Grano antico: una riscoperta o un fenomeno passeggero

IN QUESTI ULTIMI ANNI È CRESCIUTO DI MOLTO L'INTERESSE PER I GRANI ANTICHI. IL FENOMENO, COME È IMMAGINABILE, SI SVILUPPA SOPRATTUTTO A CARATTERE REGIONALE, IN QUESTE PAGINE VI RACCONTIAMO COSA SUCCEDE, PER ESEMPIO, IN TOSCANA.

→ di Anna Pacchi
→ foto di Drago, Giambastiani, Monte Sante Marie, Sequerciani

Quando si pensa all'espressione "grano antico" ci si immagina i cereali dei tempi dei Romani, invece per grani antichi si intendono varietà che venivano coltivate in Italia fino agli Anni '50. Perché poi sono scomparse? Perché si è cercato di ottenere delle specie con una resa maggiore e che resistessero alle intemperie. Per fare ciò si sono incrociate varietà di grano diverse arrivando a delle specie più basse, quindi meno soggette all'allettamento, e più resistenti a climi diversi. Ogni regione ha i propri grani e noi oggi ci occupiamo di alcuni di quelli toscani, di cui i più noti sono: Gentilrosso, Verna, Frassineto, Acciaio, Autonomia A, Gentilbianco, Andriolo, Sieve, per quanto riguarda i grani teneri e Khorasan e Senatore Cappelli tra i grani duri. Ci sono piccole realtà e grandi gruppi che hanno deciso di utilizzare i grani antichi per produrre il pane, perché è un fenomeno che in questo momento affascina il consumatore. Sarà solo una moda passeggera? O sarà un ritorno a un modello diverso di agricoltura? Sta di fatto che il pane realizzato con questi grani può sicuramente costituire un'alternativa con più appeal rispetto a quello realizzato con una farina più anonima, anche se non è detto che quest'ultima sia di qualità minore, anzi. Utilizzare i grani antichi comporta, in genere, una conoscenza che risale fino al campo di coltivazione, perché la rinnovata fama di questi grani (e il fatto che siano così richiesti dal mercato) è anche legata a un valore di glutine molto basso e quindi a una lavorazione differente. In compenso si dice che, di norma, i prodotti realizzati con la farina che ne deriva siano più digeribili.

LA FILIERA CHE PARTE DAL BASSO

Un glutine basso, comporta tempi di lievitazione differenti, da valutare volta per volta. "L'ideale con questi grani è usare il lievito madre", spiega Andrea Montomoli panificatore di Boccheggiano, in provincia di Grosseto, che con Alessio Guazzini e Nicola Verruzzi ha fondato qualche anno fa la filiera del Drago delle Colline Metallifere di Massa Marittima. Lui si è preparato un lievito madre apposta per questi grani e ha studiato a lungo il prodotto che voleva ottenere. Essendo in Toscana il pane che prepara con i grani antichi è tutto senza sale e questo diminuisce ancora di più i tempi di lavorazione. Il suo pane più famoso e simbolo della filiera è il Pane col Sole, una pagnotta di Senatore Cappelli e Gen-

tilrosso o Verna (a seconda della disponibilità). "Tra tutto la lavorazione dura poco più di 2 ore, poi nel forno per un'oretta". L'impasto non è facile da lavorare, perché è poco elastico, ma il risultato è un pane con una bella crosta croccante, una mollica stretta, ma morbidissima e saporita. Il lievito madre deve essere rinfrescato almeno una volta al giorno, sempre con grano antico, per far fronte alla lievitazione così breve. La filiera del Drago ne coltiva moltissime varietà e ha potuto accedere (essendo Coltivatori Custodi) alla Banca regionale del germoplasma della Regione Toscana per avere i semi da piantare. Ogni anno sperimenta le varietà più produttive e più facili da coltivare e tiene solo un piccolo appezzamento con le altre in modo da non farle scomparire.

In alto
Il grano Senatore Cappelli di Sequerciani

In alto, a destra
Andrea Montomoli e, più sotto, Piero Capecchi e Anest Aliraya

FARRO: IL GRANO ANTICO DEI ROMANI (QUELLO SÌ)

Tra i grani antichi non si può non citare il farro, grano sì del tempo dei romani, rimasto sempre sulle nostre tavole per le sue numerose qualità benefiche. Ha sia la varietà monococco, detto anche farro piccolo (o einkorn in tedesco), sia quella dicocco: i molini producono sia le farine mono razza, che quella mista. Il pane è saporito, soffice e si può mescolare con altri grani antichi come ad esempio il Senatore Cappelli.

ATTENZIONE ALLA GDO: ANCHE I "GRANDI" SCELGONO I GRANI ANTICHI

Se anche la grande distribuzione decide di proporre nelle sue panetterie il pane di grani antichi, vuol dire che questo fenomeno, partito dal basso con una filiera molto corta, sta assumendo proporzioni un po' diverse. Nello stabilimento di Figline Valdarno Piero Capecchi, responsabile del controllo qualità, e Anest Aliray, responsabile

A sinistra, un campo coltivato con grano Verna.

A destra, un momento della lavorazione

PANE COL SOLE DI ANDREA MONTOMOLI

"Il Pane col Sole" spiega Andrea Montomoli "è il risultato di un mio progetto di ricerca dopo anni di esperienza nella panificazione e nella commercializzazione di prodotti locali legati al territorio delle Colline Metallifere dove sono nato e cresciuto. Insieme ad Alessio Guazzini, agricoltore custode, e Nicola Verruzzi, sindaco di Montieri - comune aperto a progetti di sviluppo economico e rurale - abbiamo condiviso il lavoro di progettazione di una filiera cerealicola con l'obiettivo di produrre cereali di varietà antiche locali, trasformali per mezzo di un mulino a pietra per poi usare le farine e le semole integrali ricavate per la realizzazione di pane particolare (il pane col sole) auspicando che questo un giorno abbia un riconoscimento geografico di provenienza oltre ai molteplici riconoscimenti nutrizionali già ottenuti sulle farine e semole da ricercatori e studiosi universitari di Siena, Pisa e Firenze e del Cnr di Follonica. La biga si prepara aggiungendo ad 1 litro di estratto di mela di 24 ore precedenti 1,750 kg di semola di Senatore Cappelli della filiera Drago; l'impasto ottenuto si conserva da +4 a +8 °C. Il primo impasto considerando un'idratazione media delle farine Drago dal 70 all'80% lo si va a realizzare impastando con braccia tuffanti con il 70% di semola di Senator Cappelli e 30% di farina tipo 1 Verna con acqua a 20 °C. Si ottiene un impasto consistente ma pur sempre poco elastico vista la caratteristica dei grani antichi di avere un glutine debole. Lasciamo riposare 30 minuti l'impasto in modo da permettere il completamento dell'idratazione, poi si aggiunge il 35% di biga preparata le 24 ore precedenti impastando il tutto per circa 8 minuti lentamente. L'impasto ottenuto riposa per 1 ora nei mastelli, dopodiché procediamo alla formatura. La lavorazione deve esse fatta manualmente senza stressare la pasta, il formato ottimale è il tondo da 500 g a 1 kg. La lievitazione delle forme avviene nei telai da forno, dopo 10 minuti che le forme sono nel telaio devono essere abbassate con la pressione della mano per ottenere la faccia piana che andiamo a spolverare di farina riproducendo il marchio, quindi riposano per circa 40 minuti. Le forme saranno pronte da infornare a 220 °c per 50-60 minuti."

della produzione, mi accompagnano a visitare il grosso laboratorio del Panificio Savini che produce il pane per la Conad Tirreno. Anche loro hanno due pani, uno di grani antichi misti e uno di Verna che vendono nei loro punti vendita. Il panificio Savini ha una grossa tradizione di pani cotti a legna e questi due pani in particolare sono cotti con questo metodo. Piero e Aliray spiegano che nel forno a legna la crosta diventa più spessa e la mollica all'interno rimane con l'umidità giusta per poter durare per giorni morbida e compatta. Le forme di pane vanno da 500 g a 2 kg e vengono vendute sia nei punti vendita con la panetteria, sia incellophanate. Un pane artigianale al servizio della grande distribuzione. La farina di grani antichi misti è ottenuta da campi coltivati "a miscuglio" da un progetto dell'Università di Firenze capitanata dal Professor Benedettelli. Questo tipo di coltivazione permette una resa maggiore nella raccolta perché le varietà più basse di grano "sostengono" quelle più alte evitando così l'allettamento del grano.

L'AMORE PER LA TERRA

Studiando il fenomeno dei grani antichi appare evidente che quello che accomuna tutti è l'amore per la propria terra. Ecco perché il grano antico è un fenomeno così regionale, perché ogni terra accoglie il "suo" grano antico. E i coltivatori che decidono di intraprendere questa avventura mettono al centro del loro interesse il benessere della loro terra, coltivata senza trattamenti particolari. Ne è un esempio Daniela Mugelli, piccolissima produttrice della tenuta Monte Sante Marie nel senese che è andata a vedere negli archivi storici che tipi di grano erano coltivati un tempo prima di scegliere di piantare il Verna. Poi ha aggiunto il Senatore Cappelli perché ha deciso di produrre pasta biologica e mi ha raccontato che prima di allargare la sua produzione deve ancora scartabellare gli archivi per scegliere il prossimo cereale. Lei porta a macinare (rigorosamente a pietra) il grano al Molino Parri

MOLINO PARRI PUNTA SUI GRANI ANTICHI

Lo storico molino del senese ha iniziato nel 2000 a macinare a pietra le sue farine integrali, poi ci ha preso gusto e sei-sette anni fa ha inserito il Verna, tipico della zona di Siena, come primo grano antico tra le sue forniture. Il passo è stato breve e a seguire ha aggiunto il Senatore Cappelli e man mano è arrivato alla varietà di tre grani duri e quattro teneri che ha oggi nel suo listino, tutte farine di tipo 2. "Ci vuole esperienza - dice Andrea Parri - da parte dei panificatori per poter usare un grano del genere, proteico, ma povero di glutine, ma chi lo sceglie sa che tipo di pane vuole ottenere". La richiesta è sempre maggiore e la voglia di sperimentare nuove varietà non finirebbe mai, ma Parri si è dato un limite per mantenere anche lo standard tipico dei suoi prodotti.

e si fa aiutare da un pastificio per produrre le varietà di pasta. Interessante è anche la storia dell'Azienda Sequerciani, grande produttore di vini biodinamici nella provincia di Grosseto, che ha piantato anche Verna e Senatore Cappelli. Secondo l'azienda "La struttura genetica di questi grani consente loro di andare avanti da soli, senza l'utilizzo della chimica. L'uso di fertilizzanti non è più necessario, lo stelo alto che ci consente di evitare l'uso di fungicidi ed erbicidi e la spiga dura che ci permette di non utilizzare pesticidi, rende la coltivazione di questi grani coerente con la nostra filosofia: agricoltura biodinamica e a basso impatto." Per questo, ogni anno fanno degli esperimenti per il recupero di altri grani antichi, arrivando a formare una vera e propria "banca dei semi". Destinano una piccola parte dei seminativi alla selezione dei semi di cereali antichi, per valutare quali meglio si adattino al microclima, al terreno e alle successive fasi di lavorazione della filiera. •

E i molini?
Moltissimi molini puntano sui grani antichi, come, per esempio, Molino Parri.