

GRANI ANTICHI RITROVATI: “SENATORE CAPPELLI” IL FRUMENTO CENTENARIO



In voga fino agli Anni '70, il Grano Senatore Cappelli era scomparso dalle nostre tavole, molte le ragioni della sua riscoperta e del suo rinnovato successo.

Grano Senatore Cappelli, il ritorno di un alleato

E'

innegabile che anche il cibo segua spesso delle **mode**, capita così che alimenti di cui fino a po-

co tempo fa ignoravamo l'esistenza inizino ad essere, è il caso di dirlo, sulle bocche di tutti (vi dicono qualcosa ad esempio le “**bacche di Goji**”?), oppure ingredienti che più o meno consapevolmente assumiamo ogni giorno diventino un tabù (vedi l'olio di palma) o una *conditio sine qua non* (**Omega3** e antiossidanti vari...).

Tuttavia raramente ci soffermiamo sulle ragioni per cui il cibo viene idealizzato o demonizzato, e ancor più di rado approfondiamo con **spirito critico** ciò che ci viene superficialmente trasmesso dai media e dal passa parola.

Tuscanypeople





Foto: blog.edoapp.it

Abbiamo già sfatato il mito del cereale più *trandy* del decennio, il **Kamut**, oggi invece vi vorrei raccontare qualcosa dell'altrettanto noto **grano Senatore Cappelli**, ma in questo caso non disperate, si tratta di buone notizie!

Grani teneri e grani duri, distinguiamo

Prima di tutto i più non sanno che il grano Senatore Cappelli è una varietà di **grano duro** (*Triticum durum Desf*), il quale differisce dal **tenero** (*Triticum aestivum L*) per molti aspetti primo fra tutti quello di fornire, con la sua lavorazione, le cosiddette **semole** ovvero farine a grani grandi, "giallastre", usate prevalentemente per la produzione di pasta; dal grano tenero invece si ottengono le **farine**, denominate "00", "0", "1", "2" o "integrale" a seconda del livello di macinazione e raffinazione, e utilizzate solitamente per la preparazione di prodotti lievitati quali pizze, pane e dolci.



A livello di **composizione**, la principale differenza fra i due tipi di frumento è che il **grano duro** è caratterizzato da un maggior contenuto di **proteine** (e quindi di glutine), è ricco di carotenoidi (ecco il perché del colore della farina), e presenta un indice glicemico inferiore.

Gloria e disfatta del Senatore Cappelli

Ma torniamo al nostro protagonista, il grano Senatore Cappelli. Questa varietà fu selezionata agli inizi del secolo scorso da uno dei più grandi genetisti che il nostro paese abbia avuto, **Nazareno Strampelli**, il quale dedicò la sua intera carriera alla selezione e al miglioramento del frumento in Italia. In un periodo in cui la **produzione cerealicola nazionale** non riusciva a supportare i fabbisogni interni, questa varietà risultò essere la risposta a molte delle ansie degli agricoltori dei primi Anni '20, consentendo di ottenere **se-mole di alta qualità** e di aumentare le rese di oltre 1/3 rispetto a quelle del periodo.





Foto: www.pastificioconsuma.com

Rapidamente quindi questo frumento , il cui nome omaggiava il **Senatore Raffaele Cappelli**, uno dei principali sostenitori e promotori non solo della allora **riforma agraria** ma anche dello sviluppo e della selezione di nuove varietà di grano tenero e duro, diventò la principale varietà di grano duro coltivata nel nostro paese...incredibile da immaginare visto che oggi lo si contempla come un ingrediente "di nicchia"!

A giustificare la sua (quasi) totale **scomparsa dalle nostre tavole** nei primi Anni Settanta, fu l'avvento del **Creso** la varietà tutt'oggi più diffusa di grano duro, una delle prime varietà ad essere ottenute mediante le moderne **tecniche di mutagenesi**, ovvero di selezione mediante irradiazione di radiazioni nucleari (non esistono purtroppo solo gli ogm, e ne parleremo presto!).



Questo nuovo grano, il Creso, con piante più basse, **resa elevata e forte adattabilità** ad ambienti diversi, risolveva i principali inconvenienti di tipo agronomico che i produttori dovevano fronteggiare con il grano **Senatore Cappelli**, e fu così che la spietata legge del mercato sancì tanto l'ascesa quanto il rapido abbandono della varietà sino ad allora più coltivata in Italia.

Il ritorno del Senatore Cappelli e le sue proprietà

Fortunatamente esiste una nicchia di **mercato sensibile** alla qualità delle materie prime utilizzate, ed è proprio grazie a questa che il frumento duro "Senatore Cappelli" è tornato sulle nostre tavole.

Prima di tutto va ricordato che se pur non si tratti, a differenza di quanto molti credono, di una varietà autoctona (deriva infatti da una varietà tunisina, il Jeanh Rhetifah), lo si può ritenere a tutti gli effetti un **grano antico**, in quanto rispetto alle varietà attualmente in commercio non è stato contaminato da processi di modificazione artificiale (raggi x, gamma, alfa e beta sono ahimè all'ordine del giorno nella selezione delle varietà vegetali), ma deriva da una tradizionalissima **selezione genealogica** che garantisce **una minor predisposizione ad allergie e intolleranze**, oltre che alla assenza di mutazioni forzate.

Tuscanypeople





Foto: www.coquinaria.it

Si tratta di una varietà dai **chicchi molto duri**, che garantiscono poi la produzione di pasta con ottima tenuta di cottura, la semola presenta **elevata digeribilità** inoltre contiene mediamente quantità maggiori di **proteine** rispetto ai grani più moderni, oltre che importanti concentrazioni di **lipidi, amminoacidi, vitamine e sali minerali**. Infine si tratta di una varietà molto rustica, la cui coltivazione non necessita di apporti di concimi azotati, un ulteriore beneficio sia per l'ambiente che per le tasche degli agricoltori.

Il Senatore Cappelli e l'agricoltura biologica

Inutile dire che, rispetto ai grani duri di ultima generazione, questa vecchia varietà ha **rese non competitive**, ma non tutto il male vien per nuocere: proprio per questa ragione e per le ridotte esigenze in termini di concimazione il grano Senatore Cappelli è attualmente coltivato nel nostro paese esclusivamente con **metodo biologico**, il che consente ai produttori di ripagare con un prezzo maggiore di vendita la ridotta produttività.

Tuscanypeople





Foto: www.astorinopasta.it

In compenso noi possiamo portare sulle nostre tavole della **pasta** e del **pane** che non solo presentano **caratteristiche organolettiche indiscutibili**, ma garantiscono anche le **migliori qualità nutrizionali** oltre che l'utilizzo di semola prodotta in Italia con metodi rispettosi dell'ambiente...e del consumatore finale.

E' vero che i prodotti costano un po' di più della tradizionale pasta bianca o del pane toscano, ma una volta tanto si tratta di una scelta, è proprio il caso di dirlo, *cum grano salis* (con un grano di sale, ndr)!