

Il botanico Poiret, nella sua Storia delle piante d'Europa del 1827, ricordava che «Tra le nostre piante economiche ve ne sono poche che diano al paesaggio una nota più lieta; le campagne coperte di grano saraceno assomigliano ad un vasto giardino di fiori bianchi e rosati, o variegati di verde, di rosso, di bianco, riuniti in diversi ciuffi sul sommo degli steli». Questa descrizione ci permette di immaginare come dovevano apparire nell'800 e fino al 1960 circa, i terreni arabili delle vallate alpine, ora abbandonati o riconquistati dal bosco.

Il grano saraceno – considerato impropriamente un cereale - ha rappresentato per quasi cinque secoli un'importante fonte di sostentamento per le popolazioni delle Alpi, e in misura minore degli Appennini. La pianta, probabilmente originaria dell'Asia, fu forse introdotta in Europa nel corso del Medioevo dai Turchi (da cui deriva l'appellativo saraceno); la sua coltivazione si diffuse in tutte le valli alpine del nord Italia, e in particolare in Sud Tirolo e Valtellina, dove trovava e trova impiego per la preparazione di polente e pizzoccheri.

Dopo l'ultimo conflitto mondiale questa coltivazione ha subito una drastica riduzione, soprattutto a causa delle mutate abitudini alimentari delle popolazioni alpine e della scarsa risposta della coltura alle pratiche agronomiche. Ma negli ultimi anni il grano saraceno ha riacquisito interesse in quanto risulta essere un alimento con **caratteristiche nutrizionali ben equilibrate**: ricco di ferro e sali minerali (soprattutto magnesio) di vitamina B e E, contiene una buona quantità di aminoacidi essenziali (soprattutto lisina e triptofano) ed il valore biologico delle sue proteine è paragonabile a quello delle proteine della carne e della soia. Indicato nei casi di deperimento fisico, facilita la conservazione dell'elasticità dei tessuti dei vasi sanguigni ed è quindi un buon alleato del cuore. È molto diffuso anche l'uso della farina di grano saraceno che non contiene glutine ed è adatta alla produzione di pasta, alla preparazione di polente e creme ed anche alla produzione di pane.

Ideale per i celiaci, ottimo per tutti: il grano saraceno, grazie alle sue caratteristiche nutrizionali, torna. Protagonista in Val di Gresta di un progetto che guarda alla salute dei celiaci. E all'ambiente.

di **Michela Luise**

## Il ritorno del saraceno



Le nuove coltivazioni di grano saraceno in Val di Gresta.

Proprio grazie a queste sue caratteristiche e soprattutto per l'assenza di glutine, l'Associazione Celiaci della Provincia autonoma di Trento si è mossa per promuovere la coltivazione di questo "cereale" e ha trovato la massima disponibilità nell'Ufficio per la qualità delle produzioni agroalimentari e nel Consorzio Ortofrutticolo della Val di Gresta che già da alcuni anni sta portando avanti delle prove di coltivazioni di cereali minori (grano saraceno, orzo segale e da quest'anno miglio).

Si tratta di un progetto che risponde contemporaneamente alle esigenze del mondo del consu-

mo e di quello della produzione. È infatti una coltivazione che può essere utilizzata per il **recupero di superfici marginali abbandonate**: poco esigente, ben si adatta a terreni poco fertili, privi di irrigazione, inadeguati ad altre colture. In Val di Gresta ad esempio sono presenti circa 50 ettari di terreni incolti che potrebbero essere recuperati con la sua reintroduzione; inoltre il grano saraceno può entrare nella rotazione colturale, aumentando la fertilità del terreno: questo contribuisce ad integrare il reddito aziendale indirettamente; ma si arricchisce anche la biodiversità ambientale e si produce abbondante nettare

molto apprezzato dalle api, per cui la produzione di miele è notevolmente incrementata dalla presenza di questa coltura; infine la produzione di questo "cereale" può rispondere alla richiesta di alcune nicchie di mercato che ricercano prodotti di elevata qualità e in particolare privi di glutine. Non meno interessanti infatti sono gli aspetti "sociali" di questa coltivazione:

- la produzione di un alimento privo di glutine, che può entrare nella dieta delle persone affette da celiachia che sempre di più richiedono prodotti natu-

rali e di qualità; la produzione di cibi salutistici: il grano saraceno si caratterizza infatti per la presenza di un particolare tipo di amido a più lenta digestione particolarmente indicato nella dieta dei diabetici;

- la creazione sul territorio di una microfiliera che può portare indotto economico non solo ai produttori;
- il valore estetico della coltura che può contribuire significativamente a migliorare la qualità del paesaggio. Se è vero che all'agricoltore delle zone montane verrà in futuro affidato

segue a pag. 28

continua da pag. 27

sempre di più il ruolo di custode e tutore del territorio e delle tradizioni culturali del passato, oltre che di produttore di alimenti non ottenibili nelle zone agricole tradizionali, certamente il grano saraceno potrà svolgere un ruolo non secondario in quanto coltura esteticamente gradevole, non inquinante ed in grado di fornire prodotti con caratteristiche nutrizionali e organolettiche uniche.

Oggi, in assenza di produzione nazionale, i fabbisogni interni sono soddisfatti attraverso l'importazione prevalentemente dalla Cina che è il maggior produttore mondiale. Tuttavia le possibilità di approvvigionamento e soprattutto il livello dei prezzi sono soggetti a forti fluttuazioni in relazione alle richieste dei giapponesi che sono i maggiori consumatori di grano saraceno.

**In Trentino ci sono tutte le condizioni per la reintroduzione in coltura del grano saraceno in quanto esiste una "filiera"** di utilizzatori di dimensioni modeste ma ben strutturata che comprende mugnai, pastificatori e industrie che impiegano granella o sfarinato per la produzione di dolci o alimenti per la prima colazione. Antica è infatti la tradizione di impiego della pianta, componente principale di molti piatti della cucina tipica di alcune zone montane. Un ulteriore ampliamento della domanda potrebbe essere favorito da una adeguata informazione alimentare (il grano saraceno è superiore a tutti i cereali come fonte di proteine ad alto valore biologico) e dalla facilità con cui si inserirebbe a pieno titolo nel circuito di commercializzazione dei prodotti biologici.

Quest'anno, dalla Val di Gresta sono arrivati 75 quintali di granella di grano saraceno; il prodotto, dopo essere stato trebbiato, è stato stoccato dai contadini per essere poi avviato all'essiccazione in Valsugana (in un impianto messo a disposizione dal progetto Leader plus) quindi alla molitura presso il molino Pellegrini del Varone, certificato per la produzione di dietoterapeutici idonei all'alimentazione di persone affette da celiachia.

Il progetto, finanziato dalla Pat, vede coinvolti l'Istituto agrario di San Michele per gli aspetti agronomici e di assistenza tecnica, il Consorzio Ortofrutticolo della Val di Gresta e i suoi associati, e il Molino Pellegrini, che ha l'importante compito di valutare tutti gli aspetti della microfiliera e proporre al mercato un prodotto di elevata qualità nutrizionale e sociale.

*(Grazie a Vanda Rosà, Gabriele Chisté e Alex Bertolini che con il loro impegno hanno sostenuto i produttori, motivato le istituzioni e dato una grande opportunità alla Val di Gresta.)*

È nato a Terra Madre a Torino il Manifesto sul futuro dei semi: fa luce sull'importanza della diversità genetica ed enuncia le libertà del seme.

Per un mondo più giusto, con un'agricoltura sostenibile.

## Per la libertà del seme

È proprio così, a dir poco da pelle d'oca o da nodo alla gola, l'aria che si respirava all'interno dell'immensa struttura dell'Oval di Torino. Sotto lo stesso tetto 7000 persone tra comunità del cibo (contadini), cuochi ed università di tutto il pianeta, ma per fare che cosa? Conoscersi, scambiarsi consigli, ridere e godere assieme di questi quattro giorni, ma soprattutto riflettere sul modo per difendere la biodiversità del nostro pianeta.

Slow Food per la seconda edizione è riuscita a creare un filo di collegamento fra i 5000 contadini e i 1000 cuochi e 300 università di tutto il mondo. Un evento che ha cercato di consolidare il rapporto tra chi coltiva la terra e chi trasforma il prodotto in un buon piatto da gustare. I cuochi come sentinelle a presidiare le comunità del cibo vicine a sé, e a garantirne i tre fattori che determinano la qualità per Slow Food "Buono, pulito e giusto", affinché la gastronomia possa riconoscersi in un nuovo concetto, quello dell'ecogastronomia.

In questa moltitudine di gente anche il Trentino era ben rappresentato con varie comunità del cibo, cuoche e cuochi. Mario Di Nuzzo del ristorante Nerina a Romeno e Annarita Di Nunno del ristorante Locanda delle tre chiavi di Isera erano due di mille, assolutamente scossi nel cuore dalle forti emozioni ricevute dalle parole Carlo Petrini (presidente internazionale Slow Food), ma le brevi ed intense relazioni di tanti cuochi del mondo non sono state da meno.

La gente di Terra Madre ripartita da Torino per ritornare nei paesi d'origine potrà difendere il **"Manifesto sul futuro dei semi"**, è un documento straordinario, carico di contenuti, di cultura e di progettualità che fa luce sull'importanza della diversità genetica ed enuncia le libertà del seme: libertà dei coltivatori di salvaguardare le sementi, libertà di produrre nuove varietà, libertà dalla privatizzazione, libertà di scambio, libertà di accesso, libertà dalla contaminazione genetica, libertà di riproduzione del seme. Ricco di idealità, il documento non fa difetto di utilità pratica nella misura in cui si appresta a diventare uno strumento nelle mani delle comunità del cibo.

Consucia del fatto di non essere sola ma di essere un nuovo protagonista nel contesto globale, una rete di persone – oggi tutte con il proprio indirizzo di posta elettronica: dalle alture dell'Himalaia alle fertili pianure d'Europa, dalle sterminate savane dell'Africa all'incredibile varietà degli ecosistemi americani – si muove in modo coordinato, con l'obiettivo comune di salvaguardare e promuovere la biodiversità, tutelando, come primo atto, la varietà delle sementi. La sfida non attiene solo alla sfera dell'etica. Ogni seme e ogni pianta hanno un'importanza strategica per le comunità del cibo, hanno un significato culturale e religioso, un rilievo economico. A ogni pianta corrispondono conoscenze antiche, mestieri e manualità, salvare un seme significa vivificare un'economia locale e garantire un pezzo di benessere a una comunità del cibo. (Sergio Valentini, Presidente Slow Food Trentino Alto Adige)

