

MANI IN PASTA

Le farine di grani antichi per le loro caratteristiche meritano un posto di rilievo. La parola ai pasticciatori che sperimentano nuove e antiche ricette

di Alessandra Poni e Federica Serva - foto di Molini del Ponte e Floriddia

In pratica

Come si utilizza la farina di grani antichi? Consigliata per le torte **da forno**, come le tradizionali torta di mele, torta paradiso, torte al cioccolato e crostate; ottima anche per la **biscotteria** in quanto il suo basso contenuto di glutine rende il prodotto più **friabile**. Via libera pure alla pasticceria salata e alle **focacce**. Però proprio il basso contenuto di glutine **non** la rende adatta a realizzare i grandi lievitati come panettone e colomba o gli impasti che hanno bisogno di forza. In genere si può seguire qualsiasi ricetta, mantenendo la **stessa** grammatura, semplicemente sostituendo la farina 00 con i grani antichi; quello che cambia è la **consistenza**, il sapore più accentuato di grano e il colore più scuro.

Farine spinte

Le farine di grani antichi saziano di più rispetto a una farina normale, non appesantiscono e sono più **digeribili**. La farina bianca cinquant'anni fa era diversa; l'industria ha spinto la produzione per adattarsi alle esigenze del mercato, "stressando" i grani per aumentarne le prestazioni, ad esempio per ottenere una pasta elastica che non si rompe. Il largo consumo di questi grani ha probabilmente causato intolleranze e allergie e i palati si sono abituati a gusti meno pronunciati. Proprio la **bassa** resa produttiva dei grani antichi ha disincentivato i contadini alla loro coltivazione.



Davide contro Golia

Il ritorno ai grani antichi, dovuto a una riscoperta dei valori della tradizione e a una **necessità** di grani meno invasivi sulla salute, significa scontrarsi con l'industria che offre grani più performanti e farine più evolute che facilitano il lavoro. Nonostante la preparazione di pane e dolci con grani antichi sia più lunga e richieda un processo più **complesso**, la difficoltà si può superare con una riorganizzazione del **laboratorio** e maggiori conoscenze.

LE TESTIM

Esperienza personale

Tutto è cominciato dall'intolleranza al frumento di cui sofferiva Monica **Pomasan**, titolare insieme a Federico **Toci** della Pasticceria Dolci Capricci a Pontedera, in provincia di Pisa. Federico si è avvicinato molti anni fa al biologico e all'azienda agricola Floriddia che produce farine biologiche di grani antichi. Introducendo nella propria dieta queste farine Monica ha notato che i sintomi dell'intolleranza diminuivano, fino a sparire. Così nella sua pasticceria usa quasi esclusivamente farine di grano **tenero** antico e di grano antico **etrusco**, simile a quello a marchio registrato kamut. Per la produzione di lievitati, tipo panettone o colomba, utilizza farine doppio zero biologiche. "All'inizio ho un po' faticato a far capire ai clienti i benefici di questi grani, poi qualche cliente mi ha confessato di non riuscire a mangiare prodotti diversi".

*la farina di grani
antichi è
un moltiplicatore
di sapore*

Passato e futuro

Salvatore **Gabbiano** nella sua pasticceria a Pompei utilizza farina di grani antichi misti, come saragolla, monococco e kamut. Con questa farina produce brioches, frollini e la sua speciale Focaccia, preparata con ingredienti e spezie che ricordano le ricette degli antichi **romani**. Ha potuto riscontrare come oggi il consumatore sia sempre più **attento** all'alimentazione e disposto a investire molto sulla qualità. "Possiamo ancora migliorare una parte di produzione puntando su questa **biodiversità**, perché crediamo che questo possa essere il futuro per svariati motivi; innanzitutto per la salute e poi per aiutare i piccoli agricoltori locali in tutta la penisola. Noi artigiani dobbiamo far capire la qualità di questo prodotto".

Antico e biologico

Il pasticcere Stefano **Laghi** è consulente per la gastronomia e docente alla **Cast Alimenti** del corso, tra gli altri, "Torte e dolci da forno anche con farine alternative" (prossime edizioni a maggio e ottobre 2017). Soprattutto la biscotteria e le torte da forno sono i prodotti che principalmente allettano i consumatori con questo tipo di farine, in particolare solo kamut o solo farro. Quasi tutte le pasticcerie dispongono di prodotti realizzati con farina integrale o farine alternative poiché ormai il **mercato** lo richiede, il popolo degli intolleranti e dei salutisti sta aumentando. Ritiene che la tecnologia debba essere utilizzata non per estremizzare il prodotto, in questo caso il grano, ma per sfruttarlo al meglio. "Ormai la farina normale è stata demonizzata da tutti, ma a mio avviso non ha tutte queste caratteristiche negative. Se la farina **bianca** è di grano biologico è buonissima". Se non trova il biologico si affida a una farina di tipo 1.

ONIANZE...

Più informazione

L'Italia ha tante varietà di grani antichi, specialmente il sud e le isole, ma il problema, secondo lo chef e gastronomo Fabio **Tacchella**, è che manca l'informazione sulle caratteristiche **organolettiche** per poter capire quali sono le differenze. Le farine del sud hanno una percentuale di glutine maggiore di quelle del nord Italia, per questo nella tradizione dall'Emilia Romagna in su c'è l'aggiunta dell'uovo nella pasta. Più il glutine è forte più aumenta la conservabilità, per questo al sud si fanno pani grandi che durano parecchi giorni, mentre con la farina debole del nord si ottiene un prodotto morbido, ma che si secca in fretta. "È chiaro che l'artigiano che macina solo qualche tonnellata di grano non può tenere il prezzo basso, ma le qualità nutrizionali sono il **valore aggiunto**".

i grani antichi sono altamente digeribili e addirittura consigliabili ai diabetici poiché hanno un tasso glicemico inferiore rispetto alle farine normali

Una lavorazione lunga

Maurizio **De Pasquale**, pastry chef esperto in intolleranze alimentari, ha approfondito con più impegno la conoscenza dei grani antichi nel periodo di ExpoMilano 2015 e così ha iniziato a usare farro, monococcum e dicoccum, e grano Senatore Cappelli in **ricette** che spaziano dalla pasticceria alla panetteria. "Trovo più **stimolante** lavorare con ingredienti che fanno ottenere prodotti organoletticamente superiori. Preparare un pane o un panettone con farine ricavate da grani antichi è diverso rispetto a realizzarli con le altre farine". Una difficoltà nella lavorazione dei grani antichi è la mancanza di **elasticità**, un problema in particolare con i prodotti **lievitati**, che va compensata con una lavorazione lunga, **rispettosa** di tutti i passaggi. Per ottenere elasticità Maurizio De Pasquale utilizza **tecniche** di autolisi e idrolisi, sfruttando le attività enzimatiche che si sviluppano con l'acqua e la farina. In questo modo la proteina viene denaturata e destrutturata per essere più lavorabile.

il semplice con gusto

Ingredienti

250 g di lievito naturale - 250 g di zucchero - 800 g di farina di grani antichi - 500 g di tuorlo d'uovo - 130 g di miele - 920 g di burro fresco - 350 g di olio extravergine di oliva - 400 g di mele candite - 150 g di noci di Sorrento - 100 g di olive snocciolate e candite - 35 g di sale - 200 cl di acqua minerale naturale - 180 g di fichi bianchi del Cilento - cannella q.b. - finocchietto q.b.



Focaccia settanta9 d.C.

Ricetta di Salvatore Gabbiano

Procedimento

Alle 7 del mattino rinfrescare il lievito naturale con 100 grammi di farina e 50 grammi di acqua, quindi metterlo a lievitare in un cellophane ben chiuso a 28°C. Ripetere l'operazione ogni tre ore per tre volte, raddoppiando sempre il lievito iniziale.

Alle 17 preparare un impasto con 200 cl di acqua minerale, 200 grammi di lievito naturale pronto, 95 grammi di zucchero, 200 grammi di farina di grani antichi e iniziare a impastare. Aggiungere a poco a poco 100 grammi di tuorlo d'uovo, 120 grammi di burro fresco e 100 grammi di olio extra vergine di oliva. Mettere l'impasto in un recipiente abbastanza capiente e farlo lievitare per circa dodici ore a 28°C e fino alla triplicazione del suo volume iniziale.

Appena pronto il primo impasto, aggiungere 500 grammi di farina di grani antichi e iniziare a impastare fino a che non si presenta ben legato e compatto. Aggiungere, sempre impastando, 400 grammi di tuorlo d'uovo, 150 grammi di zucchero e 130 grammi di miele, poi anche 800 grammi di burro fresco, 250 grammi di olio e 35 grammi di sale.

Quando l'impasto risulta liscio e setoso, unire le mele, i fichi tagliati in piccoli pezzettini, le noci, le olive, la cannella e il finocchietto. Mettere l'impasto in cella di lievitazione e farlo puntare per un'ora a 28°C. A questo punto toglierlo dalla cella e formare panetti da 800 g, quindi pirlare ogni panetto per due volte prima di inserirlo nell'apposito stampo e successivamente di nuovo in cella di lievitazione a 28°C per cinque ore circa. Alla fine estrarre le focacce e metterle per un'ora in frigorifero. Scaldare il forno a 170°C, quindi infornare le focacce per 40 minuti circa. Appena sono cotte toglierle dal forno e capovolgerle subito, mantenendole in questa posizione per almeno sei ore, fino al sicuro raffreddamento.

Quando le focacce si sono ben raffreddate, ricoprirle con zucchero di pura canna fondevole e cospargerla di mele, fichi e noci.



Ingredienti

400 g di farina di grano varietà timilia in purezza - 70 g di farina di mais bramata - 150 g di zucca fresca - 200 g di mela - 10 g di bicarbonato di sodio - 350 g di zucchero d'uva in forma cristallina - 100 g di olio di girasole - 120 g di acqua

Muffin vegan

Ricetta di Maurizio De Pasquale

Procedimento

Unire tutte le farine e il bicarbonato. Mettere in planetaria le polveri, con l'olio, la zucca e la mela frullate e iniziare a miscelare. Aggiungere lo zucchero e infine l'acqua. Impastare per poco tempo fino a ottenere un impasto omogeneo. Colare nei pirottini. Cuocere a 150°-160°C per 20-25 minuti.



Ingredienti

1000 g di farina di grani antichi - 190 g di lievito naturale - 16 g di sale - 600 g di acqua - 3 g di estratto di malto

Pane con grano antico

Ricetta di Antonio Di Benedetto

Procedimento

Idrolisi. Impastare farina e acqua (max 50% sul peso della farina). Far riposare per almeno 6 ore. Aggiungere poi il lievito, l'estratto di malto, l'acqua e il sale. Far riposare per circa 2 ore, pesare e formare. Lasciare riposare ancora circa 10 minuti. Schiacciare un po' e far lievitare. Cuocere a temperatura moderata (200-220°C).