

## Gusto Sapori e sorprese dei grani antichi

Ottaviano a pag. 20

LA VITA  
È NUTRIMENTO

LA COTTURA  
Alcuni grani  
non sono  
adatti  
ad assorbire  
i sughi  
e altri non  
sono buoni  
al dente:  
occorre  
conoscere  
le differenze



Le farine ricavate dai cereali antichi, molto di moda, sono più leggere e digeribili e tornano a diffondersi in Italia. In Abruzzo si coltiva la Saragolla, nel Cilento è riapparso il Carosella, in Maremma ci sono Verna e Gentilrosso

### LA SICILIA È LA TERRA DI QUESTE SEMENTI: A PANTELLERIA L'ATTRICE VALENTINA CORREANI SI DEDICA ALLO SPERCIASACCHI BIODIVERSITÀ

**D**a dove iniziare per scrivere di grani antichi? Dalle fake news (come quella del kamut, che non è il cereale dei faraoni ma un'abile operazione di marketing), o dalle 291 varietà italiane di 100 anni fa contro la decina di oggi? Oppure dalle storie di piccoli e coraggiosi imprenditori che recuperano coltivazioni poco remunerative (contrariamente ai moderni grani "nanizzati", meglio resistenti al maltempo) e non trattano con le multinazionali monopoliste delle sementi?

O scrivere di salute, perché nei cereali antichi il rapporto amido-glutine è più equilibrato e

quindi le farine sono più leggere e digeribili tanto da evitare molte intolleranze. La biodiversità è una storia maledettamente seria, da non banalizzare in moda, come purtroppo il circo televisivo dei cosiddetti "cuochi d'artificio" talvolta fa, dimenticando di spiegare che alcuni grani non sono adatti ad assorbire i sughi o altri pessimi per la pasta al dente.

### DAL CENTRO AL SUD

Ci sono invece giovani agricoltori che buttano soldi e sudore nell'impresa: in Abruzzo si coltiva la Saragolla, importata dall'Egitto nel 400 d.C., nel Cilento è riapparso il Carosella, tenero semiselvatico noto agli antichi romani, nell'alta Maremma tanti sono i campi di Verna, Gentilrosso e Frassineto. La dea Cerere (da cui la parola cereali) era siciliana e l'isola è ora il paradiso del recupero dei grani antichi con una cinquantina di varietà ritrovate. La più comune è la Timilia-Tumminia, resistente alla siccità e quindi adatta al bacino mediter-

raneo. Nell'estremo sud d'Italia, a Pantelleria, si è trasferita Valentina Correani, attrice e per tanti anni brillante volto di Mtv. Con Andrea Blandino è l'eroina che ha recuperato una ventina di ettari di terreni vulcanici abbandonati da 40 anni per avviare una forma di agricoltura rigenerativa e resiliente, priva di trattamenti esterni. Coltiva la varietà che è un simbolo contro la nanizzazione dei grani moderni, lo Sperciasacchi (dalle lunghe spighe, che appunto - bucano i sacchi), e il Margherito, il fratello gemello del più noto Senatore Cappelli (pugliese).

«Il bello della biodiversità -



racconta - è che gli stessi grani cambiano nella stessa isola a seconda dei luoghi in cui sono coltivati: sui terrazzamenti, per l'alta salinità se vicini alla costa, oppure sulle più ventose alture». Con la farina realizzata in un mulino a pietra, attualmente produce busiate (tipica pasta trapanese) e rigatoni (in vendita anche on line sul sito dell'azienda Crusco).

## VICINO A MONTALBANO

Nel Ragusano, a 79 passi esatti (contati da chi scrive) dalla veranda del commissario tv Montalbano a Marinella (nella realtà si chiama Punta Secca), Joseph Micieli di Scjabica fa la farina con l'antico Russello, «ideale - racconta - per la lenta essiccazione della pasta. Non per il pane che verrebbe gommoso». Preferisce, invece, «il Senatore Cappelli per i grissini per il suo grado di dolcezza e nel pane per l'alveatura della mollica e la vigorosa crosta esterna». Inutile dire, infine, che anche le medie-grandi aziende puntano sul recupero degli antichi frumenti. La veneta Sgarbaro, per esempio, produce farina e pasta di farro monococco (considerata la più antica coltivazione dell'uomo 10 mila anni fa) e Stagioni d'Italia di **Bonifiche Ferraresi**, la più grande azienda agricola italiana, realizza 14 diversi formati di pasta solo col grano duro Senatore Cappelli.

**Carlo Ottaviano**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Letture golose



### I CONSIGLI

## Pane, carne e tè: viaggio letterario nella tradizione

Una delle food writer più seguite al mondo - Mimi Thorrison (nella foto in alto) - racconta con 100 semplici ricette l'identità e le tradizioni regionali in "La mia antica cucina italiana" (Guido Tommasei editore, 304 pagine, 30 euro). Percorrendo l'Italia ha incontrato grandi chef e cuochi di campagna, assaggiando e cucinando i prodotti della terra. "Pane" è il titolo del manuale del Cucchiaino d'Argento (180 pagine, 12,90 euro), che in base al proprio gusto e al tempo che si ha a disposizione, fornisce i consigli per realizzare pani tradizionali, pagnotte con farine alternative o filoncini arricchiti; lievitati dolci per la colazione, schiacciate, grissini e morbide focacce.



Tornando a sperare nelle prossime serate con amici, ecco i suggerimenti per trasformare la casa in una steakhouse e cucinare la carne. L'autore è il famoso grill master Marco Agostini che in "Bistecca" (Gribaudo, 224 pagine, 19,90 euro) offre informazioni nutrizionali, ricette classiche e inedite, condimenti e salse, rub e marinate di ogni tipo. Le Edizioni Henry Beyle propongono una straordinaria chicca. George Orwell, l'autore de "La fattoria degli animali", in "Una buona tazza di tè" (72 pagine, 30 euro) indica le 11 regole fondamentali per gustare il tè perfetto. Con garbo, gusto e ironia suggerisce la scelta dell'infuso, come scaldare la teiera, come scremare il latte affinché non sia troppo grasso. E precisa che una volta pronto, non va mescolato ma piuttosto scossa la teiera e che usare lo zucchero è «da sprovveduti». Insomma, anche il tè è una cosa maledettamente seria della vita.



C. O.

© RIPRODUZIONE RISERVATA