

GABRIELE BINDI

GRANI ANTICHI



Una rivoluzione
dal campo alla tavola,
per la salute,
l'ambiente e una
nuova agricoltura

Terra Nuova
EDIZIONI

Con i protagonisti delle esperienze regionali italiane

Gabriele Bindi

GRANI ANTICHI

Una rivoluzione dal campo alla tavola
per la salute, l'ambiente e una nuova agricoltura

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Gabriele Bindi

Editing: Giovanni Crisanti
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Giulia Raineri

©2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: novembre 2016
Ristampa
VI V IV III II I 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: Agricoltura naturale

ISBN: 9788866811572

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*A Roberto Mosca,
spiga altissima, tesa verso il sole radioso
il vento ti ha piegato ma i tuoi semi resistono*

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio tutti gli agricoltori incontrati per il loro prezioso lavoro, i contadini custodi e i giovani che tornano alla terra con nuovo entusiasmo. Ringrazio tutti gli attori delle varie filiere italiane che mi hanno regalato un po' del loro tempo prezioso per raccontarsi, recuperare foto e materiali. Ringrazio tutti i panificatori per il pane che abbiamo condiviso insieme.

Ringrazio Claudio Pozzi per la mole di informazioni, per le dritte e i contatti che ha saputo darmi. Alberto Angeli per l'accoglienza, la professionalità e la fraterna amicizia. Mimmo Tringale, direttore di Terra Nuova, che ha accolto con convinzione questo progetto editoriale.

Grazie a Stefano Benedettelli, Salvatore Ceccarelli, Giovanni Dinelli, Enzo Spisni per la disponibilità, la competenza e l'enorme lavoro che stanno portando avanti in Italia.

Grazie a tutti gli amici che mi hanno ascoltato e mi hanno incoraggiato in questo lavoro.

Ringrazio le mie donne Anita, Camilla e Patrizia per la pazienza e il sostegno.

CREDITI FOTOGRAFICI ©

Alfredo Fasola: p. 141 (in basso); Amoretterra: p. 37 (a sinistra), 47, 82; Arthur B. Rickerby: p. 16; Associazione per la Promozione dei Grani Antichi dell'Hymera e dell'Halykos: p. 15; Associazione Semene: p. 117, 119, 120; AveProBi: p. 147; Azienda agricola Janas: p. 142, 143; Bioland: p. 66, 68, 104, 115 (in alto); Casa delle Agricolture: p. 116; Cascina Barban: p. 93, 94; Cascina Castello: p. 95; Cerealem: p. 159, 160; 161; Coldiretti: p. 19; Comunità del Grano Risciola Irpinia: p. 78 (a destra); Consorzio produttori Solina d'Abruzzo: p. 61, 62; Consorzio Marche Biologiche: p. 100, 102, 103; Consorzio Sardo Grano Cappelli: p. 118; Cooperativa Gino Girolomoni: p. 101; 170-171; Desr Milano: p. 96, 97; Diversamente Bio: p. 150, 151, 152, 153; Dipartimento di Scienze Agrarie dell'Università di Bologna, gruppo di ricerca dott.ssa Lucietta Betti e prof. Giovanni Dinelli: p. 41; Ercole Maggio: p. 112, 115 (in basso); Fattoria di Vaira: p. 107; Forno Brisa: p. 157, 158; Filiera del pane di Montespertoli: p. 129 (in basso); Gabriele Bindi: p. 8-9, 13, 37, 46, 49, 51, 52, 79, 80, 81, 105, 127, 128, 129 (in alto), 131, 132, 133; 149, 164; Giuseppe Li Rosi: p. 124 (in alto); Il seme che cresce: p. 70; Inhabitat.com: p. 35; Institut agricole régional (IAR), Valle d'Aosta: p. 144, 145, 146; Istockphoto.com: p. 11, 12, 14, 26, 29, 30, 32, 33, 154-155; Kamut®: p. 38; Kebio: p. 139, 140; Louise Verdier: p. 88, 89, 90, 91; Luc Viatour: p. 45; Molino Guzzi: p. 85; Nadia Zorzin: p. 37 (a destra), 84, 86, 87; Panificio Menchetti: p. 162; Panificio Pasticceria Tecchiolli, p. 138; Pasquale Polito: p. 64, 65; Pasquale Tornatore: p. 122, 123, 124 (in basso), 125, 126; Probios srl: p. 168; Progetto Virgo, Dipartimento di Scienze Agrarie dell'Università di Bologna: p. 39; Proloco di Caselle in Pittari: p. 74, 75, 77; Rucasa 11.30: p. 78 (a sinistra); Serena Bascone: p. 108, 109, 166; Shebar®: p. 98; Stefano Caccavari: p. 72, 73; Stupinigi è: p. 110; Tazio Recchia: p. 69; Tesi di laurea di Pasquale Zarba, A.A. 1944-1945, Università degli Studi di Palermo: p. 20; TIS Innovation Park: p. 135, 136, 137.

PROLOGO

Indietro non si torna!	6
------------------------	---

PRIMA PARTE: TUTTI I PERCHÉ DEI GRANI ANTICHI

Capitolo 1. La crisi del grano **10**

Aumentare le produzioni? Per chi?	10
Il grano è solo una merce?	12
La filiera si è rotta	13
Non conosciamo più il pane	14
Il coraggio della lentezza	15
Una rivoluzione poco verde	16
Chi vuole il grano straniero?	17
Non chiamatelo made in Italy!	18
Gli agricoltori di ieri e di domani	20
La rivoluzione è già iniziata	21

Capitolo 2. Pane e veleno **22**

La celiachia, questa sconosciuta	22
Cosa c'entra il grano?	23
Meglio prevenire	24
La pizza acrobatica al circo	25
La farina che infiamma	25
La sensibilità al glutine	26
I carboidrati che fermentano	28
Che fine ha fatto il grano nella dieta mediterranea?	28
La dieta a zero grano ha un senso?	30
Dieta paleolitica e grani moderni: due estremi da evitare	31
Geni e alimenti	33
Il glifosato all'ora dei pasti	34

Capitolo 3. I grani per la salute **36**

Le virtù del monococco	36
Gli studi sul Khorasan	37
Grani antichi e colesterolo	39
La vitalità del grano a confronto	40
Intervista a Giovanni Dinelli	42

Capitolo 4. La biodiversità **44**

Diminuzione della biodiversità	44
Cosa vuol dire grano antico?	44
Antico sarà lei!	46
Il grano irradiato di raggi X	47

Siamo per il cambiamento	48
I genetisti tornino al lavoro	49
La libertà dei semi	50
Intervista a Salvatore Ceccarelli	52

SECONDA PARTE: I GRANI ANTICHI IN ITALIA

Capitolo 5. L'Italia dei grani antichi **58**

Abruzzo	61
Basilicata	66
Calabria	70
Campania	74
Emilia Romagna	79
Friuli-Venezia Giulia	84
Lazio	88
Liguria	93
Lombardia	96
Marche	100
Molise	104
Piemonte	108
Puglia	112
Sardegna	117
Sicilia	122
Toscana	127
Trentino Alto Adige	135
Umbria	139
Valle d'Aosta	144
Veneto	147

TERZA PARTE: DAL CAMPO ALLA TAVOLA

Capitolo 6. La trasformazione **156**

Pasta madre e grani antichi	156
Forno Brisa: il pane buono non è un segreto	157
Cerealem: l'importanza del metodo	159
Forni a legna	161
Gourmet e grani antichi	163
L'arte della macinazione a pietra	164
L'incontro con i grani antichi	166
Intervista a Lorenzo Tonini	168
La qualità della pasta	170
Bibliografia essenziale	172

PROLOGO

“Tratta bene la terra! Non è un’eredità dei nostri padri ma un prestito dei nostri figli”.

Antico detto Masai, Kenia

Indietro non si torna!

C’è qualcosa di fatale nei grani cosiddetti antichi. Non è la maledizione di Tutankhamen, né la persecuzione di qualche spirito ancestrale. È un qualcosa di più semplice e, allo stesso tempo, inspiegabile: quando assaggi il pane fatto con quella farina macinata a pietra non torni più indietro. Mi aveva avvertito Alberto, il mio molitore di fiducia. Ed è stato impossibile sfuggire alla premonizione.

Non sono mai stato un assiduo panificatore, né tantomeno un custode di sementi o di pasta madre. Ma con le varietà Verna, Gentilrosso, Frassineto, Andriolo, Inallettibile sono diventato un buon fornaio domestico, con gioia di tutta la famiglia. Cambiare grano ha significato per me cambiare vita, ritrovare più vitalità e leggerezza. Se ne è andata un po’ di pancia e ho cominciato a sentirmi più in forma. Si è innescato un cambiamento concreto che fatico a spiegare con le parole. Del resto, cosa c’è di più concreto del pane?

La stessa cosa, sull’irreversibilità dei grani antichi, me la disse Rosario, coltivatore che da qualche anno si dedica solo a queste vecchie varietà di cereali: “Quando cominci a coltivare, quando ti rendi davvero conto di quello che stai producendo, non puoi più tornare indietro”.

Questo libro si inerpica in terreni spesso difficili e scivolosi. Parliamo di grani antichi sapendo che non è la definizione migliore. Prima di tutto perché indietro non si torna.

Il frumento di cui parliamo lo si coltiva oggi in modo sporadico, marginale, semiclandestino nei nostri campi. Un cereale che guarda al futuro, che si evolve sotto l’occhio attento di nuovi coltivatori decisi a spezzare le catene dell’agricoltura industriale.

Il libro tratta di economie locali, di politica agraria, di scienza alimentare, si imbatte nel campo minato della genetica, racconta l’esperienza di chi coltiva, di chi macina, di chi trasforma questi frumenti. Alla base di tutto questo percorso c’è una grande passione. C’è la voglia condivisa di ripartire, reinventarsi un modello di vita più sobrio e coerente, a cominciare da piccole esperienze di filiera. C’è un sentire comune e un entusiasmo che ho ritrovato in giro per le regioni d’Italia, tra gli agricoltori, nei dibattiti pubblici, nei congressi medici, nelle fiere di settore, nei gruppi d’acquisto.

Attorno a queste spighe si addensa una presa di coscienza che va ben al di là delle singole discipline di studio. Una visione che supera gli steccati ideologici e riallinea diversi saperi, quelli della tradizione contadina, della scienza medica, dell’ecologia applicata, del diritto e della politica nel senso più alto del termine.

Una delle costanti che nutrono questo processo di cambiamento è quello della partecipazione e della condivisione dei saperi.

Nel viaggio in Italia tra le nuove filiere del pane ho ritrovato persone che piantano alberi, amici che si scambiano semi, associazioni che organiz-

zano feste per la mietitura, contadini che si mettono in rete per condividere una mietitrebbia o acquistare un mulino.

C'è la consapevolezza che, come dice Gandhi, la maggior parte dei problemi che caratterizzano la nostra società a livello sia locale sia globale – come l'inquinamento, le malattie, i cambiamenti climatici, la crisi economica e le ingiustizie sociali – possano trovare soluzioni concrete e creative attraverso metodologie e pratiche partecipative.

C'è la convinzione che l'alimentazione industriale, con il frumento che consumiamo oggi, ci

stia velocemente avvelenando. Una sensazione sempre più diffusa che trova sostegno negli studi universitari, nei laboratori di ricerca, nell'esperienza di tante persone che abbiamo incontrato. Una massa critica sempre più ampia, che reclama un pane più sostanzioso e tracciabile in tutto il percorso che fa per arrivare alle nostre tavole.

Occuparmi di grano antico è stato un lungo processo di disintossicazione. Dal glutine delle varietà moderne, tanto per cominciare. Ma anche dai veleni dell'agrobusiness, dall'immobilismo della nostra politica e dal catastrofismo compiuto di tanti intellettuali di questo paese.

PRIMA PARTE





TUTTI
I PERCHÉ DEI
GRANI ANTICHI

LA CRISI DEL GRANO

*“Poniamo che il tuo podere produca centomila sacchi di grano:
non per questo il tuo ventre potrà contenere più cibo del mio”.*

Orazio

Aumentare le produzioni? Per chi?

Il grano non è un alimento qualunque. Non è un ananas, non è un pomodoro, non è un gelato alla vaniglia. Da circa 7000 anni è alla base dell'alimentazione della maggior parte della popolazione mondiale, con una diffusione superiore agli altri cereali, riso e mais *in primis*. La produzione sul pianeta non è mai stata così alta, raggiungendo quest'anno 740 milioni di tonnellate, che sarebbero ampiamente sufficienti per sfamare l'intera umanità. Eppure sul pianeta circa 800 milioni di persone soffrono la fame. E ci sono un altro miliardo e 200 milioni di persone malnutrite.

Viviamo in un sistema economico malato: ogni minuto sei bambini muoiono per la scarsità di cibo, mentre almeno un terzo del cibo prodotto su scala globale finisce nella spazzatura. Molti dei nostri rappresentanti istituzionali esortano ad aumentare la produzione, in modo da poter soddisfare il fabbisogno di una popolazione di 7 miliardi di persone, destinata ad arrivare presto a 10 miliardi. Viene il sospetto che la sacca degli affamati serva in qualche modo per giustificare il richiamo all'aumento delle rese, a rimpinguare gli affari dell'agrobusiness. Produciamo a sufficienza, ma è importante che ci sia sempre un buco da riempire, che qualcuno paghi il supplizio di Tantalo, condannato dagli dei a soffrire la fame. La crescita deve continuare. Il circolo vizioso deve ripetersi all'infinito, accelerare il moto perpetuo, fino a farci perdere la cognizione dei numeri, il contatto con la realtà.

La risposta è sempre la medesima: spremere a fondo le risorse naturali, pigiare sull'acceleratore per incrementare la produzione, aumentare le dosi di fertilizzanti, pesticidi, usare più acqua per accrescere le rese.

A questo è servito il lavoro dei genetisti negli ultimi 50 anni: progettare varietà di frumento sempre più produttive per passare dai 20 quintali per ettaro agli 80 di oggi. Ma nei paesi in via di sviluppo, gli agricoltori spesso non possono permettersi l'acquisto di queste sementi, non hanno accesso all'acqua o semplicemente all'istruzione. Sento già sullo sfondo un brusio di voci, l'alzata di scudi di chi si esalta per i progressi della politica agraria internazionale. Li chiamo i folgorati sulla via di Damasco, con cui nella mia breve esperienza giornalistica mi sono trovato spesso a discutere. Gli stessi che oggi vedono il miraggio della salvezza nello sviluppo delle biotecnologie. Chi passa troppo tempo nei laboratori e poco nei campi è convinto che le piante geneticamente modificate (GM) possano garantire rese migliori in ogni contesto, senza considerare le conseguenze di tipo ambientale e culturale.

Se i nuovi affezionati al biologico – cittadini in cerca di redenzione – peccano di una certa ingenuità, per certi versi perdonabile, nel mondo dei media l'ignoranza e la cecità prendono facili scorciatoie verso il fanatismo. Nella critica agli ambientalisti o ai consumatori attenti alla salute leggo un astio poco giustificabile. Sempre più spesso mi capita di leggere delle colorite filippiche che si scagliano contro il pensiero ecologista,

il biologico e le filiere corte. Se la prendono con i cosiddetti guru del movimento no global, con Vandana Shiva, dipinta come una reazionaria che predica ancora l'agricoltura contadina contro l'avanzata benefica delle monocolture e degli OGM. La scienziata indiana viene generalmente ritratta in bella posa, con sorriso serafico, sdraiata su un tronco d'albero. Come se già questo bastasse a compromettere la serietà dei suoi argomenti.

L'idea che si possa sfamare il pianeta con l'agricoltura tradizionale, secondo i cultori del Santo Graal biotecnologico, sarebbe una visione naif. Per loro la produttività dell'agricoltura non intensiva è una solida garanzia del ritorno alla fame. Nessun contadino rifiuterebbe a priori i vantaggi di una migliore resa, ma è ancora possibile pensare che il problema sia quello della scarsa produzione di cibo, come si sosteneva negli anni '70? Di questo passo si finisce per dimenticare che il vero problema alimentare mondiale non è correlato alla quantità di cibo prodotto ma alla mancanza di accesso alle derrate e alla loro distribuzione.

Nessuno pensa ai grani antichi come a una panacea. Nessuno vuole tornare a una presunta e ipotetica età dell'oro, in cui ogni comunità è pienamente autosufficiente. Anche perché i cambiamenti climatici in atto non lo consentono. Ma è davvero possibile immaginare una colonia immensa di piantagioni intensive OGM resistenti

agli erbicidi, insomma un enorme ipermercato globale che possa rifornire a catena tutto l'universo? Ammesso e non concesso che lo sia, esiste una folta letteratura che dimostra come la biodiversità sia fondamentale per la sopravvivenza sul pianeta. E che i presidi di sana agricoltura siano importanti anche nel mondo cosiddetto sviluppato, in paesi come l'Italia, in pianura o nelle aree più sperdute delle Alpi o degli Appennini.

Basta leggersi i documenti della FAO e il rapporto sullo *Stato mondiale delle risorse idriche e fondiari per l'alimentazione e l'agricoltura*¹ per sbattere il naso contro una cruda realtà: negli ultimi cinquant'anni si è registrato un notevole aumento della produzione mondiale, ma tali progressi sono stati accompagnati "da pratiche di gestione delle risorse che hanno degradato gli ecosistemi terrestri e idrici, dai quali la stessa produzione alimentare dipende". La rincorsa del massimo rendimento alla velocità più elevata ci toglie il terreno sotto i piedi. Il buon senso ci insegna che non serve un fuoco di paglia per scaldarsi, serve la legna buona. Non serve un picco produttivo, ma una stabilità delle colture a garanzia delle generazioni presenti e future.

1 www.fao.org/news-management/story-table/addedit-story//

Mietitrebbia su un campo di grano coltivato in modo intensivo.





Coltivazione intensiva del grano con tramogge in azione.

Il grano è solo una merce?

Il frumento nella storia è stato sempre un sinonimo di denaro, unità di scambio e ricchezza. E allo stesso tempo di sussistenza, cultura, tradizione e sovranità alimentare. Oggi è invece degradato a una *commodity*, oggetto di quelle speculazioni borsistiche che destabilizzano l'economia di intere nazioni e continenti. È trattato al pari di una merce qualunque, prodotta a basso costo in Paesi lontani. Come un paio di scarpe o una borsa griffata in finta pelle. E ha un valore fluttuante, come il petrolio. La stessa partita di grano viene acquistata, venduta, ricomprata più volte in una sola giornata e prima ancora di essere prodotta. Il prezzo non lo decide il coltivatore né l'acquirente, e tantomeno il consumatore finale: lo stabilisce un'accozzaglia di sciacalli che gestiscono il mercato mondiale, e quei milioni di risparmiatori inconsapevoli che per far fruttare i loro soldi investono senza saperlo nei derivati, puntando sul valore delle materie prime alimentari. Sono i fondi pensione e di investimento che si appoggiano a scommesse sul valore del cibo e che a loro volta ne determinano il prezzo finale.

La produzione di frumento nel mondo intanto è aumentata, con paesi sempre più competitivi che, grazie all'agricoltura meccanizzata e ai bassi salari, riescono a imporre prezzi stracciati. Una politica che si ripercuote sui nostri agricoltori, che lavorano ormai sottocosto da anni. Mentre scriviamo, il grano duro, quello usato per la pasta, viene pagato dai 18 ai 20 centesimi al chilo, mentre quello tenero, per il pane e gli altri prodotti, è sceso addirittura a 16: sono valori al di sotto dei costi di produzione. Su queste premesse il *made in Italy* diventa poco credibile. È un'operazione di facciata che nasconde una realtà fatta di sfruttamento e materie prime di scarsa qualità acquistate a buon prezzo. La triste verità è che nel mercato globale l'Italia non può competere sul piano dei costi con Europa dell'Est, Cina o Sud America. Ma nemmeno con la forza organizzativa di Usa, Francia e Germania. Nell'orizzonte monocromatico delle quantità, il mercato offre pochi spiragli alla nostra agricoltura: basti pensare che nel 2015 abbiamo importato circa 4,3 milioni di tonnellate di grano tenero e 2,3 milioni



Campo di grani antichi in piena maturazione al Podere Santa Croce di Argelato (BO).

di tonnellate di duro. Se il prezzo del nostro cereale oggi è quello di 30 anni fa, chi può ancora permettersi il “lusso” di coltivare? Un agricoltore deve vendere 5 chili di grano per prendersi un caffè. E gliene servono ben 15 per acquistare una pagnotta da un chilo. Tra chi produce e chi consuma si aprono voragini.

La filiera si è rotta

Pensare a una politica agricola nazionale, come ai tempi della battaglia del grano di mussoliniana memoria, oggi sembra contrario alla prassi comunitaria, o addirittura poco giustificato dalle leggi di mercato. L'agricoltura, dal punto di vista economico, viene costantemente sottovalutata. Gli esperti in materia dovrebbero riflettere maggiormente sul ruolo che la cerealicoltura ricopre nei Paesi più ricchi, primo tra tutti gli Stati Uniti, che oltre alle riserve petrolifere e all'arsenale militare hanno una produzione di frumento che garantisce quasi l'autosufficienza. Al di là delle distorsioni propagandistiche, bisogna pur riconoscere che nell'anteguerra ci si interessava

ancora di sovranità alimentare. Lo dico senza rimpianti per quell'epoca, credetemi. I dati però sono piuttosto preoccupanti. In Italia la produzione di frumento tenero oggi si attesta su livelli compresi tra 3 e 3,8 milioni di tonnellate, un quantitativo largamente insufficiente a coprire le esigenze del sistema molitorio italiano, aggirandosi sui 5,5 milioni di tonnellate all'anno. Le importazioni di questa derrata ammontano addirittura al 75% del totale. A rischio non c'è solo la produzione di grano e il futuro di oltre trecentomila aziende agricole che lo coltivano, ma anche un territorio di 2 milioni circa di ettari a rischio desertificazione. Una grave dipendenza del sistema industriale dall'estero, capace di minare alla base anche la fiducia dei consumatori verso i prodotti nazionali. Coldiretti insiste sull'importanza di coinvolgere i consumatori in un percorso di trasparenza, per esempio attraverso l'etichettatura di origine obbligatoria e la tracciabilità delle produzioni. Il paradosso è che alla diminuzione dei prezzi delle materie prime non sono mai seguite riduzioni dei prezzi al consumo di pane e pasta.

Rievocare la battaglia fascista del grano ha poco senso, ma interrogarsi sul nostro futuro agricolo è diventato un obbligo morale. L'Italia è una nazione ricca di paesaggi, culture, tradizioni. Un Paese in cui i segni della storia sono ancora evidenti, con tracce indelebili nelle zone più vulnerabili: le campagne. La guerra, l'industrializzazione, la crescita del terziario, la globalizzazione, la crisi dell'agricoltura, l'urbanizzazione, il consumo di suolo, la crisi economica hanno trasformato e in parte sfigurato l'aspetto del nostro territorio. Sono cambiate le colture e le tecniche agricole, ma prima ancora è cambiata la cultura, con un processo di omologazione che ha espropriato le campagne e i contadini dei loro saperi e della loro autonomia. In questo senso riportare sui campi vecchie varietà di grano non è un'operazione di restauro o un richiamo romantico a un passato mitologico. Significa riuscire ad attivare nuove filiere di produzione, che oggi è una sfida e un atto di resistenza importante. Vuol dire tornare a fare ricerca, a produrre qualità. E a pagare gli agricoltori con il giusto prezzo.

Non conosciamo più il pane

L'uomo è ciò che mangia, scriveva Feuerbach due secoli fa. Una frase di successo, infilata a forza nei testi di alimentazione, perché l'autore non si occupava certo di questo argomento ma di filosofia materialista. L'espressione è giustificata forse solo dal facile gioco di parole a cui si presta nella lingua tedesca (*Der Mensch ist was er isst*). Ma in fondo è piuttosto limitativa, perché l'uomo non è solo ciò che mangia, sempre che riesca ad accedere al cibo. Con altrettanta spregiudicatezza, oggi potremmo insinuarne un'altra: l'uomo è ciò che consuma. Perché ogni sua azione richiede acqua, cibo, energia, risorse. Tutti bisogni che non è più in grado di procurarsi da solo, se non acquistandoli da qualche parte.

Molti di voi non si ritroveranno in questa definizione un po' degradante degli esseri umani. A pensarci bene però il timone è ancora nelle nostre mani. Tutto è in relazione a come e a cosa decidiamo di consumare. Abbiamo un grosso potere, noi consumatori. Quello del libero arbitrio, dei comportamenti virtuosi, il potere d'acquisto.

Da migliaia di anni il pane è l'alimento base della popolazione; oggi è diventato un prodotto anonimo.





Rievocazione della trebbiatura del grano sull'aia con il calpestio di un cavallo.

A cominciare proprio dall'acquisto di cibo. Un gesto con il quale inneschiamo reazioni a lunga catena, e di cui spesso siamo poco consapevoli. Che cosa stiamo comprando? Cominciamo dal cardine della nostra alimentazione, sancito come tale persino per direttissima emanazione divina: sappiamo cosa c'è dentro il nostro pane quotidiano? (Chi lo ha fatto, con quali ingredienti, da quali coltivazioni?).

La risposta è no. L'industrializzazione, la globalizzazione, i poteri della finanza ci hanno privato di questa consapevolezza. La stessa grande distribuzione, tra i reparti del supermercato, cerca oggi di venderci il cibo bio e mette i "sapori di una volta" sullo scaffale, come se si trattasse di prodotti esotici, coltivati in qualche riserva indiana. La verità è che non conosciamo il nostro pane. Ce lo possono vendere come toscano, pugliese o piemontese, ma non sappiamo chi l'ha fatto, con quali farine, con che tipo di grano e coltivato da chi. La stessa cosa, in modo forse più amplificato, si può dire della pasta, della pizza, delle focacce, delle torte, dei biscotti tradizionali. Possiamo sapere a malapena gli ingredienti, con tutte le omissioni che la legge consente sull'uso di stabilizzanti, additivi e così via. L'etichetta ci dice dove il prodotto è stato confezionato, quali sono (più o meno!) gli ingredienti, ma non riuscirà mai a dare un volto a chi lo ha fatto. Non ci parla delle sue scelte, di come ha trattato la terra e dei prodotti che ha usato per coltivare.

Se vogliamo davvero cambiare il nostro stile di vita alimentare dobbiamo fare un salto ancora più in là, a ritroso, a monte della filiera. Dobbiamo avere il coraggio di guardare all'elemento base su cui, da più di 2000 anni, si incardina la nostra alimentazione: il grano.

Il coraggio della lentezza

L'alimentazione di oggi poggia su basi malferme. Il pane sulla tavola è diventato il nostro nemico. È un paradosso, ma ciò che dovrebbe nutrirci è causa primaria di iperglicemia, obesità, ipertensione, infiammazioni, malattie, per non parlare dei problemi dell'inquinamento e di sfruttamento del lavoro.

Dispiace dirlo, ma non si salva neppure la dieta mediterranea, per quantità e qualità di ciò che ogni giorno apparecchiamo sulle nostre tavole. Le sue fondamenta sono state danneggiate dalle cattive abitudini, e da una scarsa attenzione all'origine e alla produzione del cibo. I motivi di questo oblio o degradazione dei più saldi principi della tradizione sono da addebitare sicuramente a uno stile di vita consumistico, ma anche a una trasformazione profonda dei sistemi produttivi nei campi, a cui non è tanto facile sottrarsi, neppure per chi si muove agilmente tra gli scaffali degli alimenti biologici al supermercato.

Se il pane che mangiamo non ci nutre, se la terra è più inquinata, se gli agricoltori abbandonano

i campi è anche perché abbiamo riposto troppa fiducia nel mercato. In quel grande supermarket globale che ci ha sedotti e abbandonati. Non c'è bisogno di scomodare i testi sacri per capire di aver sposato un modello sbagliato di economia e di cultura. Il motivo è sotto l'occhio di tutti: abbiamo abbracciato la velocità, la produttività, l'espansione dimenticandoci di tutto il resto. Abbiamo sovvertito i cicli naturali, che comprendevano le rotazioni delle colture, ma anche i tempi di lavorazione delle farine, la lievitazione del nostro pane, l'essiccazione della pasta. Con un colpo di spugna abbiamo cancellato la lentezza. E oggi ci ammaliamo altrettanto velocemente di malattie prima sconosciute, che come vedremo sono imputabili, in larga misura – pur se con qualche distinguo e obbligo di cautela – al consumo di varietà di cereali pensate su misura per l'industria, ma probabilmente poco adatte al consumo per gli esseri umani. Con l'ibridazione e la sperimentazione genetica abbiamo cercato l'alta resa produttiva, la lavorabilità delle farine, ma ci siamo dimenticati completamente degli aspetti nutrizionali, del benessere, della salute. Allergie, intolleranze, e più in generale indici infiammatori elevati delle mucose intestinali sono oggi fenomeni sempre più frequenti, su cui gli scienziati sono riusciti a stabilire precisi nessi di causa-effetto.

Le storie che vi raccontiamo in questo libro parlano di un recupero di questa lentezza, di sovranità alimentare, di diritto al cibo, ma anche di un altro modo di fare agricoltura, a cominciare dal grano.

Una rivoluzione poco verde

La cosiddetta rivoluzione verde, quel rapido processo di meccanizzazione dell'agricoltura che nella seconda metà del secolo scorso ha consentito l'aumento vertiginoso delle rese agricole, ci ha derubato più volte, non riuscendo a risolvere il problema di fondo per il quale era stata finalizzata: quello della fame nel mondo.

Non possiamo non riconoscere dei meriti alla diffusione dei mezzi automatizzati, al miglioramento dei sistemi di ibridazione, all'aumento delle rese. Ma oggi si contano soprattutto i



Norman Borlaug (1914-2009), riconosciuto come il padre della rivoluzione verde e premio Nobel nel 1970.

danni di un sistema basato sul ricorso costante a fertilizzanti e pesticidi; tra questi il progressivo peggioramento della fertilità naturale dei terreni, i consumi idrici elevati, processi di impermeabilizzazione ed erosione dei suoli, l'inquinamento delle falde acquifere, ma per molti versi anche il deterioramento delle condizioni di vita di molte persone. In questo ambito si dimostra una rivoluzione fallita, l'ennesima, che ha tradito le aspettative dei contadini di migliori condizioni di vita. Che da piccoli agricoltori su scala familiare sono diventati braccianti al servizio di un'industria che delocalizza le produzioni, incentiva le monoculture e le piantagioni, cancellando rapidamente la sovranità alimentare sui territori. Come direbbe Majid Rahnema, è la povertà che è stata trasformata in miseria.

Al centro di questa cosiddetta rivoluzione ci sono i cereali, e primo tra tutti il grano, che ancora oggi rimane alla base della dieta del pianeta e fornisce circa i due terzi delle calorie utilizzate dagli esseri umani per vivere.

Dopo l'importante opera dei genetisti italiani, tra cui il celebre e mai abbastanza riconosciuto Nazareno Strampelli, nel secondo dopoguerra i go-

verni internazionali hanno dato vita a programmi di miglioramento genetico che hanno portato alla completa sostituzione delle varietà locali con nuove cultivar a taglia ridotta e altamente produttive, con una conseguente diminuzione della variabilità genetica del frumento. Si tratta di varietà che, come spiega bene Salvatore Ceccarelli,² venivano selezionate per l'ampio adattamento in aree in realtà molto omogenee, contraddistinte da alta piovosità e buona fertilità del suolo. L'introduzione di queste cultivar *urbi et orbi* nelle regioni più aride, con terreni più poveri, è stata purtroppo un fallimento che ancora oggi si continua a perpetrare e che crea disagi sociali enormi senza riuscire a sfamare intere popolazioni.

Le rese del grano intanto continuano a crescere, con un aumento che dagli anni '60 a oggi è quantificato nell'ordine del 302%. Secondo l'ultimo rapporto *Food Outlook* della FAO, la produzione globale di frumento, come abbiamo già detto, sfiora i 740 milioni di tonnellate. Indubbiamente, questi enormi quantitativi sono tra i mirabolanti risultati della rivoluzione verde, basata sull'introduzione di macchinari agricoli, concimi e pesticidi di origine sintetica, moderne varietà

ad alta resa. Dal punto di vista agricolo il grano che oggi consumiamo, biologico o meno, è un cereale molto diverso da quello precedente gli anni '60, e difficilmente riusciremmo a coltivarlo senza input chimici ed elevato dispendio di acqua.

L'omologazione delle varietà, finalizzata soprattutto all'aumento della resa, ha trasformato i nostri campi in catene di montaggio, rendendo i contadini sempre più dipendenti dalle multinazionali dell'agrobusiness per l'acquisto di sementi, concimi, pesticidi e diserbanti. Se negli anni '70 esistevano circa 7000 compagnie sementiere e nessuna superava l'1% del mercato mondiale, oggi quest'ultimo è dominato da un pugno di multinazionali che ne controllano il 60%, accaparrandosi il 76% del settore della chimica applicata all'agricoltura e il 100% del comparto delle sementi geneticamente modificate, un altro spettro che avanza lentamente nel campo dei cereali, dominando per adesso la produzione di mais a livello globale. Lo stesso mais che non sappiamo di consumare, attraverso tutti i suoi derivati, e che acquistiamo in gran quantità, anche all'agraria sotto casa, per nutrire le nostre galline.

Chi vuole il grano straniero?

Perché utilizzare grano straniero in Italia? Se lo si chiede a un qualsiasi consumatore risponde-

2 Ceccarelli Salvatore, *Mescolate contadini, mescolate*, Pentàgora, Savona (2016).

Oltre il 40% del grano duro utilizzato per la pasta italiana proviene da coltivazioni intensive di paesi esteri.



rebbe che non c'è motivo, che è una truffa, che non va bene. Ma nella pratica è sulla tavola ogni giorno sotto forma di pasta, pane e sfornati di ogni tipo. Da diversi anni i coltivatori di frumento italiano, insieme alle associazioni di categoria, scendono regolarmente in piazza per bloccare l'importazione di grano straniero, cercando di mettere in luce le contraddizioni del pianeta della pasta, l'alimento simbolo del *made in Italy*. Una protesta che si fa eclatante in alcuni periodi dell'anno, e si concentra soprattutto in prossimità dei grandi porti, come quello di Bari, dove arrivano le navi cariche di cereali. La concorrenza estera è diventata molto insidiosa per gli agricoltori, che devono sostenere enormi costi per coltivare il frumento in Italia. La nostra politica evidentemente non è in grado di tutelare la produzione nazionale.

Oggi che a livello mondiale c'è un surplus di cereali, il piccolo contadino, se non riesce a chiudere la filiera, ha ben poche possibilità di guadagnarsi da vivere, soprattutto riguardo al grano, che viene pagato troppo poco e non garantisce un reddito adeguato. Meglio mettersi a coltivare kiwi, pomodori, uva e lasciare il frumento alle grandi aziende meccanizzate, che dispongono dei mezzi e della forza economica per stare sul mercato e dominarlo.

I grani cosiddetti antichi, coltivati dappertutto prima della cosiddetta rivoluzione verde, non avevano bisogno di fertilizzanti, anticrittogamici, pesticidi, né di intense lavorazioni del terreno come avviene adesso. La resa era sicuramente inferiore, ma i costi di produzione erano decisamente più bassi. Il contadino poteva affidarsi alle sue conoscenze sulle varietà più adatte e sulle tecniche culturali. Oggi le cose funzionano diversamente, gli agricoltori rivestono semplicemente un ruolo esecutivo all'interno di un ingranaggio ben oliato dell'agrinindustria, che impone i propri semi, fertilizzanti e fitofarmaci. Per l'amministratore delegato di una qualsiasi azienda quotata in borsa il ragionamento non fa una grinza: se in Russia, Canada e Stati Uniti si riesce a produrre a prezzi più bassi perché coltivare in Italia?

Non chiamatelo made in Italy!

Ma abbiamo davvero bisogno del frumento del Canada o degli Stati Uniti? Il cartello dell'industria alimentare italiana dice di sì. Per un motivo di quantità, anzitutto. Importiamo tra il 40 e il 50% del grano duro necessario al nostro fabbisogno, quota che arriva anche al 75% per il tipo tenero, che serve per fare pane, biscotti e altri prodotti trasformati su cui poi mettiamo il bollino del *made in Italy*. L'autosufficienza – non vogliamo usare la parola autarchia – assomiglia ormai a un lontano miraggio, soprattutto perché l'Italia è diventata il paese della trasformazione della farina e della semola. Tutta questa quantità di granaglie, in definitiva, non serve per sfamare la popolazione, ma per nutrire l'industria alimentare e fare export del cosiddetto prodotto tipico italiano. La pasta pugliese con il grano del Canada: una bella fregatura, insomma, prima di tutto per i nostri agricoltori.

C'è un'immagine molto forte che ho visto e non mi abbandona mai. È quella del frumento che arriva a tonnellate nelle stive delle navi. Rimane in balia delle onde oceaniche per settimane, a volte mesi. Le montagne di grano possono tranquillamente ammuffire, in ostaggio delle oscillazioni del mercato borsistico, perché, al pari di tutte le altre materie prime, oggi sono soprattutto una merce.

L'industria alimentare però accampa anche un'esigenza di qualità che giustifica l'importazione. Il messaggio è allarmante: “produrre pasta solo con grano italiano” scrive l'Aidepi, l'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiana, “costringerebbe molti italiani a rinunciare al loro piatto preferito e a un pilastro della dieta mediterranea”. Morale: se non ci fate importare il frumento dall'estero non mangerete più pasta!

Per le fabbriche del *made in Italy* a basso prezzo è assolutamente necessario importare grani cosiddetti di qualità, o di forza, prodotti in Canada, Ucraina o chissà dove. La logica è piuttosto lineare: i pastifici e i panifici industriali preferiscono lavorare farine in grado di reggere trattamenti impetuosi e garantire grande elasticità, a discapito della nostra salute. Farine comunque sempre raffi-



Le proteste dei coltivatori contro lo sbarco di grano straniero in Puglia.



Braccianti agricoli siciliani negli anni '40.

nate, ben ripulite dalla molitura a cilindri e con un lungo tempo di conservazione. E che ovviamente costano poco, come se fossero inerti o sabbia di fiume per fare un impasto di calce e cemento.

Ma di cosa stiamo dunque parlando? Dei grani cosiddetti di forza. Un parametro che si misura principalmente con l'indice alveografico W, che i panificatori moderni considerano fondamentale, in quanto esprime la capacità di rigonfiarsi e di trattenere acqua. I parametri per valutare la qualità delle farine per l'industria alimentare sono proprio la forza, l'elasticità, la resistenza. Per noi consumatori si tratta di una doppia fregatura, che come vedremo paghiamo in primo luogo sul piano della salute, e in secondo luogo sull'effettivo costo finale del prodotto: un pane più gonfio d'aria e d'acqua sarà sicuramente meno nutrien-

te, ma abbastanza pesante e voluminoso. Il ragionamento non fa una grinza: più prodotto con meno materia prima. Se un chilo di farina si può trovare anche a 50 centesimi, che razza di qualità possiamo aspettarci?

Gli agricoltori di ieri e di domani

Da diversi millenni l'uomo, al pari degli altri esseri viventi, si è adattato all'ambiente in cui vive interagendo con esso. Secondo la storica definizione dell'antropologo Arnold Gehlen, l'uomo è l'animale per definizione manchevole³ che nel

3 Gehlen Arnold, *Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt*. (1940).

Braccianti agricoli in Sicilia negli anni '40. Dalla tesi di laurea di Pasquale Zarba, *Tecnica di coltivazione del frumento nella provincia di Caltanissetta*, A.A. 1944-1945 Università degli Studi di Palermo. Vedi anche p. 19.



corso dell'evoluzione, a differenza di molti altri decisamente più dotati di abilità fisiche, ha dovuto industriarsi per sopravvivere. Oggi però, dopo un secolo di stermini e danni irreparabili all'ecosistema, risulta chiaro che questa nostra capacità di ammaestrare la natura ci è come sfuggita di mano. Si è persa la capacità di agire con equilibrio, erodendo la stessa possibilità di futuro alle prossime generazioni. Negli ultimi anni ci facciamo coccolare dai richiami altisonanti di parole come sovranità alimentare o biodiversità con l'idea, spesso troppo vaga, di poter salvaguardare, con un briciolo di coscienza in più e qualche buona azione, gli equilibri del pianeta e garantire l'accesso al cibo e all'acqua a una popolazione crescente. A livello politico però, al di là di qualche sussulto di vita dell'ONU, siamo in uno stato di catalessi. La risposta è sempre quella quantitativa: aumentare la produttività dei terreni, come se questo fosse sufficiente a garantire cibo per tutti al di là dei meccanismi distributivi.

Dagli anni '60 in poi sono state diffuse varietà di frumento di piccola taglia ma con culmi robusti e compatti, capaci di sopportare elevate quantità di fertilizzanti a base di azoto (fino a 2 quintali per ettaro) distribuiti in diversi interventi sul campo. Il risultato è una forte riduzione delle cultivar e un'omologazione diffusa delle spighe di frumento nei campi di tutto il mondo. Grani con una costituzione genetica uniforme, che per svilupparsi hanno bisogno di forti concimazioni e di un'irrigazione costante.

Fino a mezzo secolo fa le sementi avevano caratteristiche varie quanto il mondo. Per millenni i contadini di ogni continente hanno selezionato le varietà adatte al proprio ambiente e terreno, tramandandosi esperienze e conoscenze fondamentali per la sussistenza di intere generazioni. Il seme in definitiva veniva scelto con cura a seconda delle esigenze del luogo di coltivazione. Oggi avviene esattamente il contrario: l'ambiente viene modificato per creare le condizioni più favorevoli per lo stesso seme, selezionato nei laboratori o nelle stazioni sperimentali e poi venduto agli agricoltori insieme al kit di fertilizzanti e pesticidi. Il suo-

lo diventa semplice substrato, materia inerte da nutrire artificialmente. Cosa importa se siamo in presenza di un clima arido o piovoso, di un terreno desertico o pluviale, argilloso o sabbioso? Con la chimica si può dare tutto il nutrimento necessario per la crescita di una pianta che sarà inevitabilmente più esposta a malattie, a cui si può porre rimedio a suon di pesticidi. Un vegetale soffocato dalle infestanti, che vengono scacciate mediante l'uso di erbicidi come il glifosato, impiegato soprattutto nei paesi con climi più freddi, poco prima della raccolta, per bloccare la maturazione. Avanti dunque con le flebo, lunga vita al paziente malato, sempre più debole e medicalizzato. Finché morte non ci separi.

La rivoluzione è già iniziata

Il quadro descritto non lascia molto spazio a barlumi di ottimismo, eppure vorrei provare a convincervi del contrario. Mi servono ancora un po' di pagine, ma ci arriviamo. Questo libro vuole portare alla luce un mondo sotterraneo di ricerche, esperimenti, buone pratiche per dirci che un'altra agricoltura oggi è possibile. Una trasformazione che richiede una nuova alleanza tra chi produce e chi consuma. E che ha il supporto tecnico e scientifico di ricercatori impegnati su diversi fronti, dalla ricerca in campo medico-nutrizionale agli studi di genetica e agronomia applicata. Non si tratta di rinunciare al miglioramento genetico del grano e recuperare varietà preistoriche di frumento. L'evoluzione continua, ma si rapporta al recupero del patrimonio genetico di varietà tradizionali, che conservano vantaggi innegabili dal punto di vista nutrizionale e anche agronomico. C'è in gioco la nostra salute, la difesa dell'ambiente, la necessità di trovare nuovi posti di lavoro e di ridare dignità e riconoscimento al ruolo millenario del coltivatore. Addirittura la costruzione di un altro mondo. Per questo motivo abbiamo osato chiamare in causa l'idea di una rivoluzione, perché di questo si tratta. Anche se i passaggi saranno lenti, e la rottura con il passato-presente forse non così traumatica.

- Massimo Angelini, *Minima Ruralia*, Pentàgora, Savona (2013).
- Franco Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli, Milano (2015).
- Paolo Cacciari, *101 piccole rivoluzioni. Storie di economia solidale e buone pratiche dal basso*, Altreconomia, Milano (2016).
- Francesca Castioni e Roberta Moretti (a cura di), *Pane nuovo da grani antichi. Evoluzione delle varietà di grano, della tecnica molitoria e panificatoria*, Amministrazione Provinciale di Siena/Terre di Siena Filiera Corta/ Università degli Studi di Firenze/Coordinamento Toscano Produttori Biologici, Siena (2013).
- Salvatore Ceccarelli, *Mescolate contadini mescolate. Cos'è e come si fa la selezione genetica partecipativa*, Pentàgora, Savona (2016).
- William Davis, *La Dieta Zero Grano*, Mondadori, Milano (2014).
- Annalisa De Luca, *Facciamo il pane*, Terra Nuova Edizioni, Firenze (2011).
- Daniela Fargione e Serenella Iovino (a cura di), *ContaminAzioni Ecologiche. Cibi, Nature e Culture*, LED Edizioni Universitarie, Milano (2015).
- Predrag Matvejevic, *Pane nostro*, Garzanti, Milano (2010).
- Serge Latouche, *Per un'abbondanza frugale. Malintesi e controversie sulla decrescita*, Bollati Boringhieri, Torino (2012).
- David Perlmutter, *La Dieta Intelligente. Perché grano, carboidrati e zuccheri minacciano il nostro cervello*, Mondadori, Milano (2015).
- Micheal Pollan, *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano (2009).
- Oriana Porfiri, *I frumenti. Dalle varietà al campo*, Pentàgora, Savona (2014).
- Majid Rahnema, *Quando la povertà diventa miseria*, Einaudi, Torino (2005).
- Antonella Scialdone, *Pasta madre, pane nuovo, grani antichi*, Edagricole, Bologna (2015).
- Vandana Shiva, *Monoculture della mente. Biodiversità, biotecnologia e agricoltura «Scientifica»*, Bollati Boringhieri, Torino (1995).
- Chiara Spadaro, *Adesso pasta!*, Altreconomia, Milano (2011).
- Jan Douwe Van Der Ploeg, *I nuovi contadini. Le campagne e le risposte alla globalizzazione*, Donzelli, Roma (2009).

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o pdf

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.
Richiedi una copia omaggio a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze
tel 055 3215729 • ufficiodistribuzione@aamterranuova.it • www.terranuova.it



puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su **www.terranuovalibri.it**



IL MIO ORTO BIOLOGICO

Coltivare l'orto secondo il metodo biologico, l'agricoltura sinergica e la permacultura, senza uso di pesticidi e concimi chimici

di E. Accorsi e F. Beldi

cm 14,5 x 21

cod. EA062 - pp. 220 • € 18,00



AGRICOLTURA SINERGICA

L'origine, l'esperienza, la pratica

di Emilia Hazelip e la Libera Scuola di Agricoltura Sinergica «Emilia Hazelip»

cm 19 x 23,5

cod. EA148 - pp. 240 • € 20,00



MANUALE PRATICO DI AGRICOLTURA BIODINAMICA

Conoscere approfondire e mettere in pratica l'agricoltura biodinamica per coltivare frutta e verdura senza concimi e pesticidi chimici

di Pierre Masson

cm 15 x 21

cod. EA076 - pp. 180 • € 14,00



IL MIO FRUTTETO BIOLOGICO

Pratici ed efficaci consigli per coltivare la vite e gli alberi da frutto, con i suggerimenti dell'agricoltura biologica e dell'agroecologia

di E. Accorsi e F. Beldi

cm 14,5 x 21

cod. EA082 - pp. 296 • € 20,00



INTRODUZIONE ALLA PERMACULTURA

Il testo che ha fatto conoscere la permacultura in tutto il mondo, arricchito da suggerimenti pratici e numerose illustrazioni

di Bill Mollison e Reny Mia Slay

cm 21 x 28

cod. EA011 - pp. 240 • € 20,00



PERMACULTURA PER TUTTI

I principi generali e le esperienze in Italia

di Patrick Whitefield

cm 11,5 x 16,5

cod. EA108 - pp. 224 • € 10,50



DIFENDERE L'ORTO CON I RIMEDI NATURALI

Fitosanitari, macerati, trappole e altre soluzioni bio per coltivare senza veleni

di Francesco Beldi

cm 14,5 x 21

cod. EA167 pp. 120 • € 13



CURARE GLI ALBERI DA FRUTTO SENZA CHIMICA

Fitosanitari, trappole, macerati e altre soluzioni per coltivare senza veleni

di Francesco Beldi

cm 14,5 x 21

cod. EA187 pp. 182 • € 14

**Lo sconto del 15% per gli abbonati viene applicato
solo per gli ordini effettuati presso la redazione di Terra Nuova
telefonticamente o dal sito www.terranuovalibri.it (previa abilitazione)**



SENZA GLUTINE

Pane torte e biscotti

di Antonio Zucco

cm 19 x 19

cod. EA138 - pp. 120 • € 13,00



FACCIAMO IL PANE

Nuova edizione con foto a colori e oltre 50 ricette per imparare a fare il pane con il lievito naturale

di Annalisa De Luca

cm 19 x 19

cod. EA096 - pp. 120 • € 13,00



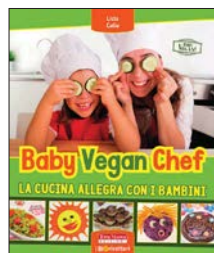
VEGAN FINGER FOOD

50 ricette di tartine, cestini, bicchierini per guastare in punta di dita cibo buono, sano ed etico

di Dora Grieco e Roberto Politi

cm 19,5 x 23

cod. EA203 - pp. 120 • € 13,50



BABY VEGAN CHEF

Per cucinare insieme ai bambini piatti colorati, sani e gustosi, privi di prodotti di origine animale

di Licia Calia

cm 19,5 x 23

cod. EA190 - pp. 120 • € 13,50



IL GRANDE LIBRO DELLA PASTICCERIA NATURALE

Per soddisfare la voglia di dolce con ingredienti vegetali, bio e salutari

di Pasquale Boscarello

cm 19,5 x 23

cod. EA179 - pp. 120 • € 13,50



FRUTTA E FIORI IN CUCINA

70 ricette gustose e originali per portare in tavola piatti inconsueti a base di frutta, fiori e germogli

di Antonio Zucco

cm 19,5 x 23

cod. EA188 - pp. 120 • € 13,50

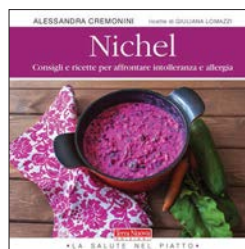


CELIACHIA SENZA SACRIFICI

Tanti consigli utili e ricette senza glutine per superare i luoghi comuni, vivere meglio e non rinunciare al piacere a tavola

di Luisa Ferrari

cm 19 x 19 - cod. EA095 - pp. 120 - € 14,00



NICHEL

Consigli e ricette per affrontare intolleranza e allergia senza rinunciare al gusto

di Alessandra Cremonini

cm 19 x 19 - cod. EA191 - pp. 120 - € 14,00



GRAVIDANZA: LA DIETA IDEALE

Consigli e ricette vegetariane per la salute della mamma in attesa

di Simona Mezzera

cm 19 x 19 - cod. EA163 - pp. 120 - € 14,00



RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO DEL BAMBINO E DI TUTTA LA FAMIGLIA CON L'ALIMENTAZIONE

Tante ricette veg per prevenire raffreddore, tosse, malanni di stagione ed evitare i farmaci

di Mario e Alberto Berveglieri

cm 19 x 19 - cod. EA209 - pp. 120 - € 14,00

Lo sconto del 15% per gli abbonati viene applicato solo per gli ordini effettuati presso la redazione di Terra Nuova telefonicamente o dal sito www.terrannuovalibri.it (previa abilitazione)



Gabriele Bindi, classe 1973, dopo la laurea in filosofia con una tesi su Hölderlin e il pensiero ecologista, si è dedicato alla scrittura e all'insegnamento della creatività. Giornalista di Terra Nuova, si occupa dal 2001 di ecologia e buone pratiche, collaborando con enti pubblici e privati. Come divulgatore ha collaborato con Terre di Mezzo, Associazione Paea, Tra Terra e Cielo, Spring Color. Vive in Versilia, dove organizza eventi culturali sulla sostenibilità e si diletta con la musica. È un assiduo panificatore con farine da grani antichi.

Verna, Gentilrosso, Timilia, Perciasacchi, Carosella sono solo alcuni dei grani che si coltivavano un tempo in Italia e che oggi tornano alla ribalta per motivi agronomici e nutrizionali. La riscoperta dei frumenti antichi da parte di consumatori e agricoltori è una vera rivoluzione che assicura vantaggi per la salute e la biodiversità delle campagne.

Il libro si snoda come una vera e propria guida tra le diverse varietà di grani antichi, di cui tanto si parla ma che in pochi conoscono realmente, con il rischio di confonderli, di non capirne le potenzialità e di lasciare il campo a facili speculazioni. Conviene tornare a coltivare e consumare i frumenti del passato, e quali sono i più adatti? Cosa dice la ricerca scientifica su allergie e intolleranze al grano? Dove si trovano le farine migliori? Domande che in questo libro trovano una risposta grazie all'incontro con nutrizionisti, genetisti, agronomi, e tanti nuovi agricoltori che in tutta Italia stanno riscoprendo le antiche varietà di frumento.

La seconda parte del libro è dedicata a un avvincente viaggio nelle regioni italiane, a caccia di spighe, pastifici, forni, mulini a pietra e contadini, in una fitta trama di esperienze autentiche per la ricostruzione di una filiera del cibo ecologica e salutare.

ISBN 88 6681 157 2



9 788866 811572

€ 13,60



www.nonunlibroqualunque.it