

SAPORI E SAPERI

grano



5253 - ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE

SENATORE CAPPELLI

mobile

CONSIDERATO IL PIÙ
PREGIATO TRA I GRANI
ITALIANI, È UNA VARIETÀ
ANTICA CON UNA STORIA
MOLTO PARTICOLARE
CHE NE SPIEGA IL NOME.

LA SUA SPICCATO
PERSONALITÀ LO HA FATTO
TORNARE SOTTO I
RIFLETTORI: SAPORE RICCO,
PROFUMO INTENSO
E VIRTÙ SALUTARI. TUTTE
CARATTERISTICHE CHE SI
RITROVANO NELLE PASTE
RICAVATE DAI SUOI SEMI

testi di Paola Mancuso,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

SAPORI E SAPERI **SENATORE CAPPELLI, GRANO NOBILE**


e l'emblema della nostra cucina, riconosciuto in tutto il mondo, è la pasta, non può mancare un grano duro anch'esso autenticamente made in Italy, la materia prima

per produrla. Come la storica varietà Senatore Cappelli, nata oltre cent'anni fa (1915) dal lavoro dell'agronomo Nazareno Strampelli che selezionò le spighe migliori per ottenere un grano straordinario. Invece di "battezzare" la nuova cultivar con il proprio nome, il ricercatore preferì registrarla con quello del senatore che gli concesse i terreni di proprietà che aveva in Puglia per poter perfezionare le ricerche.

Per le caratteristiche ottimali, la coltivazione di questo frumento dalle scenografiche spighe alte fino a 180 cm e brunito, si sviluppò da subito: poco esigente, resistente alla siccità, adatto a tutti i tipi di terreno, anche marginali e, soprattutto per quell'epoca, molto produttivo, tanto da far triplicare i raccolti nel giro di breve tempo (da 7 a 20 quintali per ettaro).

Fino agli anni Sessanta è rimasto il grano duro più coltivato sul territorio nazionale, su circa 760mila ettari complessivi. Nei decenni seguenti, tuttavia, fu man mano soppiantato da varietà più conformi alle incalzanti esigenze delle moderne lavorazioni industriali, rischiando, così, di scomparire: nel 2015 le superfici coltivate erano scese a soli 800 ettari.

La riconquista della tavola

Come è accaduto anche per altre eccellenze del nostro agroalimentare, dopo il declino è arrivata la riscoperta di questo grano antico, diventato simbolo di tradizione e biodiversità. "Il Senatore Cappelli è il papà di tantissime altre varietà di grano duro" racconta Mauro Tonello, presidente della Società Italiana Sementi (SIS). "Il seme è stato mantenuto in purezza dal Crea (Consiglio

per la Ricerca in Agricoltura) che per rilanciarlo nel 2016 ha indetto un avviso pubblico, vinto da Sis, che ne ha ottenuto l'esclusiva e fornisce i semi agli agricoltori".

Per dare nuovo impulso alle coltivazioni, Mauro Tonello ha cercato qualcosa di più: "La pasta di grano duro Cappelli era già rinomata per l'alta qualità e le ottime proprietà organolettiche, con un gusto ricco, di carattere, dal profumo aromatico e persistente. Volevo però esplorarne anche gli aspetti salutistici, conosciuti in modo empirico, ma senza dati scientifici per supportarli. Così, mi rivolsi al Policlinico Gemelli di Roma per una ricerca ad hoc. Lo studio fu fatto su una selezione di persone sensibili al glutine, ma non celiache; il dato più interessante che ne risultò fu che la pasta di grano duro Cappelli era meglio tollerata, senza i classici sintomi che si sviluppano nei soggetti sensibili". Per tutti, questa pasta risulta comunque più digeribile, con un maggiore contenuto di fibre e micronutrienti, perché i semi non vengono sottoposti ad alta raffinazione.

Grano antico, agricoltura moderna

Ad oggi, le coltivazioni, tra convenzionali e biologiche, sono arrivate a circa 7mila ettari su tutto il territorio nazionale, con una predilezione per le regioni del Centrosud e la Basilicata in particolare. Spiega Mauro Tonello: "Seguiamo i metodi più avanzati dell'agricoltura di precisione: i terreni sono georeferenziati e geocontrollati tramite satellite, con verifiche dal campo alla semola, per garantire la massima tracciabilità e qualità del prodotto".

Oltre a soddisfare il rinnovato interesse per la migliore qualità e salubrità dell'alimentazione, le coltivazioni di grano duro Cappelli sono anche più sostenibili, con un impatto ambientale minimo.

"Si tratta di una varietà facile perché non ha bisogno di concimi per crescere, si difende naturalmente dalle erbe infestanti e quindi si rendono necessari pochissimi trattamenti. Per questo si presta molto bene alle coltivazioni biologiche. Inoltre, essendo molto rustica, resiste alla carenza di acqua. Ha quindi un'impronta ambientale molto leggera", conclude Tonello.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA DI CARCIOFI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

400 g di spaghetti di grano duro
Senatore Cappelli - 1 fetta di **guanciale**
da 100 g - 6 **carciofi** - 1 **bicchierino di**
vino bianco secco - qualche **rametto**
di menta fresca - 6 **tuorli** - **pecorino**
romano - **aceto di vino bianco** - **olio**
extravergine d'oliva - **sale** - **pepe**

1 Pulite i carciofi, eliminando le foglie più coriacee e le punte; immergeteli man mano in una ciotola d'acqua e aceto. Lessateli per 15 minuti in acqua bollente

salata, scolateli e fateli sgocciolare a testa in giù su carta da cucina.

Quando saranno asciutti tagliateli in 4 o 6 parti.

2 Tagliate il guanciale a fiammifero e rosolatelo in un wok (o in una padella) con 2 cucchiai d'olio.

Unite i carciofi e cuoceteli finché prendono anche loro colore.

Pepate, insaporite con una manciata di menta tritata, spruzzate con il vino e lasciatelo evaporare. Togliete dal fuoco.

3 In una ciotola sbattete i tuorli con 4 cucchiai di pecorino grattugiato. Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e lessate gli spaghetti. Stemperate la crema di tuorli e pecorino con 2-3 cucchiai dell'acqua della pasta.

Scolate gli spaghetti, conditeli con la crema di uova e subito con il guanciale e i carciofi.

Completate con pecorino grattugiato e foglioline di menta.



In questa pagina,
piatto Jars
Ceramistes,
piattino e
ciotolina Seraxo.
Pasta: Le Stagioni
d'Italia. Indirizzi
a pagina 122

sale&pepe 31

SAPORI E SAPERI SENATORE CAPPELLI, GRANO NOBILE

**TORTIGLIONI CON
RAGÙ DI CONIGLIO
E ASPARAGI**

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
550 CAL/PORZIONE

400 g di tortiglioni di grano duro
Senatore Cappelli - 2 cosce di coniglio
- farina - rosmarino, timo,
maggiorana - 1/2 carota - 1 costa di
sedano - 1 cipolla - 1 bicchiere di vino
bianco - brodo - 1 bustina di zafferano
- 6 asparagi grandi - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

1 Tagliate ciascuna coscia di
coniglio in due pezzi; salateli,
pepateli e infarinateli. Pulite
e tritate la cipolla, la carota

e il sedano; fateli soffriggere con
2 cucchiai d'olio in una casseruola
dal fondo spesso.

2 Unite la carne e, quando prende
colore, sfumate con il vino.
Profumate con timo, rosmarino
e maggiorana tritati. Aggiungete
2 mestoli di brodo caldo, lo
zafferano, coprite e cuocete a
fiamma bassa per 45 minuti.

Al termine, disossate il coniglio
e riunite la polpa al fondo.

3 Pulite gli asparagi, tagliateli
a rondelle e dividete a metà le
punte. Scottateli 3 minuti in acqua
bollente salata, prelevateli con
un mestolo forato e uniteli al fondo
di cottura del coniglio. Lessate
la pasta nell'acqua degli asparagi,
scolate i tortiglioni, conditeli
con il ragù, pepate e servite.





In questa pagina:
 piatto Asa-
 Selection, piattino
 Arte nel Pozzo.
 Nella pagina
 accanto: piatto
 Claylab, piattino
 Serax, runner
 Once Milano.
 Pasta: Le Stagioni
 d'Italia. Indirizzi
 a pagina 122

**LINGUINE AL PESTO
 DI PISTACCHI
 CON GAMBERI**

FACILE
 PER 4 PERSONE
 PREPARAZIONE 10 MINUTI
 COTTURA 15 MINUTI
 530 CAL/PORZIONE

**400 g di linguine di grano duro
 Senatore Cappelli - 100 g di pistacchi
 - 1 cucchiaio colmo di capperi sotto
 sale - 1 fetta di pane a cassetta - vino
 bianco - prezzemolo fresco - 400 g
 di code di gambero (o mazzancolle)
 - 1/2 limone - 1 cipollotto - olio
 extravergine d'oliva - sale - pepe**

1 Tritate grossolanamente 20 g di pistacchi e metteteli da parte. Sciacquate i capperi, metteteli nel mixer con il resto dei pistacchi e la mollica del pane a cassetta bagnata nel vino bianco e strizzata. Mixate gli ingredienti fino a ottenere un pesto grossolano. Incorporate 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 4 cucchiaini d'olio, regolate di sale e pepate.
2 Sgusciate i gamberi, eliminate il filetto nero, poi conditeli con succo di limone, sale e pepe. Pulite e affettate il cipollotto. Fatelo

saltate con i gamberi in un wok (o in una padella) con un filo d'olio.
3 Lessate le linguine in acqua bollente salata. Stemperate il pesto preparato con 2-3 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta. Scolate le linguine al dente, conditele con il pesto di pistacchi, quindi con i gamberi e i cipollotti. Completate con i pistacchi tritati tenuti da parte.

5253 - ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE

SAPORI E SAPERI SENATORE CAPPELLI, GRANO NOBILE

In questa pagina:
piatto Virginia Casa,
tovagliolo Society
Limonta. Nella
pagina accanto:
piatto Zara Home,
ciotolina Serax,
tovagliolo Society
Limonta.
Pasta: Le Stagioni
d'Italia. Indirizzi
a pagina 122



FUSILLI ALLA CREMA DI RUCOLA E RICOTTA CON ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

400 g di fusilli di grano duro Senatore Cappelli - 100 g di rucola - 2 cucchiaini di pinoli - 80 g di ricotta - 4 zucchine novelle - 2 foglie d'alloro secche -

grana padano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lavate la rucola, asciugatela bene in un telo e tritatela grossolanamente. Raccoglietela in un mixer con i pinoli e tritate finemente. Trasferite in una ciotola e mescolate il trito con 4 cucchiaini d'olio e la ricotta. Regolate di sale e pepate.

2 Affettate le zucchine sottili, con l'aiuto di una mandolina. Scaldate 2 dita d'olio in un wok (o in una

padella), unite le foglie d'alloro e frigate le zucchine, in 2-3 volte. Quando saranno dorate, scolatele in un colino di metallo appoggiato sopra un piatto. Salatele solo all'ultimo momento.

3 Lessate i fusilli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la crema di rucola preparata (se è troppo densa, allungatela con 1-2 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta). Distribuite i fusilli nei piatti individuali e completate con una manciata di grana e le chips di zucchine fritte.

PENNE CON CICORIA, PANCETTA E OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

400 g di penne di grano duro Senatore Cappelli - 500 g di catalogna - 1 spicchio d'aglio - 80 g di pancetta arrotolata in 1 sola fetta - 2 rondelle di zenzero fresco - la scorza

di 1/2 arancia non trattata - 100 g di olive nere di Gaeta - pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

1 Lavate la catalogna, tagliatela a tocchetti e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Schiacciate lo spicchio d'aglio, tagliate a julienne la scorza dell'arancia e tritate finemente lo zenzero.
2 Riducete la pancetta a dadini e rosolateli in un wok (o in una padella) con un filo d'olio.

Quando iniziano a prendere colore aggiungete l'aglio, lo zenzero e la scorza d'arancia. Mescolate per 2 minuti, poi unite la catalogna, le olive private dei noccioli e lasciate insaporire per 5 minuti.
3 Lessate le penne in acqua bollente salata, scolatele al dente e fatele saltare nel recipiente con il condimento preparato. Completate con pecorino grattugiato e un filo d'olio crudo.



La pasta

TUTTE LE RICETTE NEL SERVIZIO SONO STATE REALIZZATE CON LA PASTA SENATORE CAPPELLI DI LE STAGIONI D'ITALIA, UNA LINEA CHE COMPRENDE 14 FORMATI DIVERSI. DISPONIBILI ANCHE 4 FORMATI TRADIZIONALI DI PASTA INTEGRALE, OTTENUTA AL 100% DA GRANO DURO SENATORE CAPPELLI IN PUREZZA. LE STAGIONI D'ITALIA GARANTISCE L'ECCELLENZA DI TUTTA LA FILIERA DEI SUOI PRODOTTI, DAL CAMPO ALLA TRASFORMAZIONE, E INFINE ALLA COMMERCIALIZZAZIONE.