

# Grani antichi, spieghiamo perché tornare al passato costa di più

ormai entrate a pieno titolo nei circuiti commerciali dei prodotti “non di massa” le paste e le farine di vecchie varietà siciliane risultano più care

di  
Marisa Canzoneri

**D**a circa un decennio nel circuito dei grani sono emersi nomi che risultavano familiari solo ai nostri nonni. Il primo fu “Tumminia” (o Timilia) seguito da Russello. Presto si aggiunsero Maiorca, Perciasacchi e Senatore Cappelli.

Dieci anni fa il grano cosiddetto “moderno” era venduto a 12 centesimi di euro al kg, mentre in Sicilia il Tumminia veniva pagato più del triplo ovvero a 50 centesimi di euro al kg. Il fenomeno è da ricondursi alla consuetudine di un piccolo gruppo di agricoltori della zona di Castelvetrano, in provincia di Trapani, che aveva conservato la tradizione di “fare il pane nero” con i grani tradizionali di Russello e Tumminia. Grazie al movimento Slow Food questo tipo di pane divenne “presidio” e ciò portò un maggiore valore aggiunto ai grani tradizionali che via via venivano recuperati e che diventavano oggetto di interesse sia per la ricerca che dal punto di vista commerciale per l’ottenimento di farine, pane e pasta.

In dieci anni si è così avviato un processo che sotto le spoglie del recupero delle tradizioni, ha potuto dignitosamente risolvere e riscattare il grano antico siciliano con vantaggi non solo economici, ma anche salutistici e culturali.

Entrate a pieno titolo nei circuiti com-

merciali dei prodotti biologici, diffusi da panifici e pizzerie, le paste e le farine di grani antichi siciliani sono oggi una realtà che richiede la diffusione di informazioni corrette e che deve garantire al consumatore la tracciabilità e l’origine dei prodotti trasformati. Considerato che tutti i prodotti della filiera

dei grani antichi vengono venduti ad un prezzo più alto di quelli “normali” - quelli per intenderci, a base di farina di semola di varietà moderne - è giusto che il consumatore sappia perché sta pagando un prezzo più alto della media per una pasta, o una farina o un pane o ancora una pizza.

Elenco delle popolazioni siciliane in collezione e classificazione botanica

Genotipi	Classificazione botanica secondo De Cillis (1942)
BIANCUCCIA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucomelan</i> Koern.
BIVONA	<i>Triticum turgidum</i> L. var. <i>speciosissimum</i> Koern.
BUFALA NERA CORTA	<i>Triticum turgidum</i> L. var. <i>iodurum</i> Koern.
BUFALA NERA LUNGA	<i>Triticum turgidum</i> L. var. <i>iodurum</i> Koern.
BUFALA ROSSA LUNGA	<i>Triticum turgidum</i> L. var. <i>mertensii</i> Koern.
CANNIZZARA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucurum</i> Koern.
CASTIGLIONE GLABRO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
CICIREDDA	<i>Triticum turgidum</i> L. var. <i>siculum</i>
COTRONE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
FARRO LUNGO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>melanopus</i> Koern.
GIOIA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
GIUSTALISA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>melanopus</i> Koern.
INGLESA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucomelan</i> Koern.
LINA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
MARGHERITO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucomelan</i> Koern.
MARTINELLA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>melanopus</i> Koern.
PAVONE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
PRIZIUSA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>hordeiforme</i> Koern.
REALFORTE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>melanopus</i> Koern.
REGINA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucurum</i> Koern.
RUSCIA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
RUSSELLO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>hordeiforme</i> Koern.
SAMMARTINARA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucurum</i> Koern.
SCORSONERA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>coerulescens</i> Koern.
SEMEZZELLA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>melanopus</i> Koern.
SICILIA LUTRI	non riportata
SICILIA RESTE BIANCHE	non riportata
SICILIA RESTE NERE	non riportata
TIMILIA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>affine</i> Koern.
TIMILIA RESTE BIANCHE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>affine</i> Koern.
TIMILIA RESTE NERE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>reichenbachii</i> Koern.
TIMILIA SG1	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>affine</i> Koern.
TRENTINO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucomelan</i> Koern.
TRIPOLINO	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>leucurum</i> Koern.
TUNISINA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>reichenbachii</i> Koern.
URRIA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>reichenbachii</i> Koern.
VALLELUNGA GLABRA	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>erythromelan</i> Koern.
VALLELUNGA PUBESCENTE	<i>Triticum durum</i> Desf. var. <i>apulicum</i> Koern.

Tratta da “Collezione di frumento duro in ambiente mediterraneo: germoplasma siciliano e internazionale” - Massimo Palumbo, Michele Cambrea, Stefania Licciardello, Antonino Pandolfo, Anastasia Pesce, Alfio Platania, Domenico Roccasalva, Maria Russo, Fabiola Sciacca, Alfio Spina, Nino Virzi  
Cra-Acm Centro di ricerca per l’agrumicoltura e le colture mediterranee (2013)

Media e range dei parametri qualitativi rilevati sulle popolazioni siciliane di frumento duro

Parametri qualitativi	Media	Range
Peso 1000 semi (g)	35,7	29,3 - 43,5
Peso ettolitrico (Kg/hL)	78,3	74,9 - 81,2
Contenuto proteico (% s.s.)	15,8	12,5 - 17,3
Gluten Index	38,5	12,5 - 90,1
Indice di giallo della semola (b*)	19,5	16,3 - 22,8
W (Jx10 <sup>-4</sup> )	127,7	41 - 435
P/L	2,7	1,1 - 5,7
Assorbimento idrico (%)	66,4	61,2 - 73,5
Tempo di sviluppo dell'impasto (s)	201	132 - 270
Stabilità farinografica (s)	163,5	84 - 276
Indice di caduta (U.B.)	109,4	50 - 185
Volume del pane (cm <sup>3</sup> )	399,2	297 - 490
Peso del pane (g)	158,6	150 - 166
Porosità interna*	5,4	3 - 8
Rugosità della crosta**	2,9	2 - 4

\* : 1= molto poroso; 8= poco poroso

\*\* : 1= molto liscio; 4= molto rugoso

Tratta da "Collezione di frumento duro in ambiente mediterraneo: germoplasma siciliano e internazionale" - Massimo Palumbo, Michele Cambrea, Stefania Licciardello, Antonino Pandolfo, Anastasia Pesce, Alfio Platania, Domenico Roccasalva, Maria Russo, Fabiola Sciacca, Alfio Spina, Nino Virzi  
Cra-Acm Centro di ricerca per l'agrumicoltura e le colture mediterranee (2013)

Partiamo dalla conoscenza con la distinzione tra grano duro e grano tenero. Il frumento, o grano, è un cereale. Baldoni e Giardini in "Coltivazioni erbacee" del 1982 riportano che i frumenti più diffusi ed utilizzati sono quelli del genere *Triticum* con le due specie *T. aestivum* (frumento tenero) e *T. durum* accennando brevemente al *Triticum monococcum*, *T. dicoccum* e *T. spelta* come grani sì, importanti, in tempi passati, ma pressoché scomparsi nelle coltivazioni. Secondo la più recente classificazione riportata dalla Stazione Consorziale Sperimentale di Granicoltura di Caltagirone, il genere *Triticum* vede oggi coltivati proprio il *T. monococcum* L., il *T. durum* e il *T. aestivum*.

Com'è noto del grano è la cariosside (il chicco) la parte "nobile" che viene uti-

lizzata nell'alimentazione umana. La cariosside è costituita per il 14-17% dagli involucri, per il 2-3% dall'embrione, per la restante parte dall'endosperma. L'endosperma è la parte che alla molitura dà la farina nel frumento tenero e la semola nel frumento duro; in esso è contenuto il 70-75% delle proteine totali della cariosside. Gli involucri negli sfarinati danno origine alla crusca, ricca di proteine oltreché di cellulosa, emicellulosa e sostanze minerali. L'embrione, o germe, entra in misura limitata a far parte della farina, contiene proteine (circa l'8% delle proteine totali contenute nella cariosside), zuccheri, grassi e sali minerali.

La composizione della cariosside è la seguente: acqua 12-14%; proteine 8-16%; amido 60-70%; zuccheri 2,8-4,0%; cellulosa 2,0-2,5%, grassi 1,5-

2,0%, ceneri 1,5-2,2%. Le cariossidi di frumento duro hanno un contenuto proteico mediamente superiore a quello della granella di frumento tenero. Le proteine contenute nelle cariossidi sono albumine, globuline, gliadine e glutenine. Le ultime due costituiscono la quasi totalità delle proteine e quindi la quota preponderante del contenuto proteico della cariosside (80%). Quando la farina o la semola vengono impastate con l'acqua la gliadina e la glutenina ne assorbono molta dando origine al glutine, sostanza dotata di elevata tenacità ed estensibilità. I frumenti che hanno un glutine molto tenace vengono chiamati "frumenti di forza", mentre sono detti "frumenti deboli" quelli con glutine poco tenace e poco elastico (Remigio Baldoni, Luigi Giardini).

L'attitudine di un frumento alla panificazione o alla pastificazione, oltre al contenuto in glutine, è correlata ad un'altra importante caratteristica: il contenuto proteico. A cariossidi con alto contenuto proteico non sempre corrisponde una buona qualità panificatoria o pastificatoria del prodotto; essa è complementare alla qualità del glutine. Per la pastificazione sono buoni i frumenti duri con glutine elastico e tenace, poco estensibile - il cosiddetto glutine "corto" - mentre risultano poco adatti i frumenti con glutine plastico, poco tenace e fragile. Per la panificazione sono buoni i frumenti con glutine elastico e tenace i cosiddetti "frumenti di forza", anche se per certi tipi di

## mulini e farine: diverso l'impianto, diverso il prodotto

Nell'accezione comune col termine farina si indica quella di grano, in particolare di grano tenero; quando si parla di semola, invece, si fa riferimento al grano duro. Dalla macinazione del grano tenero si ottiene la "farina bianca" che in base al grado di raffinazione può risultare: integrale, di tipo 2, di tipo 1, 0 e 00 (la più raffinata). Dalla macinazione del grano duro si ottengono la semola integrale, la semola e la semola rimacinata che hanno un colore giallo - ambrato quale caratteristica dei grani duri da cui non è ottenibile la "farina bianca".

Nei mulini dotati di impianto a cilindri il grano passa attraverso una serie di coppie di cilindri rotanti nella stessa direzione.

La farina che se ne ricava è più raffinata poiché il chicco viene privato del germe e della crusca. Esistono però anche mulini a cilindri piccoli e artigianali che girano più lentamente conservando il germe. Nel mulino a pietra il grano passa attraverso due ruote di pietra e viene frantumato per compressione facendo ottenere una farina di tipo integrale in cui rimangono in toto o parzialmente le parti esterne della cariosside e il germe. Il grado di allontanamento delle parti più esterne del chicco produce farine più o meno raffinate così la farina integrale conserva l'integrità del chicco passando poi dalla farina 2, alla 1, alla 0 e alla 00. Alle farine più raffinate corrisponde una maggiore privazione degli strati esterni del chicco.

pane non sono necessari. Inadatti i grani di forza per la pasticceria, per l'industria dei biscotti, dei crackers e dei dolci: per realizzare questi prodotti il glutine non deve essere tenace. Una peculiarità delle cariossidi di frumento duro è la presenza di pigmenti carotenoidi. Ad essi si deve il colore della pasta. Pertanto più elevato è il loro contenuto, migliore e più intenso è il colore del prodotto finito.

### Grani antichi e moderni

Cerchiamo di comprendere i due termini applicati, oggi, al grano. Se si dovesse parlare di "antico" ci si potrebbe riferire al farro monococco che ha origini molto antiche essendo comparso circa 12mila anni fa (il frumento tenero compare "solo" 8mila anni fa). All'interno della specie, poi, bisogna definire esattamente i diversi concetti di varietà, varietà antica e varietà moderna.

Gli agricoltori hanno coltivato da sempre grani eterogenei, selezionando le spighe migliori per assicurare la continuità alimentare alle proprie famiglie. Il passaggio dalla selezione inconscia condotta dagli agricoltori per secoli, a quella organizzata, porta alle varietà migliorate (cultivars o bred varieties) le quali sono il frutto del miglioramento genetico condotto dai costitutori vegetali tra la fine dell'800 e i primi del '900.

Le varietà migliorate sono quindi tutte quelle derivate da un programma di miglioramento genetico. La distinzione tra varietà antiche e varietà moderne sta, quindi, sta rispettivamente, in varietà locali, o tradizionali (landraces) e varietà migliorate. Questo passaggio è segnato dal grano duro varietà Senatore Cappelli e dalla costituzione del "famigerato" Creso. Il Creso è un Senatore Cappelli (varietà selezionata da Nazareno Strampelli) nanizzato, molto apprezzato per la sua alta produttività che può arrivare addirittura a quasi 100 quintali per ettaro se coltivato in condizioni ottimali, circostanza impossibile nei nostri ambienti in cui il grano "antico", quando va bene, produce 25 q.li/ha. Il Creso fu diffuso in commercio dopo il 1975 e oggi c'è chi imputa a questa varietà la diffusione della celiachia. Affermazione controversa in quanto per spiegare questo fenomeno, esiste una concomitanza di fattori, primo fra tutti quello che prima degli anni 90, almeno in Italia, non si conosceva questa malattia. Quasi sicuramente la diffusione del Creso, dell'utilizzo quotidiano della farina raffinata e trattata con dosi di glifosate sempre più massicce, hanno creato una sensibilità nell'intestino umano che, aggravata da predisposizione genetica o da malattie autoimmuni, nonché da fattori di stress, hanno fatto esplodere quella che oggi è indicata come "sensibilità al glutine" e "intolleranza al glutine".

Difficile imbattersi in un soggetto celiaco o sensibile al glutine fino alla generazione che ha vissuto tra la 1ª e la 2ª guerra mondiale, i pasti erano costituiti da cereali integrali e legumi coltivati a km0, senza uso di concimi e diserbanti chimici, il pane

## i principali tipi di farine

**Manitoba:** si tratta di una farina di grano tenero 00 chiamata "farina di forza" poiché proviene da un grano più ricco di glutine generalmente di origine canadese.

**Farina 00:** in essa rimane solo il 70% del chicco. La macina a pietra pur con la setacciatura spinta rende impossibile l'ottenimento della farina 00 che è stato possibile produrre solo dopo la realizzazione dei mulini a cilindri. A differenza della farina 0, la 00 è priva delle crusche ed anche del germe; rimangono solo gli amidi e il glutine dell'endosperma, zuccheri e proteine.

**Farina 0:** è il massimo grado di setacciatura ottenibile dalle farine macinate a pietra; conserva circa l'80% del chicco, piccole parti degli strati esterni e il germe.

**Farina 1:** conserva circa l'85% del chicco.

**Farina 2:** conserva circa il 90% del chicco.

**Farina integrale:** conserva il 100% del chicco.

ere fatto in casa col lievito madre, il latte era prevalentemente di capra e gli animali erano tenuti al pascolo con aggiunta di fieno e legumi secchi nella stagione fredda.

### Il recupero del passato

L'attenzione per la salvaguardia della biodiversità e del germoplasma intende un recupero del passato in chiave moderna. Oggi ci si avvale di strumenti sofisticati per dimostrare ciò che nella memoria dell'uomo e delle sue cellule è già chiaro: l'uomo moderno ha bisogno di dati scientifici, ripetibili così per chiarire le relazioni tra secoli di vita in cui si utilizzava l'intuizione, l'osservazione e la manualità. Per gli ultimi cento anni di progresso scientifico, ha avuto bisogno di genetica, citogenetica e genetica molecolare.

Nel frattempo il nostro intestino viene sottoposto a sovraccarichi di vario genere: di tipo alimentare, ambientale e chimico. Fortunatamente l'intuizione (seppur ridotta allo stremo) e la resilienza del genere umano vengono in soccorso alle aberrazioni degli stili di vita rivolgendosi ai paladini della tradizione. Ed ecco il movimento Slow food, le aziende a km 0, la sostenibilità, i prodotti tipici del territorio con la loro storia e il concetto di cibo-medicina. Il continente Sicilia è tutto questo.

Tornando al mondo del grano, esiste una ricca collezione di vecchie popolazioni siciliane di frumento duro, "landraces" molto diffuse in Sicilia fino alla prima metà del XX secolo che, con l'introduzione delle moderne cultivar caratterizzate da taglia bassa, precocità ed elevata produttività, non furono più coltivate. Alcune di esse sono state coltivate per la produzio-

ne di pani tipici locali, come la Timilia e il Russello affiancate più recentemente da Perciasacchi e Maiorca (grano tenero quest'ultimo). Le particolari caratteristiche qualitative di questi grani costituiscono una preziosa fonte di biodiversità da mantenere ed utilizzare in funzione degli obiettivi di miglioramento ambientale e della qualità tecnologica.

### Il miglioramento genetico e le conseguenze sull'uomo

Se si considera che ci sono voluti 12mila anni per operare la selezione naturale e la selezione massale ad opera degli agricoltori (varietà antiche) e solamente gli ultimi 100 anni per ottenere varietà "moderne" è lecito fare alcune riflessioni. L'obiettivo del miglioramento genetico è stato, tra gli altri, quello di aumentare l'indice di glutine a scapito della fibra, per favorire le esigenze dell'industria pastaria. L'industria vuole i grani di forza, prodotti a ritmo industriale in paesi come il Canada, con un indice di proteine particolarmente alto, caratteristica prediletta da pastifici e panifici industriali.

Ma che succede nell'organismo umano quando si assumono ogni giorno, e

in elevati quantitativi, i prodotti a base di farine raffinate estratte con i mulini a cilindri?

Secondo l'americano Michael Pollan, l'invenzione del mulino a cilindri e la raffinazione delle farine segnano il momento storico in cui l'evoluzione tecnologica ha iniziato a peggiorare il cibo, anziché migliorarlo. Secondo Catherine Kousmine, medico e ricercatore che ha focalizzato la sua attenzione e i suoi interventi terapeutici sulla relazione tra alimentazione e salute, mettendo a punto il regime alimentare detto "Metodo Kousmine", con il processo di macinazione convenzionale che elimina completamente sia la crusca, sia il germe, conservando solo l'endosperma, vanno perduti molti nutrienti: il 30% del chicco, l'80% della fibra, oltre il 70% delle vitamine del gruppo B, il 90% della vitamina E e quasi tutti i composti fenolici. Il 70% circa delle preziose sostanze contenute nei cereali non vengono utilizzate e si perdono. Il prodotto che risulta da questo processo, sottraendo nutrienti, vitamine, grassi nobili e minerali, rappresenta uno zucchero rapido, definito "cibo povero" (gli amidi sono più disponibili alla digestione, venen-

do assorbiti più in fretta e provocando fenomeni metabolici, a lungo andare, dannosi al benessere umano).

La farina estratta con il mulino industriale a cilindri (molto apprezzato dall'industria poiché riesce a lavorare velocemente producendo di più rispetto al mulino a pietra) che si mantiene per anni, ed è bianca come la calce, è un alimento privo di sostanze vitali.

Nella lavorazione del grano con la macinatura a pietra si garantisce il mantenimento delle caratteristiche nutrizionali della materia d'origine: il semolato che si ottiene conserva intatti sia il germe di grano che i suoi nutrienti. Il germe, che è la parte viva del grano, nei laminati dei mulini a cilindri, invece, viene subito scartato con la conseguente più rapida degradazione del prodotto fresco.

Il consumatore attento e consapevole deve essere a conoscenza delle informazioni di base sui "grani antichi", ed è doveroso da parte degli addetti ai lavori, fare chiarezza sui temi di base, ma deve sapere anche che la produzione di questi grani comporta costi di trasformazione e produzione più elevati. Ecco il motivo per il quale vengono presentati sugli scaffali dei negozi a prezzi più alti. 