



Frumenti antichi alla riscossa...



© iStockphoto.piotr_malczyk

Da qualche anno sono comparsi sul nostro mercato farine, chicchi, cereali per la prima colazione, biscotti, crackers, pane, etc a base di **Ka-mut®**. Con un nome misterioso e un marketing moderno, questo **grano antico**, riscoperto e valorizzato da una famiglia americana, è diventato per molti sinonimo di **“alimento sano”**. Per cercare di capire di cosa parliamo e come si è arrivati a questo boom, procediamo con ordine.

Il frumento o grano (**Triticum**) da oltre una decina di migliaia di anni è la base dell'alimentazione di una buona fetta di umanità. L'antenato del nostro attuale frumento cresceva selvatico nella cosiddetta Mezzaluna Fertile. Nel corso del tempo l'uomo (già migliaia di anni prima di Cristo) ha iniziato a coltivare alcune di queste varietà, quelle che meglio si adattavano al tipo di terreno e al clima e che meglio resistevano agli attacchi di parassiti e di erbe infestanti.

Documenti e reperti archeologici dimostrano che il più antico era il **Triticum mono-**

coccum, detto anche farro piccolo, farro monococco, o einkorn, che in tedesco significa “grano singolo”. È la varietà più semplice e rustica, con semplice struttura genetica (diploide). È un cosiddetto grano vestito: le glumelle che rivestono ogni seme sono fortemente attaccate. Esiste ancora allo stato selvatico, in zone interne della Turchia e Iran. Con

il ritrovamento di Ötzi, la mummia di Similaun, in alta Val Senales, Sudtirolo, si dimostrò che il farro monococco, insieme all'orzo, era la base dell'alimentazione anche in questa zona del nord Italia, intorno a 3300 anni a.C.

Da qualche decennio è rinato l'interesse per la sua coltivazione come prodotto salutistico. **Tra le diverse varietà di triticum, il piccolo farro è infatti il più ricco in proteine**, ha meno glutine di altre varietà ed è molto ricco in carotenoidi, da cui il colore giallastro della sua farina. In Italia sono recentemente stati registrati alcuni marchi: **She-bar®**, coltivato nelle pianure bresciane ed **Enkir®**, coltivato in Piemonte, al di sopra dei 500 metri s.l.m.. Entrambi sono prodotti biologici.

Nel corso dei millenni il triticum monococcum è stato in buona parte sostituito dal **Triticum di-**

“ Il frumento o grano da oltre una decina di migliaia di anni è la base dell'alimentazione di una buona fetta di umanità. ”

coccum, detto comunemente farro medio o farro, in inglese emmer. Anche questo, come il monococco, è un grano vestito, geneticamente un po' più complesso (tetraploide) del farro piccolo. Più produttivo del monococco, era il grano utilizzato ai tempi dei Romani. Vi siete mai chiesti da dove derivi la parola farina? Deriva dal latino far = farro!

Molto ricco in proteine e polifenoli è stato però piano soppiantato da altri grani più produttivi (grano duro e grano tenero), pur rimanendo coltivato in alcune zone: il Farro della Garfagnana ha ricevuto nel 1996 il riconoscimento di IGP (Indicazione Geografica Protetta), mentre il Farro di Monteleone di Spoleto (**Triticum dicoccum Schubler**) è una DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Molto simili al farro medio, ma con la caratteristica di essere grani nudi (le glumelle si staccano spontaneamente dal seme), sono altre varietà di *T. turgidum*.

Il **Triticum turgidum ssp durum** è il cosiddetto grano duro, che si è sviluppato e diffuso soprattutto nel bacino del Mediterraneo. La consistenza del chicco è vitrea, caratteristica principale della semola che ne deriva: è quindi l'**ingrediente di elezione per la preparazione della pasta e della semola per cous cous**.

Se macinato più finemente si ottiene invece la farina di grano duro, utilizzata, soprattutto nel meridione, anche per la panificazione. Per ragioni di produttività è stato selezionato nel corso degli anni, soprattutto nel 1900. Le varietà più antiche, o almeno in

uso all'inizio del secolo scorso, sono, tra le altre, Cappelli, Appulo, Arcangelo, Duilio, Simeto, Duro Lucano, Capeiti, ancora oggi utilizzate per il Pane di Altamura DOP e il Pane di Matera IGP.

Molto simile al grano duro abbiamo poi il **Triticum turgidum ssp turanicum**, detto grano Khorasan. Anche questo grano, come il farro monococco, è rimasto quasi sconosciuto fino ad epoca recente. Ha continuato a crescere probabilmente spontaneo in alcune zone di origine, finché è stato riscoperto e valorizzato. Ad oggi il nome commerciale più famoso è **Kamut®**: importato negli USA e coltivato inizialmente con il nome "Il grano di Re Tut", fino agli anni 1980 la produzione rimane una produzione di nicchia, che circola nelle fiere agricole del Montana. **Pian piano l'interesse per il prodotto aumenta e nel 1990 viene registrato il marchio Kamut®**. Si legge sul sito ufficiale: "Kamut® non è il nome di una varietà di grano. È un marchio registrato utilizzato per commercializzare una varietà di grano che garantisce determinate caratteristiche [...] per proteggere e preservare le qualità eccezionali dell'antico grano khorasan, a beneficio di tutti coloro che cercano un alimento sano e di alta qualità. Solo attraverso l'uso di un marchio registrato si può garantire ai clienti che i prodotti a base di grano khorasan Kamut® contengono la pura e antica varietà di grano khorasan, coltivato secondo il metodo dell'agricoltura biologica e con elevati standard di qualità". Bisogna riconoscere l'alta imprenditorialità di questa famiglia! Ma non trascuriamo le piccole realtà presenti anche nel nostro paese. **Il Triticum turgidum ssp turanicum viene coltivato e prodotto in Italia con il nome di grano antico Etrusco e grano Khorasan Santa-**

candida® (Puglia, Basilicata, Campania, Irpinia).

Arriviamo infine all'ultimo gruppo, quello più complesso dal punto di vista genetico (esaploide, perché deriva dall'ibridazione di tre specie diverse): il **Triticum spelta** (farro grande, in inglese spelt): è un grano vestito, poco comune da noi, ma più coltivato in centro Europa. È il **triticum più ricco in fibra**. Il suo fratello nudo è invece il più comune **Triticum vulgare o aestivum**, comunemente detto grano tenero, wheat in inglese. **Questo è il grano più diffuso al mondo, quello usato principalmente nella panificazione e nella preparazione dei prodotti da forno**. Nel corso dell'ultimo secolo sono stati selezionati frumenti teneri sempre più produttivi: ad esempio i grani teneri di oggi sono molto bassi e di altezza regolare, il che li rende più facilmente coltivabili in modo intensivo. Si selezionano anche varietà più o meno adatte alla lievitazione. In Italia si stanno valorizzando le varietà più antiche, meno massicciamente selezionate per la produttività: Solina (Abruzzo), Verna e Gentil Rosso (Toscana), Carosella di Pruno (Cilento), Frassineto (Piemonte), uno sforzo utile per mantenere la biodiversità presente in natura e per ottenere prodotti con diverse caratteristiche organolettiche e salutistiche.

Ma perchè si vantano caratteristiche peculiari per questo o quel tipo di triticum?

Ci sono davvero differenze? I grani del passato erano probabilmente più ricchi in proteine, carotenoidi e altri antiossidanti. Oggi si cerca anche di capire se i grani antichi siano meno dannosi per chi soffre di "intolleranze" alimentari. In questo campo si stanno cimentando molti ricercatori e probabilmente scopriremo qualcosa di nuovo nel giro di

qualche anno (o decennio). Sta di fatto che sicuramente **tutti i Triticum, che siano nudi o vestiti, antichi o moderni, non sono adatti per i celiaci**, perché tutti contengono glutine. Chi invece ha una generica "intolleranza" al frumento, può trarre beneficio dal provare diversi tipi di grano antico: combinazioni proteiche diverse potrebbero avere effetti diversi a livello intestinale.

La produzione e diffusione di questi grani antichi è ancora molto limitata. Gli acquisti si possono fare online, attraverso i produttori stessi o attraverso alcune ditte distributrici specializzate. Oppure ancora attraverso i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS). Come sempre, variare il più possibile la dieta aiuta ad avere una copertura ottimale di tutti i nutrienti necessari: cerca i prodotti meno raffinati. Le produzioni di nicchia costano di più? Uno stimolo a mangiare un po' di meno, ma meglio!

Qualche indirizzo per scoprire i grani antichi:

<http://www.ilmulinoapietra.it/>
<http://www.enkir.it/cosa/>
<http://itinerari.brescia.it/produttore-cosa/monococco/>
<http://ita.santacandida-italia.com/chi-siamo>



© istockphoto. addal