TUTTA FARINA DEL SUO SACCO

AMEDEO E LA PASTA INTEGRALE DI GRANI ANTICHI DELLA VAL D'ORCIA

L'uomo nella foto è Amedeo, la sua è un'azienda a ciclo chiuso, ovvero tutta la filiera si svolge al suo interno: Amedeo coltiva, raccoglie, macina e lavora grani antichi integrali, Verna e Senatore Cappelli, che uniti ad acqua di sorgente della Val d'Orcia si trasformano in una pasta diversa da tutte le altre. E ci ha spiegato la differenza.

Io sono nato in Val d'Orcia e qui ho le mie radici: mio nonno era mezzadro, ha poi comprato il podere e mentre tutti gli altri cugini hanno abbandonato la campagna la mia famiglia è rimasta, legata al territorio e alla vita rurale, una scelta difficile per quei tempi, si parla degli anni '70, che io ho sposato appieno. Mi sono laureato in agraria e poi 5-6 anni fa abbiamo aperto il nostro mulino-pastificio, chiudendo così il ciclo produttivo, producendo grano, macinandolo e trasformandolo in pasta.

> *Non puoi avere una pasta davvero nutriente senza il germe.*

E avete subito puntato sui grani antichi.
Abbiamo iniziato a coltivare grani antichi grazie a un progetto con l'Università di Firenze, siamo partiti con soli 3000 metri di terreno mentre oggi coltiviamo tutto esclusivamente a grani antichi. Noi facciamo biologico sin dal 1992 e ci siamo resi conto che con l'agricoltura biologica i grani antichi sono molto più performanti, perché sono varietà molto rustiche che in terreni come quelli della Val d'Orcia, non molto fertili, riescono a crescere bene. E poi sono grani molto alti, quindi coprono bene il terreno lasciando poco spazio per le infestanti, che non riescono a crescere. E poi rispetto ai grani moderni non c'è storia, dal punto di vista nutrizionale i grani antichi sono migliori: hanno poco glutine (rispetto ai moderni ne hanno meno della metà) e sono più completi di oligoelementi, minerali e vitamine. E c'è da dire che i grani antichi non si adattano ai metodi di produzione cosiddetti moderni, quelli delle paste industriali fatte con i grani «moderni», piene di glutine e precotte, che tengono la cottura all'infinito. Sono perfetti per le paste artigianali, fatte come una volta, con metodi di lavorazione che si adeguano alla storicità della materia prima.

Tutti abbiamo imparato a conoscere il grano duro Senatore Cappelli. Parlami invece del grano Verna.
È un grano tenero degli anni '50. Rispetto agli altri grani ha avuto successo innanzitutto perché è quello con meno glutine, l'1%, una quantità bassissima, ed è anche il migliore dal punto di vista nutrizionale: è quello che ha la maggior quantità di minerali e vitamine. Viene alto sul metro e sessanta, quasi come il Cappelli, e al contrario di questo non ha reste, quei baffi lunghi e neri.

Un'altra tua caratteristica è il cosiddetto ciclo chiuso, dalla coltivazione al prodotto finito. Ma perché Amedeo si fa una scelta di questo tipo?
La scelta è venuta naturale, per dare un valore al proprio prodotto che è la cosa più bella. Perché coltivare il grano per poi venderlo a qualcun altro per noi non ha molto senso. È molto più bello vedere tutto il ciclo e dare un valore aggiunto ad una pasta fatta interamente qui in Val d'Orcia, se pensi che più del 40% della pasta italiana in commercio è fatta con grano che viene dall'estero… non è una cosa da poco!
Il modello è lo stesso di chi fa l'olio o il vino, il produttore primario che chiude la filiera, è la soluzione per dare valore al prodotto e a chi lo fa.

Parliamo un po' della macinatura a pietra e della sua importanza.
È il metodo più antico e l'unico esistente fino agli anni '40, prima della diffusione dei mulini a cilindro. La differenza è che il chicco viene macinato integro e successivamente setacciato a secondo della granulometria, otteniamo prima la farina integrale e con successive setacciature gli altri tipi di farina. Con la macinazione a

> *Mangiare una pasta bianca è come mangiare una bustina di zucchero: ci sono solo carboidrati con in più il glutine, di vitamine e minerali ce ne sono ben pochi*

VAL D'ORCIA

È su questo meraviglioso scorcio intorno a Pienza, nel cuore della Toscana, che crescono i grani antichi di Amedeo. La sua pasta nasce dall'intuizione di unire il Cappelli, che è un grano duro, al Verna, grano tenero autoctono. Il riusultato vi sorprenderà.

pietra, le macine girano lentamente e non c'è surriscaldamento, così si mantengono le proprietà organolettiche della materia prima, in più rimangono nelle farine fibre, minerali, vitamine e soprattutto il germe. Nella macinazione a cilindri, quella moderna, il chicco viene invece svestito prima della macinazione e i prodotti che si ottengono risultano molto più raffinati: il pane è bianco, la pasta è bianca, tutto è bianco…

Dicendo addio a tutti i nutrienti.
Sì, perché mangiare una pasta bianca è come mangiare una bustina di zucchero: ci sono solo i carboidrati con in più il glutine, e di vitamine e minerali ce ne sono ben pochi.
Tornando alla macinatura, c'è da dire un'altra cosa: la farina ottenuta dalla macinatura a pietra contiene parti vive che con il tempo deperiscono, ecco perché questo tipo di farina dura sei mesi e non un anno come quella ottenuta dalla macinazione a cilindri. Quello della conservazione è uno dei motivi che ha spinto l'industria a puntare su tecniche che impoveriscono di nutrienti le farine.
Un'altra cosa sulla macinazione a pietra: è importante più che mai che il grano sia biologico. Perché viene macinato il chicco nella sua integrità, quindi anche la parte esterna. Se la materia non è bio ma contaminata dai trattamenti, la farina conterrà anche le parti esposte che hanno assorbito di più i pesticidi e i prodotti chimici. Quindi dico sempre: quando si mangia integrale è importante che sia biologico. È importante che il consumatore questa cosa la sappia.

> *Essiccare a basse temperature è un modo per tenere la pasta viva.*

Hai parlato del germe. Ci spieghi cos'è e perché è così importante?
È la parte del chicco che serve per far crescere la pianta, è quella che contiene più nutrienti, minerali e vitamine: non puoi avere una pasta davvero nutriente senza germe.

Un'altra delle fasi cruciali è quella dell'essiccazione.
La temperatura massime che raggiungiamo sta sui 38-40 gradi, un po' quelle che troviamo nelle giornate estive al mare… Mentre l'industria usa temperature molto più alte, 70, 80, 90°. È importante tenere basse le temperature, è un altro modo per mantenere la pasta viva e inalterate le proprietà, che deperiscono dai 60° in su. Ovviamente, con le nostre temperature, l'essiccazione diventa un processo lentissimo. Per i pici ci vogliono fino a 30 ore (tagliatelle 20, pasta corta 14 ore). Contro le 4 ore della pasta industriale…

Una pasta così, viva, sana, ricca di nutrienti è quasi un prodotto da comprare in farmacia…
Guarda, quella che sembra una battuta in realtà potrebbe non esserla…

È proprio così, la miglior medicina è il cibo, saperlo scegliere bene, qualcosa che sia buono e davvero sano è la chiave per una vita migliore. Coltivazione, macinazione, essiccazione, sono tutti processi che si trascinano e si rinforzano a vicenda (non avrebbe senso macinare un grano antico con un mulino a cilindri…). È un circolo virtuoso che ci regala un prodotto differente da quello che il grande pubblico è abituato a mangiare, un prodotto vivo e ricco, legato profondamente alla sua storia e al territorio in cui è nato, cresciuto, lavorato e trasformato. ■

VERNA, ORIGINALE TOSCANO

Verna è il nome di un'antica varietà di grano di origine toscana, una razza verace, schietta e dal sapore antico. Contiene solo l'1% di glutine (rispetto al 14% dei grani moderni), caratteristica che lo rende particolarmente leggero e digeribile.

Sapore di Sole