

I quaderni della Bottega

(progetti alimentari)



La pasta d'élite:
farro, kamut e
saragolla

Il farro

Il **farro** è una pianta erbacea della famiglia delle graminacee. Se ne distinguono tre tipi: il *Triticum dicoccum*, il farro propriamente detto, il *Triticum spelta*, chiamato anche spelta o farro maggiore, e il *Triticum monococcum*, chiamato anche piccolo farro.

Il farro è un cereale molto antico. Sembra che il luogo di origine di questo cereale sia stata la **Palestina**, da qui si è poi diffuso in **Egitto** (è stato trovato nelle tombe egizie) e in **Siria** (è citato già nelle opere di Omero). Per secoli il farro è stato l'alimento base dei romani: era considerato un bene molto prezioso, fungeva infatti da merce di scambio e partecipava al rituale del matrimonio: la sposa offriva allo sposo un dolce o un pane fatto con la farina di farro, che consumavano insieme. Il farro veniva anche utilizzato in alcune cerimonie religiose, come dono propiziatorio agli dei.

Il farro ha avuto un successo notevole grazie al fatto che **cresce bene in terreni poveri** ed è molto **resistente al freddo**. Con l'avvento di altri cereali, nel medioevo, venne progressivamente abbandonato poiché la resa per ettaro non è molto elevata e la raccolta è difficoltosa poiché i chicchi tendono a cadere sul terreno man mano che maturano.

Questo cereale si trova in commercio in due forme: il **farro decorticato** (o semplicemente farro) e il **farro perlato**. Il farro è un cereale "vestito", in quanto la glumetta, la pellicola esterna del chicco, ricca di fibre, è perfettamente aderente e quindi non viene eliminata dalla normale raffinazione con rulli cilindrici a cui è soggetto il frumento. Il farro decorticato conserva la glumetta intatta, che viene invece eliminata nel farro perlato, che si presenta di colore molto più chiaro e cuoce in un tempo decisamente inferiore. Con la **farina di farro** si produce un ottimo pane, migliore di quello di frumento integrale poiché a parità di fibre non ha il tipico sapore di crusca, ma si avvicina molto al sapore del pane bianco, anzi è addirittura più aromatico e per certi versi migliore.

Qualità nutrizionali

Il farro è senza dubbio il cereale in chicchi più indicato per la sua **versatilità**, la **facilità di cottura**, il **gusto** e le **caratteristiche nutrizionali**.

Il **farro decorticato** presenta le seguenti caratteristiche:

- cuoce in un tempo abbastanza breve (45 minuti circa), molto inferiore all'orzo e alla segale;
- non necessita di ammollo preventivo (anche se è consigliato);
- non ha lo sgradevole sapore di crusca dei cereali integrali pur contenendo parecchie fibre (circa il 7%), e quindi ha un sapore neutro che si sposa bene con qualunque preparazione fredda o calda;
- assorbe una quantità di acqua notevole in cottura, quasi 2,5 volte il suo peso, determinando un indice di sazietà notevole; - è il cereale meno calorico in



assoluto (335 calorie per 100 g);

- contiene ben il 15% di proteine, è quindi adatto per essere combinato con i legumi per ottenere piatti unici non troppo calorici.

Valori nutrizionali per 100 grammi di parte edibile

	Energia
KCal	335.00
KJoule	1400.00
Calorie da proteine	18.00 %
Calorie da carboidrati	75.00 %
Calorie da grassi	7.00 %

Il kamut

Dal punto di vista botanico, il Kamut appartiene alla famiglia delle graminacee e alla specie *Triticum turgidum*; secondo alcuni, è una varietà appartenente alla sottospecie *turanicum*, secondo altri alla sottospecie *polonicum*.

Coltivazione

Il kamut viene coltivato con metodo biologico sotto licenza della *Kamut International*, esclusivamente nelle grandi pianure semi aride del Montana, dell'Alberta e del Saskatchewan. Solo queste regioni vengono al momento ritenute adatte dall'azienda, anche se questa non esclude un'espansione in altri continenti. Prove di coltivazione svoltesi in Egitto e Argentina sono state abbandonate a causa di difficoltà logistiche. In Europa, la Sicilia e la Puglia vengono indicate come le regioni a più alto potenziale.

Proprietà nutrizionali

Nonostante sia più ricco di proteine del grano duro, i medici hanno rilevato una buona tollerabilità in circa il 70% dei casi di allergia al frumento [senza fonte]. Non è invece adatto ai celiaci, perché come ogni varietà di frumento contiene comunque

glutine. Possiede un alto contenuto di selenio (variabile in base al terreno di coltura) che combinato alle vitamine E (abbondante nel frumento), A e C, inibisce la formazione di radicali liberi, corresponsabili della genesi di molte malattie degenerative, fra cui l'arteriosclerosi, il cancro e la sclerosi multipla. Dato l'alto tenore proteico e la buona qualità del glutine, si presta sia alla preparazione di paste alimentari, sia di prodotti da forno. È inoltre utilizzato per la preparazione di pilaf (piatti orientali simili ai risotti italiani), in aggiunta ad insalate e minestre; i chicchi germinati sono molto energetici.

Il cereale con marchio Kamut è **un antenato del grano duro moderno**, come il farro è un antenato del grano tenero. E' stato scoperto, migliaia di anni fa, nella "mezzaluna fertile", la regione situata fra l'Egitto e la Mesopotamia. Dopo un lungo periodo di oblio, questo cereale è stato riscoperto e oggi sta riacquistando il posto che merita nell'alimentazione contemporanea. Il cereale con marchio Kamut (il "grano Kamut") ha un **sapore intenso che ricorda il burro**. Rispetto al grano duro classico, contiene dal 20 al 40% in più di proteine e presenta percentuali più elevate di amminoacidi vitamine e minerali, oltre che caratteristiche di **elevata digeribilità**. Questa varietà estiva del seme gobbo, cresce meglio nelle medesime regioni rispetto al durum. Non ha mai subito le alterazioni delle tecniche di manipolazione dell'agricoltura moderna, che sacrificano sapore e contenuto nutrizionale a vantaggio di rendimenti elevati.

COLTIVATO ESCLUSIVAMENTE CON METODO BIOLOGICO



Il fatto che il grano Kamut rappresenti una nuova specie importante nel contesto di un'agricoltura durevole, costituisce forse l'aspetto più significativo del suo inserimento e della sua coltivazione. Produce raccolti di **alta qualità senza fertilizzanti artificiali e senza pesticidi**, una caratteristica che lo rende perfettamente **adatto per la coltivazione biologica**. Attualmente, il grano Kamut è prodotto esclusivamente tramite coltivazione biologica in diverse aree del mondo, nell'ambito del sostegno agli agricoltori biologici mediante progetti agricoli regionali durevoli.

UN CEREALE ENERGETICO AD ELEVATO VALORE NUTRIZIONALE

Dall'analisi nutrizionale completa del grano kamut si evince che il suo **valore energetico** è **superiore** a quello degli altri grani. Rispetto al frumento comune, la composizione del grano kamut è più ricca per otto minerali su nove, fra i quali il magnesio e lo zinco, nonché il selenio, un potente antiossidante. Inoltre, il grano Kamut si distingue per una percentuale di vitamina E superiore al 30%, un tasso superiore di amminoacidi con punte del 65% e quantità nettamente più elevate di lipidi e di acidi grassi. Con una superiorità che arriva quasi al 40% rispetto alla media nazionale dei frumenti americani, il tasso proteico rappresenta la qualità distintiva più importante del grano Kamut. Data la percentuale elevata di lipidi, che liberano maggiore energia nell'organismo rispetto ai glucidi, il grano kamut può essere classificato come cereale ad alto valore energetico. I prodotti Kamut apportano quindi complementi preziosi all'alimentazione quotidiana degli atleti, delle persone molto attive, dei bambini e delle persone anziane. Niente di meglio allora, per evitare gli attacchi di fame o il desiderio di sgranocchiare nel corso della giornata, che cominciare la giornata con una ciotola di fiocchi di grano Kamut caldi, di muesli di grano Kamut alla frutta o con biscotti, cracker e sfogliatine al Kamut e mangiare in seguito, a mezzogiorno, un buon piatto di squisita pasta Kamut.

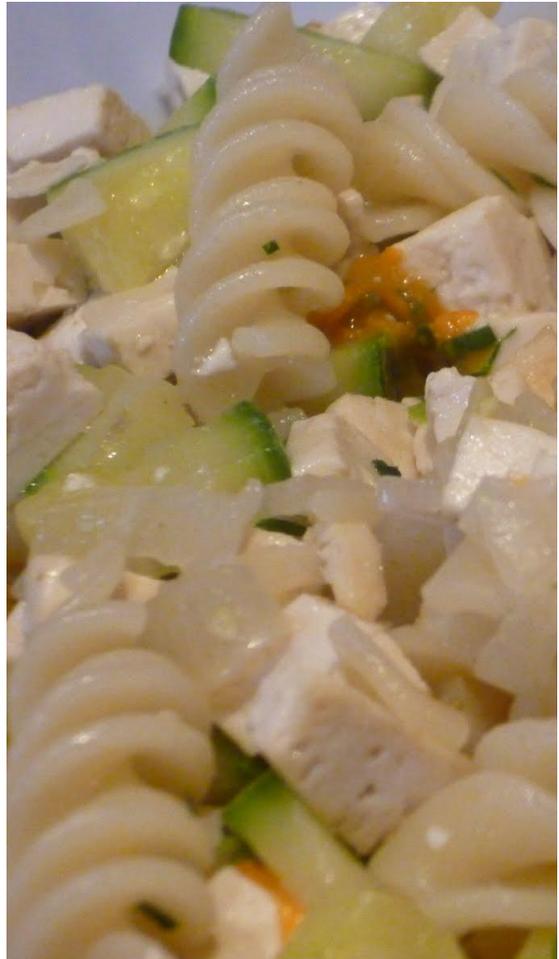
Da ricerche recenti condotte dall'**Associazione Internazionale contro le Allergie Alimentari** (I.F.A.A) si evince che "**per la maggior parte delle persone ipersensibili al frumento il grano kamut rappresenta un ottimo sostituto**".

Alle persone fortemente allergiche tuttavia, si consiglia di consultare il proprio medico curante in ogni caso. A tutt'oggi, non essendo stata condotta nessuna ricerca sulle persone che tollerano male il glutine, è impossibile formulare raccomandazioni al riguardo. Per molte persone sensibili al frumento, il grano kamut rappresenta quindi, il cereale da poter mangiare senza problemi.

IN CUCINA

Il grano Kamut si presta perfettamente alla preparazione di cereali per la colazione, muesli, pane biscotti, spuntini, focacce, crespelle, farine, fiocchi e pietanza preparate e surgelate. Grazie al suo dolce sapore naturale -per il quale viene soprannominato il "grano dolce", non occorre aggiungere zucchero come agli altri cereali per nascondere il gusto leggermente amarognolo. Molti sfruttano la sua buona consistenza naturale per realizzare saporiti pilaf o per aggiungerlo a insalate fredde o minestre. Il suo sapore dolce con un delicato retrogusto alla noce, trasforma couscous e boulghour in vere prelibatezze. Il grano kamut permette anche di produrre pasta eccezionale, superando per struttura e per gusto tutti gli altri tipi di pasta. Il suo alto tenore proteico e la qualità del glutine permettono di elaborare, senza uova, pasta di qualità.

La cottura del pane al grano Kamut, sforna squisiti pani leggeri con mollica dolce e dorata, dal gusto delicato e facilmente digeribile; pani che rimangono freschi per molti giorni.



La saragolla



La saragolla è un cereale “antenato” dei moderni grani duri.

Fu introdotta in Abruzzo dalle popolazioni proto bulgare di Alztec, che provenivano dall'Egitto nel 400 d.C.; la stessa denominazione Saragolla è bulgara, composta da SARGA = giallo e GOLYO = seme e significa letteralmente “giallo chicco”. Un grano molto speciale, duro e vitreo come l’ambra, che produceva farine color giallo intenso; co minciò a diffondersi nelle regioni centro-orientali d’Italia colonizzate in proprio dai Bulgari, o come dipendenti dei feudi longobardi, bizantini o ecclesiastici. Dal medioevo fino al XVIII secolo numerosi documenti storici lodano le qualità dei grani chiamati “Saragolla”: fra le varietà conosciute, la Zingaresca, la Bulgara, la Bulgara di Capo Palinuro, la Saragolletta del Sannio, quella che destava maggior interesse era la Saragolla Turchesco per le sue doti di resistenza ai parassiti, refrattaria all’allettamento, alla stretta della ruggine.

Nel 1801 (l’abate) Bernardo Quartapelle nel suo trattato “***I Principi Della Vegetazione Ovvero Come Coltivar La Terra Per Trarre Da Essa Il Maggior Possibile Frutto***” riporta che nell’Agro Pretuziano (antica denominazione della Provincia di Teramo) “... *I nostri agricoltori distinguono diverse specie di grani, chiamandone altri duri altri bianchi. Fra i primi occupa il principal luogo la Saragolla, i cui acini sono lunghetti sodi, e di color biondo ... Le migliori saragolle del nostro Regno ... ottime per fare paste, si seminano in Novembre e Dicembre. E’ un grano lungo, gialliccio, e di gran durata...*”.

Alla fine del ‘700 comincia per la Saragolla un periodo di oblio: le conquiste coloniali e l’incremento demografico favoriscono le importazioni di pregiati grani duri dal Nord Africa e dal Medio Oriente, relegando la coltivazione della Saragolla nelle piccole proprietà contadine dell’Abruzzo collinare dove sopravvive grazie alla “selezione massale” (i chicchi migliori erano conservati per la semina dell’anno

successivo).

Nel XX secolo, l'avvento delle tecniche di ibridazione delle spighe introdotte dal Senatore Cappelli hanno accentuato l'emarginazione della coltura dei "cereali minori" (minori per quantità prodotte e non certo per la qualità!): la saragolla, il farro, la segale, la solina.

Attualmente la Saragolla, , è sottoposta al vaglio degli esperti di alimentazione di università italiane, dove si studiano le differenti qualità nutrizionali comparate con altri grani duri "moderni".

La sua struttura biologica più "semplice" la rende un sostituto squisito e digeribile per gli intolleranti ai prodotti del grano comune.

Pasta di Grano Saragolla

Un grano duro, la Saragolla, per molto tempo dimenticato in Italia ma introdotto in Abruzzo fin dal 400 d.C. dalle popolazioni protobulgare Alztec, con straordinarie caratteristiche organolettiche (maggior contenuto di proteine, lipidi e sali minerali), che ne fanno una materia prima eccezionale per la produzione di paste.

La coltivazione avviene secondo un rigido Disciplinare di Produzione dai contadini delle colline teramane, , nel rispetto rigoroso di un'agricoltura ecocompatibile.

Lavorazione: il processo è volto a non alterare le superiori caratteristiche delle materie prime. I grani prima di essere macinati integralmente e a pietra, vengono ventilati e leggermente decorticati (perlatura) affinché solo le parti più esterne e indigeribili (lignina e crusche superficiali) siano eliminate lasciando intatta la qualità nutritiva del cereale integrale. La successiva setacciatura rotativa a flusso d'aria precede il passaggio nel mulino a mole di pietra che ruota a basso numero di giri, separatamente dalla biopulitura a secco, permettendo la più bassa temperatura di esecuzione possibile, in modo da non alterare le caratteristiche della materia prima. Poi con tale farina, presso pastificio tradizionale, viene prodotta la pasta con processo di trafilazione al bronzo e essiccato discontinui a bassa temperatura. I prodotti a base di Grano Duro di Saragolla sono stati oggetto di studio presso diverse centri universitari italiani, che hanno studiato e sancito le loro migliori qualità nutrizionali rispetto a quelli prodotti con grani duri "moderni" (cioè derivati da tecniche di ibridazione delle spighe).

Note degustative

Pasta integrale d'élite dal gusto fragrante, regge molto bene alla cottura, è particolarmente ruvida consentendo di trattenere il sapore dei condimenti in

maniera eccezionale. Ha struttura biologica semplice che le attribuisce alta digeribilità.

Umidità: 7,39%

Sostanza secca: 92,61%

Cellulosa greggia: 0,41%



Curiosità

Alcune ricette con la pasta di saragolla.

Spaghetti di saragolla agli scampi

Oltre ad essere utilizzata come la pasta di grano duro, come, per esempio, con sugo di pomodorini freschi e verdure di stagione, questa pasta artigianale si presta molto nella preparazione di piatti di pesce, per esempio gli scampi.

Pulire gli scampi e sgusciarli – togliere filino nero e mettere in padella (tranne 4 o 5) le polpe

Cuocere le scorze degli scampi(purché freschi e non conservati con ammoniacal) dentro una pentola con acqua, un pezzo di carota, di sedano e di cipolla e far bollire.

Intanto far saltare le polpe di scampi in padella con aglio, olio e filetti di pomodorini tipo pachino (se di altro tipo sarebbe preferibile pelarli - anche a crudo se sono maturi), di timo e peperoncino a piacere. Dopo cinque minuti circa di cottura, spegnete.

Con le polpe tenute da parte fate un piccolo antipasto veloce: stendetele tra due carte veline e pestatele a filetto, poi conditele con limone sale e pepe..



Associazione Culturale e Prom. Soc. "ACQUADOLCE"

Nel frattempo il brodo dovrebbe essere pronto, lo filtrate e vi buttate le tagliatelle: il profumo dei carapaci degli scampi entrerà nelle fibre della pasta che risulterà molto più saporita.

Scolate al dente e fate saltare gli spaghetti nella padella del sugo e, dopo qualche minuto a fuoco vivo.. servite con un filo di olio e buon appetito!

Penne di grano Saragolla al sugo di melanzane

Le penne vanno bene anche con sughi densi e cremosi .. ma forse più adatto è quello con le melanzane per la loro croccante morbidezza (dopo la frittura) in cui la lunghezza della pasta è uguale ai pezzettini di melanzane in una bella composizione di pezzi uguali a colori diversi.

Preparare un sughetto un po' denso di pomodorini con aglio e olio extravergine d'oliva bio e aggiungervi alla fine pezzettini di polpa cruda. A parte frigate nell'olio alcune melanzane lunghe tagliate a julienne (striscioline strette e lunghe circa 7 cm) con aglio, origano e peperoncino. Mescolare insieme, aggiustare di sale e peperoncino e versarvi la pasta scolata al dente per insaporirla qualche minuto nel sugo e servire. A volte aggiungo olive nere o qualche pomodorino sott'olio a pezzetti.. qualcosa che contrasti con la polpa dolce e morbida della melanzana.

Bucatini di grano Saragolla al salmone

I bucatini fatti con l'ottima farina di grano autoctono antico di Saragolla, stanno bene con tutto! Dal sugo di pomodoro con qualche aggiunta di olive o verdure di stagione o con il ragù di carne, ecc.

Al sugo di salmone affumicato saltato nell'olio di oliva con odore di aglio, sale, pepe e panna da cucina e con infine una grattugiata di abbondante parmigiano !
Le dosi sono tutte a piacere...