

## ***STORIE DI GRANI E PASTI FRUGALI***

di Emanuela Nigro

Si fa presto a dire grano.

Da sempre ci siamo nutriti di ciò che proviene dalla terra nonostante, nei secoli, il nostro rapporto con la natura sia innegabilmente mutato e il contatto con la terra fatto sempre più lieve e distaccato. L'uomo coltiva cereali da secoli, ma la nostra relazione con questo alimento è radicalmente cambiata. Si ha fretta: fretta di far crescere le piante, fretta di produrne i derivati, fretta di consumarli.

Dagli inizi dello scorso secolo abbiamo assistito ad una selezione di varietà di grano sempre più produttive, fino a da arrivare, nel 1915, ad ottenere il grano duro “Senatore Cappelli”, così chiamato in nome del promotore della prima riforma agraria dell'Italia unita. Fu ottenuto, tramite numerosi incroci, dal genetista agrario Nazareno Strampelli nel tentativo di migliorare il grano allora più diffuso, il Rieti, partendo dalla base di una varietà di grano, tra l'altro non autoctona: la Jeahn Rhetifah, tunisina.

L'intento era la coltivazione di una varietà di grano con una maggiore produttività ai fini di renderlo accessibile ad una fetta sempre maggiore di popolazione e ridurre così la fame nel mondo. Ma agli occhi dell'industria alimentare, il miglioramento genetico è servito solo a fini commerciali, ad incrementare la resa agricola per un mercato sempre più esigente, che richiede varietà sempre più resistenti, produttive e ricche di glutine e amido spesso a discapito delle qualità organolettiche e nutrizionali.

Nonostante le proprietà nutrizionali siano sempre di fondamentale importanza nella nostra dieta, le varietà di grano attualmente coltivate sono poche, differenti dal passato, motivo per cui stiamo assistendo alla riscoperta dei così detti grani antichi. Da ricordare però che con questo termine non si deve rimandare la memoria al medioevo, ma solo a quelle varietà di grano ad alto fusto e bassa resa selezionate dopo la prima Guerra Mondiale, nei primi anni Quaranta, e poi abbandonate dalla modernità.

Ma in cosa sono differenti dal grano “moderno”? Sicuramente i grani antichi portano con sé le loro biodiversità, i loro colori, il loro sapore rustico, la loro storia tra antichi mulini e la cultura dei vecchi produttori, senza tralasciare il valore nutrizionale e quello legato al territorio. Va infatti considerato che le antiche varietà hanno meno bisogno di concimazioni dell'agricoltura convenzionale e sono più difficilmente attaccabili da piante infestanti o malerbe, rendendo quindi quasi superflui i diserbanti, aspetto non trascurabile per l'impatto biologico. Recuperare le tradizioni può essere così anche un modo per preservare il futuro dell'ambiente che ci circonda.

Esistono diverse specie di grani antichi, tutti rigorosamente coltivati secondo i principi dell'agricoltura biologica, con metodo organico e biodinamico; tra i grani duri cito il più famoso senatore cappelli, il saragolla, ma anche il russello, il biancolilla, il timilia, il verna, l'etrusco e farro monococco, tra quelli teneri il rieti, il maiorca, il risciola, il gentil rosso e il gentil bainco, il sieve. Tutte varietà con caratteristiche organolettiche uniche, ritenute più digeribili e ricche di oligolemmie sostanze bioattive rispetto al grano moderno, anche se la ricerca in tale direzione non ha fino ad ora dimostrato differenze significative.

Ma nonostante la maggiore attenzione ad una scelta e un consumo consapevole, nella realtà si sa realmente poco sui grani antichi: molte persone che li acquistano non conoscono neppure la differenza tra un grano duro e un grano tenero... E così spopolano le mode gourmet, i *claim* accattivanti, le promesse di un'alimentazione sana, biologica, il ritorno alla semplicità senza sapere che, a volte, non è tutto biologico quello che luccica.

O meglio c'è da chiedersi se il vero biologico possa realmente esistere nella società moderna. Non è mio intento criticare la "genuinità" del biologico né tantomeno addentrarmi nel problema delle false certificazioni, ma inevitabilmente, come in ogni settore dal profitto commerciale in espansione, è frequente e facile la speculazione. Ma desidererei soffermarmi a riflettere sulla qualità, sostenibilità e costi del biologico.

Un metodo di agricoltura biologico, così come è stato definito dalla (International Federation of Organic Agriculture, IFOAM) Federazione internazionale dei movimenti per l'agricoltura biologica: "mira ad ottenere e mantenere l'equilibrio dell'ecosistema, rispettare i cicli di vita naturali e salvaguardare la fertilità dei terreni, produrre quantità sufficienti di alimenti, ad alta qualità nutritiva minimizzando l'impatto ambientale."

Questa definizione porterebbe a considerare l'agricoltura biologica come una valida soluzione nel far convergere produttività e rispetto dell'ambiente, oltre a fornire alimenti qualitativamente migliori, privi di diserbanti e residui tossici e ricchi di proprietà sia dal punto di vista nutrizionale che sensoriale.

Ma, dagli studi sul tema, non emergono caratteristiche di qualità superiore dei prodotti "bio" nei confronti dei prodotti "convenzionali", il contenuto di aflatossine non è assente però a tutto corrisponde un prezzo "lievitato", e non è opera dei "Saccharomyces"! (Il *Saccharomyces cerevisiae* è il più noto lievito per la panificazione e la produzione di vino e birra, noto infatti come "lievito di birra").

Ma c'è una ragione ai costi superiori? Coltivare grani antichi e quindi "bio" vincola le produzioni a spese superiori: una maggiore manodopera, un costo più elevato dei fertilizzanti naturali, le rese inferiori del raccolto e soprattutto le aziende che decidono di avvicinarsi al biologico, necessitano di un periodo di "transizione" in cui i loro prodotti non possono essere ancora rivenduti come "bio", e quindi ad un prezzo superiore, e al contempo non raggiungono, in resa, quantitativi paragonabili a quelli convenzionali. Di risposta quindi, i costi di produzione sono più elevati.

Ma quando la natura, la sostenibilità, la salvaguardia e la valorizzazione della diversità genetica diventano moda, ecco che i "ritocchi" al rialzo sono sempre maggiori.

Altro aspetto importante è quello dei *claim* nutrizionali, dichiarazioni di proprietà salutistiche, spesso relative al contenuto di fibre e in particolare di glutine, una frazione proteica tipica del frumento e di altri cereali; suggestioni però non supportate dalla ricerca scientifica, falsi miti da fuggire con un minimo di criticità.

Il glutine contenuto nei grani antichi ha caratteristiche differenti dai grani "moderni": presenta un "Indice di Glutine" diverso, indice che non stima la quantità di glutine presente ma la sua "tenacia", e potrebbe far pensare ad una minore, potenziale, tossicità, ma ciò nonostante questi grani hanno comunque un paragonabile contenuto in glutine e non possono mai essere ritenuti idonei all'alimentazione dei celiaci. Caso ad esempio del khorasan, che molti conoscono con il marchio commerciale Kamut® con cui si identifica un grano coltivato in Canada, spesso consigliato, dai non addetti ai lavori, all'alimentazione del celiaco.

Spesso si diffondono informazioni sbagliate che possono contribuire ad alimentare mode e scelte, anche rischiose, per la salute nei soggetti realmente intolleranti al glutine.

Siamo diventati tutti intolleranti (anche se la percezione supera di gran lunga la realtà) a qualche alimento, lamentiamo gonfiori addominali e mal di testa, stanchezza, stress... E così

eliminiamo dalla dieta il latte, poi il glutine, poi qualsiasi cosa qualche test fantomatico ci dica, senza ascoltare realmente il nostro corpo, le nostre esigenze.

La nostra fretta di consumare ha portato anche l'agricoltura a "spingere" su determinate caratteristiche degli attuali cereali, primo fra tutte il glutine, ma anche i nostri pasti sono frettolosi, sono veloci, le materie prime sono sempre di più semi lavorate se non addirittura pronte, semplicemente da riscaldare al microonde.

Nella cucina considerata povera c'era invece una gran ricchezza, non solo umana di persone intorno al tavolo e fuoco acceso, ma anche di nutrimento che era più sano e semplice.

Si consumavano cereali meno raffinati, zuppe, legumi e ortaggi, si mangiavano sicuramente meno proteine animali rispetto ad ora ma si mangiava seduti, intorno ad un tavolo, assaporando ogni boccone così a lungo da riconoscerne ogni ingrediente, ogni sfumatura.

Forse più che intolleranti siamo diventati solo frettolosi.

E anche alle mode e ai ritocchini alimentari non abbiamo tempo di rinunciare.

#### *Riferimenti bibliografici*

P. R. Shewry, S. Hey, *Do ancient wheat species differ from modern bread wheat in their contents of bioactive components?*, «Journal of Cereal Science», 65 (2015), 236-243

M. Dinu et al., *Ancient wheat species and human health: Biochemical and clinical implications*, «NutrBiochem», 52(2018), 1-9.

G. Brodal et al., *Mycotoxins in organically versus conventionally produced cereal grains and some other crops in temperate regions*, «World Mycotoxin Journal», 9 (2016), 755 – 770

A. Blajet-Kosicka et al., *Co-occurrence and evaluation of mycotoxins in organic and conventional rye grain and products*, «Food Control», 38 (2014), 61–66.

M. A. De Santis et al., *Differences in gluten protein composition between old and modern durum wheat genotypes in relation to 20Th century breeding in Italy*, «Europena Journal of Agronomy», 87 (2017), 19-29.

B. Prandi et al., *Peptides from gluten digestion: A comparison between old and modern varieties*, «Food Research International», 91 (2017), 92-102.

#### *Sitografia*

D. Ferrari, *Grani Antichi: quali sono, dove trovarli e perché sceglierli*, <https://goingnatural.it/grani-antichi-quali-sono-dove-trovarli-e-perche-sceglierli/> (consultato il 28/09/2018).

Federazione Internazionale dei Movimenti per l'Agricoltura Biologica, Wikipedia, [https://it.wikipedia.org/wiki/Federazione\\_internazionale\\_dei\\_movimenti\\_per\\_l%27agricoltura\\_biologica](https://it.wikipedia.org/wiki/Federazione_internazionale_dei_movimenti_per_l%27agricoltura_biologica) (consultato il 28/09/2018).

---

**Giornaledistoria.net è una rivista elettronica, registrazione n° ISSN 2036-4938. Il copyright degli articoli è libero. Chiunque può riprodurli. Unica condizione: mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da [www.giornaledistoria.net](http://www.giornaledistoria.net).**

Condizioni per riprodurre i materiali --> Tutti i materiali, i dati e le informazioni pubblicati all'interno di questo sito web sono "no copyright", nel senso che possono essere riprodotti, modificati, distribuiti, trasmessi, ripubblicati o in altro modo utilizzati, in tutto o in parte, senza il preventivo consenso di Giornaledistoria.net, a condizione che tali utilizzazioni avvengano per finalità di uso personale, studio, ricerca o comunque non commerciali e che sia citata la fonte attraverso la seguente dicitura, impressa in caratteri ben visibili: "[www.giornaledistoria.net](http://www.giornaledistoria.net)". Ove i materiali, dati o informazioni siano utilizzati in forma digitale, la citazione della fonte dovrà essere effettuata in modo da consentire un collegamento ipertestuale (link) alla home page [www.giornaledistoria.net](http://www.giornaledistoria.net) o alla pagina dalla quale i materiali, dati o informazioni sono tratti. In ogni caso, dell'avvenuta riproduzione, in forma analogica o digitale, dei materiali tratti da [www.giornaledistoria.net](http://www.giornaledistoria.net) dovrà essere data tempestiva comunicazione al seguente indirizzo [redazione@giornaledistoria.net](mailto:redazione@giornaledistoria.net), allegando, laddove possibile, copia elettronica dell'articolo in cui i materiali sono stati riprodotti.