Grani Antichi

Generalmente siamo abituati a mangiare la tradizionale **farina di grano tenero bianca 0 o 00** con la quale produciamo pane, pasta, prodotti da forno, dolci, ecc. Questa farina però è ricavata da un grano prodotto su larga scala, selezionato e modificato nel corso degli anni per rendere più ricca e abbondante la produzione, un grano tra l'altro molto povero dal punto di vista nutrizionale. Ecco allora che è arrivato il momento di **riscoprire i Grani Antichi!**

I grani antichi altro non sono che varietà del passato rimaste autentiche e orginali, ovvero che non hanno subìto alcuna modificazione da parte dell'uomo per aumentarne la resa. Tra questi il più noto e diffuso è il canadese **Kamut®**, ormai diventato un vero e proprio brand registrato e un business mondiale. Anche l'Italia, però, ha le sue **varietà antiche da riscoprire.**

Un esempio tra i più conosciuti a livello nazionale è il **Senatore Cappelli** ma ne esistono molti altri a seconda della regione di produzione. Esistono ad esempio il **Saragolla**, la **Tumminia**, il **Grano Monococco**, il **Gentil Rosso**, la **Verna** e il **Rieti**.

Tanti **i motivi per cui bisognerebbe consumarli più spesso**:

1) NON HANNO SUBÌTO ALTERAZIONI

I grani antichi **non sono stati rimaneggiati geneticamente dall'uomo** e per questo hanno una resa molto minore rispetto al più diffuso e moderno grano. Le loro spighe solo alte con sfumature scure e chicchi irregolari. Non vengono lavorati a livello intensivo e tutto ciò giustifica anche un prezzo di vendita più alto, a fronte però di un prodotto più sano e genuino.

2) SONO MENO RAFFINATI

I grani antichi vengono **generalmente lavorati con la macinazione a pietra**, la farina che si produce è quindi molto meno raffinata rispetto a quella prodotta con grano moderno. Grazie a questo tipo di lavorazione, infatti, si ha un prodotto che potremmo considerare semi-integrale, ovvero rispetto alle farine 0 o 00 si mantengono molto di più le proprietà nutrizionali presenti nel chicco.

3) HANNO MENO GLUTINE

La modificazione del grano moderno ha fatto sì che esso diventasse molto più ricco di glutine, con tutti gli svantaggi che ciò comporta per il nostro organismo. **I grani antichi**, invece, **mantengono un rapporto più equilibrato tra presenza di amido e presenza di glutine**, contenendo una percentuale minore di questa proteina di cui ultimamente tanto si discute.

4) SONO PIÙ LEGGERI E DIGERIBILI

La minore presenza di glutine all'interno dei grani antichi, rende la farina da loro prodotta e di conseguenza tutti i prodotti che vi si possono ricavare, molto più leggeri, digeribili e assimilabili di quelli realizzati con il grano moderno. **I grani antichi sono adatti a tutti i tipi di preparazione** e sono ottimi anche da integrare nell'alimentazione dei bambini.

5) EVITANO LO SVILUPPO DI INTOLLERANZE

La **gluten sensitivity**, ovvero la sviluppata sensibilità al glutine che si riscontra sempre più frequentemente negli ultimi anni, è probabilmente dovuta ad un consumo eccessivo del grano moderno ricco in maniera smisurata di glutine. Il vantaggio di utilizzare grani antichi, meglio ancora se variando la propria alimentazione con cereali senza glutine, scongiura o quanto meno allontana, la possibilità di sviluppare intolleranza al glutine. I celiaci invece, così come non possono consumare grano moderno, non possono neppure inserire grani antichi nella propria alimentazione.

6) SONO PIÙ BUONI E PREGIATI

I grani antichi hanno **sfumature di odori e sapori** che l'industriale grano moderno può solo sognare. Se fate in casa del pane con una farina ricavata da un grano antico (meglio se utilizzando pasta madre come lievito naturale) vi renderete conto della differenza. Inoltre, essendo il più delle volte frutto di piccole produzioni agricole, sono di **qualità migliore e più pregiati**.

7) SI AIUTANO I PICCOLI PRODUTTORI

La riscoperta dei grani antichi è merito soprattutto dei **piccoli produttori agricoli che ogni giorno con coraggio affrontano la concorrenza del grande mercato** e scelgono comunque di produrre grani di qualità anche se non sempre gli conviene. E' per questo che vanno aiutati a sopravvivere, acquistando, anche se sono un po' più costosi, i loro prodotti.

8) FILIERA CORTA

Acquistare grani antichi è un ottimo metodo per **scegliere la filiera corta ed evitare di prendere prodotti che arrivano da chissà dove**. Ovviamente, data la varietà dei grani antichi, è consigliato prediligere e acquistare quelli tipici del proprio territorio. Si può chiedere a degli agricoltori di zona qualche consiglio in merito.

9) TUTELA DELLA BIODIVERSITA'

Un discorso molto importante da fare è anche quello legato alla biodiversità. Acquistare almeno ogni tanto grani antichi significa **tutelare la biodiversità del proprio territorio o di altre zone di Italia**. Questi grani infatti, proprio perché i costi di produzione sono più elevati a fronte di una resa più bassa, rischiano di scomparire e ciò ovviamente sarebbe un vero peccato!

10) VALORE STORICO E CULTURALE

Accanto al valore della riscoperta di questi grani antichi in termini di biodiversità, altrettanto importante è cercare di continuare a farli vivere e crescere per il loro valore storico e culturale. Le popolazioni antiche si sostentavano prevalentemente con questi cereali che variavano da zona a zona a seconda delle condizioni ambientali.

Un bel patrimonio da tutelare insomma, per non dimenticare mai l'origine delle nostre terre.