

07 Settembre 2015

Monte Castello

Alla riscoperta di cereali e legumi, le proteine vegetali che fanno bene alla salute

Siamo stati a Serravalle di Chienti (Macerata) per incontrare i responsabili dell'azienda Monte Castello. Qui scopriamo i benefici di una dieta ricca di legumi e cereali, primo fra tutti il farro



Marche

Le Marche offrono un paesaggio mutevole, fatto di improvvise salite e discese, mentre i monti e il mare premono sullo stesso lembo di terra. Arriviamo la sera tardi e a causa del buio non riusciamo ad apprezzare la meraviglia paesaggistica che stiamo attraversando. Ma al mattino ci aspetta una piacevole sorpresa: da poche settimane gli alberi e gli **arbusti disseminati nelle colline** si sono caricati di foglie e il verde è il colore predominante, interrotto solo da specchi d'acqua e piccoli superfici lacustri.

È verde anche il **farro**, le cui spighe ondeggiavano senza sosta nel campo adiacente all'**Azienda Agricola Monte Castello**. Ci troviamo a **Serravalle di Chienti** in provincia di Macerata.

«Siamo ubicati in una zona ventosa», ci spiega Bruno Fedeli, titolare dell'azienda, «e il farro giungerà a maturazione nel mese di luglio».

Questo cereale dalle origini antichissime - utilizzato dalle legioni romane, menzionato più volte nella Bibbia e ritrovato in alcune tombe Egizie - sta tornando in auge, e da alcuni anni è diventato oggetto di un forte interesse.

Prima di tutto perché il **farro** è un cereale **poco calorico** e con un **indice glicemico molto basso**.

L'assunzione di farro stimola un **immediato senso di sazietà** e questo lo rende ideale e molto consigliato nelle diete. Inoltre ha un livello di glutine più basso rispetto ad altri cereali.

Farro perlato: caratteristiche nutrizionali, perlatura e ricette

Il farro ha la caratteristica di rimanere "vestito" anche dopo la trebbiatura: ecco perché prima di essere utilizzato deve subire i processi di decorticazione (ovvero l'esportazione della "glumetta" [1]) e di **perlatura** (attraverso la quale viene erosa la parte più esterna del chicco). Ci spiega Bruno Fedeli "La perlatura è utile perché grazie a essa **il farro cuoce in soli 20-25 minuti, non necessita di ammollo** e risulta più digeribile. La parte più esterna viene eliminata, ma non sprecata: noi recuperiamo tutti gli scarti del farro che vengono cubettati e destinati alla zootecnia".

Ma **come possiamo cucinare il farro** esaltandone i sapori? In mille modi. **Ottimo sostituto del riso**, si presta per insalate fredde nel periodo estivo, o in primi piatti caldi nel periodo invernale. Ma non solo? "Molti non sanno che **il farro può essere utilizzato anche nelle preparazioni di dolci**", afferma Bruno Fedeli, "la pastiera napoletana col farro risulta molto più leggera e digeribile". Eppure la forma in cui, per lo più, è noto e apprezzato, rimane la zuppa: ottimo se abbinato ai legumi, in particolare alle lenticchie.

Ci spostiamo proprio in un **campo di lenticchie**, seguendo la strada tortuosa che da Serravalle di Chienti ci porta nei pressi di Maddalena di Muccia, non lontano dai monti Sibillini. La pianta di lenticchie ha un fiore bianco molto piccolo, che in questo nostro viaggio possiamo vedere poiché è periodo di fioritura.

I legumi prodotti dall'azienda sono 100% italiani, quindi produzione, lavorazione e confezionamento vengono svolte tutte in Italia, utilizzando una **filiera corta rapida, ininterrotta e sicura**. Spiega l'**agronomo Luca Bilò**, responsabile del controllo qualità per l'azienda agricola Monte Castello: "La nostra produzione prevede una rotazione. Oggi siamo in un campo di lenticchie, ma il prossimo anno qui verrà coltivato un cereale. Questo fa sì che eventuali malattie non si rafforzino, permettendoci di ridurre gli interventi chimici".

Negli ultimi anni i legumi sono diventati centrali nella dieta del consumatore e i motivi di questa riscoperta sono molteplici: i legumi sono **ricchissimi di carboidrati e proteine** che possono sostituire quelle di origine animale; **sono privi di grassi saturi** che sono pericolosi per la salute dell'uomo; aiutano a ridurre il **colesterolo**, sono ricchissimi di vitamine e hanno una buona funzione antiossidante.

Dieta ricca di proteine vegetali: i benefici di questa "nuova" tendenza

Tra le ragioni della **riscoperta dei legumi**, non sono da sottovalutare le motivazioni legate alla sostenibilità e a una crescente **sensibilità ecologica**. "La produzione di proteine vegetali ha un impatto ambientale molto più basso rispetto alla produzione di proteine animali in termini di consumo di risorse idriche, del suolo e di emissioni di anidride carbonica nell'atmosfera", continua Bilò.

Infine, non dimentichiamo il **vantaggio economico di una dieta ricca di legumi**. "Un legume costa molto meno rispetto a un piatto di origine animale, ma apporta gli stessi benefici nutrizionali. Basti pensare che con una confezione di lenticchie e di legumi io **posso sfamare una famiglia di 5 persone** con appena 2 o 3 euro di spesa", conclude Bilò.

Links

[1] http://www.actaplantarum.org/glossario/glossario_view.php?id=1525