Vie del gusto®

Ottobre-Novembre 2014 Euro 2,90 www.viedelgusto.it

SAPORI D'AUTUNNO
FUNGHI DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

DERUTA, TRA CERAMICHE PREGIATE E TORTA AL TESTO

NUOVE E ORIGINALI RICETTE PER IL GAZPACHO

INTERVISTA DA "OSCAR": DENZEL WASHINGTON

GRANI ANTICHI: SCRIGNO DI VIRTÙ

LES DEUX ALPES: SPORT, COCCOLE E BUONA CUCINA

I SEGRETI DEL CAFFÈ PERFETTO



Itinerari del GUSTO

ALLA SCOPERTA DELL'ORO VERDE DELL'UMBRIA

VALSUGANA, LA VALLE DELLE MERAVIGLIE

VIAGGIO GOLOSO NEL SALZBURGERLAND

ISSN 1124-5418

Wine Passion
Non solo vino l'inserto dedicato al beverage

La ricchezza delle Marche

I GRANI ANTICHI SCRIGNO DI VIRTÙ



Più nutrienti e digeribili rispetto a quelli moderni, prevengono il diabete, le malattie coronariche e l'obesità, oltre a prestarsi con fantasia in molte appetitose ricette. Lo conferma l'Università degli Studi di Urbino con i suoi recenti studi sui cereali non modificati

di Matteo Desiderio

I grani integrali antichi prodotti con metodo biologico forniscono farine integrali per la produzione di alimenti, più ricche di nutrienti rispetto alla farina bianca raffinata da grani moderni coltivati col sistema convenzionale. Ciò può rappresentare un'importante informazione per chi desidera modificare la propria dieta alimentare con un obiettivo terapeutico quale il miglioramento della salute. Prima di tutto perché le farine integrali o semi-integrali salvaguardano i micronutrienti della parete esterna della cariosside, conservando intatte tutte le proprietà nutritive. Poi perché mantengono più basso l'indice glicemico del sangue, stabilizzando i livelli di glucosio, controllando i livelli di colesterolo, moderando l'appetito e quindi regimentando il peso. I prodotti a base di farina integrale aumentano infatti la sazietà e riducono l'insulina e le incretine ormonali, causa di diabete, malattie cardiovascolari e tumori al colon retto.

Queste importanti considerazioni sono frutto di approfonditi studi condotti dal Dipartimento di Biotecnologie Alimentari dell'Università di Urbino su incarico del Consorzio Marche Biologiche, che da tempo si adopera per la reintroduzione dei grani antichi nell'agricoltura marchigiana.

Grani antichi, salvaguardano la biodiversità e distinguono la produzione agricola

"A livello colturale la reintroduzione di varietà antiche – spiega Francesco Torriani, presidente del Consorzio – non solo dimostra possibile il recupero delle biodiversità, ma contribuisce alla diffusione di un modello agricolo più sostenibile, in grado di riportare all'agricoltore un maggior valore aggiunto alla propria produzione. Perché gli attribuisce una più marcata caratterizzazione rispetto a una generica e indistinta produzione di cereali a uso alimentare. Inoltre, a livello salutistico, tutti i grani antichi sono particolarmente indicati per chi ha problemi di ipersensibilità al glutine". In particolare, tra i grani antichi recuperati dai soci del Consorzio Marche Biologiche, spiccano:

- **Farro** piccolo (o *monococco*), quello medio (o *dicocco*) e il farro grande (o *spelta*). La terminologia evidenzia le dimensioni della pianta e della spiga ed esemplifica le dimensioni del corredo genetico che aumenta dalla prima specie all'ultima. Tutte e tre le varietà da sempre sono coltivate nel territorio marchigiano, in particolare nella medio-alta collina interna della provincia di Pesaro e Urbino. Sul piano nutrizionale, il *monococco* si distingue per la sua eccezionale ricchezza in proteine (19%), vitamine e carotenoidi, oltre che per l'elevato contenuto in zinco e ferro. Inoltre ha un ridotto contenuto di amido che lo rende ben digeribile e una bassissima percentuale di glutine (solo il 3%). Il farro *dicocco* vanta un buon contenuto in sali minerali, vitamine e proteine olifunzionali, sebbene siano inferiori al monococco. È ricco di beta-glucani e possiede un basso indice glicemico. Lo *spelta* ha invece una composizione molto simile al frumento tenero.
- **Frumento duro varietà Cappelli**, così chiamato in onore del senatore abruzzese Raffaele Cappelli, promotore nei primi anni del '900 della riforma agraria che portò alla distinzione tra grani duri e grani teneri e che estese la coltivazione del frumento anche a zone non vocate, per garantirne l'autosuffi-

I grani antichi garantiti dal Consorzio Marche Biologiche

I grani antichi sono tutelati da etichette parlanti, tracciabilità informatizzata, confezioni trasparenti, analisi e certificazioni. Per contrastare il diffondersi di frodi alimentari che coinvolgono la commercializzazione di materie prime biologiche, le cooperative socie del Consorzio Marche Biologiche da tempo si adoperano per garantire procedure di attenzione alla qualità nell'intero processo produttivo, dalla semina al prodotto finito.
Etichettano i loro prodotti con informazioni dettagliate sui produttori, le loro aziende, le varietà vegetali coltivate, le tecniche di coltivazione, i territori di provenienza. Confezionano in sacchetti trasparenti che rivelano il contenuto interno, garantendo al contempo un'ottima conservazione e il mantenimento dei principi nutritivi. Vantano sistemi di tracciabilità informatizzata delle merci in entrata e in uscita, fornendo una doppia certificazione: di biologicità e di provenienza del prodotto. Sottopongono, infine, l'intero processo a certificazioni nazionali e internazionali, a seconda del paese di destinazione. "È sempre più evidente che per garantire la veridicità delle produzioni biologiche – aggiunge Francesco Torriani, presidente del Consorzio Marche Biologiche – occorre sviluppare di più le sinergie possibili tra *metodo produttivo* e *filiere produttive locali*, esclusivamente dedicate al metodo biologico, come già si sta facendo da alcuni anni in diverse realtà produttive a partire da quelle operanti nelle Marche".
Info: www.conmarchebio.it

cienza. Per decenni è stato il frumento duro più coltivato in Italia, in particolare al Sud e nelle isole, fino alla sua scomparsa negli anni Cinquanta. Recuperato all'inizio degli anni Novanta da alcuni piccoli artigiani del Centro-Sud, che lo hanno utilizzato per la produzione di paste particolari, presenta spighe di notevole altezza, con cariossidi dal buon contenuto proteico, che possono raggiungere e superare anche i 180 centimetri.

• **Graziella Ra** racconta invece una storia diversa e riporta in vita una varietà di frumento appartenente al bacino del Mediterraneo di millenni fa. Recuperato dal pioniere dell'agricoltura biologica Ivo Totti, che lo ricevette a sua volta da un archeologo impegnato in uno scavo dell'antico Egitto, fu reintrodotto nelle campagne marchigiane grazie all'impegno di alcuni agricoltori biologici che provarono a seminarlo a distanza di migliaia di anni. Crebbe e manifestò culmi capaci di superare i 180 cm, con spighe di grandi dimensioni e lunghe ariste. Oggi è coltivato esclusivamente nelle colline di Isola del Piano, in provincia di Pesaro e Urbino, con metodo rigorosamente biologico dalla Cooperativa Agricola Gino Girolomoni. E secondo analisi condotte dall'Università di Urbino risulta essere un frumento particolarmente ricco di proteine, sali minerali e selenio, un potente antiossidante in grado di contrastare efficacemente i radicali liberi, responsabili di molte patologie umane. Altra caratteristica importante di questo frumento è l'alta tollerabilità da parte di persone che soffrono di disturbi per intolleranze alimentari. Tuttavia, come tutti i frumenti, contiene glutine, e quindi non è adatto ai soggetti affetti da celiachia.



Perché si chiamano antichi?

Il termine "grani antichi" è un termine "commerciale", di recente molto utilizzato per identificare tutta una serie di grani, appunto antichi, che furono alla base dell'alimentazione delle civiltà mediterranee per alcuni millenni, prima di essere progressivamente sostituiti dalle moderne varietà di frumento, e che ora vengono riscoperti per le loro particolari caratteristiche nutrizionali e per la loro capacità di adattarsi al metodo produttivo biologico. Le motivazioni per cui tali grani furono abbandonati sono molteplici e complesse ma riconducibili soprattutto a una ridotta capacità di competere con i "grani moderni" in termini di rese produttive, resistenza ai patogeni e alle avversità climatiche. Tuttavia, tali caratteristiche, se risultavano essere delle criticità insormontabili, nell'ambito di un approccio produttivo convenzionale, basato soprattutto su obiettivi produttivi quantitativi, appaiono ora non solo risolvibili, ma addirittura dei punti di forza nel quadro di un modello agricolo di qualità sia sotto il profilo ambientale che nutrizionale.

Ricette con grani antichi

FUSILLI DEL SENATORE CAPPELLI ALLE MELANZANE

Ingredienti:
400 G DI FUSILLI SENATORE CAPPELLI
1 ACCIUGA
4 CAPPERI
2 MELANZANE
20 OLIVE
200 G DI PASSATA DI POMODORO
5 FOGLIE DI BASILICO
1 SPICCHIO D'AGLIO
UNA PUNTA DI PEPERONCINO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE QB



Esecuzione:
Lavare le melanzane, le olive, l'acciuga, i capperi, il peperoncino e le foglie di basilico.
Versare l'olio in una padella con aglio tritato, capperi e acciuga tritata.
Lasciar soffriggere per un paio di minuti.
Versare le melanzane tagliate a dadini e le olive, aggiungendo poi la passata di pomodoro qb.
Cuocere per 8 minuti la pasta in acqua e sale qb, scolarla e farla saltare nel sugo in padella lasciandola insaporire per un paio di minuti.

FARFALLE GRAZIELLA RA DELLA REGINA



Ingredienti:
400 G DI FARFALLE GRAZIELLA RA®
2 CAROTE
1 SPICCHIO D'AGLIO
2 ZUCCHINE
MEZZA CIPOLLA
100 G DI PISELLI FRESCHI
MAGGIORANA
PEPERONCINO
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE QB

Esecuzione:
Lavare carote e zucchine e tagliarle a fettine sottili.
Versare olio in una padella con trito di aglio e cipolla e lasciar soffriggere.
Versare i piselli freschi insieme alle fettine di zucchina e carota, lasciar cuocere per qualche minuto.
Spolverare il tutto con un trito di maggiorana, peperoncino e prezzemolo.
Cuocere per 9 minuti la pasta in acqua e sale qb, scolarla e farla saltare nel sugo, precedentemente preparato, in padella lasciandola insaporire per un paio di minuti.

FARRO IN INSALATA

Ingredienti:
200 G DI FARRO PERLATO
2 CAROTE
2 POMODORI ROSSI
2 ZUCCHINE
AGLIO
BASILICO
MAGGIORANA
ORIGANO
PREZZEMOLO
ROSMARINO
TIMO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE QB

Esecuzione:
Lavare il farro e tenerlo in ammollo per 15 minuti, quindi cuocerlo in acqua per 20 minuti circa (deve rimanere al dente).
Scolare e lasciarlo raffreddare.
Tagliare pomodori, carote e zucchine a piccoli dadini.
Preparare un triturato fine di maggiorana, rosmarino, basilico, origano, prezzemolo, aglio, timo, sale e aggiungere olio extravergine di oliva.
Mescolare il preparato di verdure, la salsa di spezie e il farro, decorare con foglie di basilico e prezzemolo.
Servire freddo.

