

# Grano saraceno di Terragnolo

Presidio Slow Food Italia Trentino Alto Adige Cereali e farine



L'etimologia di questo alimento è curiosa: l'aggettivo saraceno non indica un'origine precisa, ma significava provenienza da paesi lontani; grano invece perché la granella è simile a quella dei cereali, anche se la famiglia botanica è diversa (Poligonacee). Per questo motivo il grano saraceno è definito uno pseudo-cereale.

Coltivato nelle zone montane dell'arco alpino e appenninico, ha trovato un ambiente ideale nella valle di Terragnolo, ai piedi del monte Maggio e del monte Pasubio, in provincia di Trento, dove si coltiva in piccoli campi ricavati su terreni terrazzati.

Fonti certificate parlano della coltivazione del grano saraceno, qui anche chiamato "formentom", sin dal 1800, ma storie e racconti popolari fanno risalire l'inizio della coltivazione al XVI secolo. La Grande Guerra, che provocò lo sfollamento degli abitanti di Terragnolo verso l'Austria, avrebbe potuto segnare l'abbandono di questa coltivazione, ma fortunatamente alcuni agricoltori conservarono le sementi e le redistribuirono ai valligiani, una volta rientrati al loro paese.

Il grano saraceno è adatto ai territori di media montagna perché resiste al freddo e ha bisogno di un apporto regolare di acqua. La pianta ha un ciclo colturale breve, consentendo di fare rotazioni con altri prodotti (leguminose invernali, frumento, orzo, patate, segale e mais), e non richiede né concimazioni né trattamenti chimici.

Tradizionalmente si semina dopo i Santi Pietro e Paolo, cioè dalla fine di giugno, fino alla fine di luglio. I semi sono distribuiti a spaglio, circa 80 kg per ettaro, e il grano si raccoglie a mano a partire dalla fine di settembre quando le spighe hanno raggiunto il 70% della maturazione. Le piante raggiungono la piena maturazione in campo nelle caratteristiche "donete", fasci che ricordano la sagoma di una figura femminile con una lunga gonna. Più raramente si raccoglie con la mietitrebbia; in questo caso è necessario attendere che sia imbrunito l'80-90% degli acheni (i frutti dalla forma triangolare che contengono i semi).

Dal grano saraceno si possono ottenere cruschetto, granella decorticata e farina. L'assenza di glutine non permette di utilizzare quest'ultima in purezza per produrre pane, ma può essere mescolata con altre farine. Con il grano saraceno si prepara la polenta mora, quella che citava anche il Manzoni "polenta bigia di grano saraceno", ma la ricetta che lega Terragnolo al suo grano è il fanzelto. Si prepara lavorando farina, acqua e sale fino a ottenere un impasto morbido e cremoso; molti aggiungono all'impasto patata cruda grattugiata. L'impasto, poi, si

cuoce in una padella di ferro ben calda, dal lungo manico in legno, con strutto di maiale. Il fanzelto è pronto quando è ben rosolato da entrambi i lati ed è abitualmente servito con formaggio e fette di luganega.

## Stagionalità

Reperibile tutto l'anno