



L'ASSIDUO LAVORO DI  
IM POLLINAZIONE OPERATO  
DELLE API PERMETTE AI  
FIORI DI GRANO SARACENO  
DI DIVENTARE NUTRIENTI  
CHICCHI DI 'FURMENTÙN'.

UN CAMPO DI GRANO  
SARACENO IN FIORE  
SUI PENDII DI TEGLIO È  
UNO DEI PIÙ AFFASCINANTI  
SPETTACOLI DELL'ESTATE  
VALTELLINESE.



# NON È UN CEREALE E NON VIENE DALL'ARABIA...

di Donatella Marsaglia



### UNA TERRA ANTICA...

STRANA VALLE, LA VALTELLINA:  
IN UNA CATENA MONTUOSA IN  
CUI I FIUMI SCORRONO DA NORD  
A SUD, IL SUO ADDA SCENDE DA  
EST A OVEST, PERPENDICOLARE  
AL BUON SENSO IDROGRAFICO  
DEI SUOI COLLEGHI DELLE ALPI  
LOMBARDE, E DI ESSO STESSO  
DOPO CHE ESCE DAL LAGO DI  
COMO, IN QUEL DI LECCO

io non è per capriccio delle ninfe dei fiumi ma per una valida ragione geologica: la valle è una faglia tettonica della Linea Insubrica<sup>1</sup> e il fiume si è semplicemente inserito in questo contesto geologico favorevole. L'andamento est-ovest della valle provoca condizioni ambientali diverse sul versante retico settentrionale, esposto a sud, più caldo e assolato, e su quello orobico meridionale, esposto a nord, più freddo e in ombra; l'uomo interviene su questo ambiente sin dai secoli preromani, quando qui si stanziarono popolazioni celtiche, etrusche e liguri. In Costa Azzurra sulla collina di La Turbie, a picco sopra il Principato di Monaco, svettano gli imponenti ruderi del Trofeo di Augusto eretto nel 7 a.C. al confine tra Italia e Gallia per celebrare la sottomissione delle popolazioni alpine; qui i popoli della Valtellina sono ricordati col nome di Vennoneti. Coltivarono ed eressero villaggi sul versante retico, "solivo" e illuminato, lasciando ai boschi il versante meridionale "vago" e ombroso.

Che l'agricoltura di montagna non sia facile lo sanno bene i contadini che in tutto il mondo coltivano le terre alte. Agricoltura di sopravvivenza talvolta, talaltra anche agricoltura di nicchia e tutela di antiche biodiversità. Teglio è un vasto comune al centro della Valtellina che da esso prende il nome; il capoluogo si adagia su un ampio terrazzo solatio a 800 metri di quota; il suo territorio è abitato dal III millennio a.C. Un territorio vocato alla coltivazione del grano saraceno, un "non-grano" che coi popoli musulmani non ha nulla a che fare...

### ...PER UNA PIANTA CHE NON È CIÒ CHE SEMBRA

Il nome scientifico è *Fagopyrum esculentum*: deriva dal latino *fagus* (faggio), per via dei suoi frutti simili alle faggeole, e dal greco *piròs* (frumento). È una pianta erbacea annuale della famiglia delle Polygonaceae<sup>2</sup> che compie il suo ciclo biologico in 70-90 giorni, alta dai



60 ai 120 centimetri. Non è una graminacea e non è un cereale, anche se da un punto di vista alimentare lo si considera tale per il suo seme ricco di amido e per l'uso che se ne fa in cucina. Ha fiori bianchi o rosa con "eterostilia dimorfa", ovvero vi sono fiori con lunghi pistilli e corti stami e fiori con pistilli corti e stami lunghi. L'impollinazione è entomofila e anemofila, avviene per azione sia degli insetti che del vento, e le piante sono auto-sterili, cioè la fecondazione non può avvenire tra fiori della stessa pianta ma solo tra fiori di piante diverse; si dice che l'impollinazione è incrociata. Il frutto è un achenio<sup>3</sup> triangolare di colore bruno o nero, il seme ha le dimensioni di un granello di pepe ed è leggero: un migliaio di semi pesa circa venti grammi; non tutti i fiori però producono semi. Cresce rapidamente ma è molto sensibile all'umidità e alla siccità e apprezza il terreno ben concimato, arato e ricco di potassio; per ottenere un buon raccolto è anche importante avere sul campo alcuni alveari. Come farebbe l'umanità a nutrirsi se non ci fossero le api? Ma questo è un altro discorso...

Incerte le origini: in Siberia vive selvatico presso il lago Bajkal e il fiume Amur, ma si ritiene che il centro primario di addomesticazione fosse l'Himalaya orientale. Giunse in Europa nel Medioevo attraverso la Russia, dove è diffuso ancora oggi, mentre in Occidente si trova ormai solo in alcune zone della Francia e della Germania. In Italia si coltiva soprattutto nelle Alpi centro-orientali; due ipotesi si fanno per il suo arrivo sulle Alpi: le invasioni barbariche dell'Alto Medioevo o i commerci internazionali di Venezia. I suoi semi entrano nelle minestre di verdure e, macinati in granella, se ne fanno pizzoccheri, polenta saracena, *sciatt* e *manfrigole*<sup>4</sup>, più vari piatti salati e dolci delle cucine slava, russa e giapponese. Alimenti buoni e

nutrienti, perché il grano saraceno è ricco di sali minerali, in particolare ferro, zinco e selenio, e di proteine, soprattutto lisina - un amminoacido che entra in molte funzio-

ni vitali, dalla crescita dei capelli al funzionamento dei muscoli sotto sforzo e migliora l'assorbimento degli aminoacidi della carne. Inoltre è senza glutine, cosa che lo rende "di moda" a causa dell'aumento di casi di intolleranza e di celiachia. Interessanti le sue proprietà curative: contiene rutina<sup>5</sup> che tonifica le pareti dei vasi capillari riducendo il rischio di emorragie negli ipertesi e migliorando la microcircolazione nelle persone con insufficienza venosa<sup>6</sup>; contiene anche D-chiro-inositolo (DCI), molecola complessa che interviene nella trasduzione del segnale dell'insulina e scarseggia in chi soffre di diabete di tipo II; c'è una particolare proteina del grano saraceno che può aiutare a ridurre il colesterolo<sup>7</sup>. Ma ogni medaglia ha il suo rovescio: un suo eccessivo consumo provoca il fagopirismo, eritema cutaneo delle zone della pelle più esposte al sole, peraltro facilmente guaribile. Più gravi possono essere le reazioni allergiche: si sono registrati casi di anafilassi dopo il consumo di pizza preparata con la sua farina, come testimoniato da uno studio dell'Università di Torino<sup>8</sup>.

## IL 'FURMENTÙN' DEI NONNI

In Valtellina questo pseudo-cereale ha vari nomi: furmentùn, fraina, farina negra...Un alimento fondamentale per i contadini delle Alpi fino a cent'anni fa; è rustico, resiste ai climi freddi e ai parassiti,

era utile per sfruttare i terreni in estate dopo aver raccolto segale, patate e orzo; le graminacee venivano vendute e il grano saraceno, meno pregiato, restava ai contadini per nutrirsi. Il primo documento che testimonia la sua presenza in Valtellina è anteriore al 1600 ma la sua coltivazione raggiunse l'acme nel primo Ottocento. Poi iniziò la decadenza: coltivare sui

I CHICCHI DI GRANO SARACENO SONO QUASI PRONTI PER LA RACCOLTA.

PAG. 47: UN CAMPO DI 'CASÉLE', I PICCOLI COVONI CHE RACCOLGONO GLI STELI AFFINCHÉ ASCIUGHINO PRIMA DELLA BATTITURA.





pendii e sui terrazzamenti era faticoso, la raccolta era difficile, altre le colture più produttive; nel 1970 la produzione era scesa a 700 quintali nelle coltivazioni residuali di Teglio. Oggi la maggior parte del grano saraceno lavorato in Italia è importato dalla Cina e dalla Polonia. A Teglio ci sono due ecotipi di grano saraceno: il *curunin* più grigio, simile a quello coltivato nel Cuneese e in Francia, e il *nustran*, più antico, più grosso, più rossiccio. Si semina(va) a luglio dopo segale o orzo: si diceva che a San Giacomo (25 luglio) il grano è seminato o nato, perché secondo i vecchi del paese un giorno di ritardo nella semina a luglio significa una settimana di ritardo nel raccolto. Si semina a spaglio, gettando i chicchi a piccole manciate sul terreno arato, in ragione di uno staio (circa 5 kg) per una pertica valtellinese (688 mq); la pianta fiorisce dopo un mese e rifugge da caldo eccessivo e umidità. In realtà esistono due specie di *Fagopyrum*: *esculentum* e *tataricum*, di origine siberiana, qui detto *inzibaria*, infestante perché ricco di alcaloidi amari che rendono la polenta verde e amara; lo si estirpa a mano, faticosamente. La “breva” – il vento che soffia da sud dal lago di Como - favorisce la coltivazione ma i temporali di settembre provocano le nebbie *cüere* che rendono sterili i fiori, come fa anche il gran caldo. Poi c'è la pioggia che provoca l'allettamento, ovvero la pianta si schiaccia a terra e disperde i semi prima che maturino...ci sono molte difficoltà a coltivare gra-

no saraceno in Valtellina. In teoria si possono ricavare 7-12 quintali/ettaro ma in realtà va bene se son cinque. La raccolta parte a metà ottobre prima che i semi maturino completamente affinché non cadano disperdendosi sul terreno. Operazione laboriosa se condotta secondo il metodo tradizionale: si tagliano gli steli e si riuniscono formando le *caséle*, sorta di piccoli covoni. Li asciugano per una decina di giorni e poi si battono col *fièl*, fatto da due bastoni legati a un'estremità, su teli di canapa - anticamente tessuti ad Arigna, nelle Orobie valtelinesi - stesi sul campo. Si diceva “metter giù piazza”. Il censo dei contadini era dimostrato dalla larghezza della *pelorscia* il telo grosso; più teli cuciti insieme “fanno piazza”. La battitura produce un semilavorato di semi + foglie + residui di stelo. Poi, ancora sul campo, si passa a un grosso setaccio a maglie quadrate, il *racc* e i semi ne cadono più puliti; poi a casa li si passa al *mulinel*, un ventilabro che elimina la parte volatile dei residui e i sassi più grossi. Per togliere i sassi più piccoli c'è il vaglio, *val*, e alla fine i semi seccano nelle soffitte (*spazzacà*) per due o tre mesi.

## LA RINASCITA DEL SARACENO VALTELLINESE

Negli anni '70 a Teglio se ne producevano 700 quintali, ma alla fine del secolo un solo quintale di saraceno



locale era prodotto a San Rocco di Teglio da due o tre famiglie. Nel 1998 un giovane milanese con ascendenze telline assaggiò per caso una polenta saracena in purezza, ne rimase entusiasta e decise di riprendere i terreni dei nonni, abbandonati da tempo. Nel 2001 fu scritto il disciplinare di produzione per il Presidio Slow Food del grano saraceno della Valtellina, per reintrodurre la coltivazione e il consumo di grano saraceno locale e biologico e recuperare i terrazzamenti in pietra della valle. Il Presidio è ancora in fieri ma la coltivazione di grano saraceno locale biologico è iniziata davvero, anche se i produttori sono ancora pochi... Seminano a spaglio fitto, 70-120 kg/ha, circa 7-8 kg/pertica, così cresce fitto e veloce e soffoca le malerbe; si interra il seme con un piccolo trattore. La raccolta è a mano o con un'apposita barra falciatrice o mietilegatrice e la trebbiatura si effettua in campo con una piccola trebbia portata sui campi da un trattore. Solo il 22% dei fiori delle varietà locali vanno a seme; ben diverso dalle varietà OGM coltivate in Canada che vanno a seme per il 70%... Oggi a Teglio si producono 15-20 quintali di saraceno locale autoctono e 30 quintali di varietà polacche. Il Comune è sensibile e finanzia chi coltiva le varietà locali ma c'è il rischio

dell'erosione genetica per l'ibridazione col saraceno polacco. Un altro problema è la molitura: dei diciassette mulini che c'erano rimane il mulino ad acqua Menaglio, a San Rocco, ora di proprietà del Comune e ristrutturato dal GAL; è diventato un museo-didattico che illustra la filiera completa con semina e molitura



(solo dimostrativa, il mulino non ha i requisiti richiesti dall'ASL per macinare a scopo alimentare), un forno a legna, strutture didattiche. A Teglio ci sono due grossi mulini che macinano il grano saraceno, quasi 30.000 quintali nel 2013 ma è granella di provenienza estera: cinese sino a pochi anni fa e ora polacca;

PICCOLI CAMPI FRA BOSCHI ED EDIFICI IN PIETRA: QUESTA È L'AGRICOLTURA DI MONTAGNA.

NEL FONDOVALLE CI SONO STRADE, FERROVIE, CAMION, CENTRI COMMERCIALI, MA TUTTO HA AVUTO ORIGINE QUASSÙ, IN TERRENI OBLIQUI LAVORATI PER SECOLI E MILLENNI DA CONTADINI DI BUONA VOLONTÀ E BUONE BRACCIA, CON L'AIUTO INDISPENSABILE DELLE API, SENZA LE QUALI L'UMANITÀ RISCHIEREBBE DI MORIRE DI FAME RAPIDAMENTE, IN VALTELLINA COME OVUNQUE NEL MONDO.

ex-meleto di Ponte Valtellina che ha riscosso grande interesse e forse c'è già qualcuno in paese intenzionato a seminare, ma per essere "Slow Food" bisogna che siano coltivazioni biologiche della semente locale e si deve evitare ogni contaminazione chimica proveniente dai meleti circostanti. Esiste un progetto con l'Università di Pavia sulla caratterizzazione genetica del *nustran*, nell'ambito del progetto VCRL = Varietà Conservazione Regione Lombardia. Un progetto di sviluppo del grano saraceno della Valtellina ben fatto e sostenibile economicamente deve prevedere la tradizionale successione di coltivazioni, segale, orzo e saraceno, e potrebbe avere un buon indotto: la promozione turistica del territorio e delle sue risorse, un'auspicabile sinergia coi ristoratori del territorio e la potenziale vendita di miele: negli anni '50 si producevano infatti 150 quintali di miele di grano saraceno. È un miele scuro, dal profumo forte (alcuni lo definiscono "di stallatico..."). Ma qui si dice che il profumo del miele di grano saraceno di Teglio è unico!! Sarà vero? Bisognerà assaggiarlo, dopo una scorpacciata di pizzoccheri e polenta nera...

è buono, il grano saraceno polacco, ma è diverso da quello locale valtellinese. Per Slow Food sarebbe necessario che qui si coltivarono solo le varietà locali; ma manca una cooperativa bene organizzata per la trasformazione e soprattutto è ancora insufficiente il materiale sementiero autoctono.

Peraltro, idee ce ne sono: nel 2013 è stato impiantato un campo sperimentale in un

## RINGRAZIAMENTI

A Piero Roccatagliata, il "Signor Grano Saraceno della Valtellina" prodigo di informazioni storiche, culturali, botaniche e culinarie

## SITOGRAFIA

[www.fondazione Slow Food.it/presidi-italia/dettaglio/3498/grano-saraceno-della-valtellina](http://www.fondazione Slow Food.it/presidi-italia/dettaglio/3498/grano-saraceno-della-valtellina)  
[www.apicoltori.so.it](http://www.apicoltori.so.it)  
[www.teglioturismo.it/mulino\\_menaglio.html](http://www.teglioturismo.it/mulino_menaglio.html)  
[http://laprovinciadisondrio.it/stories/Homepage/274672\\_inaugurazione\\_per\\_il\\_mulino\\_di\\_tegliodalla\\_coltivazione\\_alla\\_trasformazione/](http://laprovinciadisondrio.it/stories/Homepage/274672_inaugurazione_per_il_mulino_di_tegliodalla_coltivazione_alla_trasformazione/)

## NOTE

1. La Linea Insubrica è un sistema di sistema di faglie regionali collegate fra loro con orientamento prevalente est-ovest, che separa geologicamente la catena principale delle Alpi Centrali dalle Alpi calcaree meridionali che comprendono le Prealpi, le Alpi Orobie e le Dolomiti. Prende il nome dalla regione abitata dagli Insubri, popolazione celtica o ligure di epoca preromana. La Linea è ben riconoscibile sulle immagini satellitari e segna un tratto del confine tra la placca eurasiatica e la piccola placca adriatica, che fa da "cuscinetto" verso la placca africana.
2. La famiglia delle Polygonaceae comprende più di un migliaio di specie diffuse per lo più nelle regioni temperate. Sono piante erbacee, cespugli e piccoli alberi; le più interessanti in agricoltura sono il grano saraceno e le specie del genere *Rheum*, ovvero i rabarbari.
3. Gli acheni sono frutti secchi e duri, talvolta anche legnosi, che contengono un unico seme. Generalmente sono frutti "indeiscenti", ovvero quando sono maturi il seme non fuoriesce.
4. I pizzoccheri - celebri - sono tagliatelle di farina di saraceno e di frumento, cotte con patate, verze o altre verdure e condite con burro fuso e formaggi. La polenta nera, con sola farina di grano saraceno o con una parte di farina di mais, è un piatto forte della cucina tradizionale valtellinese; con burro e formaggio diventa polenta taragna, cotta nella panna fresca è la *pulenta 'n fiù*, polenta in fiore e miscelata con altre farine è *pulenta magna*. Gli *sciatt* sono frittelle di farina di saraceno e frumento ripiene di formaggio; le manfrigole sono crespelle a base di farina bianca e saracena con scaglie di bresaola, formaggio Casera e pane di segale bagnato nel latte. Raro è il chisciòl, una frittella della zona di Tirano fatta con farina nera e bianca e farcita di formaggio Casera stagionato.
5. La rutina è un glucoside, vasto e complesso gruppo di molecole che nei vegetali fungono da fonti di immagazzinamento degli zuccheri; la si trova anche negli agrumi, nel vino rosso, nel rabarbaro, nella menta piperita...
6. Ihme, N. et al., *Leg oedema protection from a buckwheat herb tea in patients with chronic venous insufficiency...* Eur J Clin Pharmacol 50 (6): 443-447, (1996).
7. H. Tomotake et al., *Stronger suppression of plasma cholesterol ... by a buckwheat protein product ...* Bioscience Biotechnology and Biochemistry 65: 1412-1414, (2001).
8. Schiffner R et al., *Anaphylaxis to buckwheat*. Allergy 56 (10): 1020-1, (Oct.2001) - Heffler E et al., *Anaphylaxis after eating Italian pizza containing buckwheat as the hidden food allergen*. J Investig Allergol Clin Immunol 17 (4): 261-3, (2007).