

# Il grano saraceno può tornare a fiorire nelle nostre vallate alpine

**I**l grano saraceno è una specie con caratteristiche diverse da quelle degli altri cereali; è infatti l'unico che non appartiene alla famiglia botanica delle Graminacee, bensì a quella delle Polygonacee.

Un tempo veniva coltivato soprattutto nelle vallate alpine, in particolare in Valtellina (Sondrio) e in Alto Adige (Bolzano); in misura minore era presente anche sugli Appennini.

Dalla seconda metà del secolo scorso il progressivo abbandono della cerealicoltura nelle zone montane ha coinvolto anche questa specie, determinando una forte riduzione della superficie da essa occupata.

Tuttavia la preparazione di prodotti alimentari a base di grano saraceno non solo è rimasta nel tempo, ma ha conosciuto un crescente interesse negli ultimi anni.

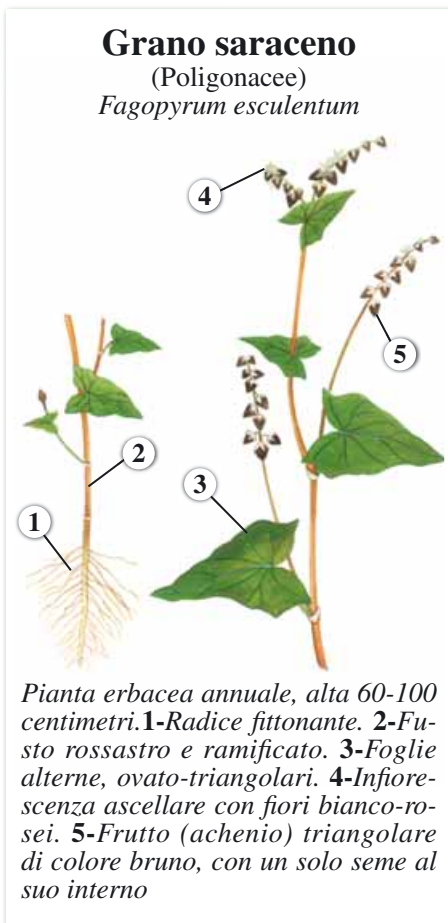
Con la sua farina (di colore grigio), da sola o in miscela con quella di frumento tenero o di mais o di riso, si preparano i pizzoccheri, la polenta «targna», focacce, frittelle ed altri dolci; in miscela con la semola di grano duro si ottiene anche la pasta. La granella può essere utilizzata direttamente sotto forma di fiocchi.

Dal punto di vista nutrizionale va evidenziato l'elevato valore biologico delle proteine di questo cereale, superiore a quello di qualsiasi altro prodotto di origine vegetale.

Gran parte del grano saraceno utilizzato nel nostro Paese viene importato, soprattutto dalla Cina e dall'Europa Orientale; sono quindi auspicabili la reintroduzione e lo sviluppo di questa interessante coltura.



*Granella di grano saraceno. Si tratta dell'unico cereale che non appartiene alla famiglia botanica delle Graminacee, bensì a quella delle Polygonacee*



*Pianta erbacea annuale, alta 60-100 centimetri. 1-Radice fittonante. 2-Fusto rossastro e ramificato. 3-Foglie alterne, ovato-triangulari. 4-Infiorescenza ascellare con fiori bianco-rossei. 5-Frutto (achenio) triangolare di colore bruno, con un solo seme al suo interno*

Va inoltre evidenziato che i fiori del grano saraceno producono una elevata quantità di nettare, particolarmente appetito dalle api che visitano attivamente le coltivazioni di questo cereale. Il miele che si ottiene ha un tipico colore scuro e un gusto piuttosto forte.

Alle produzioni tipiche si abbina

quindi anche un interessante sfruttamento di questa specie come coltura nettarifera.

## Le varietà

*Alle antiche varietà locali si affiancano quelle più produttive di recente costituzione*

Nelle zone tradizionali di produzione del grano saraceno si ritrovano ancora antiche varietà locali, la cui tutela e valorizzazione sarebbero auspicabili sia per tipicizzare il prodotto che per evitarne l'estinzione e quindi la perdita di biodiversità. Tra queste citiamo le seguenti, con la zona di origine indicata tra parentesi: *Karnol* (Bolzano), *Seis* (Bolzano), *St. Leonard* (Bolzano), *Teglio 92* (Sondrio), *Teglio 94* (Sondrio), *Villanders* (Bolzano).

In alternativa si può ricorrere a varietà di recente costituzione, più produttive di quelle locali (del 20-30%) fatta eccezione per *Teglio 94*. Tra queste citiamo le seguenti, con la ditta sementiera indicata tra parentesi: *Bamby* (J. Biason), *Darina* (Semenarna Ljubljana), *Darina* (Semenarna Ljubljana), *La Harpe* (Semfor), *Siva* (Semenarna Ljubljana).

A pag. 42 è riportato un elenco di ditte che commercializzano sementi di cereali e legumi minori.



*Pianta di grano saraceno*

## Le esigenze ambientali

*È una specie a ciclo breve che richiede ambienti con temperature miti. Si adatta anche a terreni poco fertili e acidi*

Il grano saraceno è una coltura a ciclo estivo; predilige comunque temperature miti, sensibile escursione termica tra il giorno e la notte e buona disponibilità d'acqua.

Il ciclo colturale (dalla semina alla raccolta) è molto breve e compreso tra 70 e 90 giorni.

Si adatta anche a terreni poco fertili, purché privi di ristagni d'acqua, e tollera quelli acidi. In quelli molto fertili lo sviluppo vegetativo può essere eccessivo, con conseguente scarsa allegazione dei fiori ed estesi allettamenti della coltura.

L'ambiente ideale per il grano saraceno sono quindi le zone montane, in particolare le vallate alpine. Negli ambienti più caldi la produzione è in genere limitata dalle elevate temperature durante la fioritura e, nelle zone non irrigue, dalla scarsità d'acqua.

L'area di coltivazione, oltre alle zone montane, è quindi limitata alla fascia pedemontana irrigua delle regioni settentrionali e all'alta collina di quelle centrali.

## La coltivazione

*Si può seminare anche dopo un cereale vernino, ottenendo così due raccolti in un anno*

### Coltivazione con il metodo convenzionale

**Rotazione colturale.** Il grano saraceno va alternato con altre colture. Data la brevità del ciclo colturale si può seminarlo anche dopo la raccolta di un cereale vernino (secondo raccolto), ottenendo così due produzioni nella stessa annata; nelle vallate alpine un tempo era diffusa la rotazione segale - grano saraceno.

**Preparazione del terreno.** Il grano saraceno ha un apparato radicale ridotto e superficiale; il terreno va quindi lavorato con un'aratura profonda non più di 25 cm, a cui faranno seguito una o più erpicature per la preparazione del letto di semina.

In alternativa all'aratura si può ricorrere alla lavorazione con un coltivatore pesante (ripuntatore ad ancore) e, nei terreni non eccessivamente compattati, alla minima lavorazione con un coltivatore leggero (estirpatore) o con l'erpice a dischi o con l'erpice rotante o con una

*Particolare della fioritura.*

*I fiori di questa specie producono una elevata quantità di nettare molto appetito dalle api: è quindi interessante anche come coltura nettarifera*



zappatrice. In quest'ultimo caso è inoltre possibile utilizzare attrezzature combinate con la seminatrice, che effettuano la lavorazione del terreno e la semina in



*Per una uniforme germinazione del seme e un veloce sviluppo iniziale della coltura, che limita la crescita delle erbe infestanti, è importante preparare bene il letto di semina*

un unico passaggio.

È comunque importante ottenere un buon letto di semina per una veloce ed uniforme germinazione del seme e sviluppo iniziale della coltura, che limita così la crescita delle erbe infestanti.

Se il terreno risulta troppo soffice, prima della semina si consiglia di effettuare una rullatura.

**Concimazione in pre-semina.** Il grano saraceno ha limitate esigenze nutritive ed una buona capacità di sfruttare la fertilità residua del terreno, la cosiddetta «forza vecchia», lasciata dalla coltura precedente o da pratiche agronomiche effettuate nell'ambito della rotazione (letamazione, sovesci, ecc.). Per questi motivi non necessita della concimazione in pre-semina.

**Semina.** La semina va effettuata verso la fine della primavera e l'inizio dell'estate. In linea generale si può affermare che «prima si semina e più si produce», ma si devono evitare le gela-

*Semina del grano saraceno con seminatrice a righe.*

*La semina va effettuata verso la fine della primavera e l'inizio dell'estate; occorre però evitare i periodi in cui sono solite verificarsi le gelate tardive*





**1**-Coltura di grano saraceno in piena fioritura. **2**-Coltivazione di grano saraceno in via di maturazione. I semi di questa specie non maturano tutti nello stesso momento e questo crea qualche problema per la raccolta, che si effettua in settembre-ottobre

te tardive (primaverili) che possono distruggere la coltura. In pratica nelle zone montane l'epoca di semina va dalla metà di giugno alla metà di luglio; si può anticipare di 15-20 giorni nelle zone pedemontane delle regioni settentrionali e di 5-10 giorni nell'alta collina delle regioni centrali.

La densità di semina è pari a 200-300 semi per metro quadrato, a cui corrisponde una quantità di semente che varia da 40 a 70 kg per ettaro.

La semina va effettuata con una seminatrice a righe distanziate 14-18 cm, regolata in modo tale da deporre il seme a 3-4 cm di profondità (4-5 cm nei terreni mal preparati o molto secchi).

**Controllo delle erbe infestanti.** Il grano saraceno germina rapidamente e sviluppa una vegetazione fitta in grado di limitare la crescita delle erbe infestanti. In genere non richiede quindi interventi diretti per il controllo delle infestanti; peraltro non si dispone di diserbanti autorizzati per questa coltura.

Si consiglia quindi innanzitutto di sfruttare la capacità competitiva della coltura, assicurando una veloce germinazione e sviluppo iniziale attraverso:

- una adeguata preparazione del letto di semina;
- una dose elevata di semente di buona qualità;
- l'irrigazione dopo la semina, in mancanza di piogge.

Un'altra tecnica utile per limitare lo sviluppo della vegetazione spontanea è la «falsa semina»: il terreno va prepara-

to con 15-20 giorni di anticipo e le infestanti nate in questo periodo vanno eliminate, qualche giorno prima della semina, con una o due erpicature superficiali (con l'erpice a denti fissi o con l'erpice strigliatore), oppure con un trattamento diserbante, utilizzando un prodotto a base di glifosate-30,4 (ad esempio Clinic 360 SL della ditta Cerexagri, **non classificato**) alla dose di 1,5 litri per ettaro.

**Concimazione di copertura.** Come già detto, il grano saraceno non necessita in genere di concimazioni, nemmeno in copertura.

Solo in caso di sviluppo iniziale stentato della coltura si consiglia di distribuire 150-200 kg per ettaro di nitrato ammonico-26.

**Irrigazione.** Nelle zone montane delle regioni settentrionali le piogge sono in genere sufficienti per garantire alla coltura una adeguata disponibilità d'acqua; nel caso di estati siccitose è comunque utile ricorrere all'irrigazione. Nelle altre zone l'irrigazione risulta invece indispensabile.

**Difesa dai parassiti.** Il grano saraceno può essere attaccato da alcune malattie (rizoconia, peronospora, ecc.) e parassiti (afidi, ecc.), ma in genere i danni non sono tali da giustificare interventi di difesa.

L'unica misura preventiva da adottare è quella di rispettare la rotazione con altre colture.

Va inoltre ricordato che durante la fioritura la coltura è attivamente visitata dalle api, peraltro necessarie per la fecondazione e quindi per la formazione del seme.

Eventuali trattamenti con prodotti fitosanitari devono quindi tenere presente questo aspetto ed evitare di danneggiare questi preziosi insetti.

**Raccolta e produzioni.** La raccolta del grano saraceno viene effettuata in settembre o in ottobre. Tale pratica risulta problematica in quanto i semi della stessa pianta non maturano tutti nello stesso momento e, ritardando la raccolta in attesa della maturazione completa, si perde parte del prodotto per la caduta dei semi più maturi.

Un tempo per ovviare a questo problema le piante venivano tagliate o estirpate a mano e raccolte in mazzi (covoni o caselle); dopo 10-15 giorni, quando erano completamente secche, si procedeva alla battitura per estrarre il seme.

Oggi la raccolta viene effettuata con una comune mietitrebbia con testata da grano quando la maggior parte dei semi ha raggiunto la maturazione e le piante hanno perso gran parte delle foglie. La granella ha così una umidità superiore a quella per la conservazione e deve quindi essere essiccata.

Una soluzione migliorativa potrebbe essere quella di tagliare le piante con una falciatrice e, quando sono secche, procedere alla raccolta del seme con la mietitrebbia.

In ogni caso per ridurre le perdite la mietitrebbia deve procedere a bassa velocità; va ridotta anche la velocità di rotazione del battitore ad un terzo di quella utilizzata per il grano.

Le produzioni variano dai 5 ai 15 quintali per ettaro (con punte di 20-25) e risultano in genere più elevate nelle zone montane rispetto alla pianura.

Ciclo di coltivazione del grano saraceno (vallate alpine)						
Operazione	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.
Semina		—————				
Raccolta					—————	

## Coltivazione con il metodo biologico

Per le caratteristiche sopra descritte il grano saraceno si adatta molto bene alla coltivazione con il metodo biologico, che si differenzia da quella convenzionale per i seguenti aspetti.

**Concimazione.** Per la concimazione in copertura non può essere utilizzato il nitrato ammonico o altri concimi minerali (urea, ecc.), ma solo fertilizzanti ammessi in agricoltura biologica (1). Tale pratica è comunque necessaria solo in casi limitati; si escludono i terreni condotti con il metodo biologico che vengono concimati con fertilizzanti organici (letame, pollina, ecc.), il cui effetto si protrae anche sulle colture che seguono nella rotazione quelle concimate.

**Semente.** La semente deve provenire da coltivazioni biologiche certificate; informazioni per il suo reperimento vanno richieste all'Ense (2). In caso di non disponibilità va richiesta allo stesso ente, almeno 30 giorni prima della semina, l'autorizzazione per l'utilizzo di sementi convenzionali.

**Controllo delle erbe infestanti.** Nella «falsa semina» le infestanti vanno eliminate con l'erplicatura; è vietato l'impiego di diserbanti.

\* \* \*

Per la **conservazione del prodotto** si veda quanto indicato a pag. 35. Per la **trasformazione** si veda a pag. 37. □

(1) L'elenco dei fertilizzanti ammessi in agricoltura biologica è disponibile sul sito Internet ([www.isnp.it](http://www.isnp.it)) dell'Istituto sperimentale per la nutrizione delle piante - Via della Navicella, 2/4 - 00184 Roma - Tel. 06 7005413 - Fax 06 7005711 - E-mail [direzione@isnp.it](mailto:direzione@isnp.it)

(2) Ense - Ente nazionale sementi elette - Via Ugo Bassi, 8 - 20159 Milano - Tel. 02 6901201 - Fax 02 69012049 - Sito Internet: [www.ense.it](http://www.ense.it)

### INDIRIZZI UTILI

Riportiamo l'indirizzo di alcuni mulini interessati all'acquisto di grano saraceno:

- **Mulino Filippini** - Via Piazzola, 2 - 23036 Teglio (Sondrio) - Tel. 0342 782015 - Fax 0342 782212;

- **Mulino Fuchs** - Via Molino, 5 - 39021 Laces (Bolzano) - Tel. 0473 623115 - Fax 0473 622002;

- **Mulino Tudori** - Via Tudori, 10/B - 23036 Teglio (Sondrio) - Tel. 0342 782241 - Fax 0342 780599.

## Le proprietà nutrizionali del grano saraceno

Il grano saraceno ha un contenuto in fosforo, calcio, ferro, rame e vitamine del gruppo B sicuramente superiore alla media dei cereali comunemente consumati. Ha un buon contenuto in fibre e, confrontato con le altre granaglie usate nell'alimentazione, è nettamente più ricco di lisina. Questo aminoacido è scarsamente rappresentato nelle proteine dei cereali e limita l'utilizzabilità delle proteine stesse da parte dell'organismo.

La presenza di grano saraceno in alcuni piatti tradizionali (come nella polenta taragna, nei pizzoccheri, nella deliziosa torta di saraceno con mirtillo o nei canederli di farina di saraceno) costituisce dunque un notevole miglioramento della qualità proteica della dieta. Ecco allora perché il grano saraceno è ritenuto un alimento fortificante e rimineralizzante, da consigliare soprattutto nel periodo dell'accrescimento, durante la gravidanza e l'allattamento, in caso di deperimento organico, negli stati di demineralizzazione e per tutti coloro che svolgono un lavoro fisico molto intenso.

Considerata la sua composizione, il grano saraceno ha un ruolo nutrizionale molto simile a quello dei legumi. Questa specificità si può rivelare utile per chi (per scelta o per obbligo) riduce o elimina del tutto la presenza nella dieta di alcuni alimenti proteici di origine animale come la carne, il formaggio o le uova.

Le foglioline fresche della pianta di grano saraceno sono commestibili e contengono buone quantità di rutina. Questa sostanza appartiene al gruppo dei flavonoidi, che regolano la permeabilità dei capillari, proteggono e rinforzano la parete dei vasi sanguigni, ne mantengono l'elasticità e prevengono le emorragie. I flavonoidi, infine, preservano la vitamina C dall'ossidazione e ne potenziano quindi l'efficacia. (Paolo Pigozzi)

## Il grano saraceno in cucina

### Polenta taragna

**Ingredienti** per 4 persone: 400 grammi di farina di grano saraceno, 200 grammi di burro a pezzetti, 200 grammi di formaggio della Valtellina («Bitto» o «Casera») piuttosto freschi tagliati a fette, 1 litro e mezzo circa di acqua, 1 cucchiaio di sale grosso.

**Preparazione.** Scaldare nel paiolo acqua e sale. Prima che l'acqua inizi a bollire versare la farina a pioggia, rimescolando. Continuare la cottura sempre rimescolando con l'apposito bastone. A metà cottura (cioè dopo 20-25 minuti) unire il burro a pezzetti. Continuare la cottura per altri 20-25 minuti. Dieci minuti prima di togliere dal fuoco unire il formaggio tagliato a fette. Rovesciare sul tagliere e servire. A volte metà della farina di grano saraceno viene sostituita con farina di mais (200 grammi e 200 grammi): l'impasto risulterà così più gradevole perché la farina di grano saraceno è un po' amara.

### Polenta «smalza» trentina

**Ingredienti** per 4 persone: 300 grammi di farina di grano saraceno, 1 litro di acqua, un cucchiaio di sale grosso, 12 filetti di acciughe, parmigiano grattugiato, una noce di burro.

**Preparazione.** Preparare la polenta con acqua, sale e farina come indicato sopra. Dopo 40 minuti di cottura versarla in una pirofila da forno imburata. Cospargerla con i filetti di acciuga preventivamente soffritti nel burro e sminuzzati e con qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato. Passare in forno a 250° C per 5 minuti. Servire accompagnando con altro parmigiano e burro fuso.

### Pizzoccheri

**Ingredienti** per 4 persone: 150 grammi di farina di grano saraceno, 75 grammi di farina bianca, 1 uovo, 2 cucchiai di latte, 1 patata grossa, 400 grammi di foglie di verza. Per condire: 70 grammi di burro, 150 grammi di formaggio della Valtellina (Bitto o Casera) affettato sottilmente, 1 spicchio d'aglio, qualche cucchiaio di parmigiano, 2 foglioline di salvia, sale, pepe.

**Preparazione.** Mettere le due farine sulla spianatoia, unire un pizzico di sale e pepe, l'uovo e il latte, se necessario poca acqua. Ottenere un impasto ben sodo. Avvolgerlo in un canovaccio e lasciarlo riposare mezz'ora. Stenderlo col mattarello in una sfoglia non troppo sottile e tagliarla a fettucce larghe un dito e lunghe 5 centimetri. Mettere a fuoco una pentola con abbondante acqua salata. Farvi cuocere le foglie di verza spezzettate e le patate a tocchetti per circa 20 minuti. Unire i pizzoccheri e lasciar cuocere altri 5 minuti. In un tegamino far dorare il burro con aglio, salvia, sale e pepe. Condire i pizzoccheri e le verdure alternandoli a strati di formaggio, grana e burro. Servire ben caldi. (Ida Gorini)