

Quali differenze tra farina comune e grani antichi?

Al giorno d'oggi siamo tutti abituati a consumare la tradizionale farina di grano tenero, con la quale si preparano pane, pasta, pizza, dolci, ecc. Questa farina è



il risultato di un grano selezionato, modificato e incrociato nel corso dei secoli per favorire la coltivazione intensiva e la produzione su larga scala, a scapito del potere nutritivo degli alimenti. Per questo oggi si stanno sempre più riscoprendo i grani antichi, soprattutto in una regione come la Sicilia. Per “grani antichi” si intendono varietà di grano rimaste genuine e autentiche come erano in origine, che non hanno subito alcuna modificazione da parte dell'uomo.

«I grani antichi – spiega **Domenico Privitera**, presidente Fic Regione Sicilia – stanno vivendo una nuova primavera, grazie alle caratteristiche e alle proprietà nutrizionali che li differenziano. Io li sto riscoprendo ultimamente, e già me ne sto innamorando. Sono stato abituato per più di 30 anni a cucinare con le farine più comuni, perché in grado di rendere le brioches leggere, e il pane soffice e alto, mentre un pane preparato con farina derivata da grano antico lievita in larghezza più che in altezza. Tuttavia, anche se diverso da come siamo abituati, un prodotto preparato con farina integrale derivata da grani antichi come i nostri, quelli siciliani, cucinato in forno a legna, non solo è più salutare, ma riprende una tradizione che è radicata nella nostra terra e nei nostri ricordi».

«È giusto e importante riscoprire i grani antichi – **sostiene Fabio Tacchella**, consigliere Fic Promotion – fanno parte della nostra tradizione, in Italia ve ne sono diverse varietà, che tuttavia in molti casi sono andate perse. Recuperarle significa conoscerle, prediligerele magari ad altri grani coltivati all'estero, dei quali molto spesso non sappiamo nulla, dai metodi di coltivazione ai controlli effettuati. Chiaramente ogni grano antico ha proprie peculiarità, proprie caratteristiche nutrizionali, che si adattano più o meno bene a seconda della preparazione che si è scelto di fare. Se ad esempio una cottura a 180°C rischia di vanificare le proprietà di un determinato grano, dovrò sostituirlo. Ecco perché è importante non solo il recupero, ma anche la conoscenza, e per conoscere è sempre necessario divulgare e promuovere una tradizione che, in questo caso, ci appartiene storicamente, e che dev'essere rivalorizzata per garantire al consumatore un prodotto migliore, tenendo sempre un occhio di riguardo alla salute».