

sistemabiò

## La coltivazione biologica dei grani antichi



REGIONE  
PIEMONTE

I QUADERNI DI SISTEMABIO

*“La forza è la capacità della farina di lievitare. Il glutine è la proteina che direttamente fa lievitare. Poi ci sono anche altre proteine, la globulina e l’albumina, che invece indirettamente aiutano la lievitazione, sulla viscosità, nell’impasto, sul processo di amilasi, cioè sulla capacità enzimatica della trasformazione degli zuccheri e degli amidi. Però direttamente è proprio il glutine il pilastro che va a creare la venatura all’interno della pagnotta. La mollica ha questa capacità di estendersi e quindi di lievitare. Più lievita più rimane soffice l’impasto. Questa è una cosa naturale.*”

*Nel tempo però è successo che per standardizzare la produzione, per industrializzarla e meccanizzarla, sia per la produzione del grano, che del pane e della pasta, hanno standardizzato il prodotto e quindi hanno cercato di selezionare piante che avessero più glutine in modo tale che se c'è del glutine in più il processo di panificazione viene facilitato, anche quando si manifestano problematiche ambientali, ovvero se fa tanto caldo perché sei ad agosto oppure fa tanto freddo perché sei a gennaio, se c'è tanta umidità, se c'è poca umidità. Quindi nella maggior parte delle condizioni tu riesci ad avere più o meno lo stesso pane, la stessa pasta perché comunque hai talmente tanto glutine in più che il lavoro funziona in qualsiasi*

*condizione.*



*Tutto questo glutine lo deve trasformare la persona nel proprio processo digestivo, e nel farlo perde energia. Tante persone quando vanno a comprare vogliono il pane soffice, cercano una pasta che tiene la cottura. Così non si vanno a interrogare sulla capacità nutritiva dell'alimento, questo viene data un po' per scontata: **mangio per cui un***

***po' di energia la prendo, invece non è proprio così.***

*In un caso hai un alimento, cioè, hai un cibo che ti porta energia vitale e nell'altro caso invece hai la pancia piena, ma non hai un alimento, hai un prodotto, un cibo per riuscire a smaltire il quale che il tuo corpo perde energia, perché lo intossica.*

***Questa è la differenza sostanziale, in un caso mangi e ti nutri e hai energia, nell'altro caso mangi e devi usare l'energia per smaltire tutte le tossine che ha introdotto.***

*Molti grani sono talmente pompati, spinti sulla vitalità – geneticamente, a priori, nel seme e nella concimazione –*

*che arrivi ad avere un grano che non è più in grado di seccare e portare a maturazione il chicco e allora devono spruzzare il glifosato.*

*Il grano a un certo punto deve seccare, inverte i processi vitali, tecnicamente da processi metabolici si inverte in processi catabolici e questa inversione, che dura mesi chiaramente, tutto il processo di ingiallimento della pianta, fa sì che tutte cambino le qualità organolettiche e vitali della pianta; questa trasformazione determina la qualità nutritiva dell'alimento.*

*Molti grani, soprattutto americani, sono spinti moltissimo nella vitalità per aumentarne la resa (il chicco deve diventare più grosso, più pesante, con più glutine ecc.).*

*Nella tradizione piemontese dove il grano duro non si riesce a coltivare si fanno quasi tutte paste laminate come i tajarin, la sfoglia e poi da lì le varie forme come la pasta sfoglia, il maltagliato.*



*Qui, in Piemonte, si coltivava grano tenero, invece al sud si coltivava grano duro, più adatta alla pasta estrusa.*

*Questo è anche il motivo per cui qua c'è anche l'aggiunta dell'uovo nell'impasto. Perché l'uovo va ad aumentare l'aspetto proteico e quindi l'impasto sta più insieme.*

*Io sono dell'idea che bisogna mangiare più locale possibile”.*

Stefano Vegetabile, organismo agricolo  
Nuove Rotte

## **Sai che cos'è il progetto Sistemabio?**

Il progetto *Sistemabio* mira a valorizzare e promuovere l'identità del cibo piemontese. In particolare, contribuisce a evidenziare i vantaggi per il territorio in senso lato qualora si verificasse una conversione alla produzione biologica e alle pratiche agroecologiche, volte al potenziamento della resilienza.

I partner, godendo delle conoscenze apprese e delle competenze sviluppate durante il precedente progetto *Logicobio*, intendono portare avanti diverse attività, che permettono di innovare e sviluppare il contesto attuale, tra cui la creazione e la promozione di una linea di piatti preparati legati alla tradizione piemontese.

*Sistemabio* inoltre, promuove una serie di attività tra le quali la visita alle aziende agricole partner, così da favorire l'incontro tra persone che operano in settori afferenti in modo diverso all'agricoltura, al paesaggio, alla biodiversità, all'enogastronomia, alla flora, alla fauna, alle acque ma anche alla salute, alla didattica, al turismo:

13.11.2023: Coltiviamo il paesaggio: bio, buono e anche bello.

18.11.2023: Quando il biologico incontra la creatività.

20.01.2024: La preparazione delle composte biologiche senza zuccheri aggiunti.

27.01.2024: Impariamo a cucinare la Sieta, dolce biologico della tradizione piemontese.

01.02.2024: Cereali antichi. Macinare con il mulino a pietra e panificare. Il problema del glutine.

03.02.2024: La nocciola da frutto spontaneo a eccellenza del territorio.

15.02.2024: La gestione dell'acqua nelle aziende agricole.

03.03.2024: Permacultura: sistemi agroecologici, vitalità del suolo, agricoltura naturale.

23.03.2024: Quando la coltivazione diventa tutela dell'ambiente.

06.02.2024: Tavola rotonda.

13.03.2024: Tavola rotonda.

## **Le aziende partner del progetto Sistemabio**

Agrispesa

Terra Terra

Fabrizio Bevilacqua

Le Nuove rotte

Cascina Danesa

Il Sottobosco

Agricoltura bio

Ferrato Andrea

Silvano Galfione

Uva ramà

Marco Chiri

L'Orto del Pian bosco

## I QUADERNI DI SISTEMABIO

# sistemabio

Grazie al supporto di:



**FEASR**  
Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale:  
l'Europa investe nelle zone rurali  
Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020  
Sottosettore 16.4

Sistemabio.it

[sistemabiofilieracorta@gmail.com](mailto:sistemabiofilieracorta@gmail.com)