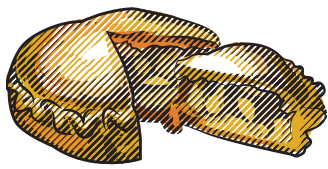


Le ricette pasquali raccontano l'Italia

Lievitazioni lunghissime, acqua, spezie, pecorino e, ovviamente, tante uova. Così la tradizione della festa si declina a seconda del territorio

di **AMALIA MATTEUCCI**

illustrazioni di **MARTA SIGNORI**



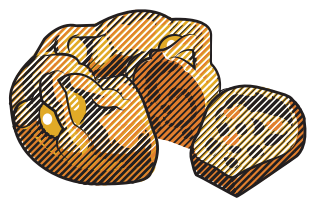
Impanata — Sicilia

Focaccia realizzata con un impasto di farina di grano bianco, lievito di birra e olio cui si aggiungono sugna o strutto per renderlo più friabile, diventa lo scigno per un gustoso ripieno di carne a base di agnello o maiale



Sguta — Calabria

Il primo impasto con lievito madre e farina diluita con acqua riposa una notte. Il giorno dopo si aggiungono zucchero, olio e altra farina. Ancora riposo e poi la pasta diventa una treccia alla cui sommità è inserito l'uovo



Casatiello — Campania

L'impasto è realizzato con farina forte (0 o 00), lievito di birra e strutto, arricchito con cubetti di salame napoletano, provolone e pecorino e decorato con uova crude che raggiungono la cottura in forno

La fornaia

Il cibo che guarisce

Pina Fioretto semina, macina e poi cuoce prodotti destinati a chi è intollerante

Ecco l'oro di Pina», dice una cliente abituale entrando da Seminaria, a Roma, e vedendo una montagnola di chicchi di monococco su un tavolo di legno. Pina Fioretto da più di dieci anni semina, macina e panifica in un laboratorio sulla circonvallazione Appia. «Non sono una tecnica, mi sono appassionata e faccio il pane come lo faceva mia nonna Rosa», dice di sé. Ne produce poco per scelta, al massimo 30 chili al giorno, da poco aiutata dal nipote Edoardo. Alla produzione di base, fatta con varietà recuperate, ne affianca una di «pani speciali», con grano macinato al momento di monococco o segale o saraceno. Fa anche pani su richiesta per un piccolo gruppo di persone che soffrono di diabete o di intolleranze alimentari, indirizzati a lei da medici. «Per chi non può mangiare zucchero metto uva tritata o succo di mela; per altri non uso lievito». Nessun segreto, dice. «È un chicco di grano macinato, senza troppi passaggi, non trattato e con il glutine giusto che c'è in natura», di-

ce tirando fuori da sacchetti trasparenti una miscela di Senatore Cappelli, Saragolla, Bufalona. Il cibo, secondo Pina, deve nutrire e non riempire, e il suo intento è non solo procurare materie di prima qualità e fresche, ma anche insegnare ai suoi clienti a utilizzarle in modo consapevole. «Tutto è nato da un'esigenza personale – racconta –. Nel 2001 ho scoperto di essere affetta da una malattia autoimmune cronica. Da un libro sul metodo Kousmine, ho capito che abbinato a una cura tradizionale e a uno stile di vita sano anche il cibo poteva essere curativo». Ne ha fatto una scelta di vita, cominciando con un catering per arrivare al pane. All'inizio comprava il grano, racconta mostrando un macinino in legno («il mio mulinetto»), poi ho avuto bisogno di sapere da dove arrivava e ha cominciato a seminare, in una piccola proprietà a Civitella di San Paolo, e a far seminare. «Il seme non basta – dice – conta anche da dove viene e come viene conservato». – **C.Luc.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il produttore

La Risciola dei giovani

Il gruppo industriale Lo Conte, specializzato in farine, ha rilanciato la coltivazione in Irpinia

Vedere abbandonati i piccoli appezzamenti sulle colline dell'Irpinia, luoghi in cui ero cresciuto, era desolante. Lì i miei nonni seminavano un grano tenero rosso, la Risciola». La scelta di recuperare la vecchia varietà locale per Antonio Lo Conte, amministratore delegato del Gruppo Lo Conte – specializzato nella produzione di farine speciali – è stata prima di tutto una «questione d'affetto».

«Facendo delle ricerche abbiamo scoperto che ce ne erano tracce già nel Cinquecento e che nell'Ottocento era molto in voga – racconta –. Dopo gli anni Cinquanta venne abbandonata perché il glutine non era considerato adatto ai processi industriali».

La Risciola è tornata a crescere come una volta sui terreni irpini, ventilati e scoscesi, grazie a una comunità di giovani agricoltori. A loro il Gruppo dona semi e assistenza per poi acquistare tutto il grano, garantendo una maggiorazione del 60 per cento del prezzo di mercato. «Abbiamo co-

minciato nel 2015 con tre agricoltori e due quintali di grano recuperati da un vecchietto che lo custodiva gelosamente per farsi il pane. Oggi sono venti e la produzione è salita a mille quintali per trenta ettari». I chicchi vengono macinati a pietra; una parte viene conservata per essere ridistribuita.

Il recupero si è dimostrato prezioso anche da un altro punto di vista. «Il nostro centro di ricerca ha verificato che la Risciola rispetta ai grani moderni ha glutine in quantità ridotta e soprattutto di una tipologia tale da creare minore sensibilità – spiega Lo Conte –. La farina può essere definita per legge «senza glutine» conservando però sapore e sostanze nutritive come minerali, vitamine e composizione aminoacidica». La varietà viene trattata con un processo – brevettato – di germinazione assistita e di fermentazione. «Puntiamo a fare pane, dolci e biscotti che possano essere consumati anche dai celiaci». – **C.Luc.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Grano antico (quasi sempre) fa buon pane

di **CINZIA LUCHELLI**

Dagli autogrill ai ristoranti gourmet ecco perché le vecchie varietà di frumento così complicate da coltivare e da impastare sono tornate sulle nostre tavole

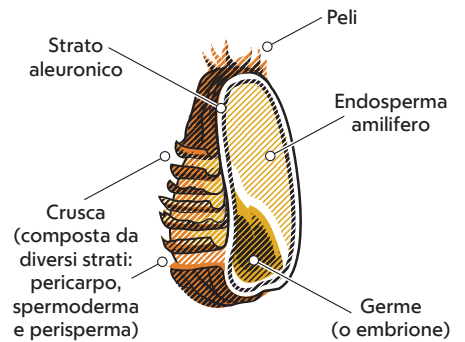
Dalla schiacciata dell'autogrill al pane dei ristoranti gourmet, la riscoperta di antiche varietà di grano è sotto gli occhi di tutti. Gli chef sperimentano impasti, i panettieri differenziano la produzione, nei supermercati arrivano biscotti dedicati, i pizzaioli raddoppiano l'offerta con linee di farina «vintage». Monococco, Autonomia, Sieve, Inallettibile. Nomi affascinanti che avevamo dimenticato tornano carichi di promesse: profumi e sapori di una volta, farine italiane al 100 per cento, coltivazioni biologiche e pani più digeribili. Tutto sembra volgere a favore del nostro benessere. L'interesse di aziende agricole, industrie e consumatori lievita. Un dato per tutti è la stima di Coldiretti e Società italiana sementi secondo cui negli ultimi vent'anni c'è stato un balzo di 250 volte della produzione di pane, pasta e pizze ai grani antichi. Così, mentre università e centri di ricerca studiano singole varietà per individuarne le proprietà, il marketing cavalca l'onda per contrapporre i grani moderni a quelli antichi attribuendo ai secondi benefici per la nostra salute. Ma la realtà, a partire dai campi, è più variegata e complessa. Non basta un seme di grano antico per fare buon pane.

«La Tumenia è un bellissimo dono di Cerere», annotava Goethe nel 1786 con lo sguardo rivolto ai campi siciliani di Timilia. Nell'ex granaio dell'impero romano, grazie alla Stazione consorziale sperimentale di granicoltura per la Sicilia, che si trova a Caltagirone, sono stati classificati oltre 50 grani antichi. Ma in tutta Italia i contadini tornano a mettere a dimora semi recuperati e i mulini a macinare a pietra. Dalla Sicilia al Piemonte in molte regioni svettano decine di vecchie varietà di grano a raccontare la straordinaria biodiversità del nostro Paese: forme minimaliste o opulente, Bufale striate di nero dai chicchi grossi o alti Grani del Miracolo caratterizzati da una spiga che ne contiene tre.

«Le vecchie varietà hanno una valenza culturale legata alla nostra storia agricola – spiega Laura Lazzaroni, che a questo mondo ha dedicato tre an-

Il chicco

Detto cariosside, non è un seme ma il frutto secco del frumento



Le varietà

Ecco dieci tra le tipologie più diffuse nei nostri campi secondo l'istituto Crea

- 1 Senatore cappelli, *Sud Italia* – grano duro
- 2 Grano khorasan o grano turanico (viene coltivato prevalentemente nel Centro-Sud Italia con nomi diversi, le principali regioni sono: *Puglia, Basilicata, Sicilia, Marche*)*
- 3 Timilia, *Sicilia* – grano duro
- 4 Russello, *Sicilia* – grano duro
- 5 Saragolla, *Puglia e Campania* – grano duro
- 6 Marzellina, *Campania* – grano duro
- 7 GentilRosso, *Toscana* – grano tenero
- 8 Solina, *Abruzzo* – grano tenero
- 9 Carosella, *Calabria* – grano tenero
- 10 Bianchetta, *Puglia* – grano tenero

* È UNA SUBSPECIE, NON UNA VARIETÀ