

Dott. Agr. Giovanni Cerretelli
Via del Molino,4
52020 Pietraviva – Bucine- AR-
P.I 04200770487
Email cerretelligiovanni@gmail.com
Cf CRRGNN57L06B507J
Fax 0577 271859
Tel.335 228125

Relazione sui cereali prodotti dell'azienda agricola Bellavista Insuese

L'azienda Bellavista Insuese coltiva da anni cereali quali **Farro monococco, Frumento tenero, Frumento duro e Khorasan, BIOLOGICI** Parte vengono venduti all'ingrosso e parte trasformati in farina e venduti in confezioni medie e piccole.

Le varietà dei cereali coltivati a Bellavista Insuese possono essere definite storiche o antiche.

Per quanto riguarda il frumento tenero le varietà coltivate sono due: il **Gentilrosso** definibile grano storico perché era già diffuso nell'800 e il **Verna**, varietà storica perché selezionata negli anni '50 del secolo scorso.

Il **Farro monococco**, e il **Khorasan** possono essere considerati cereali storici poiché non hanno subito manipolazioni genetiche da parte dell'uomo ma solo una selezione dovuta alle normali influenze climatiche sulle colture.

Questi cereali si **adattano** bene alla coltivazione in regime di **agricoltura biologica** poiché hanno una paglia alta che consente loro di difendersi agevolmente dalle erbe infestanti. Inoltre hanno una capacità produttiva più bassa delle varietà moderne ma non necessitano di concimazioni particolari. Questo consente alle piante di avere una nutrizione minerale più equilibrata e più consona per l'alimentazione umana (quindi un contenuto di macro e microelementi come calcio, magnesio, fosforo ecc. migliore in quantità e proporzione)

Nelle farine ottenute da vecchie varietà **la quantità di glutine è inferiore** rispetto alle varietà moderne ma si differenzia notevolmente per la **qualità**. Infatti nelle vecchie varietà sono presenti meno sequenze di molecole di glutine tossiche che possano diventare dannose per le persone che soffrono di celiachia o sensibilità al glutine.

Dobbiamo inoltre considerare che nei cereali esistono sostanze secondarie bioattive, **flavonoidi, lignani, isoflavoni, (oltre ad amido e glutine) che svolgono un ruolo importante per la salute umana** e sono presenti in quantità maggior nelle vecchie varietà oltre che con una variabilità di composti superiore.

Queste farine contengono le migliori componenti nutrizionali solo se vengono macinate in modo opportuno (**mulini a pietra**) e se non si usano prodotti troppo raffinati (farina tipo 2 e 1 per il grano tenero, semolato per i frumenti duri), quindi con un **alto contenuto di fibre importantissime per determinare un rallentamento nell'assorbimento di glucidi da parte dell'organismo umano**.

Le farine convenzionali avendo alto livello di glutine si adattano a una lavorazione industriale (impasti velocemente panificabili o paste resistenti alla cottura). Le farine provenienti da cereali antichi e da una opportuna molitura necessitano di panificazioni più attente, con lavorazioni della pasta più frequenti e

l'utilizzazione di lieviti pasta madre. Per la pastificazione occorre porre molta attenzione alle modalità di essiccamento della pasta e ai tempi di cottura.

Inoltre i cereali antichi prima di essere macinati, per avere le migliori rese di lavorazione, dovrebbero essere moliti non meno di tre/quattro mesi dopo la raccolta. Inoltre le farine prima di essere lavorate dovrebbero trascorrere un periodo di almeno un mese in magazzino. Questo perché nella fase di post raccolta e post molitura avvengono trasformazioni biochimiche che rendono le i semi e le farine più idonee ad essere lavorate.