



## **ATELIER DE PÂTES ALIMENTAIRES MINARDO**

### **QUE SONT LES GRAINS ANCIENS ?**

Le terme "grains anciens" désigne généralement les variétés de blé qui ont été enregistrées avant l'avènement de la modification génétique induite par les rayons gamma pour augmenter le rendement et "améliorer" certaines caractéristiques (pour obtenir plus de gluten, etc.). Les conséquences négatives de ceci, comme d'autres processus de "modernisation", ont été nombreuses, tout d'abord une utilisation massive d'engrais chimiques, un appauvrissement nutritionnel progressif et la perte générale de biodiversité. Qu'il suffise de dire qu'en Italie, à l'heure actuelle, seulement une cinquantaine de variétés de blé sont cultivées, alors que, bien que les sources diffèrent sur les chiffres exacts, avant les '900 ceux cultivés dans notre pays étaient plusieurs centaines. Pour preuve, ce n'est qu'en Sicile, au début des années 40, que le directeur de la Station expérimentale de graniculture de Caltagirone (note 1) en recensa 45.

*1/ De Cillis Ugo, I frumenti siciliani, Catania, Stazione Sperimentale di Granicoltura per la Sicilia, Pubbl. n.9, 1942.*

### **QUELLE A ÉTÉ NOTRE CONTRIBUTION À LEUR RÉTABLISSEMENT ?**

Ingénieur électronicien à Turin, Giorgio Minardo, à la fin des années 90 a décidé de retourner en Sicile, sa terre natale, où il a commencé à changer progressivement son mode de vie et sa nourriture grâce aux conseils d'un ami cher. Parmi les nombreuses nouvelles activités sociales qu'il a entreprises, il a également commencé à rechercher les variétés de blé les plus cultivées en Italie, se rendant compte que la plupart d'entre elles avaient été génétiquement modifiées. L'idée de produire des pâtes à la main en utilisant uniquement des grains siciliens anciens est née. Pour ce faire, il entreprend des recherches sur les variétés de blé recensées au début du XXe siècle (celles recensées avant les expériences avec les rayons gamma, etc.), découvrant que la plupart d'entre elles ne sont plus cultivées car elles sont considérées comme peu productives et rentables. En 2000, il a commencé une collaboration avec la Station Expérimentale de Graniculture de Caltagirone pour leur multiplication et culture. En 2007, au milieu des moqueries et de la méfiance de beaucoup, il a ouvert une petite usine de pâtes alimentaires non loin de Modica (RG), qu'il utilisait pour produire ses pâtes biologiques de haute qualité, uniquement et exclusivement les variétés Russello et Timilia.

### **POURQUOI CULTIVONS-NOUS CES VARIÉTÉS DE BLÉ (note 2) ?**

1/ Des recherches récentes ont montré que la maladie cœliaque a augmenté de deux à quatre fois au cours des cinquante dernières années. Toutefois, les causes de cette augmentation n'ont pas encore été entièrement élucidées.(a)

*2/ <https://www.terranoova.it/Chiedi-all-esperto/I-vantaggi-nutrizionali-dei-grani-antichi-secondo-la-scienza>*

2/Il est scientifiquement établi que les protéines de gluten des anciennes variétés de blé contiennent moins d'"épitopes toxiques", c'est-à-dire les séquences d'acides aminés reconnues par les lymphocytes des personnes atteintes de la maladie coeliaque.(b)

3/ Une alimentation à base de ces variétés de blé peut donc contribuer à la prévention.( c ) Des études comparatives entre les variétés anciennes et modernes de blé ont montré que les premières produisent des céréales, ce qui réduit ou annule la production de cytokines pro-inflammatoires dans le corps humain.(d)

4/ Les farines de blé ancien sont riches en une grande variété de substances phyto chimiques biologiquement actives telles que les polyphénols, qui remplissent d'importantes fonctions nutraceutiques, notamment anti-tumorales, anti-inflammatoires, immunosuppressives, cardiovasculaires, anti oxydantes et antivirales. Les anciennes variétés de blé ont montré des effets bénéfiques convaincants sur divers paramètres liés aux maladies cardiométaboliques, tels que les profils lipidiques et glycémiques, les états inflammatoires et oxydatifs.

5/ Une étude récente (e) a montré une baisse significative du cholestérol total, en Ldl, également appelé " mauvais ", et de la glycémie, ainsi qu'une augmentation des cellules souches circulantes mobilisées par la moelle osseuse, capables de réparer les vaisseaux sanguins endommagés. En plus de tout cela, les variétés "anciennes" ont beaucoup d'autres avantages, y compris le fait qu'elles ne sont pas cultivées à l'aide d'engrais et de pesticides, qu'elles ont une teneur plus élevée en éléments minéraux et antioxydants que les céréales modernes, qu'elles contiennent une "qualité" de gluten différente, mieux tolérée par les personnes sensibles au gluten (même les céréales anciennes ne le sont pas par ceux qui sont coeliaques). Il s'agit aussi de protéger la biodiversité et les traditions locales et artisanales. Plus digestibles, ils ont aussi un goût plus riche et sont bien adaptés à la cuisson au four.

(a). Rubio-Tapia *et al*, «Increased prevalence and mortality in undiagnosed celiac disease», *Gastroenterology*, 137, 88-93 (2009).

(b) Van den Broeck H. C. *et al.*, «Presence of celiac disease epitopes in modern and old hexaploid wheat varieties: wheat breeding may have contributed to increased prevalence of celiac disease», *Theoretical and Applied Genetics*, 121, 1527-1539 (2010).

( c ) Ventura A. *et al*, «Duration of exposure to gluten and risk for autoimmune disorders in patients with celiac disease», *Gastroenterology*, 117, 297-303 (1999). Ivarsson A. *et al*, «Epidemic of coeliac disease in Swedish children», *Acta Paediatrica*, 89, 165-171 (2000). Fasano A., «Systemic autoimmune disorders in celiac disease», *Curr Opin Gastroenterol*, 22:674-679 (2006).

(d). Gallo G. *et al*, «Durum wheat bread: old Sicilian varieties and improved ones», *Journal of Agricultural Science and Technology*, 4, 1939-1250 (2010). Valerii M. C. *et al*, «Responses of peripheral blood mononucleated cells from non-celiac gluten sensitive patients to various cereal sources», *Food Chemistry*, 176, 167-174 (2015).

(e) Sereni A. *et al*, «Cardiovascular benefits from ancient grain bread consumption: findings from a double-blinded randomized crossover intervention trial», *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, pp. 1- 7 (2016).

## POURQUOI PRODUISONS-NOUS DES PÂTES BIOLOGIQUES À PARTIR DE CES GRAINS ANCIENS ?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles ils devraient être consommés plus souvent :

1) **Les grains anciens n'ont subi aucune altération.** Ils n'ont pas été génétiquement modifiés par l'homme et pour cette raison ils ont un rendement beaucoup plus faible que le grain plus répandu et moderne. Les épis sont hauts avec des nuances foncées et des grains irréguliers. La production n'est pas intensive et cela justifie également un prix de vente plus élevé, mais avec un produit plus sain et plus authentique.

2) **Ils sont moins raffinés.** Les grains anciens sont généralement moulus à la meule de pierre, la farine produite est donc beaucoup moins raffinée que celle produite avec les grains modernes. En effet, grâce à ce type de transformation, vous disposez d'un produit que l'on pourrait considérer comme semi-intégral, c'est-à-dire que par rapport aux farines 0 ou 00, vous conservez beaucoup plus les propriétés nutritionnelles présentes dans le grain.

3) **Un gluten meilleur** par rapport au gluten des grains modernes, ce qui varie, c'est sa composition qui la rend plus digeste. Les grains anciens conviennent également à tous les types de préparation et sont également excellents pour être intégrés dans l'alimentation des enfants. La sensibilité au gluten qui s'est développée au cours des dernières années, est probablement due à une consommation excessive de blé moderne riche en gluten. L'avantage d'utiliser de vieilles céréales, encore mieux si l'on varie son alimentation avec des céréales sans gluten, évite ou du moins éloigne la possibilité d'une intolérance au gluten. Les personnes atteintes de coeliaquie, par contre, de même qu'elles ne peuvent pas consommer de blé moderne, ne peuvent même pas inclure les céréales anciennes dans leur alimentation.

4) **Ils sont meilleurs et de très grande qualité.** Les grains anciens ont des nuances de parfums et de saveurs dont les grains industriels modernes ne peuvent que rêver. Si vous faites du pain à la maison avec de la farine moulue à partir d'un grain ancien (ou mieux si vous utilisez le levain comme levure naturelle), vous verrez la différence. De plus, étant la plupart du temps le résultat de petites productions agricoles, elles sont de meilleure qualité et de plus grande valeur.

5) **Aide aux petits producteurs.** La redécouverte des grains anciens est principalement due aux petits producteurs agricoles qui affrontent chaque jour avec courage la concurrence du grand marché et choisissent de produire des grains de qualité même si ce n'est pas toujours facile. C'est pourquoi il faut les aider à survivre, à acheter, même s'ils sont un peu plus chers, leurs produits.

6) **Protection de la biodiversité.** Un discours très important à faire est aussi celui relatif à la biodiversité. Acheter au moins une fois de temps en temps des céréales anciennes signifie protéger la biodiversité de votre territoire ou d'autres régions d'Italie. Ces grains, en effet, précisément parce que les coûts de production sont plus élevés à moindre rendement, sont en danger de disparition et ce serait évidemment dommage !

## **LE RUSSELLO (TRITICUM DURUM, DESF.)**

Au milieu du siècle dernier, le Russello était l'une des variétés les plus répandues en Sicile. Les zones d'origine, de distribution et de culture traditionnellement reconnues se situent dans les zones internes des collines et des hautes collines. La variété locale de Russello est une variété de précocité moyenne (maturation : environ 131 jours à partir de l'ensemencement), donc adaptée aux environnements de collines et de hautes collines. Lorsqu'elle est complètement évasée, la plante mesure 122-128 cm de haut, épi inclus. L'oreille est grande, elle atteint les 10 cm d'épaisseur, de couleur tendant au rouge, parallèle sur le visage et fusiforme sur le profil à section carrée. Les grains modernes sont beaucoup plus bas et avec une oreille plus petite. Cette variété locale est appréciée pour sa production de pain et de pâtes alimentaires.

## **LA TIMILIA (TRITICUM DURUM, DESF.)**

*(ou Tumminia, Diminia, Marzuolo)*

Un document de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle prouve sa culture dans la zone autour de Lentini, une ville située dans le sud de la Sicile. Un autre, daté de la fin XVI<sup>e</sup> siècle confirme la présence de la Timilia dans la zone autour de Grammichele, toujours dans le sud de l'île.

Cette variété locale de blé était d'un grand intérêt dans le système de culture céréalière étant donné que c'était le seul blé qui pouvait être semé relativement tard. C'est à dire jusqu'à la première semaine de Mars. En fait, pendant les saisons pluvieuses où il n'était pas possible de semer dans les temps, les agriculteurs qui avaient un bon stock de Timilia pouvaient attendre que le sol soit suffisamment sec pour semer. La Timilia a un cycle de production de trois mois.

Cette plante a un aspect élégant et mesure environ un mètre de haut. Elle est mince et souple avec une oreille complètement fusiforme, longue et mince ; l'oreille présente des caractéristiques uniques qui font qu'il est difficile de la confondre avec d'autres variétés. Il existe deux types d'oreilles, l'une avec des barbues noires et l'autre avec des barbues blanches. Le caryopse a une forme unique, il est minuscule et de couleur brun foncé.

Les pâtes faites avec la farine de Timilia sont aussi de très grande qualité. Dans la cuisine traditionnelle sicilienne, ce type de pâtes, ainsi que le pain ont une couleur brunâtre qui ressemble plus aux pâtes faites de farine de blé entier. Le goût est très intense et l'odeur évoque les champs après le battage. Ce parfum intense de caractère contraste avec un goût délicatement sucré, ce qui les rend appétissantes et savoureuses.



97015 Modica (RG) - ITALIA

[unpastificioartigianale.it](http://unpastificioartigianale.it)

## **ATELIER DE PÂTES ALIMENTAIRES MINARDO**

Ingénieur électronicien à Turin, Giorgio Minardo, à la fin des années 90 a décidé de retourner en Sicile, sa terre natale, où il a commencé à changer progressivement son mode de vie et sa nourriture grâce aux conseils d'un ami cher. Parmi les nombreuses nouvelles activités sociales qu'il a entreprises, il a également commencé à rechercher les variétés de blé les plus cultivées en Italie, se rendant compte que la plupart d'entre elles avaient été génétiquement modifiées. L'idée de produire des pâtes à la main en utilisant uniquement des grains siciliens anciens est née. Pour ce faire, il entreprend des recherches sur les variétés de blé recensées au début du XXe siècle (celles recensées avant les expériences avec les rayons gamma, etc.), découvrant que la plupart d'entre elles ne sont plus cultivées car elles sont considérées comme peu productives et rentables. En 2000, il a commencé une collaboration avec la Station Expérimentale de Graniculture de Caltagirone pour leur multiplication et culture. En 2007, au milieu des moqueries et de la méfiance de beaucoup, il a ouvert une petite usine de pâtes alimentaires non loin de Modica (RG), qu'il utilisait pour produire ses pâtes biologiques de haute qualité, uniquement et exclusivement les variétés Russello et Timilia.

