

Utilizzo di farine grani antichi, conclusa conferenza ad Acquapendente



AQUAPENDENTE (Viterbo) – Nell'ambito dell'Edizione 2022 del Torre Alfina Blues, si è svolta una conferenza sull'utilizzo di farine grani antichi. Il Prof. M.Bindi (climatologo), il Prof.S. Benedetti (Genetista), il Prof. L. Casini (Economista) ed il Dott. P.Garuglieri (Consorzio Tutela e Valorizzazione Cereali), hanno sottolineato come sostituire le farine di grano antico al consumo di grani moderni presenta benefici molto importanti per la nostra alimentazione, che però vengono spesso sottovalutati. Dal punto di vista nutrizionale, i grani antichi presentano un rapporto tra glutine e amido più bilanciato, un aspetto che li rende più leggeri e digeribili. Inoltre sono più indicati per chi soffre di leggera intolleranza o di *gluten sensitivity*, la sviluppata sensibilità al glutine dovuta ad un consumo eccessivo di farine raffinate moderne. Una marcata differenza tra grano antico e moderno è il metodo di coltivazione. I grani antichi non vengono stressati con fertilizzanti chimici o alterazioni genetiche per aumentare la produzione, rimanendo più naturali e salutari. La farina antica che viene ricavata dalla lavorazione del cereale spesso è macinata a pietra per mantenere alto il livello di fibre all'interno, producendo di conseguenza sfarinati integrali, di tipo 1 e tipo 2. Studi scientifici dimostrano anche il maggiore contenuto in sali minerali e vitamine. Scegliere i grani antichi significa

anche premiare una filiera corta e artigianale, vale a dire acquistare un prodotto locale, lavorato più lentamente e a temperature più basse che non denaturano i nutrienti, che meglio di ogni altra cosa può garantire sulla qualità e la provenienza del prodotto. Un ultimo aspetto riguarda la bontà del prodotto. Panificare con farine di grano antico macinate a pietra conserva odori, colori e sapori del tempo passato. Provare a preparare pasta, pane, focacce e altri alimenti da forno con uno dei grani antichi farà sentirai la differenza e la qualità, il gusto e il benessere del vero frutto della terra. Con il loro utilizzo potranno essere evitate intolleranze, celiachia, diabete. Dalle parole ai fatti. Con una degustazione con confronto di varie tipologie di pane fatto con queste farine ed il più comune pane "bianco" che ha fatto comprendere meglio gli ingredienti e le varie fasi della lavorazione per arrivare al prodotto finito.

Tre i forni che sono stati prescelti per fornire il pane per la degustazione: Forno Pulvano Acquapendente; Forno Sorgente del Pane (I-DOLCE) Monterubiaglio Terni; Forno Zamperini Francesco Acquapendente. Gran finale con l'Azienda Agricola Sant'Ermanno che ha regalato una confezione da 500 grammi di spezzato di farina di cocco.