

I cereali



L'alimentazione più salutare per ogni essere umano.

Il grano, simbolo dei valori più veri, sta tornando alla ribalta di molti consumatori, che assieme al consumo di altri cereali, ne fanno la propria dieta quotidiana.

Negli ultimi anni, da simbolo di benessere delle nazioni, metafora di soldi, il grano è diventato la materia prima entrata nel mirino degli speculatori a seguito dell'utilizzo dei cereali per la produzione di bio combustibili.

La sua produzione su scala industriale ha portato a selezioni di sementi che assieme all'esasperata raffinazione delle farine determinano ogni giorno intolleranze ed allergie.

In risposta a questo fenomeno sta nascendo una rete di agricoltori che si scambiano sementi o rimettono in coltivazione varietà locali, meno produttive, maggiormente resistenti ai parassiti e sicuramente meno inquinati da pesticidi e antiparassitari.



Un tempo i migliori campi, quelli più fertili venivano riservati alla coltivazione di questo cereale, gli stessi terreni che oggi, sono ricoperti da vigneti, frutteti o più semplicemente rimasti incolti.

Con le sue messi gialle, al tempo della mietitura, rappresentava l'oro della famiglia contadina, e le scorte nel granaio assicuravano la sopravvivenza durante il lungo ed improduttivo periodo invernale.

In Italia si produce sempre meno grano ma paradossalmente, questo frutto che ha disegnato la sorte della cultura mediterranea è sempre meno pagato. A dispetto di qualsiasi legge di mercato che risponde all'equilibrio tra la domanda e l'offerta, un quintale di grano viene pagato al produttore meno di quanto si pagasse trenta anni fa, nonostante il calo netto della produzione. Misteri dell'economia di mercato e della finanza ad essa legata.

Ma quanti sono i tipi di grano e quali cereali sono tra quelli più usati?

Il grano duro è la tipologia più coltivata in Italia, soprattutto al sud. Da essa si ricava la semola per la pasta.

Il grano tenero, consumato in grani per minestre e alcuni tipi di dolci, si utilizza come farina per il pane, pizza, biscotti e paste fresche.

Il grano saraceno non è propriamente un cereale, non contiene glutine ed è ricco di sali minerali, amido e proteine. Si coltiva in collina o in montagna ed impiegato nella panificazione o la preparazione di frittelle dolci o i bliny, frittelle salate che accompagnano il caviale russo.

Il mais viene coltivato soprattutto nell'Italia del nord e negli ultimi anni sono state rimesse in produzione circa venti varietà locali da polenta. Con la sua farina si preparano anche paste per celiaci e mescolata con farina di frumento si preparano anche dolci.



Il farro è uno dei più antichi cereali. Adatto per i terreni poveri, viene usato per la panificazione, la preparazione di pasta, polenta, dolci e biscotti.

L'orzo sostituisce il frumento nelle zone fredde. Ottimo per la preparazione di zuppe e minestre, viene per lo più utilizzato per la fabbricazione di birre e whisky e come surrogato del caffè.

La segale viene coltivata soprattutto nelle zone fredde del nord Europa, viene utilizzata per la panificazione e la produzione di grissini e biscotti.

Il miglio in Italia viene utilizzato per preparare minestre o sfornati, mescolato con verdure o legumi. Può anche rappresentare la materia prima per dolci, polenta, creme e soufflé.

L'avena è sempre stata prodotta in quantità limitate. La sua farina trova impiego per la preparazione di pani speciali, dolci e creme.

La spelta è una delle prime coltivazioni addomesticate nella Mezzaluna Fertile. Simile al farro, oggi è coltivato soprattutto nel nord della Spagna. E' stato riscoperto e valorizzato come alimento salutare.

Il khorasan (kamut) è un parente antico del frumento duro. Ha un alto contenuto di selenio, proteine ed ha proprietà nutrizionali ed organolettiche migliori delle moderne varietà di frumento. Bob Quinn lo ha registrato nel 1990 con il marchio kamut, per tanto il khorasan può essere coltivato da chiunque ma non può essere commercializzato come kamut. Si può utilizzare per la panificazione o la preparazione di minestre.

Franco Tacconelli