO**  
Sostituisce  
il frumento nelle zone  
fredde. Usato anche  
per birra, whisky,  
surrogato di caffè.  
Ottimo per zuppe  
e minestre



**SEGALE**  
Cultivato nelle zone  
più fredde al posto  
del frumento  
per fare pane,  
grissini, cracker  
e biscotti




**GRANO DURO**  
È il più coltivato in Italia (soprattutto al sud), dà la semola per la pasta. La sua coltivazione è stata fortemente influenzata dalle politiche agricole comunitarie



**GRANO TENERO**  
Usato per farina da pane, pizza, biscotti e pasta fresca, o consumato in grani in minestre o dolci (pastiera)



**MIGLIO**  
Usato in Italia per l'alimentazione animale, in Asia serve a fare minestre, timballi, dolci, polente, creme e soffiati



**AVENA**  
Non è mai stata una coltura dominante, ma continua a diminuire in tutto il mondo. La farina è usata per pani speciali o dolci