



## *I Grani antichi nella ristorazione*

*A cura di*

*Chef Francesco Giuliano*

*Associazione provinciale cuochi e pasticceri della  
provincia di Palermo*

### I grani antichi

Con il termine “grani antichi” si identificano le specie di grano che risultano mantenutesi intatte nel tempo dal punto di vista morfologico e funzionale, grazie alla mancanza di qualsiasi intervento tecnologico moderno da parte dell'uomo, sia nella coltura che nella lavorazione, e quindi si manifestano interamente legate alla tradizione cui appartengono. La Sicilia conta circa 52 varietà diverse di grani tra cui più di 30 antichi autoctoni su un totale di 291 varietà presenti a livello nazionale. Quindi come nel caso dei presidi slow food, la nostra regione contribuisce in gran parte al patrimonio agroalimentare nazionale.

### Tabella varietà di grani antichi autoctoni siciliani

Biancolilla, Biancuccia, Bidì, Bufale,  
Casedda (tenero), Cuccitta (tenero)  
Farro Lungo, Francesa  
Gigante, Giustalisa, Grano Monococco  
Inglese  
Maiorca (tenero), Maiorca di Pollina (tenero), Maiorcone (tenero), Martinella  
Mantu di Maria, Monococco (farro)  
Palmentella, Paola, Perciasacchi,  
Realforte, Regina, Robba janca, Romano (tenero), Russello  
Sambocara, Scavuzza, Strazzavisazz, Timilia o Tumminia o Triminia  
Tripolino Realforte  
Urria

Fonte Wikipedia - Enciclopedia universale libera

### *Tabella grani autoctoni ma non antichi siciliani*

*Amedeo, Appulo, Arcangelo*

*Bronte*

*Cannizzo, Ciccio, Colosseo, Creso*

*Duilio*

*Gentil Rosso*

*Iride*

*Latino*

*Margherito, Mongibello*

*Norba*

*Pietrafitta*

*Qrato*

*Radioso, Realforte, Rieti, Ruscia, Rusticano*

*Sammartinara, Sant'Agata, Saragolla, Scorzonera, Senatore Cappelli o*

*Cappelli, Simeto*

*Tresor*

*Vendetta, Verna*

*Fonte Wikipedia · Enciclopedia universale libera*

*Nonostante le normative comunitarie abbiano in parte favorito la scomparsa di molte colture tradizionali siciliane, parte della imprenditoria agroalimentare ha coraggiosamente perseguito un circolo virtuoso che ha portato alla ricomparsa in molte aree della regione di specie, che è corretto puntualizzare, garantiscono una minore resa in raccolto rispetto alle specie più “evolute” e causano uno sforzo maggiore da parte dell'agricoltore nel seguire il processo produttivo del grano. Proprio per questo motivo il lavoro svolto dall'imprenditoria agricola in tema di grani antichi è prezioso. L'impegno ha assunto da una parte una valenza nutrizionale e di cultura del benessere legato alla dieta mediterranea e dall'altro antropologico perché ha riportato alla luce una parte del nostro patrimonio culturale agricolo in auge, rendendo appetibile e vantaggioso a livello commerciale l'utilizzo di tali farine. Ad oggi infatti l'uso delle farine “antiche” ha assunto quasi lo status di “tendenza alimentare” grazie alla azione degli addetti ai lavori e di illustri figure della nutraceutica e medicina che hanno sponsorizzato il consumo di*

Demo “I Grani antichi nella ristorazione” Chef Francesco Giuliano – [www.cicciogiuliano.com](http://www.cicciogiuliano.com) –  
queste farine.

*La motivazione per la quale il mondo della scienza ha salutato il ritorno alla tradizione agricola autoctona come un passo importante per la valorizzazione della salute comune, attiene alle proprietà dei grani antichi siciliani, che risultano, laddove lavorati in maniera tradizionali, ricchi di fibre e nutrienti importanti per il nostro organismo e allo stesso tempo povere di glutine e a basso indice glicemico, fattore che in un contesto sociale in cui la celiachia e il diabete affliggono migliaia di individui, non può che accrescere ottimismo intorno a tale alimentazione. Pertanto l'uso di prodotti realizzati con farine di grani antichi aiuta la prevenzione del diabete di tipo 2 non insulino-dipendente e l'insorgenza di sensibilità al glutine.*

*Lungo il nostro percorso prenderemo velocemente in esame le farine che utilizzeremo per le ricette che andremo a realizzare*

## **Maiorca**

*il grano Maiorca (nome scientifico Triticum vulgare) è un tipo di grano antico che deriva da grano tenero ed è l'unico con queste caratteristiche tra quelli che tratteremo. E' definito “a chicco bianco” ed ha una maturazione veloce. Coltivato soprattutto in terreni aridi e marginali è da sempre considerato il grano tenero siciliano per eccellenza e quindi utilizzato per diversi usi di pasticceria. Degli studi moderni hanno infatti evidenziato come questo grano abbia fornito sotto forma di farina i natali al celeberrimo cannolo siciliano. L'utilizzo nella ristorazione quindi può essere mirato alla realizzazione di dolci, creme, biscotti della tradizione o moderni, oltre che di pane e grissini che diano un tocco particolare al menu che vogliamo proporre. Vedremo più avanti come unendo questa farina a quella di un celeberrimo grano duro siciliano potremo ottenere un aromatico e gustoso cannolo siciliano.*

## **Russello**

*Detto anche “Ruscio” o “russieddru” è il grano duro più antico dell'Isola insieme al Timilia, coltivato soprattutto nelle zone di AG,CL,PA,RG,TP. Ha una semina precoce e una maturità lenta. Era una varietà molto diffusa in Sicilia prima della seconda Guerra mondiale. La sua spiga è tendente al rosso (da qui il nome) ed ha un fusto molto alto. Può fornire ottime rese in panificazione con una idratazione anche bassa, che consentirà*

## **Tumminia**

*Nel 1787 W. Goethe scrive durante il suo “Viaggio in Sicilia”*

*“ Il frumento è bellissimo. La Tumenia, nome che sembra derivi da bimenia o trimenia, è un dono prezioso di Cerere (Demetra nella mitologia greca n.d.r.). E' una specie di grano estivo, che matura in tre mesi. Lo seminano dal primo gennaio a giugno, e matura sempre entro un tempo determinato. Non ha bisogno di molta acqua, ma piuttosto di gran caldo; da principio mostra una fogliolina assai delicata, poi cresce come il frumento e infine acquista molta forza...”* Lasciando inalterate le informazioni fornite dall'appassionato letterato tedesco, ci limitiamo solo a collocare le aree di coltivazione che sono le province di AG, CL, EN, ME, PA, RG, TP. Questa tipologia di grano è stata aiutata nella sua resistenza al tempo anche dal mantenimento della produzione del Pane Nero di Castelvetro, all'interno del quale si trova una percentuale di tumminia solitamente calcolata intorno al 25%. Curiosità: Veniva piantato dopo autunni particolarmente piovosi, perchè resistente rispetto ad altri grani che non potevano essere seminati. Lo incontreremo sulla nostra strada per la realizzazione insieme alla farina di Maiorca del Cannolo e in tandem al Russello per la realizzazione del Pane.

## **Biancolilla**

*Grano insieme agli altri fino all'avvento della rivoluzione verde, ha ripreso ad essere coltivato da pochi anni, grazie al lavoro di mugnai come Molini del Ponte o Riggi, che hanno creduto nella reintroduzione in commercio di tali prodotti. La spiga di questo grano che viene raccolto in estate è caratterizzata dalla sua altezza e lucentezza. I tratti che la contraddistinguono sono le sfumature grigionerastre dei filamenti e il color ambrato del chicco. Il nome Biancolilla sembra derivare dal cangiante assunto dalla spiga nella sua maturazione da pallida a lucente. Ottima per la produzione di pane e pasta di grano duro, non richiede abbondante idratazione.*

## **Perciasacchi**

Demo “I Grani antichi nella ristorazione” Chef Francesco Giuliano – [www.cicciogiuliano.com](http://www.cicciogiuliano.com) –  
*Letteralmente “buca sacchi”, deve il suo nome alla sua caratteristica morfologica che vede il chicco di grano assumere a termine della maturazione una forma ovoidale a punta che determinava in tempi antichi la possibilità di “perciare” e quindi bucare il sacco contenitore. La farina si presenta di colore giallo ed è altamente indicata per la panificazione ma anche per la produzione di pasta fresca, cui garantisce un’ottima aromaticità. La varietà Perciasacchi come molte altre specie di grani antichi ha un fusto molto alto, cosa che ne garantisce la resistenza senza uso di pesticidi alle piante parassite, presenti intorno ad essa ed è inoltre molto resistente alla siccità, caratteristica per cui ha trovato un habitat naturale congeniale nel sud ovest della Sicilia e soprattutto nelle province di AG e TP.*

### **Motivo e scopi della Dimostrazione**

*La dimostrazione che avrete modo di seguire, trae motivazione di realizzazione, dalla consapevolezza che il tema dei grani antichi oggi ha assunto un aspetto molto curioso ed interessante per gli addetti ai lavori e ancor di più per l’utenza che ai ristoranti si rivolge per i servizi da questi offerti. Lo scopo quindi è quello di fornire alcune basi di informazione e qualche consiglio utile che dimostrino la possibilità di realizzare qualsiasi portata di un menu di un ristorante con prodotti tradizionali, seppur con uno spirito e una mentalità nuova, in piena sintonia con le esigenze del presente.*

*Per capire il legame che la nostra terra ha con il grano e i suoi usi si possono assumere due punti di vista, quello strettamente popolare, legato a tradizioni, folklore e religione e quello meno colorato del fattore storico, più vicino ad implicazioni di carattere politico- commerciale. Non ritenendo in questa sede di dover operare alcuna digressione filosofica mi limito a suggerirvi due libri: il primo di Ignazio Buttitta e dal titolo “I morti e il grano”, edito in Meltemi il secondo invece di René Rochefort “Sicilia anni Cinquanta, Lavoro, Cultura, Società Editò da Sellerio.*

*Preferisco invece fornirvi due ricette una legata alla pasticceria, l’altra alla panificazione+*

### **Cannolo di Maiorca e Tumminia (in dimostrazione le dosi sono state**

### **riferite per 500g)**

*Farina di Maiorca 900g*

*farina di Timilia 100 g*

*strutto 60g*

*zucchero 60g*

*uova 100g*

*sale 6g*

*vino Marsala 75g*

*Aceto di vino bianco 75g*

*cannella in polvere 5g*

*cacao in polvere 5g*

*caffè in polvere 5g*

### *Procedimento*

*Mettere le polveri in planetaria, successivamente incorporare lo strutto, dopo le uova una ad una e infine i liquidi. Unire una quota d'acqua se necessaria all'incordatura dell'impasto ma procedendo con molta cura. Successivamente lasciare riposare l'impasto avvolto in pellicola trasparente per 48h. Tagliare fette sottili dell'impasto e stenderlo a mattarello, tagliare con coppapasta e realizzare i cannoli da friggere poi in sugna o olio di semi di arachide. Lasciare asciugare con aiuto di carta assorbente per circa 2 ore. Successivamente potrete farcire con della ricotta zuccherata e delle gocce di cioccolato.*

### **Pane di Timilia e Russello**

*g. 500 farina di Russello*

*g. 500 farina di timilia*

*g. 100 olio evo o strutto*

*g.34 sale*

*g.15 lievito di birra*

*g.34 lievito madre rinfrescato o disidratato*

g·600 di acqua

### *Procedimento*

*Mettete le farine in planetaria e unite il lievito e il malto. Irrorate con acqua a filo fino al quasi raggiungimento dell'incordatura, momento nel quale metterete il sale. Successivamente aggiungete poco a poco l'olio fino a completa incordatura dell'impasto. Uscitelo e lasciatelo lievitare per un'ora. Spezzatelo alla grandezza che desiderate e lasciatelo lievitare fino al raddoppio della sua mole. In seguito infornate in forno statico a 220 °C per circa 20/25 minuti e comunque fino a cottura ultimata.*

### **Conclusioni**

*La cucina e la sua arte, sono degli strumenti di cui un uomo dispone per ricongiungersi con Dio, e quindi con quanto di più alto possa esistere al Mondo. Chiunque cucini e soprattutto un professionista ha, secondo me, l'opportunità di viaggiare nel tempo e nello spazio, rimanendo fermo davanti ai propri fuochi. La cucina deve essere il forziere del nostro bagaglio di esperienze, tradizioni, emozioni e sensibilità che si materializzano in un piatto. Avere la capacità di pensare un piatto tradizionale con uno sguardo nuovo, perspicuo e intelligente, non pensando esclusivamente alla necessità di appagare l'appetito, ma anche a stimolare la fantasia, le emozioni e la sensibilità di ognuno. La cucina è forse l'unica arte che può servirsi di tutti e cinque i sensi datici in dote dalla Natura. Un piatto deve essere ammirato senz'altro ma anche annusato, ascoltato, toccato e infine gustato nell'interezza della sua realizzazione. Chi manipola il cibo, deve sapere, secondo me, che sta operando un atto miracoloso, quello della creazione. Ecco la cucina è creazione. Il nuovo che celebra l'antico, è colore, gusto, armonia. La cucina è vita. Ognuno di noi ne parla almeno una volta al giorno. La cucina è poesia, per chi la ama. Per questo amo partire dai sapori che mi hanno insegnato i miei nonni e la mia famiglia e cerco di trovare un modo nuovo, di reinterpretare quei gusti, con accostamenti fantasiosi, ma sempre rispettosi del tempo e della storia. La mia*



Demo "I Grani antichi nella ristorazione" Chef Francesco Giuliano – [www.cicciogiuliano.com](http://www.cicciogiuliano.com) –  
*formazione poi mi spinge a trovare sempre un collegamento con la storia,  
con l'arte di cui la mia terra e la mia gente sono ricchi.*

*Vi ringrazio di cuore e rinnovo l'appuntamento alla prossima demo.*

*Chef*

*Francesco "Ciccio" Giuliano*

*Palermo 18 Gennaio 2017*

*"Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finchè arriva  
uno sprovveduto che non lo sa e la inventa"*

*A. Einstein*