



Edoardo Mori

Il libro del
**GRANO
SARACENO**

Storia e futuro
di
un alimento

Bolzano - 2018

Prof. Dr. Edoardo Mori

Il libro
del
Grano Saraceno

Storia e futuro
di un
alimento

Bolzano - 2018

Libro acquistabile su ilmiolibro.it



PRESENTAZIONE

Il grano saraceno è un antico alimento che merita di essere conservato nella nostra cucina; alcuni piatti, come i pizzoccheri, la polenta taragna, la torta di grano saraceno, tuttora in auge nelle Alpi, sono deliziosi.

Esso era stato quasi abbandonato, salvo che in Valtellina, Valchiavenna e Alto Adige, ma ora sta riacquistando posizioni: è di facile coltivazione, consente due raccolti all'anno, si presta per sua natura a coltivazioni biologiche, costa poco, è nutriente e ricco di sali minerali, è ricco di sostanze benefiche per la salute, è prezioso per chi non può mangiare glutine. Ed infine, ma è la cosa principale, è buono.

Direi che è doveroso conservarlo e diffonderlo.

Chi scrive questo libro non è un tecnico, ma solo uno studioso e gastronomo, buon divulgatore, che ha imparato ad apprezzare il grano saraceno cinquant'anni orsono quando giunse a Chiavenna, come pretore, lombardo al 50%, e non hai mai smesso di apprezzarlo a Bolzano nei quarant'anni successivi!

Queste note sul grano saraceno sono quindi state scritte in una prospettiva gastronomica. Per il gastronomo è molto più importante stabilire se un prodotto della natura è buono o cattivo, come migliorarne il sapore, come meglio utilizzarlo nella preparazione degli alimenti. Del tutto secondario è ciò che di quel prodotto dicono i dietologi o i

medici. Ciò che conta è che non faccia male.

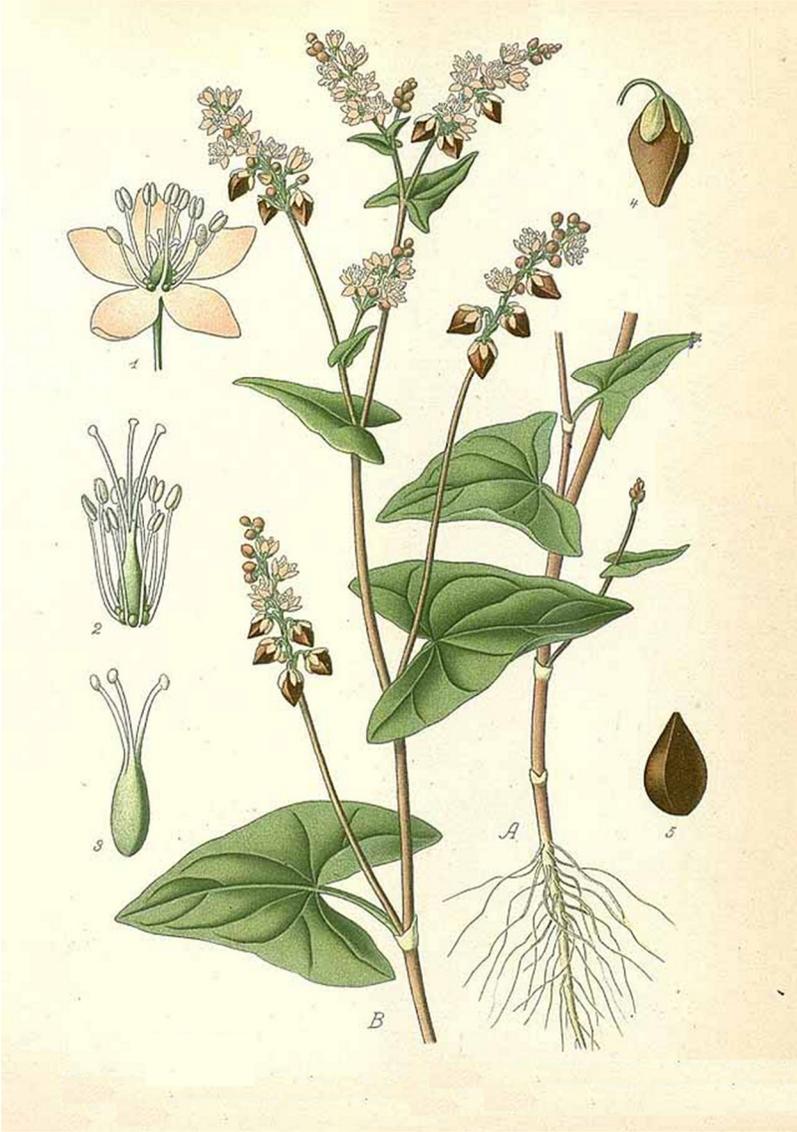
La cucina salutistica è divenuta ora per molti un'ossessione ampiamente sostenuta e sfruttata da un impressionante mercato, ben poco preoccupato di una corretta informazione. Basta viaggiare un po' in Internet per scoprire che per ogni malattia vengono offerte decine di cure basate su alimenti ed erbe, senza nessuna evidenza scientifica che consenta di raccomandarle; basta che in un cibo vi siano un po' di antiossidanti (una volta sembravano una cosa rara, oggi li trovano dappertutto!), o di grassi "buoni" o di polifenoli, per trasformarlo in una panacea. Ma si nasconde accuratamente il fatto che l'uso delle erbe medicinali deve essere molto attento perché in ognuna di esse, oltre ad una sostanza benefica vi sono decine di sostanze chimiche dagli effetti ignoti: e si nasconde il fatto che ogni alimentazione sana deve essere il più possibile variata proprio per evitare l'accumulo di principi dannosi che si possono trovare in ogni specie (antibiotici, metalli, residui chimici, veleni vegetali, ecc.).

Il fatto che il grano saraceno non contenga glutine è una cosa che interessa solo ai medici che devono curare i celiaci (che in Italia sono circa 500.000) e gli altri 5 milioni di persone che si danneggiano rifiutando il glutine solo perché suggestionati! Chi si gode un piatto di pizzoccheri o di polenta taragna impregnati di formaggio e burro sarebbe uno sciocco se si preoccupasse della natura dei quattro grammi di grassi contenuti nella farina.

Sotto l'aspetto gastronomico si rimane un po' sorpresi nel leggere (ma ho il dubbio che chi ha riportato la notizia

abbia capito male) che a Teglio, con il patrocinio di Slow Food (benemerita associazione), si sia sperimentata la coltivazione del saraceno comune assieme al saraceno tartarico o siberiano, amaro e di minor pregio organolettico, perché questo produce di più e contiene più antiossidanti, oppure si sia lottato per conservare le antiche specie autoctone. Un tempo a Teglio i bambini erano impegnati a diserbare ripetutamente i campi da questa erba infestante; ora le si corre dietro in nome di fantomatiche qualità, utili solo a chi specula sulla credulità popolare. Ma chi dice che le specie autoctone di un tempo siano adeguate ai cambiamenti climatici in atto? E perché preoccuparsi degli antiossidanti, così diffusi in natura? Pare che nessuno si sia posto il problema essenziale di stabilire piuttosto quale sia il seme che dà la farina con il miglior sapore. La botanica ci insegna che ogni alimento vegetale è stato migliorato nei millenni per ottenere la migliore appetibilità e che ciò ha portato a superare continuamente le specie precedenti. Inoltre è improbabile che le specie antiche siano adatte ai mutamenti di clima attuali. Solo in tempi recenti l'agricoltura ha dovuto preoccuparsi di diminuire i costi, di rendere i prodotti sempre più resistenti e conservabili, di avere prodotti stagionali in ogni stagione, e così via, abituandoci a mangiare solo primizie acerbe ed insapori.

Edoardo Mori



Polygonum Fagopyrum esculentum

NOZIONI BOTANICHE

Il grano saraceno è una pianta erbacea annuale di breve ciclo vegetativo (circa 100 giorni), provvista di radice fittonante poco sviluppata che rende la pianta sensibile alla siccità; fusto cilindrico, glabro, eretto, cavo, di colore rosso verdognolo. In Europa ha un'altezza di 60-120 cm, ma con la selezione si cerca di ottenere varietà che non subiscano allettamento, favorito da terreni troppo fertili. Foglie sagittate, alterne; in corrispondenza dell'ascella fogliare hanno origine fusti di secondo e di terzo ordine, all'estremità dei quali si trovano le infiorescenze. Fiori ermafroditi rossi, bianco-rosei o verdastri, Il colore dipende dal tipo di cultivar. Fioritura lunga e copiosa (a 35-40 giorni dalla semina) attivamente utilizzata dalle api. Il frutto è un achenio trigono. La specie produce due tipi di fiori, ma ogni pianta porta un solo tipo di fiore e la fecondazione si ha con la loro combinazione; il polline viene trasportato da api, insetti, dal vento. È consigliabile trasportare alveari sui terreni in fiore (2 o 2,5 alveari per ettaro) per favorire l'impollinazione e per ricavare un ottimo miele aromatico, un po' speziato, molto scuro, paragonabile al miele di castagno. Se ne possono ricavare almeno 50 kg per ogni ettaro,

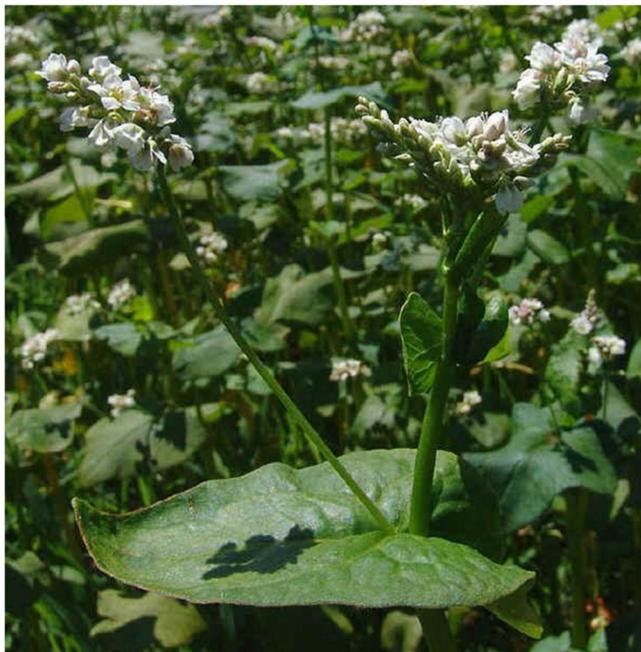
ad ogni passata; quindi anche 150 kg all'anno. Se impollinato dalle api, la resa del grano saraceno aumenta del 30-40%. Il grano tartarico ne produce molto meno e di sapore poco gradito.

Solo il 10-20% dei fiori produrrà un frutto. Quello che noi chiamiamo seme è in realtà un frutto, costituito da un achenio triangolare rivestito da un pericarpo di color marrone scuro, con varianti più chiare. Entro l'achenio vi è il seme, ricoperto da un tegumento verdolino. Il seme è in sostanza una piccola mandorla paragonabile ad una minuscola castagna o ghianda. rivestita da una pellicina (*episperma*) e racchiusa in una buccia resistente (*pericarpo*). Mille acheni pesano 20-35 grammi. Nell'Unione Sovietica i burocrati avevano stabilito che mille grani pesano esattamente 20 grammi, e non un milligrammo in meno, se il grano è di alta qualità, corposo, ben fatto, adeguatamente essiccato! Criterio poco scientifico, ma che facilitava le statistiche.

Sotto il nome di grano saraceno si comprendono circa 20 specie diverse di cui due specie coltivate:

Il grano saraceno comune (Polygonum Fagopyrum L. e P. esculentum Moench) che ha fiori rosei o biancorosei ed achenio liscio ed è la specie più importante nel mondo occidentale. A metà del novecento comprendeva tre varietà, che si distinguono a seconda dei caratteri dell'achenio; a) argentato o di Scozia; b)

nero o di Slesia; c) argentato macchiettato. Attualmente nuove varietà sono state elaborate in Valtellina (varietà Teglio) e in Alto Adige (Karnol, Seis, S. Leonhard, Villanders)¹.



Però nei maggiori paesi produttori sono stati fatti ampi studi per migliorare le caratteristiche genetiche dalla pianta al fine di aumentarne la resistenza, la produttività, la capacità di maturare tutti i frutti contemporaneamente e quindi vi sono numerose nuove varietà da sperimentare (Ajda slovena, Lileja tedesca,

¹ R.Tallarico, L.Ghiselli, S.Romagnoli, *Il Grano Saraceno, Strategie per un ritorno della coltura in Garfagnana e nelle aree vocate d'Italia*, 2014.

ecc.). Si spera anche di riuscire a produrre piante perenni invece che annuali.

Il grano saraceno di *Tartaria* o di *Siberia* (*P. tataricum* L.) ha acheni rugosi; è rusticissimo e si distingue per lo sviluppo ritardato in un primo tempo e per la colorazione roseo-verdastra della pianta; fornisce un prodotto meno pregiato del precedente, un po' amaro-gnolo, ma è la migliore specie per le coltivazioni da foraggio. Lo si evita perché si mescola facilmente con il saraceno comune e rovina il raccolto, tanto da essere considerata una pianta infestante.



Neppure gli ibridi perdono le caratteristiche organolettiche negative. Nell'unione Sovietica vi era stato

un notevole aumento della produzione di questa varietà, ma solo per ragioni politiche! I kolchos dovevano gareggiare fra di loro nell'aumentare ogni anno la produzione dei cereali e quindi il grano di Tartaria, che produce il triplo, faceva fare delle spettacolari figure!

Questa varietà molto resistente è comunque utile per produzione di foraggio e di semi da usare come mangime per gli animali della fattoria. Nel Tibet (e in Nepal dagli Sherpa provenienti dal Tibet) è stato coltivato a grandi altezze ed usato per fare il pane mescolandolo a quello comune. Se coltivato a grandi altezze produce molti antiossidanti e protegge animali e uomini dalle forti radiazioni ultraviolette. Essi usavano mangiare anche le foglie giovani che però, se si esagera, fanno male al corpo.

Il suo difetto è il sapore amaro e l'elevato contenuto di rutina; per poterlo usare viene bollito come il riso oppure viene messo a bagno per molte ore. Attualmente in Cina è molto in voga il tè di saraceno, fatto con grani arrostiti per attenuarne il sapore amaro. In Slovenia si è provato a farne un gelato e prodotti da forno.

Si pensa che in futuro potrà trovare anch'esso molti impieghi in cucina.

Un campo di grano saraceno maturo in ottobre è prezioso per attirare fagiani, pernici o uccelli di passo da cacciare.

La pianta ha radice fittonante poco sviluppata, fusto cilindrico, glabro, eretto, cavo, di colore rosso o verdognolo; a maturazione diventa rosso scuro.

Nell'uso della pianta del grano saraceno come foraggio occorre qualche cautela poiché essa contiene sostanze tossiche come la rutina e la fagopirina (molto simile alla ipericina contenuta nell'iperico) che provocano negli animali che se ne cibano ed esposti al sole, fotosensibilizzazione e reazioni fototossiche di tipo allergico (fagopirismo, i cui sintomi sono crampi, diarrea, irritazione cutanea sulle parti non protette da pelo); particolarmente colpiti i suini e le pecore. La paglia può provocare asma e riniti.² Queste sostanze non sono contenute nel seme, ma in pochi soggetti si possono avere reazioni allergiche alimentari immediate dopo il consumo della farina.

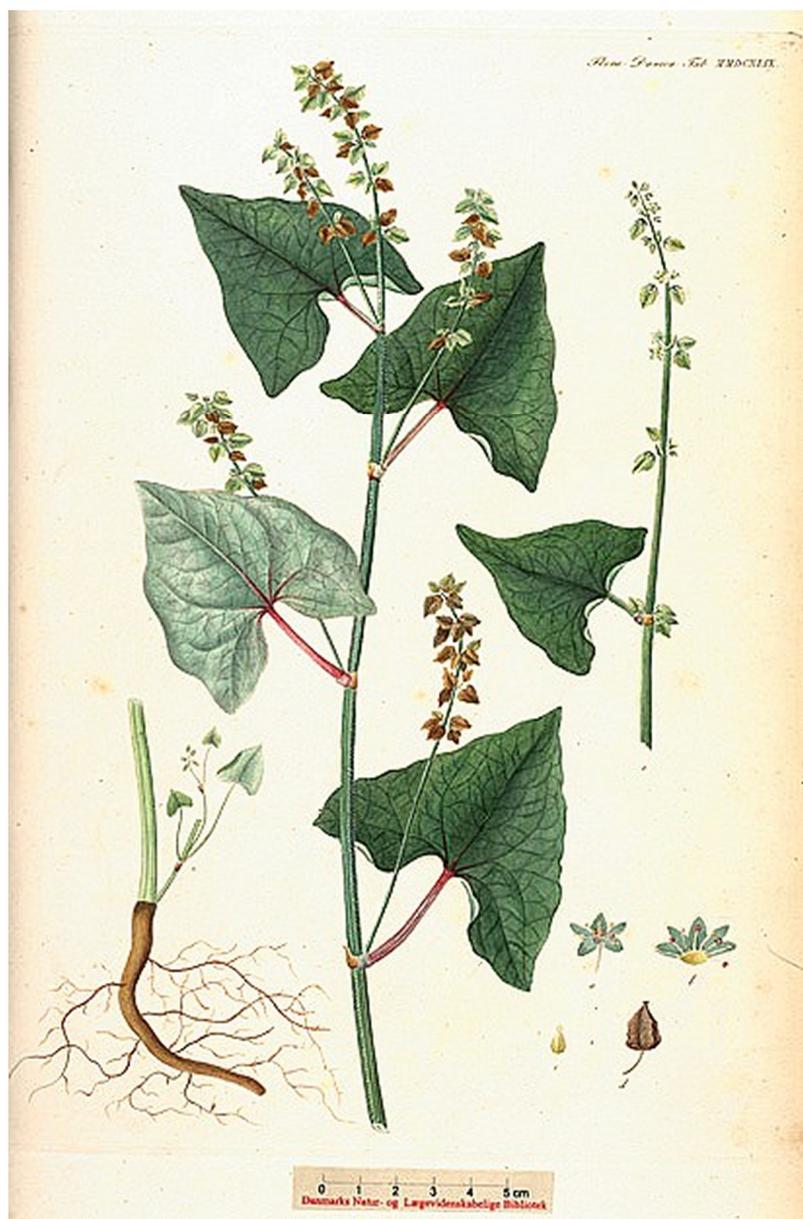
Il grano saraceno, pur essendo una poligonacea, viene trattato commercialmente come un cereale; esso resiste ai climi freddi ed ha il grande pregio di impiegare solo cento giorni dalla semina al raccolto. Si presta a culture biologiche perché impedisce la crescita di erbacce, Era un prodotto prezioso perché se il contadino in primavera si accorgeva che la semina dei cereali era andata male, per freddo od altre cause, faceva in tempo a seminare il grano saraceno e ad avere un buon raccolto in estate. Inoltre esso non esaurisce i terreni come i cereali. Nel basso medioevo in Francia, il grano saraceno e la segale costituivano

² Roth, Daunderer, Kormann – *Giftpflanzen , Pflanzengifte*, 1994.

la base del pane nero usato nelle campagne.

Recentemente il grano saraceno è stato impiegato per conservare la qualità del terreno agricolo mediante la tecnica del cosiddetto *cover crop*.

Quando dopo il raccolto si lascia il terreno nudo si riduce l'apporto di materia organica al terreno, si perde in biodiversità e il terreno viene eroso o quantomeno dilavato da elementi nutritivi. Se è stato arato, i danni si aggravano e le materie organiche si degradano. Si può ovviare a questi problemi coprendo il terreno con i residui vegetali dell'ultima cultura oppure creando una folta copertura vegetale o per ottenere un secondo raccolto o fine a stessa da usare esclusivamente per il sovescio; questo per l'appunto è il *cover crop*. Il grano saraceno è un'ottima pianta da seminare solo per il sovescio, sia per la sua adattabilità, sia perché produce sostanze allelopatiche che inibiscono la crescita e la germinazione di piante infestanti anche nelle settimane successive al sovescio, il che consente di ridurre od eliminare i diserbanti. Il grano saraceno teme le erbacce solo all'inizio della sua crescita; dopo si difende da solo producendo sostanze che lo difendono da esse (come avviene ad es. con lo juglone prodotto dal noce); se coltivato subito dopo altre culture si avvantaggia dei trattamenti eseguiti su di esse.



Fagopyrum tataricum

Il Fagopyrum esculentum



*(Da Meiliang e altri, Buckwheat Germplasm
in the World, 2018)*

Il Fagopyrum tataricum



La pianticella



Il seme



LA STORIA

La denominazione di “saraceno”, usata in Italia e in Francia già nel 1500, ha fatto spesso ipotizzare che questo grano fosse giunto in Europa al seguito delle Crociate o comunque per contatti con gli arabi. La tesi non è sorretta da alcun elemento concreto ed è smentita dal fatto che nella penisola Iberica, occupata dagli arabi già nel medioevo, il grano saraceno era noto solo come erba da foraggio con il nome di *alforfòn*, parola gallega ricollegata a *alfalfa* (l'erba medica) e alla *alfolfa* (il fieno greco) o *rubìòn* nella Macia. Nella stessa Sicilia pare fosse sconosciuto. In un erbario del Settecento³ viene indicato come *frumentu sarvaggiu*, ma nei vocabolari con tale nome viene indicata la spelta. Si noti che il mais in Sicilia veniva chiamato formentone o gran turco o grano siciliano. Si può quindi concludere che nel medioevo il grano saraceno non era coltivato nell'area mediterranea. In arabo esso ha il nome generico di *grano nero*.

Perciò il termine “saraceno” ha la stessa valenza

³ Vincenzo Lagusi, *Erbario Italo-Siciliano*, 1743.

della parola “turco” usata per il mais e indica solo un prodotto proveniente dall’Oriente o da porti o da mercanti orientali.

Quindi è valida la teoria che il grano saraceno sia arrivato lentamente dalla sua patria di origine posta in estremo oriente e sia giunto in Europa dal Nord e non dal Sud.

Una ricerca basata sul DNA⁴ ha stabilito un’origine comune dei due tipi nello Yunnan, provincia nel sud-ovest della Cina, ove probabilmente era già coltivato nel 6.000 a. C. vi sono prove che almeno nel 5300 era coltivato in Finlandia⁵ e nel 4000 nei Balcani. Questi dati archeologi sono corretti, ma vanno presi lasciando da parte gli entusiasmi degli archeologi! È vero che sono stati trovati negli insediamenti preistorici semi di grano saraceno, ma all’epoca l’uomo era un raccoglitore di tutti i semi che trovava e non erano velenosi e quindi i reperti non dimostrano che il grano saraceno venisse coltivato, ma solo che esso era diffuso nell’ambiente e che ne era stata riconosciuta l’edibilità,

In Russia era già noto nel VII secolo dopo d.C., ma la sua coltivazione si diffonde dopo il dodicesimo secolo portato da oriente da mercanti tartari e greci lungo la via della seta e prende il nome di grano

⁴ Ohmi Ohnishi, Yoshihiro Matsuoka, *Search for the wild ancestor of buckwheat II. Taxonomy of Fagopyrum (Polygonaceae) species based on morphology, isozymes and cpDNA variability*, 1996.

⁵ Si veda <http://www.helsinki.fi/hum/ajankohtaista/2013/01/0128b.htm>.

greco (*gritcia*); qualcuno suppone che abbiano contribuito a tale nome i monaci cristiani ortodossi, abili coltivatori. Dalla Russia si diffuse nell'Est europeo e sono stati rintracciati i suoi pollini in reperti del 12° secolo. In questo periodo si verificano le invasioni mongole che verosimilmente hanno contribuito a diffondere la specie. In Germania è citato in un testo della Leinetal (Turingia) del 1380 e in uno di Norimberga del 1396. Nel 1460 era già coltivato in Francia.

In Germania prende il nome di Heidenkorn (più raramente Haidenkorn) e cioè di “grano dei pagani” visto che *die Heiden*, al plurale, vuol proprio dire pagani; in proposito merita di essere citato un curioso aneddoto, atto a dimostrare con quale leggerezza vengano fatte affermazioni culturali: siccome nel nord della Germania vi sono estese brughiere chiamate *die Heide* coperte di erica (*Heidekraut*), qualche bella mente, sorvolando sulla “n” in più, pensò che la parola Heidenkorn indicasse un tipo di seme coltivato nella Heide, da cui prendeva il nome! E la storiella si ritrova in molti libri. È invece palese che in Europa il seme è sempre stato indicato come seme dei pagani o dei saraceni (in francese *sarrasin*, o *blé de Barbarie* o *blé de Tartarie*, in Polonia *pohanka*, in sloveno *aida*, in bulgaro e dalmato *Helda*. in ungherese *Hajdina*, Rumeno *hrișcă*, ecc.). Del resto altre belle menti si sono affannate a sostenere che in certi paesi venne chiamato “grano nero” (in Francia *blé noir*)

perché venduto da gente di colore nero! In Turchia esso era ed è chiamato semplicemente grano nero (*karabuğday*), ma ora è in uso anche il nome russo di *gritcia*.

In Germania fin dall'inizio venne chiamato anche Buchweizen perché il seme del grano saraceno assomiglia, in piccolo, al seme (la *faggiola*) del faggio e quindi venne chiamato "grano del faggio". Il nome era già stato latinizzato dai botanici almeno dal 1635⁶. Nel 1744, il botanico Linneo inserì il Fagopiro nel genere delle poligonacee. In greco il faggio non si chiama *fagos*, che è la quercia, ma *fegos* e quindi il termine è un ibrido fra la parola latina *fagus* e la parola greca *pyros* che significa grano. I greci ora lo chiamano Fagopiro che però ai loro orecchi suona come "grano da mangiare"!

⁶ Jaques Philippe Cornut, *Canadensium plantarum historia* in cui elenca il Fagopirum Dodonxi vulgo bled Sarrasin. Qualche sprovvaduto si è inventato che il termine Buchweizen è derivato dalla traduzione del nome inventato da Linneo! È pura ignoranza, Linneo non lo ha affatto battezzato. Il termine Buchweizen nelle sue varianti *buckweten*, *bauchweytzen*, ecc. è già documentato a partire dal 1436. Si veda: Università di Padova, Istituto botanico. Atti, Serie V pag. 267, 1955, Nomi antichi: « buckweten » (Pritzel Reg. Mecklenb. 1436); « bauchwetzen » (Cordus 1543); « bauchweytzen » (Cordus id.); « bockweytzen » (Taberne montano 1588); « buckweten » (sec. XVII). Ed anche: Joanne Ruellio Suessionensi. *De Medicinali Materia Libri Sex, interprete* 1543 che parla di *Heyden Korn o bauchweytzen*.



In alcune zone dell’Austria il grano saraceno viene chiamato *Schwarzplenten* (talvolta *Schwarzplente*) e cioè “polenta nera”. Il termine polenta non deve far credere che la polenta nera si contrapponesse alla polenta gialla di mais. Il termine polenta è già usato dai romani per indicare ogni piatto denso fatto con farine varie ed acqua, mentre il piatto meno denso era chiamato “puls”⁷. Molto usata era la farina d’orzo e nel medioevo i *polentari* erano coloro che preparavano l’orzo per farne birra⁸.

In Francia, oltre che con il nome di grano *blé noir*, venne volgarmente chiamato *bouquette* oppure *renouée* in quanto giustamente riconosciuto come una poligonacea molto simile al convolvolo (*Renouée faux*

⁷ Ancora oggi in Tirolo e Trentino si distingue così la polenta dalla mosa (ted. Muas).

⁸ Vedi: Du Canges, *Glossarium mediae Latinitates e Meillet*, *Dictionnaire étimologique de la langue latine*. Jacob und Wilhelm Grimm. *Deutsches Wörterbuch*. Leipzig 1854.

liseron) anch'esso già usato per scopi alimentari. In Corea il saraceno comune è detto *maemil*, nel cinese mandarino *tian quoi* e quello tartarico *ku qiao mai*.

Queste vicende del nome dimostrano ampiamente che il grano saraceno non proveniva dal sud ma dal nord-est e che è giunto in Italia attraverso l'Austria e la Svizzera, visto che l'area di coltivazione va dalla Valtellina al Friuli. In Valle d'Aosta è verosimilmente giunto attraverso la Francia.

In Italia il nome più usato anticamente era quello di *formentone*; il Mattioli⁹ nel 1548 lo chiama così e dice che è coltivato in Trentino e altri luoghi ed è un frumento bastardo con meno valore di quello vero. Nello stesso periodo viene citato un atto relativo alle proprietà della famiglia Besta di Teglio, sempre con il nome di *formentone*. Il Soranzo nel 1598 scrive¹⁰ che "la Moldavia produce molto di quel grano che noi chiamiamo saracino o *formentone*". Un po' di confusione sorse quando lo stesso nome venne attribuito anche al mais e perciò in seguito si preferì chiamare grano saraceno il fagopiro e grano turco o d'India il mais. In Sardegna il grano turco si chiama *Trigu moriscu* o *de India*, il che può essere fonte di qualche equivoco.

In questo quadro fa eccezione la Valtellina in cui il grano saraceno venne chiamato *fraina*. Questa parola

⁹ Pietro Mattioli, *I discorsi di M. Pietro Andrea Matthioli sanese, medico cesareo*. 1548; egli aggiunge nel 1568 che è coltivato in Friuli come saracino. Il Mattioli si era trasferito a Trento nel 1527.

¹⁰ Lazaro Soranzo, *L'Ottomanno*, Ferrara, 1598.

è derivata dai termini medievali *farrago*, *forrago*, per "foraggio" e indicavano sia la biada e il foraggio vero e proprio, sia la paglia che lo strame.¹¹ In Italiano si ritrova come *farraina* e già nel 1545 il libro *Opera della Medicina de cavalli composta da diversi antichi scrittori*, scrive di dare ai cavalli "fraina massime di frumento, se non vi fusse di orzo". In vocabolari dialettali dell'ottocento si trova la parola, usata a Bologna per indicare un foraggio e a Brescia per indicare il loglio¹².

Questo collegamento dal seme alla sua funzione alimentare si ritrova anche nella penisola iberica, come già detto.

Le citazioni letterarie del grano saraceno sono scarsissime. Il Manzoni nei *Promessi Sposi*, cap. VI, racconta di Renzo che trova Tonio il quale "dime-nava, col matterello ricurvo, una piccola polenta bigia, di gran saraceno". Il Fogazzaro, in *Malombra*, cap. VI, descrive Marina che "passava allora fra due campicelli di grano saraceno. Una nuvola di farfalle si alzò dai fiori bianchi del grano, vi aleggiò sopra per breve tempo e tornò a posarvisi. — Pare neve — disse Marina".

Hans Christian Andersen ha intitolato al grano saraceno una delle sue favole che riporto in appendice

¹¹ Du Canges. I. cit.: FARRAGO, FORRAGO, Equorum vel animalium pabulum ex frugum leguminumque miscellanea, Ital. *Farraina*, *Fourage* : vel etiam stramen. palea.

¹² B. Biondelli - *Saggio dei dialetti gallo-italici* part. I, 1853 ; G.B. Melchiorri, *Vocabolario bresciano-italiano*, 1817.

a questo libro.

Nella favola dei Fratelli Grimm "La lepre e il riccio", la storia si svolge "in una domenica mattina autunnale, proprio quando il grano saraceno fiorisce e le api ronzano sui suoi fiori".

Souval au Pousse

La Vodka russe et les zakouski

Le Borchtel des steppes de l'Oural

*Les Blinis de blé noir au
saumon et perles de saumon*

Le sorbet troïka

Les filats de bœuf à la Stroganov

Le Vatrouchka et sa crème parfumée

1/2 bout. de Vodka russe par pers.

~ 350^f.net + Vins ~

Menù di una cena del Capodanno 1891 a Mosca, con i blini

IL SEME

Il grano saraceno si trova in commercio come seme o come farina. Il seme può essere integro entro il suo guscio marron scuro, e così viene macinato per fare la farina; oppure viene decorticato per cucinarlo direttamente, come il riso o l'orzo. Però in questo stato non è molto buono e prima della cottura è bene che



Semedecorticato



Seme tostato

venga leggermente tostato, così come si fa con noccioline e nocciole.

Nei paesi europei esso viene macinato e setacciato, ottenendone la farina in commercio dal colore grigio con punti neri, dovuti a residui del pericarpo scuro. Se si lascia nella farina anche il cruschetto di colore marrone chiaro, si ottiene la farina integrale.



Cruschetto



Farina

La granella di grano saraceno viene comunemente trasformata in farina, talvolta in fiocchi. Le farine possono essere bianche, beige, leggermente scure, decisamente scure, in funzione del metodo utilizzato per la rimozione del tegumento (pericarpo) e del successivo sistema di macinazione.



I gusci scuri degli acheni (pula o lolla) non sono commestibili e vengono destinati a svariati usi: imbottitura di cuscini da notte, pannelli isolanti, coloranti, ecc.

Per l'utilizzazione nella alimentazione umana del grano saraceno si usa rimuovere la maggior parte del tegumento in cui sono presenti sostanze quali le fagopirine e filloeritrine che possono provocare reazioni allergiche in alcuni soggetti.

L'asportazione del tegumento non è un compito facile considerata la forma tetraedica dell'achenio. La membrana sottostante il pericarpo è di colore argento, simile a quella del riso mentre l'endocarpo è bianco.

Il pericarpo può essere rimosso attraverso le seguenti modalità:

- con sistemi abrasivi di decorticazione;
- dopo trattamento idrotermico.

Con la prima procedura dopo una fase di pulitura e classificazione, gli acheni vengono decorticati utilizzando speciali apparecchiature: battitore a pale, pietra segmentata, macchine a rulli rotanti, nelle quali il rullo inferiore è coperto di sughero o gomma. Nel caso si voglia ottenere farina bianca il prodotto decorticato viene macinato in un molino a tenero con pochi passaggi di rottura e rimacina. La resa in farina è piuttosto bassa.

Allorquando si utilizzi la decorticazione idrotermica, gli acheni, puliti e classificati, vengono inumiditi con acqua o vapore acqueo fino ad una umidità del 22% e poi scaldati a temperature tra i 150-160° C per 10-12 min. Nel corso del successivo raffreddamento, a causa della differenza di pressione esistente

tra la granella e l'ambiente, i tegumenti si distaccano e possono poi essere facilmente rimossi per setacciatura.

A questo punto va chiarito un equivoco in cui è facile cadere se non si tiene conto delle varie abitudini alimentari dei popoli.

Il seme sgusciato del grano saraceno si trova in commercio di colore verdolino o di colore dal nocciola chiaro al nocciola scuro. Ciò deriva da come viene lavorato e dai gusti alimentari dei vari popoli.

In Europa il chicco viene sgusciato meccanicamente con un trattamento morbido che ci dà un chicco verdolino pregiato; esso è ancora vivo, conserva tutte le sostanze utili ed è ancora in grado di germogliare.

In Russia ed Ucraina si mangia il grano saraceno partendo dal chicco trattato a vapore o tostato e che acquista il colore più scuro: ciò avviene con il trattamento termico a vapore, di cui sopra, oppure tostando i chicchi in padella o in forno a temperature di 160-180 gradi; ciò può avvenire in modo casalingo o industriale. Attualmente questo tipo di grano viene venduto già pronto per la cottura. Naturalmente, durante la lavorazione, il grano perde la maggior parte delle sostanze benefiche e delle proprietà, oltre alla capacità di germogliare. Però il chicco si sbuccia molto meglio, la percentuale di quelli rotti diminui-

sce e la resa del prodotto aumenta del 20%. Nel periodo del comunismo ciò era importante e in Ucraina, ad esempio, dove prima si usava il chicco verde, venne diffuso il chicco sbucciato con il calore, che poi era quelle da usare per il piatto nazionale russo e ucraino della kasha.

Noi invece, in Europa occidentale, usiamo principalmente la farina, effettuiamo direttamente la macinazione e setacciatura, ed allora la farina ottenuta è molto scura e con molti punti neri dovuti a piccoli frammenti del pericarpo, conservato in misura modesta per evitare ogni ipotetica pericolosità.¹³

La farina di grano saraceno è priva di glutine e quindi non lievita. ma a ciò si rimedia aggiungendo almeno il 50% di farina di frumento; se ci si accontenta di un pane non lievitato, o se si deve evitare il glutine, lo si può fare usando solo farina di grano saraceno; si mangia, può piacere, ma certamente non è morbido e si sbriciola e spacca. Una volta era dato ai soldati. La farina può essere usata, nelle stesse proporzioni per fare pasta secca, ma per i noti pizzoccheri secchi si preferisce non salire oltre il 20% di farina di grano saraceno. Essa può essere usata anche per dolci e pasta frolla e ditte importanti producono biscotti a base di grano saraceno ed avena. Il settore è senz'altro in fase di sviluppo visto che il grano saraceno unisce la facile lavorabilità e il sapore gradevole alla mancanza di glutine, ora evitato anche da

¹³ Raimondo Cubadda, *Il grano saraceno*, Associazione AISTEC.

chi non è celiaco e non avrebbe alcun motivo per evitarlo!

Il grano saraceno si presta ad essere trasformato in fiocchi per la colazione, ad essere soffiato come il riso, ad essere usato per fare birra.

Il grano saraceno e la sua farina sono conservabili a lungo perché i grassi hanno una composizione che li rende resistenti all'ossidazione e non irrancidiscono.



Grano saraceno decorticato a freddo



Grano saraceno tostato

COLTIVAZIONE

La coltivazione del grano saraceno è molto facile. Si può seminare come cultura principale in primavera o come cultura secondaria in estate; è persino possibile seminarlo due volte di seguito sullo stesso terreno. L'unica cosa importante è che ricorrano le condizioni climatiche (calore, umidità) che esso richiede.

Il modo di coltivarlo non è mutato molto nei secoli passati. Scriveva sulla fraina Giuseppe Ferrario ne *L'agente in campagna*, Milano 1818:

*Sazio la fame al Montanar robusto
Ch'in ogni tempo volontier s'adatta,
E di me si contenta, e gli son grata
Perché nutro il bestiame col mío fusto.*

Il seminerio di questa sorte di grano non è in uso ne' paesi di pianura, ma solo in quelli delle vicinanze de' monti, ne' quali maturando assai più tardi la segale, ed il frumento, rare volte vi resta tempo sufficiente a poter maturare il melgone quarantino, invece del quale seminano

la fraina, o faggina, di cui si servono per lo più i Montanari ad uso di polenta, essendoché la sua farina ha poca attività per far pane se non che mescolandola con altri grani: questo genere è di ottimo, reddito, ma di poco valore di e poco sapore, e si semina con una sola aratura, ed anche con poco ingrasso circa alla fine di luglio, appiando la terra per lungo e per traverso acciò là semente possa restar ben coperta, e possa nascere con uguaglianza; la semente per ciascuna pertica è un quarto di staio circa¹⁴, non dovendosi seminare tanto folta, a causa che essendo d'un'uguagliata rarezza si dilata maggiormente pe' rami, e rende maggior frutto; si zappa due volte, cioè la prima ne' primi giorni d'agosto e la seconda circa alla metà dello stesso mese e matura al principio d'ottobre, in cui si raccoglie tagliandola e trescandola ad uso del miglio, e levandola del suo spoglio, per indi ventilarla, e farla stagionare ai sole, collocandola in seguito nel granajo: lo spoglio della frajna stagionato a dovere al sole serve per ottimo mantenimento de' manzolami nell'inverno.

Questo genere dimagrisce molto la terra, avendo le radici, che abbenché siano picciole sono però foltissime e succhiano molto gli umori pingui, per cui dopo tale raccolto si deve lancar riposare la terra per disporla a' seminerj marzuoli della primavera seguente, avvertendo che non torna a conto ne' paesi di pianura il far uso di questo seminerio, potendosi in questi fare tutt' altri seminerj di migliori generi, e di miglior valore.

¹⁴ Cioè circa 7 litri di seme.

Il suo contemporaneo Conte Filippo Re nei *Nuovi Elementi Di Agricoltura*, Milano 1818, Vol. II Pag. 77, scriveva:

Della fraina o grano saraceno o grano nero.

Con gl'indicati nomi si denotano due diverse piante, cioè il *polygonum fagopyrum*, ed il *polygonum tartaricum*. In alcuni dei nostri paesi settentrionali si coltiva al colle ed al monte principalmente la prima. Vegeta in tutti i fondi non esclusi gli argillosi, ma meglio negli sciolti. Preparasi il terreno e si profonda alquanto il lavoro. Può seminarsi in due stagioni, cioè in primavera, passato ogni timore dei geli, o secondo l'uso più universale, in estate subito dopo le messi all' epoca della seminatura del grano turco quarantino. Basta di semente un terzo di quello che occorrerebbe per un campo di grano. Dopo la seminazione non richiede altra cura. Si coglie quando all' incirca tre quarti della semente, che mai non matura tutta in una volta, sono stagionati. Si stendono le piante in fasci e si lasciano al coperto per 16 giorni senza toccarle. Poi si battono, e se ne conservano le sementi per farne pane miste alla melica. Se ne fa ancora polenta. Si è in questi ultimi anni scritto intorno alla utilità grande della fraina. Taluno non ebbe al contrario verun profitto. Chi p. e. la seminò dopo il solstizio estivo e la seminazione fu seguita da un lungo seccore, cosa facilissima specialmente al piano dove fu posta, non doveva lagnarti che del cielo, o della sua imprevidenza. Alcuni sonovi che vorrebbero che ogni pianta fosse pe' loro fondi opportunissima. Io però sono di opinione che potrebbe di questa pianta farsi grande uso per sovescio, da adoperarsi particolarmente nelle terre sabbiose. Può servire di foraggio. Seminato per

questo oggetto non estenua punto il terreno. Si taglia alta un palmo. Getta nuove messi. Le vacche fanno, nutrite con essa, molto latte. I semi sono ottimi per biada ai cavalli. S'ingrassano molto con tal grano i polli, ed anche ne sentono giovamento i maiali.

La coltura, infatti, viene distrutta da temperature di -1 o -2°C e deve pertanto essere seminata quando è terminato il rischio di gelate tardive; il ciclo colturale deve inoltre compiersi prima dei geli autunnali.

La temperatura minima di germinazione è di circa 6°C ; il tempo medio di germinazione è di 15-20 giorni con temperature comprese tra 8 e 11°C e si riduce a 12-15 giorni per temperature tra 13 e 15°C . La massima rapidità di germinazione si raggiunge a $25-26^{\circ}\text{C}$.



La siccità è dannosa perché si interrompe crescita. Ci vorrebbero 80-100 mm acqua al mese, condizione facile a realizzarsi sulle Alpi, dove sono frequenti brevi piogge, ma non sull'Appennino. Soffre il vento che lo alletta. Trae profitto dalle limitate stagioni calde delle regioni alpine dove è stato coltivato fino a 1300 metri di altezza; soffre temperature superiori a 30° . Teme le prolungate piogge autunnali. È prevalente intercalare dopo il frumento e la segale. Si coltiva per

la produzione dei semi e come pianta foraggera, da sola od associata alla veccia, al pisello, all'avena, ecc.



Richiede terreno sciolto e non argilloso o con ristagno di umidità. Modeste le esigenze nutritive. Le asportazioni sono stimate in 2 kg di azoto, 1 kg di anidride fosforica e 1,5 di ossido di potassio per 100 kg di granella prodotta.

Nella pratica può essere opportuno distribuire alla semina del concime chimico e cioè 50-60 kg/ha di azoto (da ridurre nei terreni fertili in proporzione alla disponibilità di azoto nel terreno), 35-40 kg/ha di fosforo e 40-50 kg di potassio.

Nelle coltivazioni intercalari è spesso sufficiente la concimazione praticata sulla coltura precedente; la concimazione può essere evitata anche quando il grano saraceno segue un prato polifita o una leguminosa foraggera.

Nei terreni troppo fertili produce troppe foglie e pochi semi e si alletta

Negli ultimi decenni sono stati notevoli i miglioramenti genetici con varietà adattate alle diverse situazioni climatiche di ciascun paese.

Richiede una leggera aratura (20 cm) un mese prima della semina, talvolta solo un'erpicoltura; essa serve principalmente per creare uno strato soffice di terreno arieggiato e che trattiene l'umidità. La semina primaverile avviene appena possibile con il terreno ad almeno 8 gradi e senza pericolo di gelate. Di solito dalla metà di maggio a metà di giugno. La raccolta segue dopo 12 settimane.

La coltura di secondo raccolto viene seminata quanto prima possibile dopo la raccolta della coltura precedente, orientativamente durante il mese di luglio o al massimo ai primi di agosto, anche qui in funzione del clima (in questo caso la maturazione avviene in 9-10 settimane e deve essersi completata prima dei geli autunnali). In questo periodo di semina può rendersi necessario un intervento irriguo per favorire le fasi iniziali di crescita.

Nelle coltivazioni intercalari è spesso sufficiente la concimazione praticata sulla coltura precedente; la concimazione può essere evitata anche quando il grano saraceno segue un prato polifita o una leguminosa foraggera.

Il grano saraceno si presta egregiamente a culture

biologiche perché concimi chimici e diserbanti vengono impiegati per aumentare la produzione; se si accetta di limitarla se ne può fare a meno. Le nuove varietà aiutano ad ottenere questo risultato e ad affrontare i cambiamenti climatici; è prevedibile che la coltivazione si sposterà più in alto, come già avviene per uve e mele.

La raccolta avviene di norma in settembre, ma può andare da agosto a metà ottobre a seconda della epoca di semina, e presenta alcune difficoltà dovute alla scalarità



della fioritura ed all' *habitus* vegetativo indeterminato, per cui la maturazione non è contemporanea e restano sempre acheni immaturi e spesso anche fiori. La quantità di seme per ettaro va da 50 a 100 kg; 50 kg (circa un ettolitro) se la semina è a spaglio; fino a 70 kg se a macchina (distanza delle righe cm 30). La copertura ottimale è di 150-200 piante per mq. Per ottenere foraggio si preferisce il grano tartarico che richiede il doppio di seme. Attualmente un kg di seme al minuto costa sugli 8 euro.

La maturazione degli acheni avviene per gradi. È facile la cascola. Si usa falciarlo quando almeno due terzi dei semi sono maturi e poi lasciare i covoni sul

campo per due settimane in modo che si completi la maturazione. Ma se si lavora con le machine è necessario attendere che l'80-90% dei semi sia maturo, anche se ciò comporta perdite per loro caduta o per essere serviti di sano alimento agli uccelli! Dove viene ancora falciato a mano esso viene raccolto in covoni che restano sul campo per 15-20 giorni al fine di completare la maturazione (intemperie e uccelli permettendo!),

La trebbiatura si faceva con il correggiato, ora si fa a macchina: l'operazione esige cautela a causa della fragilità degli acheni. Il seme va essiccato al sole o in locale ventilato, senza surriscaldarlo (mai oltre 40°) La granella macinata serve alla alimentazione umana nonché, assieme ai sottoprodotti della macinazione, ad ingrassare gli animali domestici. La paglia è usata come lettiera.

La produzione è molto variabile a seconda che la coltura sia principale o intercalare; nelle regioni alpine la produzione media per ettaro oscilla intorno a 15 q per la coltura principale e 8 q per quella intercalare. Il peso della paglia è superiore della metà o poco meno a quello della granella. La resa in farina è del 75% La produzione di foraggio fresco (da tagliare in piena fioritura) è di q 150-200 per ettaro.¹⁵

La resa media del grano saraceno in Russia è di circa 8-10 quintali per ettaro.

¹⁵ Nozioni agrarie elaborate dal *Manuale dell'agronomo* di G. Tassinari, 1944.

Da 100 kg di seme si ottengono circa 75 kg di farina e 12 kg di crusca.

La coltivazione è diminuita drasticamente nel XX secolo a causa dell'uso massiccio di concimi azotati e pesticidi che hanno consentito di aumentare la produzione di mais e frumento, nonché di mangimi e foraggi, e per l'abbandono di terreni marginali in cui coltivare il grano saraceno; è un peccato, perché esso non ha quasi bisogno di supporti chimici.

Nel 2016, la produzione mondiale è in mano a pochi paesi e nel 2016 è stata di 2,4 milioni di tonnellate, guidata dalla Russia con il 50% del totale mondiale e la Cina con il 17%, Ucraina 7% con 170.000 tonnellate che è praticamente il suo consumo interno.

La produzione italiana è insignificante, poco più di 150 t, mentre le importazioni sono in crescita e si aggirano intorno alle 20.000 t annue.

Nel mondo quasi tutti i paesi si sono orientati verso la coltivazione del saraceno comune; poche (Cina, Nepal, Bhutan, Pakistan, e India) hanno coltivato sia la specie comune che la tartarica; in Cina questo occupa in terzo dei terreni destinati al grano saraceno. Nel corso dei secoli in Cina e Russia si sono sperimentate ed evolute migliaia di qualità. Si calcola che attualmente in Cina vi siano almeno 150 varietà, ciascuna delle quali con particolari adattamenti all'ambiente e che in Russia siano una cinquantina e

una ventina in Ucraina. Le vicende della coltivazione del grano saraceno in Alto Adige sono state oggetto di un ampio studio¹⁶ in lingua tedesca, utile anche per comprendere l'evoluzione della coltivazione nella confinante Valtellina.

In Tirolo esso è citato già nel 1406 nell'inventario tirolese (*Gesamturbar* o *Polyptyque*) in cui si cita il "grano pagano di Appiano"; in Carinzia vi sono documenti del 1442 in cui si autorizzano i panettieri a preparare "pane pagano" mescolando alla farina di segale, farina di grano saraceno "come già si fa da tempo". Da ciò si può dedurre che il grano saraceno iniziò a diffondersi alla fine del Trecento.

Nel 600 i prodotti della terra erano sufficienti a nutrire la popolazione e persino per essere esportati.

Come termine di paragone si consideri che nel 1864 in Valtellina erano coltivati 572 ettari con una produzione di 19.000 ettolitri (per il frumento 1900 ha e una produzione di 4460 ettolitri)

In Francia 690.000 ha (1873), in Belgio 21.500 ha, in Austria, senza Ungheria 200.000 ettari).

Ecco un quadro della produzione sulle Alpi:

¹⁶ Brigitte Lutz-Dollinger - *Buchweizenanbau und Buchweizenbauern in Südtirol*, 1986.

Alto Adige 1929			Trentino	
Cereali	ha	%	ha	%
Grano	2.573	19,0	4.948	44,6
Segale	7.449	55,0	1.891	17,0
Grano saraceno primaverile	42	0,3	0	0,0
Grano saraceno estivo	1.970	14,6	2.631	23,7
Orzo	1.027	7,6	820	7,4
Avena	919	6,8	129	1,2
Mais	1.526	11,3	3.304	29,8
Totale (senza i 42 ha)	13.536	100,0	11.902	100,0
Alto Adige 1976				
Grano saraceno primaverile.	3			
Grano saraceno estivo	183			
Totale cereali	6.000			

In Valtellina è stato seguito lo stesso percorso con la diminuzione di lavoratori nel settore primario a favore di altre attività, così che la coltivazione del grano saraceno è stata relegata a un livello hobbistico per autoconsumo. Altre cause possono essere individuate nella difficoltà di impiego di pratiche agronomiche meccanizzate e nella mancanza di varietà selezionate che dessero, ad esempio, maggior resistenza al freddo o maggior redditività. La tradizio-

nalità dell'impiego e la facilità nella gestione agronomica ha comunque permesso di non abbandonarne completamente la coltivazione¹⁷.



Immagine da Tallarico ed a., Il Grano Saraceno, 2014

¹⁷ Samantha Saini, *Il grano saraceno in Valtellina. Analisi della potenzialità di reintroduzione e diffusione*. Università si Milano, Tesi di Laurea 2014.

L 'ALIMENTO

Le proprietà alimentari del grano saraceno sono notevoli e lo pongono, per certi aspetti, al di sopra del frumento: è ricco di sali minerali e vitamine, contiene il 12% di proteine unite a lisina, il che fa sì che non sia necessario l'apporto di altre proteine (legumi, carni), è privo di glutine, è ricco di fibre, antiossidanti e di flavonidi e le sue fibre, ricche di pectina e che si rigonfiano rapidamente nello stomaco, danno un senso di sazietà. Ottima cosa per chi deve dimagrire tanto che alcuni prendono un infuso di grani mezz'ora prima di un pasto! Il valore calorico è di 340 calorie. Questo valore è pari a quello della farina di castagne, altro prodotto fondamentale nella alimentazione del passato, con l'83% di carboidrati, il 9,7 % di grassi, il 7,1 % di proteine, ricca di potassio e calcio.

Ecco il risultato di analisi accurate sui vari componenti¹⁸:

¹⁸ G. Bonifaccia, M. Marocchini, I. Kreft (2003) *Composition and technological properties of the flour and bran from common and tartary buckwheat. Per la provincia di Bolzano si veda: G. Bonifaccia, R. Acquistucci, Z. Luthar (1994) Proximate chemical composition and protein characterization of the buckwheat cultivated in Italy.*

% s.s.	Proteine	Ceneri	Grassi	Amido	Fibre alimentari
Seme	11,710	2,19	2,88	55,380	27,38
Cru-sca	21,610	4,08	7,20	40,710	26,37
Farina	10,610	1,82	2,34	78,410	6,77

La quantità delle proteine varia notevolmente a seconda della varietà e dei fattori ambientali. Il grano saraceno viene digerito più lentamente nel corpo a causa delle fibre nutrizionali e del contenuto di amido resistente e i prodotti a base di grano saraceno hanno un basso indice glicemico. Il corpo umano può utilizzare il 74% delle proteine presenti nel grano saraceno. Alcuni altri alimenti hanno un alto contenuto proteico, ma la maggior parte contiene anche grassi. Invece il saraceno ne è quasi privo.

Ed ecco il contenuto (mg/100g) in elementi minerali e vitamine del grano saraceno e dei principali cereali (da USDA - National Nutrient Database - 2013).

Specie	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Vit.B	Vit. B2	Vit. PP	Vit. E
Grano saraceno	460	2,20	18	347	0.10	0.42	7,02	0.32

Miglio	195	3.01	8	285	0.42	0.29	4.72	0.05
Fru- mento tenero	363	3.60	34	357	0.50	0.16	4.96	0,71
Riso in- tegrale	268	1.80	33	264	0.41	0,04	4.31	1.20
Mais	287	3.45	6	241	0.38	0.20	3.63	0.42
Orzo perlato	280	2.50	29	221	0.19	0.11	4,60	0.02

Ed ecco la composizione media (%) della granella dei principali cereali (da INRAN - Tabelle di composizione degli alimenti - 2009):

Specie	Ac- qua	Pro- teine	Gra ssi	Car bo idra ti	Fibra to- tale	Fibra solu- bile	Fibra in so- lubile
Grano sara- ceno	9,8	13,2	3,4	71,5	7,0	4,8	2,2
Miglio	8,7	11,0	4,2	72,8	8,5	0,3	8,2
Fru- mento tenero	10,7	13,2	2,5	72,0	10,7	0,0	10,7
Riso inte- grale	12,4	7,5	2,7	76,2	3,4	0,2	3,2
Mais	10,9	8,1	3,6	76,9	7,3	0,7	6,6
Orzo perlato	10,1	9,9	1,2	77,7	9,2	4,4	4,8

Quinoa ¹⁹	14	6	6.1	64	7,8		
Amaranto		14	7	65	7		
Farina di castagne	11,4	6	3,7	76	0		

In conclusione un ottimo alimento del tutto equiparabile al frumento, prezioso per i celiaci, utile in gastronomia per il suo gusto particolare. Fra gli alimenti per celiaci è equiparabile alla quinoa ma è più adatto alla confezione di prodotti da forno e di paste e costa meno.

Sono stati fatti esperimenti su come utilizzare il grano saraceno per fare paste secche mescolandolo con grano duro e si è visto che si può arrivare fino al 30% di grano saraceno senza inconvenienti e con un buon sapore.²⁰

Il grano saraceno e la salute

Come ho già detto nella presentazione, ora è di moda trovare qualità curative in ogni vegetale; vi è la ricerca disperata in tutto il modo di erbe o frutti a cui attribuire doti di toccasana solo per poterci fare

¹⁹ Sono stati sollevati dubbi sulla sicurezza alimentare dello amaranto e della quinoa; questa inoltre richiede molti concimi chimici. Entrambe le farine contengono acido ossalico il cui eccesso è dannoso.

²⁰ Andrea Protopapa. Tesi di laurea: *Influenza di materie prime non convenzionali (grano saraceno, crusca, ecc.) sui parametri qualitativi degli spaghetti in cottura*. Università di Napoli. Agraria. 2006

un po' di soldi. Chi legge queste notizie deve essere estremamente cauto, perché forniscono dati scientifici travisati: il fatto che l'aglio contenga sostanze che, se estratte, possono essere utili per curare certi disturbi, non vuole affatto dire che faccia bene alla salute cucinare con l'aglio perché la quantità assunta è trascurabile e spesso il principio attivo utile non resiste neppure alla cottura; forse potrebbe esservi qualche effetto benefico mangiando un etto di aglio crudo al giorno, ma assieme al principio benefico si assumerebbe una gran quantità di altri principi meno studiati e potenzialmente pericolosi.

Non va poi dimenticato che la maggior parte dei cosiddetti "studi scientifici" sono fasulli o di scarso valore e che sono destinati ad essere contraddetti o superati rapidamente. Se si considera quale varietà di opinioni si inseguano da almeno cento anni sul fatto se le uova facciano bene o male o su danni e benefici di caffè e cioccolato e vino, non si può fare a meno di concludere che per cento anni ci hanno fornito false certezze e che così faranno in futuro.

Ciò premesso, espongo brevemente, senza responsabilità, ciò che in letteratura si trova circa le sostanze presenti nel grano saraceno, fermo restando che sono studi fatti sul prodotto crudo e non su ciò che rimane dopo la cottura:²¹

²¹ Date estratti dalla tesi di laurea di Samantha Saini, *Il grano saraceno in Valtellina*, Milano 2014. Segnalo che recenti studi effettuati su di una poligonacea della stessa famiglia, la Fallopija (*Fallopija japonica*), pianta invasiva e infestante da non coltivare, hanno evidenziato effetti ringiovanenti

- Le proteine sono utili per prevenire disturbi gastrointestinali.

- La presenza di lisina negli amminoacidi ne aumenta il valore biologico.

- Le sue proteine sono di facile digeribilità il che forse, aiuta a contenere il colesterolo.

- Le sue proteine contribuiscono alla riduzione della carcinogenesi del colon, riducendo la proliferazione cellulare o dell'oncogenesi mammaria, abbassando l'estradiolo; ha effetti positivi sulla ipertensione, l'obesità, l'alcolismo e la costipazione.

- l'utilizzo di grano saraceno può portare benefici attraverso la diminuzione dell'indice glicemico e dell'insulina.

- I lipidi ricchi di acidi grassi insaturi e polinsaturi sono spesso indicati come fattori che inducono la risposta del sistema immunitario.

- La rutina è un glucoside flavonico che, usato quale medicinale ha come risultato la riduzione della pressione sanguigna, l'abbassamento della concentrazione dello zucchero nel sangue, l'incremento dell'attività antiossidante la diminuzione della fragilità dei capillari e della permeabilità dei vasi sanguigni, la riduzione del rischio di arterio-

sui topi. Alla stessa specie appartengono il convolvolo (*Fallopia convolvulus*) e il convolvolo nero o delle siepi, in Lombardia Fraina selvadega (*Fallopia dumetorum*).

sclerosi. Serve nella cura della sindrome di Menière e delle emorroidi. Però è contenuta in buona quantità nella pianta e nella varietà tartarica; nella farina e crusca di grano saraceno comune ve ne è poca e viene trasformata in quercetina durante la cottura. Ma anche la quercetina è utile in un sacco di malattie.

- Ha un contenuto di fibre molto alto il che rende più facile il lavoro dell'intestino. È molto efficace nel sopprimere la sensazione di fame ed aiuta a perdere peso ed a mantenere il peso ideale.

E qui mi fermo perché credo di poter giungere ad un'ottima e tranquillizzante conclusione: mangiamo pure il grano saraceno perché di certo non fa male e probabilmente fa bene.



Immagine da Meilang Zhou et a., *Buckweath germplasm*.
2018

IL GRANO SARACENO IN CUCINA

È giunto il momento di trattare la parte più appetitosa di questo libro e cioè dell'uso del grano saraceno in cucina nel mondo e poi, in special modo, in Alto Adige e in provincia di Sondrio.

Quando si parla di ricette bisogna avere chiara la loro funzione. Le ricette del passato sono culturalmente interessanti, vanno studiate, ma sono solo un punto di partenza: nei secoli le ricette sono state migliorate, sono state adattate ai nuovi sapori, ai nuovi metodi di cottura, alle necessità fisiologiche di chi li mangia, ecc. Piatti poveri sono diventati piatti per ricchi e viceversa.

È vero che un boscaiolo che una volta lavorava nel gelo a trasportare tronchi, aveva bisogno di 5.000 calorie al giorno, ma non le mangiava neppure lui perché i grassi costavano e non aveva di certo mezzo chilo di burro o di lardo ogni giorno. Ho conosciuto ancora contadini che avevano problemi a trovare una cotenna da mettere nella minestra. Ora ne bastano 1500 e non ha più senso cucinare piatti gron-danti di grasso. È poco utile ricercare antichi sapori

perché essi sono apprezzati solo da antichi mangiatori per i quali i sapori dell'infanzia rimangono comunque deliziosi.

Quindi le ricette che riportiamo sono assolutamente classiche e tipiche, rappresentative della cultura culinaria di un paese, ma sono studiate per essere cucinate, mangiate ed apprezzate ai nostri giorni.

Il grano saraceno non ha trovato impiego in un grande varietà di piatti: ovunque la farina è stata usata per fare polente o per mescolarlo ad altre farine per fare il pane; in pochi paesi si è fatta pasta alimentare, in altri delle specie di frittelle²²; nei paesi slavi e in Russia è stato usato il seme intero per fare zuppe.

Seguiremo la strada della diffusione del grano saraceno dall'Oriente fino a noi e parleremo delle tipiche specialità dei popoli che lo hanno adottato.

Giappone

In Giappone è un piatto nazionale la *soba*, nata nel periodo Edo; il termine viene usato anche per indicare il grano saraceno. Si tratta in sostanza di sottili

²² La lingua italiana si perde un po' nel definire questo tipo di piatto e si ricorre spesso a parole straniere come crêpes o pancake. In Italia distinguiamo la frittata, di un certo spessore e che va cotta da entrambi i lati, dalla omelette che va cotta da un lato solo; la crêpe o crespella è una omelette molto sottile. Un impasto cotto in padella, più o meno spesso e non troppo grande dovrebbe essere chiamato frittella; crespella se si ripiega.

tagliatelle o spaghetti di pasta di farina di grano saraceno mescolato quasi sempre con farina di frumento perché senza di esso la pasta tende a spezzettarsi. Con la tipica precisione di linguaggio dei giapponesi, vi è una denominazione diversa per almeno cinque diverse percentuali di miscelazione che arrivano fino all'80% di frumento. È per i giapponesi un fast food da consumare asciutto o in brodo e si trova fresca o essiccata. Normalmente si mangia in brodo, caldo o freddo, sorbito rumorosamente, e guarnita con i più svariati prodotti (uovo, alghe, funghi, pesce, tofu fritto, carne di volatili, ecc.). Da non confondere con la *yakisoba*, che sono spaghettoni sottili di grano di frumento saltati in padella e conditi con una salsa alle ostriche.

Cina

In Cina manca un piatto tipico, ma molti sono gli usi del grano saraceno: pane, zuppe, come sostituto del riso o dell'orzo, per spaghetti e tagliatelle come la *soba* in Giappone; ed infatti si discute se essi siano nati prima in Cina o in Giappone. I cinesi sono fermamente convinti che mangiare grano saraceno con carne di maiale porti alla caduta dei capelli!

In Cina, i chicchi non torrefatti e macinati sono usati per fare il tè, che, come si crede comunemente, può ridurre la pressione sanguigna.

Si va diffondendo la birra preparata con semi tostati, dolce ed aromatica.

Russia

La Russia si distingue dagli altri paesi perché non ha relegato il grano saraceno fra i cibi poveri, ma lo ha utilizzato appieno, come prodotto usuale anche per le famiglie nobili, fino alla Rivoluzione d'ottobre: perciò le ricette sono svariate e affinate²³. Nei menù dell'epoca si trova quindi il consommé, il paté, la kasha, la kasha al parmigiano, i blini, tutti fatti con il grano saraceno

La kasha

In Russia *kasha* e *borsh* sono due piatti nazionali; il termine *kasha* in senso lato indicava una zuppa più o meno consistente, come si ottiene cuocendo molto i cereali e integrata con altri prodotti. Però la *kasha* per antonomasia è quella fatta con il grano saraceno, tanto che spesso viene così chiamato così anche lo stesso grano saraceno. Quando, nel contesto delle epopee russe, canzoni, racconti, parabole, fiabe, proverbi e detti, si usa la parola *kasha*, significa sempre che è fatta con il grano saraceno, e non con altri cereali.

Scriveva nel 1595 Martin Bronevsky, ambasciatore del re di Polonia in Crimea: "Il nobile e il ricco consumano pane, carne bovina, vino cotto e bevande analcoliche, e la gente comune che non ha pane, usa

²³ A. Petit, *La Gastronomie en Russie*, Parigi 1860. Aveva lavorato dodici anni come cuoco a Pietroburgo.

invece del grano schiacciato, diluito con acqua e latte". Forse i grani erano all'epoca di miglio o di avena o di orzo, come usava nei popoli più ad est, ma la notizia dimostra l'antichità del piatto e che esso non era conosciuto dagli slavi.

La Russia in passato ha sempre prodotto molto grano saraceno, tanto da poterlo persino esportare e quindi esso era alla portata di tutti. Due proverbi affermavano che la kasha era la madre dei russi e il pane di segale il loro padre.



Ricetta della *kasha*:

Prendere del grano saraceno decorticato e tostato, lavarlo molto bene e metterlo in una pentola robusta con acqua fredda, con il fondo che disperda uniformemente il calore e con coperchio che chiuda bene: per ogni bicchiere di grano due

bicchieri di acqua e una presa di sale; si raccomanda una buona precisione, Due bicchieri di grano sono la dose per tre persone. Mettere sul fuoco con il coperchio a fuoco forte fino a che inizia a bollire; abbassare il fuoco a quel tanto che occorre per conservare il bollore e cuocere per 15-16 minuti. Non bisogna mai togliere il coperchio e rimestare il contenuto perché la cottura avviene praticamente a vapore.

A fine cottura spegnere il fuoco e lasciar riposare per 5

minuti. Togliere il coperchio e condire con burro, cipolla appena rosolata, fungo secco in polvere e uova sode tritate.

La kasha russa viene servita calda e si può fare solo con i semi interi; altri popoli usano la farina o la granella, ma non è la vera ricetta russa, che non è né una polenta né una crema, ma una specie di riso alla pilota, spesso usato come contorno. La kasha sotto forma di zuppa è usata per colazione.

Vi sono molte varianti, salata o dolce o cotta con latte, e viene mangiata come piatto singolo o come contorno.

Le ricette dell'Ucraina e della Polonia sono analoghe.

La **kasha varnishkes**

Gli ebrei russi, appartenenti, come noto, al ramo ashkenazita, avevano creato un piatto misto di pasta di farina di frumento o di grano saraceno (non si sa bene se il frumento era usato per fare un gnocco o altro) e di grano saraceno tostato e rosolato e mescolato a grasso d'oca o d'anatra, visto che il maiale non era koshèr, a formare una specie di sugo con cui condire la pasta; a me viene quasi da pensare al sapore di una specie di bigoli con l'anatra²⁴! Il piatto, usato come contorno, si chiama *kasha varnishkes*; quest'ul-

²⁴ E forse potrebbe essere una buona idea quella di usare brodo di pollo o di anatra per cuocere i semi e per far bollire la pasta!

tima parola in yiddish significa per l'appunto gnocchi o pasta. Il piatto si diffuse rapidamente fra gli ebrei dell'est, ed in particolare fra gli ebrei polacchi, che poi lo esportarono negli Stati Uniti. Là divenne usuale usare la pasta secca nel formato farfalla.

Ecco la ricetta:



Ingredienti per tre persone: un uovo, 130 g di grano saraceno decorticato (granelli color verdolino o giallino), 50 g di olio, una piccola cipolla tritata fine, 200 g di pasta corta, 3/4 di

brodo, sale e pepe.

Procedimento: Battere l'uovo in una scodella, salare e pepare e mescolatevi bene il grano; scaldare il forno a 180° e mettervi a tostare i grani in una teglia antiaderente in cui il grano sia ben steso; ci vuole una ventina di minuti.

In una pentola far rosolare bene la cipolla. Versare il brodo e quando bolle aggiungere i grani ben separati l'uno dall'altro, rimescolare, coprire e far cuocere per un quarto d'ora fino a quando il brodo sarà stato tutto assorbito.

Far cuocere la pasta, scolarla, mescolarla al grano cotto, aggiungere un cucchiaio di grasso d'oca o di anatra (se proprio non lo avete, di burro), far sciogliere a fuoco vivo aggiustare il sapore con sale, pepe, pimento, Aromat, prezzemolo e servire.

Personalmente sono convinto che una cucchiata di parmigiano, sia pure kosher, ci stia bene!

I blini

I blini sono in sostanza delle crespelle che da tempo immemorabile vengono mangiati nell'ultima settimana di carnevale (detta *Maslenitza*) durante la quale si possono mangiare uova e latticini, poi vietati in Quaresima. Tutti, ricchi e poveri, avevano i blini in casa e per una settimana li mangiavano due volte al giorno. Ma erano usati in molte altre evenienze: per le donne che avevano partorito, per festeggiare il parto, per i funerali, ecc. Prepararli bene era una prova di abilità!



In quasi tutte le ricette moderne si crede che siano delle specie di crêpes francesi e si dimentica che la preparazione è più complicata perché prima si prepara una pasta densa che deve lievitare, e solo dopo

si diluisce con latte e vi si incorporano i bianchi montati a neve per portarla alla consistenza di una pastella da crespelle. Solo così si ottiene un impasto soffice con bollicine d'aria che creano i bucherellini che nelle crêpes non ci sono.

I tipici blini erano fatti solo con grano saraceno il che aumentava la difficoltà: la pasta non lievitava, era difficile da girare nella padella e si sfaldava; è così diventato usuale mescolare alla farina di grano saraceno un terzo di farina di grano.

Vediamo la ricetta moderna e rapida.

Ingredienti: 200 g farina di grano saraceno decorticato a vapore o tostato, 100 g di farina di frumento, sale, 40 g. di burro o strutto, 10 grammi di lievito, mezzo litro di latte.

Preparazione: setacciare le farine per togliere grumi e impurità; mescolare al latte caldo il lievito ben sciolto, i rossi d'uovo, le farine, il sale. mescolare bene fino a non avere grumi; coprire il recipiente e lasciar riposare per almeno mezz'ora. Montare a neve i bianchi e incorporarli; se la pasta è ancora troppo densa, diluirla con un po' di latte tiepido; lasciar riposare ancora un quarto d'ora. Far sciogliere il burro o lo strutto, lasciarlo intiepidire e mescolarlo alla pastella; serve affinché il blini non si attacchi. Prendere un padellino di 7-15 cm di diametro (ora si fanno di 15 cm circa), ungerlo, scaldarvi poco burro e versarvi due cucchiai di pastella, farla distribuire bene. Friggere per un minuto da un lato, girarla e friggerla per un altro minuto. Devono assumere un colore marron chiaro, ed essere sottili, ben cotte e coperte di bucherellini. Con

le moderne padelle antiaderenti il grasso può essere diminuito. Se ne cuociono molti impilandoli l'uno sull'altro; alcuni ungono con un velo di burro lo strato superiore di ognuno. Con l'aggiunta di un cucchiaino di zucchero si possono fare un po' dolci da abbinare a cose dolci. Quelli salati si possono accompagnare con ogni ingrediente salato (caviale, salmone, prosciutto, ecc.). Vengono piegati in due oppure arrotolati con dentro l'abbinamento. I rotolini vengano talvolta ripassati in padella con un po' di burro.

Il Miele

Parlando del grano saraceno in Russia non si può fare a meno di trattare del miele che le api traggono da esso in grande quantità e che ha quindi un prezzo molto contenuto (circa 2,5 Euro al kg).



Si differenzia da altri mieli per il colore, con sfumature dal rosso al marrone; il profumo è di fieno e il gusto è del tutto piacevole. È un miele monofloreale; ciò significa che esso proviene esclusivamente da fiori di grano saraceno. Inizialmente, è liquido, ma di solito, dopo 6 mesi dallo sversa-

mento, inizia a cristallizzare.

Il miele di grano saraceno contiene vitamine C, E,

Gruppo B e molti oligoelementi (magnesio, ferro, calcio, fosforo, zinco), oltre a proteine ed amminoacidi.

Il miele di grano saraceno è un prodotto prezioso, quindi può essere sicuramente incluso nella dieta quotidiana. Secondo le esperienze russe questo miele è efficace contro il raffreddore e dovrebbe essere usato per varie malattie infettive e per l'influenza. Pare utile per coloro che soffrono di ulcera, perché ripristina la mucosa dello stomaco. A causa del grande contenuto di potassio, magnesio e calcio, il miele di grano saraceno è utile per varie malattie del sistema cardiovascolare. Il prodotto rafforza le pareti dei vasi, cosa importante per l'insufficienza cardiaca e le vene varicose; inoltre rilassa e calma e facilita il sonno.

Il Kwas

In Russia il grano saraceno è usualmente usato per la produzione del kwas assieme al pane di segala e ad altri cereali. Da secoli è fra le bevande quasi analcoliche (al massimo contiene lo 1% di alcol) più popolari in Europa, nota fin dal tempo di Pipino, perché fino alla introduzione del luppolo, birra e kwas si distinguevano solo per la gradazione alcolica. In Russia ora viene venduta in bottiglia o servita a bicchieri per le strade. Promuove la digestione, fa bene al metabolismo e al sistema cardiovascolare, ha un effetto antibatterico e garantisce uno stato di salute

generalmente migliore. Il suo potere curativo è ricondotto alle vitamine, agli amminoacidi liberi, ai microelementi e all'acido lattico contenuti nel kwas. In passato, quasi tutti in Russia hanno fatto il proprio kwas: monaci, contadini, medici, nobili e perfino soldati ci hanno lasciato una quantità innumerevole di ricette. Un tempo, ogni bevanda acida era chiamata kwas. Era preparato con frutta, bacche, miele, con spezie ed erbe aromatiche e, tipicamente con pane e farina di segale. Chiunque oggi sente la parola kwas, pensa a una bevanda acidula e dal sapore di pane. In realtà il sapore di pane è dovuto anche ai lieviti di fermentazione e si ottiene anche se non si usa il pane.

Sulla sua preparazione vi sono centinaia di ricette artigianali o casalinghe²⁵ e ne riporto una, di rapida preparazione:

Ricetta del Kwas

Ingredienti: 250 g pane di segale o di grano saraceno o misto. 100 g zucchero, 20 g di lievito di birra, 2 l di acqua.

Preparazione: tagliare il pane a fette sottili e arrostarle al color marrone scuro in una padella asciutta o al forno fino a quando asciutto. Rompere il pane a pezzetti, versare acqua bollente su di esso e tenerlo coperto per 4 ore. Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida e mescolare con lo zucchero. Scolare il pane e conservare il liquido. Aggiungere la miscela di zucchero-lievito al liquido e lasciare riposare per 10 ore in un luogo caldo. Filtrare il kwas, imbottigliare e aggiungere qualche chicco di uva

²⁵ Rudolf Kobert, *Ueber del Kwass ud dessen Bereitung*. Halle, 1896.

passa o menta o limone o zenzero. Chiudere bene le bottiglie poiché si sviluppa gas e conservare in frigorifero. Dopo sette giorni il kwas è pronto.

Germania e Austria

Nei paesi germanici, come già esposto, il grano saraceno è arrivato già nel basso medioevo, ma era usato principalmente per mescolarlo ad altre farine per fare il pane. Certamente veniva usato per fare la polenta e la mosa, ma non ve ne è traccia nei libri di cucina; era un alimento considerato troppo povero per interessare a chi poteva comprare libri di cucina ed era coltivato prevalentemente come foraggio o mangime per animali. Ne è sconosciuto ogni uso in granella.

Le prime citazioni in libri a stampa di usi diversi dalla panificazione son ottocentesche e provengono tutte dall'Austria. Scrive Stephan von Kess, *Darstellung des Fabriks- und Gewerbeswesen*, Vienna, 1823: "usato da solo è una farina per fare il pane in tempi di carestia; come farina viene usata solo in Stiria, e Italia". E nel 1827 il libro *Länder- und Völkerkunde*, vol. VIII, *Das Oesterreichische Kaisertum*, Praga 1827, scrive: "Gli abitanti della Stiria hanno come piatto nazionale lo Sterz di grano saraceno". Ancora nel 1846 il libro di cucina di Hans Jörgel, *Kochbuch*, Vienna, 1846, si limita a dire che "con il grano saraceno vengono fatte specialità della Stiria come i Knödel e lo Sterz".

Bisogna arrivare al 1868 per trovare in una rivista tedesca²⁶ la citazione di un piatto del Tirolo e cioè dello *Schmarrn aus Schwarzpflentemehl*, indicato come piatto usuale dei contadini del meranese.

Solo la famosa Katharina Prato nel suo libro del 1858 (ripubblicato fino al 1909 e tradotto anche in italiano), *Die Süddeutsche Küche auf ihrem gegenwärtigen Standpunkte* riporta le principali ricette a base di Haidenmehl e cioè il Knödel, lo Schmarrn, lo Sterz, lo Strudel, la Torta.

Rivedremo queste ricette nella versione moderna, parlando dello Alto Adige. Però si può già dire che vi un metodo di preparazione di alcuni cibi che segue la stessa linea: dalla polenta e dalla mosa (*Muas* in tedesco) si passa ad un impasto più consistente cotto nell'acqua, con un sapore base uniforme, che viene poi frammentato in pezzi più o meno piccoli e variato mediante il condimento grasso o dolce (*Sterz, Schmarrn, Riebl*).

È perciò importante trattare dello Sterz e del Tommerl conosciuti solo in Stiria e Carinzia.

Lo Sterz

Lo Sterz di grano saraceno (*Haidensterz* o *Heidensterz*) è un piatto dei poveri, come la mosa, usato da chi poteva permettersi solo un po' di farina (anche di altri cereali) e di grasso di maiale ed è in buona sostanza un grosso gnocco spezzettato e condito con

²⁶ Westermanns *illustrierte deutsche Monatshefte*, vol. 24, pag. 574.

strutto e ciccioli. Nell'impero austroungarico prese nomi locali quali *Hajdini Žganci* (Croazia), *Ajdovi Žganci* (Slovenia).

Ricetta:²⁷

Prendere 1,5 litri di acqua con due cucchiaini di sale e portarla a bollore; versare in essa, in un colpo solo, 300 g di farina di grano saraceno; girare con un cucchiaino in modo da formare un grosso gnocco senza "frati" di farina e lasciarlo sobbollire a fuoco basso per circa 10 minuti; girarlo e farlo cuocere altri 10 minuti. Nel frattempo avrete preparato un etto di lardo a pezzetti, arrostito fino a separare il grasso dai ciccioli o avrete preso e scaldato del grasso di ciccioli già pronti (è il *Grammelschmalz*, grasso di maiale o lardo a pezzetti, fuso per far colare lo strutto, che poi, viene versato sui ciccioli stessi, ben sistemati in un vaso e conservato per usarlo anche per fare crostini). Far colare l'acqua di bollitura fuori della pentola, con un forchettone spezzettare il gnocco a bocconi e poi versare su di esso, nella pentola il grasso bollente. Mettere un coperchio e lasciare la pentola al caldo per un quarto d'ora: spezzettare ancora un po' i bocconi; si possono spargere sopra ancora dei ciccioli caldi.

In alcune ricette (specie della Carinzia) si suggerisce di dare alla farina una leggera tostatura in padella per ottenere il profumo di nocciola; ed è senz'altro pratica da suggerire anche per altre preparazioni.

Lo Sterz si serve con brodo o con una minestra di

²⁷ Plachutta E. und Chr. Wagner (Hrg.) *Die 100 klassischen Gerichte Österreichs*. 2003

funghi (*Schwammerle Suppe*) in cui bagnare i bocconi prima di metterli in bocca. Attualmente è tornato un po' di moda nella cucina stellata come contorno per il Gulasch.

In Tirolo la ricetta è stata semplificata facendo semplicemente una polenta soda di grano saraceno (1,75 litri di acqua, 300 g di farina, mezz'ora di cottura, rimestando in continuazione): si versa su di uno straccio bagnato, si taglia a riquadri e si condisce con dadini di Speck rosolato.²⁸

Il Tommerl

Il Tommerl è un piatto da forno che si può assimilare alla cecina o alla farinata genovese.



Ricetta

²⁸ Maria Drewes, *Tiroler Küche*, 1988; l'autrice lo chiama "polenta nera" (*Schwarzer Plenten*) ed in realtà mi pare che il nostro metodo di cottura della polenta consenta di ottenere un impasto migliore, più cotto e che meglio assorbe il condimento.

Mescolare 120 gr di farina di grano saraceno con 3 decilitri di acqua e un po' di sale in modo da ottenere una crema scorrevole, come si usa per le crêpes. Scaldare 50 gr di strutto in una padella e con esso 50 gr di ciccioli di lardo o di grasso di maiale (oppure prendere il grasso con i ciccioli già pronti, del tipo senza cipolla o aglio). Stendere bene questo condimento su una piastra da forno un po' scaldata e versare su di esso la crema di farina. Mettere in forno già scaldato a 220° e cuocere per un quarto d'ora fino a che è quasi croccante. Servire bollente.

Al di fuori della Stiria si fa anche usando latte al posto dell'acqua (due bicchieri di latte e mezzo bicchiere di farina).

Le ricette riportate dalla Prato per Knödel, Schmarren e Torta di grano saraceno sono antiche e riporteremo solo quelle del Sudtirolo (Alto Adige), più "addomesticate".

Sudtirolo (Alto Adige)

Nel versante sud delle Alpi, sia in provincia di Bolzano che di Sondrio, il grano saraceno ha trovato la sua miglior forma di impiego culinario con una varietà di piatti che hanno superato la crisi nella coltivazione ed hanno conservato un posto interessante nella cucina domestica e nella ristorazione. Altrettanto non si può dire della provincia di Trento in cui non si è mai andati oltre la "polenta mora" condita a fine cottura con olio e un bicchiere di vino bianco, e in cui non è mai stata sviluppata una ricetta autonoma.

Il piatto nazionale e quotidiano dell'Alto Adige è sempre stato il *Knödel* (canederlo in italiano) in tutte le sue infinite variazioni e non poteva mancare lo *Schwarzplentenknödel* a base di grano saraceno.

Mentre in Stiria il Knödel veniva formato con pane di saraceno e farina di saraceno in parti eguali, il che lo rendeva duro e facile a sfaldarsi nell'acqua di bollitura²⁹, in Alto Adige, fedeli alla antica regola che per spezzare il Knödel deve bastare la forchetta e non ci deve volere il coltello, il grano saraceno viene ora aggiunto non per sostituire la farina, ma per il suo sapore, in quantità limitata, spesso combinandolo con il sapore della segale.

Il Knödel con grano saraceno

Ricetta (ingredienti per 8 persone)

Dieci panini raffermi di due o tre giorni, 150 g di Speck, 100 g di farina di grano saraceno, 50 g di farina di segala, 80 g di burro, un quarto di latte, 1 cipolla, 1 porro, un po' di bietola, 1 mazzetto di erba cipollina, prezzemolo, sale,

Rosolare nel burro lo Speck tagliato a dadi con cipolla, porro e bietola; subito dopo aggiungere il pane tagliato a dadi e rosolarlo. Bagnare con il latte, salare e lasciare riposare l'impasto per dieci minuti. Il pane non va spiacciato, ma deve conservare la propria struttura. Aggiungere con delicatezza erba cipollina, prezzemolo e farina.

²⁹ Un tempo quando il brodo era di carne e non di dado, il Knödel veniva bollito in acqua salata e poi servito nel piatto con il brodo, al fine di non alterare i rispettivi sapori.

Formare i Knödel usando le mani bagnate e sobbollirli per 20 minuti in acqua salata. Si mangiano poi in brodo o come contorno di gulasch o conditi con formaggio e burro fuso o con una salsa di formaggio.

Le varianti sono tante: chi mette nel latte due uova, chi usa pane di segale, chi usa farina di segale.

Il Riebl e lo Schmarren

Il Riebel (o Rieb o Ribel) era anch'esso un antico piatto dolce, usato in Austria, Svizzera, Sudtirolo, sia per colazione, che per merenda, che alla sera, con un po' di latte, fatto con vari tipi di farine, specialmente il mais. In Sudtirolo con il termine Riebl si intende il piatto a base di grano di saraceno. Molti confondono il Riebl con lo Sterz e lo Schmarren, ma le differenze sono sostanziali. Lo Sterz, lo abbiamo visto, è un piatto grossolano con l'impasto di grano saraceno ridotto in grossi pezzi impregnati di grasso; un piatto di altri tempi, da Bertoldo diremmo noi, per nutrire chi faceva lavori pesanti. Lo Schmarren era in sostanza una frittata di uova e farina spezzettata ed ingentilita in qualche modo con mele o Speck, mentre il Riebl sudtirolese è semplicemente farina di grano saraceno macinato grosso, cotta in padella con latte ed un uovo e poi ridotta a piccoli frammenti. Ormai si trova ancora solo in malghe di montagna, per i turisti, o in trattorie tradizionali, ma sempre più spesso viene rifilato uno Schmarren cosperso di zucchero al

velo, ad imitazione del Kaiserschmarren³⁰ un tempo ignoto!

Ecco invece la ricetta dello Schmarren originale.

Ingredienti: 200 g di farina di grano saraceno, un cucchiaio di farina di grano, 350 ml di latte, 3 uova, una mela, 20 g di burro, sale

Mescolare le due farine; aggiungere il latte tiepido, mescolare molto bene e lasciar riposare almeno un quarto d'ora. Aggiungere le uova, una presa di sale e mescolare bene. Pulire la mela, tagliarla a dadini.

Sciogliere il burro in una padella grande, versarvi l'impasto e lasciar cuocere fino a che l'impasto si è rassodato ed il fondo è dorato. In sostanza è una frittata spessa circa due cm. Capovolgere e cuocere l'altro lato. Spezzettare la frittata ottenuta usando due forchette e mescolare la mela; lasciar cuocere per altri 5 minuti. Mettere una porzione di impasto sul piatto e servirla con marmellata di mirtilli rossi.

Nel Riebl tradizionale si deve usare una farina di grano saraceno macinata grossa, non si usa grano di frumento, non si usa la mela, si usa un solo uovo che praticamente scompare. Il risultato finale è un piatto con briciole rosolate di colore scuro, da servire con marmellata di mirtilli o crema di mele cotte.

³⁰ È una robusta omelette di 3 o 4 uova, latte, farina e bianchi montati, poco zucchero, spezzettata a fine cottura, accompagnata da marmellata di mirtilli rossi e spolverata di zucchero al velo. Il Kaiser personalmente non c'entra nulla, come si inventano invece centinaia di siti web; all'epoca ogni cosa un po' buona veniva vantata come "degnà del Kaiser", così come noi diciamo pasta reale o torta paradiso o cibo da re!

La Torta di grano saraceno

La vera invenzione del Tirolo è però la Torta di grano saraceno (*Schwarzplententorte*) che fino a tutto l'Ottocento non compare nei testi austriaci. Se ne trova la ricetta solo nel libro *Wiener Kochbuch*³¹ del 1883, ma è una ricetta scritta ad orecchio da chi non sa di che cosa parla e il risultato poteva essere solo immangiabile!

La Drewes³² riporta una ricetta austriaca in cui però compare il cioccolato grattugiato, giustamente sconosciuto alla ricetta dell'Alto Adige.

Riporto qui una ricetta un po' elaborata da me.

Ingredienti: 250 g di farina di grano saraceno, 200 g di mandorle macinate con la buccia, 300 g di burro, 300 g di zucchero, 3 cucchiaini di farina bianca, 6 uova, una bustina di lievito, una bustina di zucchero vanigliato, marmellata di mirtillo rosso.

Preparazione: Lavorare bene il burro morbido con lo zucchero normale e con quello vanigliato, aggiungendo poi i rossi d'uovo, uno alla volta, fino ad ottenere una crema. Mescolare le farine e il lievito assieme e aggiungerli poco alla volta alla crema. Aggiungere le mandorle. Montare i bianchi d'uovo e incorporarli delicatamente al resto. Mettere il tutto in una tortiera imburrata e infarinata e cuocere a 180 gradi per almeno 45 minuti. A quel punto provare con uno stuzzicadenti se la torta è asciutta. Lasciar raffreddare, tagliare in due con un coltello affilato

³¹ Louise Seleskowitz, *Wiener Kochbuch*, Liehart 1883.

³² Maria Drewes, *Tiroler Küche*, 1988.

e farcire con abbondante (250 g come minimo) marmellata di mirtilli rossi.

Consigli

Un tempo la torta si faceva senza mandorle sostituite con noci o nocciole. Nelle ricette austriache aggiungono una mela grattugiata, nell'intento di rendere la torta più soffice, ma vi è il rischio che rimanga più bagnata.



I pasticceri la spolverano di zucchero, ma solo perché la superficie è un po' irregolare.

In Alto Adige attualmente si usa spesso fare la sfoglia con grano saraceno e grano comune da usare per ravioli e tortelli o per tagliatelle fresche da condire con ragù di selvaggina.

Valtellina e Valchiavenna

In provincia di Sondrio l'uso del grano saraceno ha raggiunto l'eccellenza; due piatti, come i pizzoccheri e la polenta taragna, hanno raggiunto notorietà nazionale, si trovano regolarmente nei ristoranti ed è nata un'industria per la produzione di pasta di grano saraceno secca. Altri due piatti, come gli sciatt e i manfrigoli si sono conservati nella cucina casalinga, più che altro per affezione alla memoria storica.

È doveroso dedicare ampio spazio ai due piatti principi della zona, polenta taragna e pizzoccheri.

Polenta taragna

Le informazioni sulla polenta taragna sono viziate da un errore di prospettiva storica. La maggior parte di coloro che ne trattano danno per implicito che prima di essa vi fosse la polenta gialla di mais e che poi sia arrivata la nuova polenta chiamata polenta nera o polenta mora o polenta taragna. In realtà, come già detto sopra, la polenta di cereali esisteva già fin dall'antichità e perciò la polenta di grano saraceno fu detta mora o nera in contrapposizione alla polenta di cereali, che era bianca o bigia. Si consideri poi che il grano saraceno mal si adatta ad essere macinato con mole predisposte per i cereali e che la percentuale di buccia attorno al seme (achenio) che rimaneva nella farina era elevata, così che la polenta diveniva molto scura.

Nel Novecento è sempre stata cosa ovvia, in provincia di Sondrio, che per polenta taragna si intendeva la polenta di grano saraceno, mescolata o meno con farina di mais, la quale per poter essere gustata aveva bisogno di un robusto condimento di burro e formaggio.

Nel vocabolario bormino del Longa³³ si trova una accurata nomenclatura della polenta e vi si legge:

1) *p. dura, tenderà, kóta, krùà, néjra, gialda* = p. dura, tenera, cotta, cruda, di saraceno, gialla.

2) *p. maselada, sfrigolona, de burelèj, de pastór* = p. ammassellata, che va in briciole, da taglialegna, da pastore.

3) *p. in flor* = p. in fiore.

4) *p. taragna* = p. con formaggio.

5) *p. kunciada su* = p. condita a fette con formaggio e burro.

6) *p. fata* = con poco sale.

7) *p. sórda o lapa* = p. senza companatico.

8) *polenta santa* = p. non salata.

Nel 1834 il medico e botanico Giuseppe-Filippo Massara che aveva percorso a lungo le valli della Valtellina e Valchiavenna per il suo libro *Prodromo della Flora Valtellinese*, scriveva: “La polenta di formentone (fagopiro) è buona e sana, specialmente se condita con butirro e con fette di formaggio fresco, nel qual caso dicesi taragna, e poco rileva se non appaga troppo la vista...”

³³ Glicerio Longa, *Vocabolario Bormino*, in Studj Romanzi. vol. IX. 1912

Il *Dizionario Corografico Della Lombardia, Compilato per Cura Di A. Bianchi*, pag 943 – 1850 scrive "La polenta gialla fatta con farina di grano turco e la nera preparata con farina di grano saraceno o semplice o condita con cacio e butirro (volgarmente polenta taragna è pure assai appetita..)

Solo Antonio Tiraboschi nel suo *Vocabolario dei dialetti bergamaschi antichi e moderni*, 1845, elenca la polenta cunsada e cioè una polenta di mais condita con formaggio grattugiato e burro, e la polenta taragna "polenta di mais alla quale mano mano che si tramesta vi si aggiungono fette di cacio e burro". Questo testo è un po' strano perché non cambia molto fra il mettere il formaggio ed il burro durante o dopo la cottura e non ha molto senso distinguere tra polenta cunsada e polenta taragna solo in base al momento in cui essa viene condita. Pare che abbia fatto un po' di confusione con gli usi del bergamasco dove per polenta taragna si intendeva una polenta cotta con panna, latte, burro e formaggio e, attualmente, ogni polenta condita.

Più correttamente infatti il Touring Club Italiano, Fondazione italiana Buon Ricordo – 1931 scrive: "La polenta taragna è una polenta poco densa fatta con farina di granoturco e latte, ovvero panna di latte, a cui si mescolano in fin di cottura del formaggio dolce a fettine sottili e del burro; ne risulta un cibo di singolare delicatezza che si serve caldissimo. La polenta taragna si fa anche in Valtellina, ma con farina di

grano saraceno”.

Il noto testo gastronomico di Guido Margiotta, *Valtellina e Valchiavenna, Riscoperta di una cucina*, 1978, che espone correttamente la ricetta della polenta taragna mista di fraina e mais nella misura di 600 + 400 gr per ogni un chilo di farina, riporta che a Morbegno la polenta di solo mais era chiamata *taragna gialla*. Il che prova l'errore del Tiraboschi il quale si ritrova a non avere alcun nome per la polenta di grano saraceno!

Mi pare che si possa ragionevolmente concludere che inizialmente si distingueva la polenta gialla dalla polenta nera e poi la polenta concia, cioè la polenta di qualsiasi tipo tagliata a fette, fra cui si metteva burro e formaggio, dalla polenta taragna in cui il burro e formaggio venivano mescolati nell'impasto. Siccome però nel Novecento era rimasta in uso locale solo la polenta mista di grano di mais e di grano saraceno, condita con burro e formaggio che venivano mescolati nell'impasto a fine cottura, il termine taragna indicava per antonomasia proprio questo tipo di piatto.

Ciò ha creato un po' di confusione e negli ultimi decenni persino in Valtellina e Valchiavenna è normale leggere o sentire che la polenta taragna è la polenta di mais condita mescolandovi burro e formaggio! Ora è certo che la polenta di mais migliora a condirla in questo modo, e lo si è fatto spesso anche fuori

della provincia di Sondrio (almeno come *polenta pasticciata*³⁴), ma non si deve nascondere il fatto che qui la polenta taragna è nata con il grano saraceno, ancora prima che esistesse il mais, e che senza grano saraceno non è taragna! In altre parole o si accetta il fatto che non ha senso escogitare un nome per distinguere le polente a seconda che siano o meno condite, trovandosi poi senza termini che consentano di distinguere la polenta di mais dalla polenta di grano saraceno, oppure si deve ammettere che il termine “taragna” è nato prima per la polenta di grano saraceno, necessariamente condita; dopo esso è stato esteso anche ad ogni polenta condita.

Un problema che ha a lungo stuzzicato le menti locali è quello dell’etimologia della parola *taragna*.

Un professore di scuola fresco di studi, aveva creduto di scoprirne l’origine in una parola del greco antico la cui radice indicava l’azione del rivoltare; ma è duro credere che per indicare un’azione tanto semplice e quotidiana come il rimescolare un cibo, gli uomini delle Alpi abbiano dovuto chiedere aiuto ad Omero, senza passare attraverso le altre regioni. E poi tutte le polente vengono rivoltate.

Secondo un’altra ipotesi il nome deriverebbe dal mestatoio di legno usato per mescolare la polenta

³⁴ Cfr. Premoli, *Vocabolario Nomenclatore*, voce.

durante la cottura e che in dialetto è detto *tarèl* o *taradel*³⁵. Non vi sono problemi ad individuare l'origine di questo termine, che ritroviamo nell'italiano *matterello* e *mattero*³⁶, con il significato generico di bastone e specifico di bastone per la polenta, e che nel dialetto di Como ha assunto la forma di *marèl* o *ron-del*; ma ciò che non quadra è il meccanismo che può aver portato a chiamare la polenta con il nome di un oggetto tanto generico ed insignificante. È duro immaginare che il contadino che arriva a casa alla sera e chiede alla moglie che cosa c'è da mangiare, si senta rispondere "c'è il bastone". Ed infatti è un meccanismo ignoto alla linguistica. Anche questa è una etimologia da scartare.

La terza ipotesi, ora in voga, è che *taragna* deriva dal verbo *tarare* perché per far una polenta buona bisogna tarare bene la miscela di farine il burro e formaggi. È inaccettabile per tre motivi. In primo luogo in ogni piatto ben fatto occorre tarare bene gli ingredienti e la polenta non presenta problemi così particolari da richiedere un particolare impegno; in secondo luogo si tratta di un piatto della miseria e le uniche cose da tarare erano solo la farina e la fame, per non rischiare di restar senza farina e di morir di fame; in terzo luogo chi si è inventata questa etimologia conosceva più la lingua italiana che i dialetti

³⁵ Glicerio Longa, *Vocabolario Bormino*, in *Studj Romanzi*. vol. IX. 1912

³⁶ Pietro Monti, *Saggio di vocabolario della Gallia Cisalpina e celtico*, 1856 e Pietro Monti, *Vocabolario dei dialetti della città e diocesi di Como*, 1845.

lombardi, perché altrimenti avrebbe scoperto che *tarà* vuol dire semplicemente *rimescolare* e che da Como a Bormio, ad es., si dice proprio *tarà la polenta*³⁷ per cui si dovrebbe dire "tarata".

Stabilito ciò, è veramente improbabile che i valtellinesi abbiano chiamato il loro piatto tipico "polenta rimescolata", visto che tutte le polente, per definizione, devono essere rimescolate. E non si comprende la rara desinenza in *-agna*.

Personalmente non ho teorie da proporre perché conosco bene le infinite trappole dell'etimologia che, del resto, ben di rado ha un'utilità pratica. Mi piacerebbe (ma è una mia fantasia) che qualcuno dimostrasse che polenta taragna vuol solo dire "la polenta (o la farina) un po' sabbiosa che sembra mescolata con la terra" perché è ciò che ho pensato la prima volta che l'ho mangiata e ho percepito la sua granulosità sotto i denti!³⁸ E spesso si trova scritto che ha un sapore di terra.

In passato il grano saraceno veniva macinato nei mulini a pietra destinati a macinar frumento e segale, il che non richiedeva una pietra particolarmente

³⁷ Pietro Monti, *Vocabolario dei dialetti della città e diocesi di Como*, 1845. Anche Glicerio Longa, *Vocabolario Bormino*, in Studj Romanzi. vol. IX. 1912. il quale riporta *tarar la bòia* = dimenare col bastone la polenta. Abramo Bulanti, *Vocabolario Talamonese*, 2014

³⁸ Nel libro di Louise Seleskowitz, *Wiener Kochbuch*, Liehart 1883, la torta di grano saraceno viene chiamata "torta sabbiosa", ma per indicare che si sbriciola facilmente, come la torta sbrisolona.

dura³⁹; se vi si macinavano i semi di saraceno, con la buccia molto più dura, la pietra si usurava più rapidamente e i residui finivano della farina e scricchiolavano sotto i denti⁴⁰ ed è verosimile che qualcuno vi sentisse “la terra”. A metà Ottocento in Francia vennero introdotti dei piccoli mulini a mano, con un congegno tipo macinino del caffè, per decorticare il grano saraceno e poterlo così ridurre in farina senza i problemi delle mole.

Non vi sono grandi difficoltà a dimostrare che la parola *terragna* può trasformarsi in *taragna* per il fenomeno che i glottologi chiamano la “labilità delle vocali” e proprio in Lombardia troviamo la parola *terremoto* che è diventata *taramòtt*.⁴¹ Insegnava il filosofo Occam che la soluzione più semplice è probabile che sia vera.

Ciò posto, vediamo la ricetta moderna della polenta taragna; in tempi di carestia veniva fatta anche di solo grano saraceno, in tempi moderni è sempre una polenta fatta con farine di mais e di grano saraceno mescolate (si trovano in commercio sacchetti con le farine già miscelate) che a fine cottura vengono poi condite con abbondante formaggio e burro inseriti nell'impasto.

³⁹ Le pietre migliori, di selce e molto costose, venivano da La Ferté-sous-Jouarre o dai Pirenei e solo mulini importanti potevano permetterselo. Ora si usano solo mole sintetiche prodotte con impasti di polveri smeriglio.

⁴⁰ Felix Didiev Saniewski, *Mémoire sur l'emploi su sarrasin*. 1840.

⁴¹ Francesco Cherubini, *Vocabolario Milanese-Italiano*, 1841; si può anche osservare che la desinenza *-agna* contiene spesso una nota negativa: racagna, magagna, zaffagna, ecc.

Ricetta della polenta taragna

Farina di grano saraceno (fraina) g 300 - farina di mais g 200 - burro g 150 - formaggio valtellinese semigrasso g 250 - sale - acqua litri 2. (Per 5 persone)

Portare ad inizio ebollizione l'acqua piuttosto salata in un paiolo e quando inizia a fremere versare a pioggia le farine miscelate; battere con una frusta per evitare che si formino grumi; se si formano intervenire con un frullatore ad immersione! Mantenere l'ebollizione al minimo rimescolando lentamente per 50-60 minuti. Fare attenzione agli schizzi di polenta bollente. A metà cottura inserire il burro a pezzetti. A fine cottura incorporare rapidamente il formaggio tagliato a fettine di circa 2 mm e rovesciare la polenta su di un tagliere. Il formaggio non deve essere sciolto nella polenta ma è bene che un po' si ritrovi entro di essa semifuso.

Si consideri che:

- La proporzione fra le farine può essere variata; ma se si usa più mais che grano saraceno, come avviene nei sacchetti di miscele, si fa una polenta buona, ma non è di saraceno!

- In alcuni ricettari si trovano indicate quantità mostruose di burro e di formaggio, persino il triplo di quelle indicate. Dimentichiamocene!

- Come formaggio viene indicato il casera semigrasso; ho il sospetto che un tempo abbiano scelto il casera perché era il formaggio più comune ed era il più economico. Ogni buon formaggio di malga non troppo stagionato può essere usato; se è grasso si possono togliere 50 g di burro.

- In alcune ricette scrivono di aggiungere a fine cottura una manciata di pan grattato. Non ne capisco il motivo ... e non ce lo metto.

I pizzoccheri

Il nome *pizzocchero* per indicare le tipiche corte tagliatelle (Valtellina) o i tipici gnocchetti (Valchiavenna) da condire con formaggio e burro fuso, non presenta problemi etimologici. È parola basata sull'antica radice indoeuropea che indica lo staccare a pezzi, lo spezzettare, il pizzicare, il pinzare, e che forse si ritrova, con uno spostamento di vocale, negli *Spätzle* (piccoli gnocchetti) della Baviera o dell'Austria. Quasi tutti gli studiosi seri sono concordi nel ritenere una omofonia casuale quella con la parola *pinzocchero*⁴² per indicare ordini di suore e frati Carmelitani nati fra il 1400 e il 1450; né del resto, si trova alcun collegamento fra questi religiosi e gli gnocchi. Chi si richiama al colore grigio del loro saio, dimentica che all'epoca dei frati il grano saraceno non era ancora diffuso e che, quando esso sopraggiunse, i frati Bizochi erano stati aboliti da almeno un secolo. Sempre fermo restando che il voler stabilire le etimologie è cosa pericolosa quanto far le previsioni meteorologiche! Del resto non si fa molto strada dicendo che il nome, di origine ignota, *pizzocchero* deriva dallo stesso nome, di origine ignota, dato a dei frati!

⁴² Si veda Du Cange, op. cit., voci Pinzocari, Pinzocha e Bizochi.

Le forme dialettali svizzere sono *bizzocal* nei Grigioni, *biezichel* in Engadina, *zoggla* a Sargans, ecc.. Nel dialetto bormino *pizoker* equivale a gnocco e *rez de pizoker* indica l'esofago, un po' come noi diremmo strozzapreti.⁴³ L'espressione *far pizoker* vuol dire "cader dal sonno" e qualcuno ha fantasticato che la sonnolenza derivasse dal fatto che i pizzoccheri venivano conditi con semi di papavero, mai usati, e che, al massimo, possono far dormire un neonato. Come se una porzione da 1500 calorie, condita con un etto di burro e un etto di formaggio non giustificasse già di per sé una sacrosanta sonnolenza postprandiale. Giustamente il filosofo Malebranche definì l'immaginazione come "la pazza di casa"!

In letteratura ho trovato riferimenti ai pizzoccheri solo due volte.

Una volta nel libro di Ortensio Lando (1510 - 1558), *Commentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia e di altri luoghi*, nella parte II intitolata *Catalogo dell'Inventori delle cose che si mangiano e delle bevande c'hoggi di s'usano*, Venezia 1548. Il Lando (e non Landi, come erroneamente si scrive in alcun siti e in testi di cucina)⁴⁴ fu un poligrafo erudito che in questo scritto aveva raccolto un'incredibile numero di baggianate aneddotiche non con lo scopo di istruire, ma per burlare⁴⁵. Ad es. scrive: *I vini di Valtelina, di*

⁴³ Glicerio Longa, *Vocabolario Bormino*, in Studj Romanzi. vol. IX. 1912.

⁴⁴ L'autore stesso, in fine all'opera si indica come Lando.

⁴⁵ Axon, William E. A., Ortensio Lando. *A humorist of the Renaissance*, Londra 1899.

Chiavenna, & di Piuri (dico quelli chi si chiamano di Roncho) traggono sua origine da quello vino detto Puccino, per il quale, diceva Livia Augusta esser pervenuta all'età di 72 anni, Pirro da ponte ne fu il trasportatore. Circa i pizzoccheri scrive: Meluzza comasca: fu l'inventrice di mangiar lasagne, macheroni con l'aglio, spetie, & cacio, di costei fu anchora l'inventione di mangiare formentini (panini lievitati?), lasagnuole, pinzoccheri, vivaruolo (minestra di uova): morì di punta (pleurite), & honorevolmente fu per le sue inventioni sepolita.

La seconda volta nel libro di M. Andrea Calmo, *La Fiorina Comedia*, Venezia 1552, in dialetto veneziano, in cui si parla di “*casoncei, pizocher, taiadei*”.

Questi due testi non provano nulla se non il fatto che a metà del Cinquecento il termine *pizocher* o *pinzocher* era ben conosciuto a Venezia per indicare un farinaceo, molto probabilmente una specie di gnocco. che nulla ha a che vedere con il grano saraceno.

Non si comprende perché il nome, nato sicuramente senza consonanti doppie, sia stato poi italianizzato dai letterati con due *z* e due *c*; probabilmente per attrazione delle parole pezzo, pizza e simili.

I pizzoccheri sono da lungo tempo un piatto tipico, ma, come si è detto sopra, il termine talvolta indica cose diverse, senza però che sia possibile stabilire l'epoca della diversificazione. I pizzoccheri a

forma di corta tagliatella sono tipici di Teglio; a Tirano l'impasto non veniva steso a sfoglia, ma veniva tenuto un po' più morbido e spezzettato su di un cucchiaino a forma di gnocchetto affusolato. A Chiavenna spariscono dalla ricetta il grano saraceno e le verdure, e i gnocchetti sono fatti solo di farina e semola. Una "studiosa" ha creduto di scoprire che gli gnocchi sono stato creati dai poveretti che non potevano permettersi una tavola di legno su cui tirare la sfoglia! Storiella penosa, che richiama il detto latino *si tacuisses philosophus mansisses*; purtroppo vi è anche chi la cita in Internet come grande scoperta!

Attualmente il pizzocchero fresco tipico è quello di Teglio.

Ricetta dei pizzoccheri (per 4 persone)

Farina di grano saraceno g 400 - farina di frumento g 100 - verza g 150, patate 150 g - burro d'alpe g 200 - formaggio giovane di casera g 400 - aglio 2 spicchi - formaggio parmigiano grattugiato g 100 - sale e pepe.

Si mescolano le due farine, e si impastano con acqua tiepida, lavorandole per circa dieci minuti, finché l'impasto non risulti ben liscio. Indi si tira la sfoglia di uno spessore di 2-3 mm e da questa si tagliano delle tagliatelle lunghe circa 7 cm. In una pentola con acqua abbondante salata si mette la patata tagliata a pezzetti e si porta a bollore; dopo cinque minuti si mette la verza e i pizzoccheri e si fa bollire per una decina di minuti. Si scola il tutto e si mettono in tre strati in una larga terrina: su ogni strato si sparge il formaggio e si macina una bella spolverata di pepe. Nel frattempo si è fatto fondere il burro al color

nocciola con due spicchi d'aglio schiacciati, fino a che prendono colore; poi si versa il tutto sui pizzoccheri, in modo che il calore del burro contribuisca a far fondere il formaggio, e si servono rapidamente, meglio su piatti riscaldati.

Note: La verza può essere sostituita da broccolo o da fagiolini. Il formaggio può essere sostituito per un terzo da parmigiano grattugiato (non è tipico ma è buono). Nel burro si può mettere a rosolare una foglia di salvia.

Il lungo percorso del pizzocchero nella storia lo ha portato a ricongiungersi con il Giappone! Sia per la *soba* che per il pizzocchero si è studiato il modo di trasformarli in paste secche con ottimi risultati. Ora i pizzoccheri si possono acquistare in scatola (il più grosso produttore è l'antico Pastificio Moro di Chiavenna, fondato nel 1868), nel tipico formato a tagliatella di 50x8x2 mm circa, correttamente denominato "Pizzocchero della Valtellina IGP" e prodotto con farina di grano ed il 20% di farina di grano saraceno; il tempo di cottura è di circa 14 minuti al livello del mare⁴⁶.

Sul problema della denominazione era nata persino una "guerra del Pizzocchero", durata dieci anni, perché una ditta con sede nel bergamasco si era messa a vendere i "Pizzoccheri della Valtellina". La

⁴⁶ A 1000 metri la pressione cala allo 88,6% e l'ebollizione avviene a 96°; a 2000 m cala a 78% e l'ebollizione avviene a 92°; quindi occorre aumentare il tempo di cottura: più in alto, oltre i 2000 m, è meglio evitare di cucinare pasta o risotti se non si è molto esperti!

vicenda si è conclusa nel 2014 con una sentenza in cui si è stabilito che un pizzocchero non può definirsi valtellinese se non è prodotto in provincia di Sondrio. Nel 2016 è stato approvato il disciplinare per la denominazione IGP. I documenti relativi alla vicenda sono riportati nella Appendice a questo testo.

La creazione del pizzocchero secco ha creato nuove prospettive gastronomiche; esso non serve solo per farsi in casa i pizzoccheri di Teglio, ma può essere utilizzato, come qualsiasi pasta, con i più svariati condimenti, sia come primo piatto che come contorno. Io ho provato a fare la preparazione tradizionale mettendo asparagi come verdura e camembert di capra come formaggio, ed ho ottenuto un piatto delizioso.

In Provincia di Sondrio l'impiego in cucina del grano saraceno è molto più diffuso che in altri luoghi. Vediamo rapidamente gli altri piatti⁴⁷, senza parlare di cibi ovvi del passato come il pane o i tagliolini. Non tratto dei "pizzoccheri di Chiavenna" perché non contengono più grano saraceno.

Gli sciatt

Sono dei dadini di formaggio racchiusi in una pasta e poi fritti così da assomigliare ad un bigné.

Ricetta per 4 persone

⁴⁷ Ricette tratte liberamente dal libro di Margiotta, *Valtellina e Valchiavenna, riscoperta di una cucina*, Sondrio, 1982.

Ingredienti: Farina di grano saraceno g 300 - farina bianca g 200 - formaggio di casera o bitto o altro formaggio simile, g 300 – un bicchiere di birra – un cucchiaio di grappa - sale - olio (o strutto).

Mescolare bene le farine con il sale aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto morbido ma non troppo. Indi unirvi il formaggio di casera tagliato a dadini e rimestare fino a che la pasta diventa filante, lasciandola poi riposare per circa due ore. Al momento di friggere si aggiunga all'impasto un bicchiere di birra e rimescolare nuovamente.

Scaldare bene il grasso in una padella o friggitrice, con un cucchiaio raccogliere una cucchiata di impasto con dentro alcuni dadini di formaggio un po' d'impasto avendo cura di comprendervi qualche dadino di formaggio e, aiutandosi con un dito, lasciarla cadere nel' grasso. E così via, una frittella per volta. Si lasciano dorare e si servono caldi.

Le manfrigole

Sono delle "girelle" di pasta tipo crespelle, arrotolate con un ripieno di pane e formaggio.

Ingredienti: 60 g di farina di grano saraceno, 100 g di farina bianca, 4 uova, 3 dl di latte, un pizzico di sale. E per il ripieno 2 dl di latte, 100 g di pane raffermo, 200 g di formaggio casera, 2 dl di panna da cucina, parmigiano, 100 g di burro.

Cuocere le crespelle a una a una in una padella antiaderente grande, versando un po' di pastella sul fondo della padella e cuocendola su entrambi i lati.

Per il ripieno ammolare il pane con la panna, mescolarlo con il formaggio. Stendere l'impasto sulla crespella, arrotolarla a tubo di 4-5 cm di diametro, tagliare il tubo a pezzi di altezza pari al diametro, metterli in una teglia con una fettina di formaggio su ognuna di esse e cuocere al forno per 10 minuti a 200°. Alla fine bagnarle con il burro fuso e cospargerle di parmigiano. Servire calde.

Chiscioi

Sono delle semplici frittelle fatte di farina bianca e grano saraceno in parti eguali, sale, birra o acqua gasata quanto basta, un pizzico di bicarbonato, un cucchiaio di grappa e fritte in olio bollente; devono avere un diametro di 10-12 cm.; quando sono cotte da un lato, si coprono di formaggio, si girano e si portano a cottura facendo diventare il formaggio croccante.

Queste frittelle, fatte più piccole (5-6 cm) possono essere usate come una specie di pizzocchero; vengono bollite per circa 20 minuti e poi condite a strati con burro fresco e formaggio a fettine.

Francia

In Francia il grano saraceno, pur ampiamente coltivato in Normandia e Bretagna, non ha mai attirato l'attenzione dei cuochi ed è ben difficile trovarne traccia nei libri di cucina. Era senz'altra nota la sua possibilità di panificarlo, ma questo pane era considerato un ripiego per chi non aveva di meglio da mettere sotto i denti. Un suo uso particolare era

quello di mettere i grani spezzettati sul prosciutto appeso a stagionare per dargli profumo ⁴⁸.

Alexandre Dumas⁴⁹ nel suo *Grand Dictionnaire de la cuisine* (1873) spiega che il grano saraceno è un ottimo prodotto per il goli, perché serve per ingrassare i volatili di cortile. Racconta poi l'aneddoto di Brillat-Savarin che era a letto ammalato e a dieta e stava mangiando un pollo. E quando gli chiesero se era una dieta quella, egli rispose che sì, che egli sta mangiando solo orzo e grano saraceno di cui il pollo si era nutrito per due mesi acquistando uno squisito sapore.

Dumas afferma poi che il pane che se ne fa è il peggiore di tutti, secca rapidamente, si spacca e si sbriciola. Ma che è buona e nutriente la polenta da mangiare anche fritta o grigliata. Dice infine che in Bretagna e nella Normandia, oltre alla polenta, se ne fanno della crespelle, dette *galettes* (in Alta Bretagna dette *kaletez*). Queste vengono cotte in padella e poi farcite a piacere, così come noi facciamo con la piadina. In tempi moderni è stato inventato anche una specie di hot dog in cui la *galette* viene arrotolata attorno ad una salsiccia arrostita (*galette saucisse*).

Non do la ricetta perché quella originale, fatta solo con farina di saraceno, acqua e sale, richiede abilità

⁴⁸ Potrebbe essere una buona idea da applicare alla bresaola ed a formaggi locali!

⁴⁹ Quello dei Tre moschettieri e del Conte di Montecristo.

circensi per rigirla e tenerla assieme, in quanto la farina lega ben poco. Se si usa metà di farina di saraceno e metà di farina di frumento, più uova e latte, la ricetta è quella per una normale crêpe.

Una ricetta francese moderna che si avvicina agli sciatt valtellinesi è quella dei bigné (*Gougères au fromage farine complète et sarrasin*) da usare con gli aperitivi, facili da preparare.

Ingredienti: 5 uova, 140 g di Emmenthal raspato, 60 g di burro, un quarto d'acqua, 120 g di farina integrale, 40 g di farina di grano saraceno, sale.

Scaldare il forno a 210°. Mescolare assieme le due farine. Mettere l'acqua, il sale, il burro a pezzetti in un pentolino e portarlo ad ebollizione finché si è ben sciolto. Togliere dal fuoco e versare dentro in un sol colpo le farine; rimescolare energicamente. Riemettere il pentolino sul fuoco dolce e rimescolare fino a che si forma una palla che si stacca dalle pareti. Togliere dal fuoco e incorporare le uova una ad una; alla fine incorporare il formaggio. Usando un cucchiaino formare delle palline grosse come una noce, e metterle al forno su carta da forno, ben distanziate (bagnare il cucchiaino in acqua fredda ogni volta). Cuocere da 15 a 20 minuti fino a che sono belle gonfie e dorate. Si possono mangiare fredde o tiepide.

In Francia era alquanto diffusa la preparazione dei blini, introdotti dai nobili russi emigrati; ma ora è diventata praticamente solo una crêpe. Queste sono largamente usate dai cuochi moderni.

In Savoia vi è una tipica pasta, festa o secca, che ricorda i pizzoccheri: i *crozets* (nome che richiama i *corzetti* liguri); sono delle lasagnette quadrate di circa 1 cm di lato, abbastanza spesse. Si fanno con 150 g di sola farina di grano saraceno impastata con due uova e un cucchiaio d'olio, tirando poi con il mattarello la pasta lasciata riposare per un'ora; si stendono sulla tavola e si lasciano asciugare per 24 ore.

Per l'impiego, si fanno bollire come la pasta per pochissimi minuti. fino a che vengono a galla.

Si condiscono con creme di formaggio o funghi o si mescolano con pezzetti di carne arrostita.

Spagna

Poche sono le tracce lasciate dal grano saraceno in Spagna, oltre agli usi ovvi; più che altro era coltivato per farne foraggio e mangime o per mescolarlo ad altre farine per fare un pane scadente (di solito finiva ai soldati!)⁵⁰

Paesi anglosassoni

La stessa cosa vale per il mondo anglosassone. Ho trovato una sola ricetta di cakes di grano saraceno in un libro americano del 1867⁵¹. Però bisogna considerare che le varie etnie che sono emigrate in America

⁵⁰ Francisco Balaguer, *Industrias agrícolas: tratado de las que se explotan en españa*, Volume 1, 1877.

⁵¹ S.S. Schoff, *The People's Own Book of Recipes*, Kenosha.Wis. 1867.

(russi, ebrei, polacchi, ecc.) hanno portato con sé i loro piatti tradizionali.

Negli USA e nel confinante Canada, nella regione di Madawaska (Maine e New Brunswick) è divenuta popolare la *ploye* che è una crêpe sottile di farina di saraceno e farina di frumento, lievito e acqua. Essa viene usata con condimenti locali, dolci o salati come lo sciroppo d'acero, la melassa o il pasticcio di maiale detto *creton* (analogo alla *rillette* francese).

L'impasto stesso è molto liquido e filante in modo da garantire che non diventi troppo duro durante la cottura. A Madawaska, nel Maine, il *ploye* ha un colore giallo a causa del tipo di grano saraceno utilizzato nella miscela. A volte si aggiunge un po' di aceto per evitare che le crêpes diventino rosse. La crêpe viene di solito cotta su di un solo lato, imburrata e condita; poi piegata e arrotolata e mangiata.

Bevande

Già abbiamo parlato del kwas e della birra; questa ormai viene prodotta ovunque usando grano saraceno che le dà particolari aromi; può essere bevuta dai celiaci.

Ma con esso vengono prodotti anche distillati. In Bretagna e negli Stati Uniti viene prodotto un whisky. Il procedimento è quello tradizionale. Il grano saraceno, da solo o mescolato con orzo, viene bagnato e fatto germogliare; poi viene essiccato per

convertire l'amido in zuccheri fermentabili. Il malto viene macinato in un mulino e viene miscelato con acqua calda per produrre un liquido zuccherino. Si aggiunge lievito, si fa fermentare e si distilla una o due volte.

In Giappone si distilla il *Soba shochu* che ha un gusto più delicato del distillato di orzo e viene quasi sempre miscelato con altri tipi di shochu. La gradazione commerciale è normalmente di 25°⁵².

Altri piatti nel mondo

Aggiungo un elenco di piatti più particolari e poco noti che non richiedono spiegazioni.

Ajdovi žganci -. È un piatto nazionale sloveno; è una specie di Sterz che veniva servito con crauti e salsicce.

Memil-buchimgae: una frittella coreana fatta con farina di grano saraceno

Jat-guksu: un piatto coreano di spaghetti composto da pasta di grano saraceno o farina di frumento in una ciotola di brodo freddo a base di pinoli macinati.

Kig ha farz: un piatto cucinato e mangiato tradizionalmente in Bretagna, zona di Lèon, composto da varie carni bollite in un brodo entro cui viene messo a bollire un sacchetto di tela con farina di saraceno impastata con uova e acqua. In sostanza una polenta

⁵² Come noto i giapponesi mancano di un enzima necessario per smaltire l'alcol.

che viene cotta del brodo che prende sapore dal grano ove si rassoda e poi serve da contorno, condita con burro e ciccioli.

Mak-guksu: un piatto coreano di taglierini di grano saraceno servito in un brodo freddo e volte con zucchero, senape, olio di sesamo o aceto.

Memil-muk: un piatto coreano composto da gelatina grigio-marrone fatta con amido di grano saraceno. I grani interi di grano saraceno non sbucciati sono immersi nell'acqua (per ridurre l'amarezza). I grani macerati vengono poi macinati e setacciati. Le bucce vengono scartate e il liquido rimanente viene messo da parte per consentire la separazione in strati. Lo strato superiore, costituito da acqua limpida, viene scartato. Lo strato inferiore, costituito da amido di grano saraceno stabilizzato, viene bollito rimastando continuamente. Una volta raffreddata, la miscela forma una gelatina grigiastra che si usa di contorno al riso.

Naengmyeon: un piatto di taglierini coreani a base di pasta lunga e sottile fatta a mano con farina e amido di vari ingredienti, tra cui grano saraceno, patate, patate dolci, amido.

Oyaki: un gnocco giapponese fatto da una pasta fermentata di grano saraceno avvolta intorno ad un ripieno di verdure giapponesi, frutta o pasta di fagioli rossi e arrostito su una padella di ferro. Poi viene riscaldato a vapore o alla piastra.

Poffertjes: un tradizionale dolcetto olandese simile

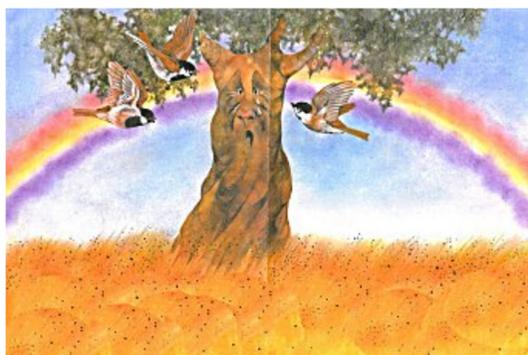
a frittelle piccole e soffici, fatte di lievito e grano saraceno e hanno una consistenza leggera e spugnosa.

Stip: un piatto regionale nelle province olandesi di Groningen, Drenthe e Overijssel; in sostanza è disco di polenta di grano saraceno con un foro al centro in cui si mette pancetta rosolata e un cucchiaino di sciroppo di zucchero. Poi si stacca un boccone dal margine esterno, si inzuppa con il condimento nel buco e si mangia.



Campo fiorito di grano saraceno

APPENDICE



I

Hans Christian Andersen

Il grano saraceno

Capita spesso che quando si passa dopo un temporale in un campo dove cresce il grano saraceno, si scopre che questo è diventato tutto nero e bruciato. Sembra proprio come se una fiamma vi fosse passata sopra e il contadino infatti dice: «È stato un fulmine!». Ma perché è stato colpito?

Ora vi racconterò quello che un passerotto mi ha detto una volta, e il passerotto lo ha sentito da un vecchio salice che si trova ancora oggi proprio vicino a un campo di grano saraceno.

È un salice molto grande e onorevole, ma ormai vecchio e storpio: ha una fenditura proprio nel mezzo, e là crescono erba e tralci di more. L'albero è piegato in avanti, e i rami sono chini verso terra come a formare una lunga capigliatura verde.

Nei campi intorno all'albero crescevano cereali, non solo segale e orzo, ma anche l'avena, sì proprio la magnifica aveva che quand'è matura sembra una folla di piccoli canarini gialli appoggiati su un ramo. Il grano stava lì, benedetto, e quanto più era pesante, tanto più la spiga si piegava verso il basso per devota

umiltà.

Ma c'era anche un campo di grano saraceno, che si trovava proprio di fronte al vecchio salice. Però il grano saraceno non si piegava affatto come gli altri cereali, restava dritto e pieno di superbia.

«Io sono ricco come la spiga di grano» diceva «ma in più sono molto più bello, i miei fiori sono belli come i fiori del melo, è un piacere guardare me e loro. Conosci forse qualcuno più bello di me, vecchio salice?»

E il salice annuiva col capo, come per dire: "Certo che lo conosco!" Ma il grano saraceno si gonfiava di orgoglio e diceva: «Che stupido albero, è così vecchio che gli cresce l'erba sul corpo!».

Improvvisamente venne brutto tempo, tutti i fiori del campo richiusero le loro foglie e chinarono le loro testoline, mentre la tempesta passava sopra di loro; il grano saraceno invece se ne stava dritto nella sua superbia.

«Piega la testa come facciamo noi!» gli dicevano i fiori.

«Io non ne ho proprio bisogno!» rispose il grano saraceno.

«Piega la tua testa come facciamo noi!» gridò al grano «adesso passerà in volo l'angelo della tempesta! Ha grandi ali che vanno dalle nuvole del cielo alla terra, ti colpirà prima ancora che tu possa chiedergli di risparmiarti!»

«Ma io non voglio piegarmi» replicò il grano saraceno.

«Chiudi i fiori e piega le foglie!» gli disse anche il vecchio salice «non guardare il fulmine mentre si stacca dalla nuvola, neppure gli uomini osano guardare, perché attraverso il fulmine si può vedere nel cielo di Dio, ma tale vista rende ciechi gli uomini; che cosa succederebbe quindi a noi piante della terra, se osassimo guardare, noi che siamo molto inferiori?»

«Molto inferiori?» disse il grano saraceno. «Voglio proprio vedere nel cielo di Dio!» e lo fece pieno di superbia e arroganza.

Giunse il fulmine e sembrò che tutto il mondo fosse in fiamme.

Quando il brutto tempo si calmò, i fiori e i cereali si ritrovarono immersi in un'aria pulita, rinfrescata dalla pioggia, ma il grano saraceno era stato carbonizzato dal fulmine; era null'altro che una inutile erbaccia morta nel campo.

Il vecchio salice agitò i rami al vento e dalle verdi foglie caddero grosse gocce d'acqua; sembrava che l'albero piangesse.

Allora i passerotti chiesero: «Perché piangi? Qui tutto è benedetto; guarda come splende il sole e come corrono le nuvole, non respiri il profumo viene dai fiori e dai cespugli? Perché piangi dunque, vecchio salice?».

E il salice raccontò allora della superbia e dell'arroganza del grano saraceno, e della punizione che

non manca mai. Io che vi racconto la storia, l'ho sentita dai passerotti. Me l'hanno raccontata una sera che ho chiesto che mi narrassero una favola.

(Trad. E. Mori)



*La battitura del grano saraceno con il correggiato
per staccare i semi (cartolina)*

II

Disciplinare di produzione della Indicazione Geografica Protetta «Pizzoccheri della Valtellina»

Art. 1 - Denominazione

L'indicazione geografica protetta (I.G.P.) "Pizzoccheri della Valtellina" è riservata alla pasta alimentare, sia come pasta secca che fresca, derivata dall'impasto di grano saraceno, «Fagopyrum esculentum», e sfarinati di altri cereali, che risponde alle condizioni e ai requisiti indicati dal presente disciplinare di produzione.

Art. 2 - Descrizione del prodotto e caratteristiche al consumo

2.1 Caratteristiche morfologiche

I "Pizzoccheri della Valtellina" sono da intendersi e da commercializzare sia come pasta secca che fresca; si distinguono nelle seguenti tipologie di formato: a «tagliatello steso» ossia sottili liste appiattite di lunghezza e larghezza variabile in forma stesa, a «tagliatello avvolto» ossia sottili liste appiattite di lunghezza e larghezza variabile distribuite in forma avvolta, o a «gnocchetto» ossia ad assumere la caratteristica concavità.

Di seguito sono riportati gli indici dimensionali dei “Pizzoccheri della Valtellina” commercializzati secchi e freschi:

Formati secchi	Lunghezza	Larghezza	Spessore
	(mm)	(mm)	(mm)
Tagliatello steso	30-60	7-8	1.1-1.7
Gnocchetto	16-22	7-11	1.5-2
Tagliatello avvolto (denominato Tagliatella)	-	3-11	1-2.5
Formati freschi	Lunghezza	Larghezza	Spessore
	(mm)	(mm)	(mm)
Tagliatello	-	5-11	1.3-5.5

2.2 Caratteristiche chimiche-fisiche

I “Pizzoccheri della Valtellina” freschi dopo la lavorazione, hanno consistenza semidura; mentre si presentano secchi e duri, se essiccati.

Il contenuto di acqua non deve essere inferiore al 24% sulla s.s. nel caso di prodotto fresco e non superiore al 12,5% sulla s.s. nel caso di prodotto essiccato.

2.3 Caratteristiche organolettiche

I “Pizzoccheri della Valtellina” si presentano di colore marrone più o meno scuro con presenza di parti tegumentali di colore nocciola/grigio, tipico del grano saraceno.

I “Pizzoccheri della Valtellina” dopo cottura in ac-

qua e sale assumono sapore delicato e tipico dei prodotti ottenuti con grano saraceno ed altri sfarinati.

Art. 3 - Zona geografica

L'area geografica di produzione dei "Pizzoccheri della Valtellina" è quella delimitata dai confini amministrativi della provincia di Sondrio (Lombardia - Italia).

Art. 4 - Prova dell'origine

Ogni fase del processo produttivo deve essere monitorata documentando per ognuna gli input (prodotti in entrata) e gli output (prodotti in uscita). In questo modo e, attraverso l'iscrizione in appositi elenchi gestiti dall'organismo di controllo dei produttori, è garantita la tracciabilità e la rintracciabilità del prodotto (da valle a monte della filiera di produzione). Tutte le persone, fisiche o giuridiche, iscritte nei relativi elenchi, saranno assoggettate alla verifica da parte dell'organismo di controllo, secondo quanto disposto dal disciplinare di produzione e dal relativo piano di controllo.

Art. 5 - Metodo di elaborazione e/o ottenimento

5.1 Materie prime

Gli ingredienti con cui vengono ottenuti i "Pizzoccheri della Valtellina" venduti secchi sono:

- Una miscela comprendente fino ad un massimo del 80 % di semola di grano duro sola o miscelata con semolato di grano duro e almeno il 20 % di farina di grano saraceno;
- acqua.

Il prodotto venduto fresco è composto da:

- Una miscela comprendente fino ad un massimo del 80 % di farina di grano tenero da sola o miscelata con semola di grano duro e almeno il 20 % di farina di grano saraceno;
- acqua.

5.2 Preparazione

5.3 Preparazione prodotto fresco

Le farine sono miscelate a secco e successivamente impastate con acqua sino ad ottenere un'amalgama uniforme, di consistenza omogenea ottimale al consecutivo processo di formatura. Ne segue la preparazione della sfoglia e la formatura.

Il prodotto così ottenuto segue le fasi produttive tipiche della pasta fresca.

Il prodotto può essere venduto sfuso nel luogo di produzione e/o al dettaglio, purché siano visibili al consumatore le informazioni di cui al successivo articolo 8. Il prodotto fresco può essere confezionato in vaschette e in buste, entrambe in atmosfera protettiva.

5.2.1 Preparazione prodotto secco

Le farine sono miscelate a secco, per permettere l'intimo contatto dei vari sfarinati, e successivamente idratate con acqua sino ad ottenere un'amalgama uniforme ed omogenea. Nel processo industriale seguono la fase di impastamento che, come la successiva estrusione-laminazione, permette la creazione

del reticolo proteico ordinato ed omogeneo, necessario per garantire la qualità e la struttura finale della pasta.

L'impasto prodotto viene quindi estruso sotto pressione, tramite cilindro, al cui interno si muove una vite senza fine che omogeneizza l'impasto e ne permette l'avanzamento verso la trafila.

Nel caso di prodotto tagliatello steso ed avvolto, la sfoglia dell'impasto, dopo estrusione, subisce una fase di laminazione e successivo taglio; la fase di laminazione invece non viene effettuata per il formato gnocchetti che, dopo estrusione, vengono solo tagliati. Il prodotto così ottenuto segue le fasi produttive tipiche della pasta secca, che possono variare in relazione al formato. Il prodotto secco viene confezionato in astucci di cartone o in sacchetti, a necessità, può essere stoccato in silos, prima del confezionamento.

Art. 6 - Elementi che comprovano il legame con l'ambiente

La domanda di riconoscimento IGP "Pizzoccheri della Valtellina" é giustificata dalla reputazione e dalla notorietà del prodotto.

Il dizionario della lingua italiana (Zingarelli, edizione 1970) alla voce Pizzocchero, porta la dicitura: «Rusticane tagliatelle a base di farina di grano saraceno, specialità della Valtellina».

La cultura dei "Pizzoccheri della Valtellina" deriva dall'antica diffusione e dal largo impiego del

grano saraceno che, essendo molto coltivato ed utilizzato sul territorio della provincia di Sondrio, costituì un ingrediente fondamentale nella cucina locale.

Il primo documento scritto che attesta la presenza del grano saraceno in Valtellina fu redatto, nel 1616, dal governatore della Valle dell'Adda, appartenente al cantone svizzero dei Grigioni e riporta: «Il saraceno veniva coltivato soprattutto sul versante retico delle Alpi, in particolare nel comprensorio di Teglio, in quanto caratterizzato da un clima più mite grazie ad una maggiore esposizione al sole».

La produzione del grano saraceno si sviluppò fino al 1800, colonizzando anche zone disagiate ed improduttive; questo sviluppo fu permesso grazie alla maturazione rapida dei semi della pianta capaci di adattarsi perfettamente ai territori alpini. La situazione commerciale mutò a favore di altre coltivazioni, dopo l'annessione della Valtellina al Lombardo-Veneto. Nella provincia di Sondrio sussistono ad oggi ancora alcune colture, per un totale di circa 20 ettari, coltivate ad uso familiare o per la vendita diretta ai consumatori.

I "Pizzoccheri della Valtellina" si sono diffusi contestualmente alla coltivazione del grano saraceno nella valle in oggetto; è quindi rilevante il legame dei "Pizzoccheri della Valtellina" con il territorio della provincia di Sondrio. Le prime testimonianze, non verbali, che attestano la produzione dei "Pizzoccheri della Valtellina" nella provincia di Sondrio, si hanno

grazie ad atti testamentari in cui vengono inventariati: «...una scarella per li Pizzoccheri e il rodelino per li ravioli» (documento del 1750) e «le resene per li Pizzoccheri» (del 1775); è comunque ipotizzabile che la produzione ed il consumo dei “Pizzoccheri della Valtellina” sia antecedente alla prima metà del 1700. Nei secoli successivi le documentazioni aumentano e contestualizzano i “Pizzoccheri della Valtellina” all'interno del territorio provinciale.

Merita nota il rilievo economico del comparto alimentare Valtellinese, come testimoniano una documentazione storica della Camera di commercio ed arti di Chiavenna del 1875-76 che indica come, nella Provincia di Sondrio, fossero presenti numero «tre fabbriche di pasta» e, il censimento riportato nel «La Patria - geografia dell'Italia», redatto nel 1894, che riporta: «Esistono nella provincia di Sondrio 11 fabbriche di pasta...e...611 molini, destinati alla macinazione dei cereali.». La maggior parte dei suddetti mulini utilizzava, per il proprio funzionamento l'acqua dei fiumi e dei ruscelli di cui la montana provincia di Sondrio è ricca.

La pubblicazione di Emilio Montorfano “Storia e Tradizioni nella Cucina Lariana” (ed. Xenia, 1987) cita la Valtellina e in particolare il comune di Teglio, come patria universale di questa pasta che si distingue per la presenza di grano saraceno. La denominazione “Pizzoccheri della Valtellina” è citata anche nella prefazione dell'Assessore alle culture, identità

e autonomie della Regione Lombardia Ettore A. Albertoni, nel libro della scrittrice Ada Ferrari "Milano e la Rai un incontro mancato?" e sottotitolo "Luci e ombre di una capitale di transizione (1945-1977)" (ed. Franco Angeli, 2002), dove, nell'ambito di una riflessione sulla conoscenza, la ricerca, la promozione e la valorizzazione delle realtà regionali locali, i "Pizzoccheri della Valtellina" sono citati come esempio di prodotto tipico ed espressione del territorio.

I testi storici e la bibliografia relativa alla Valtellina attestano come la produzione dei "Pizzoccheri della Valtellina" sia legata e strettamente connessa alle vicende storiche del territorio, oltre che alle tradizioni e alla cucina della zona geografica in cui sono nati.

La produzione dei "Pizzoccheri della Valtellina" è considerata dai Valtellinesi un'attività tradizionale, legata alla propria storia ed alla propria cultura; basti pensare che questa particolare pasta dopo essere stata cotta, viene tradizionalmente condita con numerosi ingredienti derivanti da colture e produzioni caratteristiche della Valtellina. (burro, formaggio, verdure quali verze, patate,)

Riferimenti in guide e pubblicazioni citano i "Pizzoccheri della Valtellina" come tipiche tagliatelle composte da grano saraceno (Guida della Valtellina, Ed. Sezione valtellinese del Club Alpino Italiano, 1873; Cucina di valle e di montagna, Cucina di valle e di montagna, in Mondo popolare in Lombardia

Sondrio e il suo territorio, Milano 1995).

I “Pizzoccheri della Valtellina” rientrano nella categoria delle paste alimentari della Provincia di Sondrio, citate nell’elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Lombardia (Bollettino Ufficiale della Regione Lombardia del 21.04.2000 - 5° supplemento straordinario al n.16).

I “Pizzoccheri della Valtellina” sono presenti nel reparto paste alimentari in versione secca in numerose catene distributive alimentari d’Italia.

I “Pizzoccheri della Valtellina” sono tipici del territorio della provincia di Sondrio e, ad essi viene attribuito una valenza non solo economica, ma anche culturale, a tal punto da divenire un vero e proprio riferimento popolare legato alla tradizione e celebrato in numerose sagre, tra cui la più famosa è il «Pizzocchero d'Oro» di Teglio.

Inoltre, nell’ambito della 99^a mostra del Bitto, svoltasi dal 12 al 15 ottobre 2006, sono stati protagonisti, accanto ai prodotti tipici della filiera agroalimentare valtellinese, vini, formaggi, mele, bresaola, anche i “Pizzoccheri della Valtellina”.

I “Pizzoccheri della Valtellina” sono quindi sempre stati presenti in tutti i contesti in cui, di volta in volta, le varie istituzioni, gli enti locali, le realtà turistiche e produttive presentano e valorizzano l’immagine della Valtellina, rimanendo sempre fortemente collegati al paniere dei prodotti locali tradizionali (bresaola, vino, formaggio, mele e miele).

Art. 7 - Controlli

La verifica del rispetto del disciplinare è svolta conformemente a quanto stabilito dall'art. 37 del Reg. (UE) n. 1151/2012. L'organismo di controllo preposto alla verifica del disciplinare di produzione è CSQA Certificazioni S.r.l - Via S. Gaetano, 74 - 36016 Thiene (Vicenza) - Tel. +39 0445313011 - Fax +39 0445 313070, e-mail: csqa@csqa.it.

Art. 8 - Etichettatura

Sulle confezioni dei "Pizzoccheri della Valtellina" dovranno essere riportate, oltre alle indicazioni previste dalla normativa in materia di etichettatura dei prodotti alimentari, le seguenti indicazioni a caratteri di stampa chiare e leggibili:

- la denominazione "Pizzoccheri della Valtellina";
- l'acronimo I.G.P. o per esteso Indicazione geografica protetta;
- il simbolo dell'Unione;

Sulla confezione dei "Pizzoccheri della Valtellina" può eventualmente figurare l'indicazione del formato citato nella tabella nella tabella al punto 2.1 del presente documento (per il prodotto secco: "tagliatello steso", "gnocchetto", "tagliatella"; per il prodotto fresco "tagliatello").

Possono inoltre comparire le seguenti indicazioni:

- indicazioni nutrizionali;
- le modalità di conservazione: da conservarsi in luogo fresco e asciutto;

- consigli d'uso.

Nella designazione del prodotto è vietata l'aggiunta di qualsiasi qualificazione complementare al nome di "Pizzoccheri della Valtellina" che potrebbero trarre in inganno il consumatore.

Il carattere da utilizzare per la denominazione "Pizzoccheri della Valtellina", da apportare sulle confezioni, è ITC Galliard, dimensione altezza carattere 8-35 mm.

La domanda di registrazione del disciplinare, ai sensi dell'articolo 50, paragrafo 2, lettera a), del regolamento (UE) n. 1151/2012 del Parlamento europeo e del Consiglio sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari, è stata pubblicata sulla G.U. dell'Unione Europea C/185/7 del 24 maggio 2016.

N. B. Quello sopra riportato è il Disciplinare pubblicato sul sito del Ministero delle politiche alimentari, agrarie e forestali con data 29 settembre 2016.

III

Riporto una notizia di stampa con cui si riferisce la chiusura della contestazione circa l'origine valtellinese dei pizzoccheri.

Chiusa la vertenza promossa dal locale Comitato e dal Pastificio di Chiavenna contro un'azienda della bergamasca che chiedeva l'allargamento della zona di produzione. Il comunicato: "I Pizzoccheri sono della Valtellina e solo della Valtellina: lo hanno sancito i giudici del Tribunale delle Imprese di Milano che, con la sentenza datata 4 aprile 2014, hanno dato ragione al Comitato per la Valorizzazione dei Pizzoccheri della Valtellina e al Pastificio Moro di Chiavenna, condannando il Pastificio Annoni di Fara Gera d'Adda, nella bassa Bergamasca, per l'uso illegittimo dell'indicazione 'della Valtellina' per contraddistinguere i propri prodotti.

I giudici parlano apertamente di 'sleale concorrenza', in quanto l'azienda, con stabilimento a sud dell'autostrada Milano-Venezia, "vuole attrarre il consumatore attraverso l'assunta provenienza del prodotto dai luoghi della sua storica origine, laddove, invece, se si trattasse di una semplice indicazione di ingredienti o di sistema produttivo occorrerebbe usare espressioni ben diverse".

Per i giudici della sezione 'A' del Tribunale delle Imprese di Milano, quella che si occupa di diritto industriale e di concorrenza sleale, una delle più importanti in Italia, il Pastificio Annoni è giudicato doppiamente colpevole: di concorrenza sleale nei confronti del Pastificio di Chiavenna e dei produttori della provincia di Sondrio, i soli a poter commercializzare i Pizzoccheri con l'indicazione 'della Valtellina', in quanto prodotti all'interno di un'area delimitata; di uso illegittimo e ingannevole dell'indicazione geografica 'della Valtellina', in quanto induce a credere che i Pizzoccheri siano prodotti in Valtellina. La Valchiavenna, sede dello stabilimento del Pastificio di Chiavenna, viene ovviamente assimilata alla Valtellina, in quanto valle laterale.

Il Tribunale ha quindi inibito, con effetto immediato, l'utilizzo dell'indicazione 'della Valtellina' al Pastificio Annoni che dovrà distruggere le confezioni e i materiali promozionali con tale indicazione e non potrà più commercializzare i Pizzoccheri della Valtellina, pena il pagamento di 200 euro per ogni confezione venduta. Il Pastificio Annoni dovrà inoltre risarcire i danni causati al Comitato per la Valorizzazione dei Pizzoccheri e al Pastificio di Chiavenna, nonché pagare le spese di giudizio.

Una vittoria su tutta la linea per la Valtellina enogastronomica e per i produttori di Pizzoccheri, secchi e freschi, poiché la sentenza di primo grado riconosce l'esclusività dell'indicazione 'della Valtellina',

aprendo la strada alla ripartenza dell'iter per l'ottenimento dell'Indicazione geografica protetta fermo da anni, com'è noto, proprio per l'opposizione del Pastificio Annoni, nel frattempo ceduto a Pasta Lenzi, società di proprietà di American Italian Pasta Company, a sua volta nella galassia della multinazionale americana Ralcorp Holdings, che rivendicava le origini storiche dei Pizzoccheri nell'area della bassa Bergamasca e che chiedeva l'allargamento della zona di produzione.

Il Comitato valtellinese, fieramente, sempre sostenuto dagli enti e da tutti gli attori del territorio, si è opposto a quello che si configurava come un falso storico, uno scippo che la Valtellina tutta non avrebbe mai potuto accettare, se non in presenza di prove inoppugnabili. Con questa sentenza in mano, il Comitato si presenterà alla Regione Lombardia e al ministero per le Politiche agricole chiedendo l'accelerazione dell'iter per la concessione dello Igp ai soli Pizzoccheri prodotti in provincia di Sondrio".

Da La Gazzetta di Sondrio, 17 aprile 2014.



Il fusto rosso del grano saraceno maturo

INDICE

	Pag.
PRESENTAZIONE	1
NOTIZIE BOTANICHE	5
Specie, pag. 6. <i>Grano saraceno comune</i> , pag. 6, <i>Grano saraceno di Tartaria o di Siberia</i> , pag. 8. Cover crop, pag. 11. Proprietà diserbanti, pag. 11	
LA STORIA	15
Alfarfon, pag. 15. Il DNA, pag. 12. Gritcia, pag. 14. Heidenkorn, pag. 16. Buchweizen, pag. 18. Fagopiro, pag. 18. Schwarzplenten, pag. 19. Blé noire, pag. 19 Nomi in Italia, pag. 20. Fraina, pag. 20. Manzoni, pag. 21. Fogazzaro, pag. 21. Andersen, pag. 21. Grimm, pag. 22.	
IL SEME	23
Farina, pag.24. Decorticazione, pag. 23. Tostatura, pag. 25. Impiego farina. pag. 26.	

COLTIVAZIONE 29
Raccolta, pag. 35. Trebbiatura, pag. 36. Produzione, pag. 36. Produzione nel mondo, pag. 37. Produzione in Alto Adige, pag. 38

41

L'ALIMENTO

Composizione, pag. 42. Grano saraceno e salute, pag. 44

IL GRANO SARACENO IN CUCINA

49

Giappone, pag. 50. Cina, pag. 51. **Russia**, pag. 52. La kasha, pag. 52. La kasha varnishkes, pag. 52. I blini, pag. 56. Il Miele, pag. 58. Il Kwas, pag. 59. **Germania e Austria**, pag. 61. Lo Sterz, pag. 63. Il Tommerl, pag. 64. **Sudtirolo (Alto Adige)**, pag. 64. Il Knödel, pag. 67. Il Riebl e lo Schmarren pag. 67. La Torta di grano saraceno, pag. 69. **Valtellina e Valchiavenna**, pag. 71. Polenta taragna, pag. 71. I Pizzoccheri, pag. 80. Gli Sciatt, pag. 86. Le manfrigole, pag. 86, I Chiscioi, pag. 87. **Francia**, pag. 88. Savoia, pag. 90. Crozets, pag. 90. Spagna, pag. 90. Paesi anglosassoni, pag. 90. Bevande, pag. 91. Whisky, pag. 91. Atri piatti del modo, pag. 92

APPENDICE

Andersen, Favola, pag. 99. Disciplinare di 103

produzione IGP. Pag. 101. Articolo su vicenda giudiziaria per IPG, pag. 115.