



Progetto

◆◆◆ *Grani Antichi* ◆◆◆

“GRANO SOLINA”

VARIETA' ANTICA DEL GRANO TENERO D'ABRUZZO



www.equilibrioyoga.it



Il "Grano Solina"



è una varietà autoctona di grano tenero (*Triticum aestivum*) decantato sin dal medioevo per il suo sapore e profumo.

Una sua caratteristica è quella di essere una pianta particolarmente resistente al freddo, per questo viene coltivata in Abruzzo principalmente nell'area della provincia dell'Aquila e in alcuni comuni montani delle province di Pescara e Chieti.

La sua coltivazione è però particolarmente impegnativa:

- ❧ i terreni montani sono difficili da raggiungere e da lavorare;
- ❧ la coltivazione deve essere alternata a colture come mais e patate e poi a leguminose da foraggio come ceci e lenticchie;
- ❧ i tempi di attesa del raccolto sono lunghi,
- ❧ infine la resa media non è elevata attestandosi sui venti quintali l'ettaro.



La semina è esclusivamente autunnale: da metà-fine settembre per i terreni più alti, alla seconda-terza decade di ottobre per le vallate interne, poste a quote più basse. La raccolta avviene in luglio inoltrato.

E' una pianta frugale adatta alla coltivazione con i metodi dell'agricoltura biologica, in quanto non richiede elevati apporti di azoto



e, grazie alla sua taglia ed alla sua capacità di accostamento, cresce prostata o semiprostata, riesce a competere con le erbe infestanti, non rendendo così necessario il ricorso al diserbo chimico.

Diversi proverbi testimoniano la stretta connessione tra la varietà del grano Solina e la vita del popolo abruzzese.

La caratteristica più apprezzata era la **costanza produttiva**, che in passato, garantiva l'alimentazione e quindi la sopravvivenza delle famiglie.

Nei detti popolari abruzzesi si esaltano inoltre le sue caratteristiche organolettiche:

“Quella di Solina aggiusta tutte le farine”

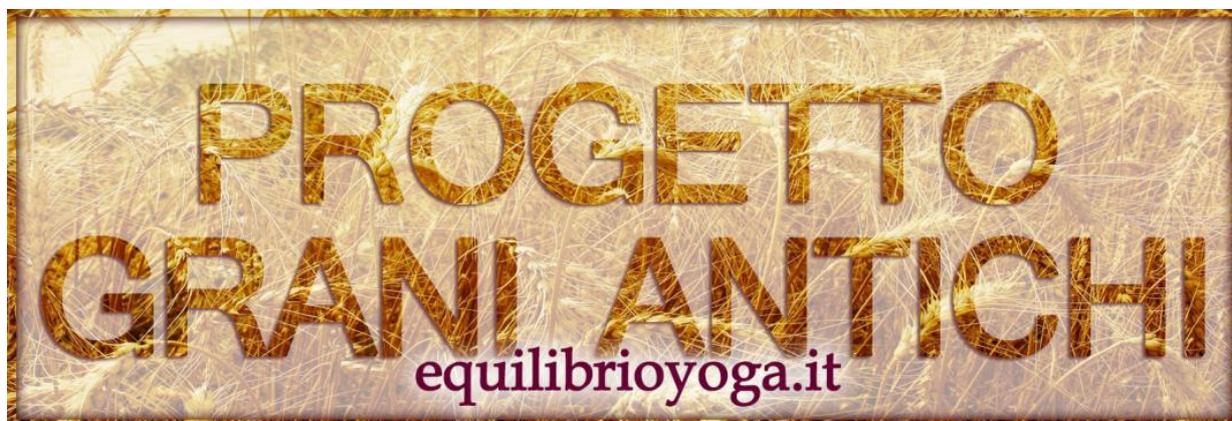


Dal grano tenero di Solina si ricava una farina:

- ❧ morbida al tatto di colore chiaro*
- ❧ dal particolare profumo di montagna,*
- ❧ classificabile tra quelle direttamene panificabili e poco tenace,*
- ❧ facilmente lavorabile a mano*
- ❧ e discretamente ricca di proteine (13-15,5%).*

Un grano così particolare e tenace non può che dare il meglio in cucina. La farina infatti è ottima per fare il pane (la pizza), la pasta e le scrippelle fritte.

// Autore: Paola Fortini //





“Ricette”

SCRIPPELLE

Fare un impasto di uova e di farina di Solina usando due cucchiaini di farina per ogni uovo.

Mettere in un tegame largo abbondante olio evo.

Quando l'olio comincia a friggere far scendere un cucchiaino di impasto e attendere che sia dorato.

Ultimata la cottura scolare bene su un panno assorbente e aggiungere sale a piacimento.



PIZZA

Ingredienti:

- ❖ 1 kg di farina Solina
- ❖ 500 gr. di farina di semola
- ❖ un panetto e mezzo di lievito di birra
- ❖ tre cucchiaini di olio evo
- ❖ sale qb
- ❖ circa 500 ml di acqua

Lasciare lievitare circa 6 ore

Tempo di cottura: con forno a 200° circa 10 minuti.



PANE di farina Solina con Macchina per il Pane

Ingredienti:

- ❖ *gr. 600 di farina di Solina integrale*
- ❖ *da 375 a 380 ml. di acqua tiepida*
- ❖ *gr. 9 di lievito in granuli naturale essiccato*
- ❖ *gr. 8 di sale marino integrale*
- ❖ *1 cucchiaino di miele*



Procedimento:

- ❖ *Versare nel contenitore della macchina del pane l'acqua*
- ❖ *Mescolare il lievito in granuli alla farina e versatelo nel contenitore*
- ❖ *Aggiungete il sale e il miele*
- ❖ *Scegliete il programma per "pani integrali" e "cottura media della crosta" ed avviate la macchina del pane (durata 3:30 ore)*

Nel caso di altri tipi di lievito verificate il procedimento dell'uso sulla confezione, se deve essere sciolto in acqua tiepida il procedimento cambia, ad esempio:



Per “lieviti da sciogliere in acqua tiepida” procedere come segue:

- ❖ Utilizzare 100 ml. di acqua tiepida (presa da quella per la ricetta) sciogliete il lievito e poi il miele e lasciate fermentare per circa 10 minuti*
- ❖ Versare nel contenitore della macchina del pane l'acqua*
- ❖ Versare la farina*
- ❖ Create nella farina due buche una molto ampia dove verserete il lievito sciolto e l'altra molto piccola per il sale per fare in modo che questi due elementi non entrino subito in contatto*
- ❖ Scegliete il programma per “pani integrali” e “cottura media della crosta” ed avviate la macchina del pane (durata 3:30 ore)*

Varianti:

- ❖ Potete sostituire 30 gr. di farina con farina di “grano saraceno” per dare un sapore e colore diverso, (ma non di più)*
- ❖ Potete aggiungere quando il programma della macchina lo segnala dei semi di lino, di sesamo, di zucca etc.*



PANE di sola farina Solina

Ingredienti:

- ❖ 1 kg di farina di grano Solina
- ❖ una dose di lievito madre in polvere
- ❖ circa 300 ml. di acqua
- ❖ sale 10 gr

Lasciare lievitare per circa 3 ore

Tempo di cottura: con forno a 250° un'ora.

PANE di farina Solina e Saragolla

Ingredienti:

- ❖ 1Kg di farina di grano Solina
- ❖ 1 kg di farina di Saragolla
- ❖ 2 dosi di lievito madre in polvere
- ❖ circa 600 ml. di acqua
- ❖ sale 20 gr.

Lasciare lievitare per circa 3 ore

Tempo di cottura: con forno a 250° un'ora.



PASTA di farina Solina (dose x 4 persone)

Ingredienti:

- ❖ *gr.500 di farina di Solina macinata a 1*
- ❖ *4 uova*
- ❖ *2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*

Procedimento:

- ❖ *Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, rompete le uova al centro, aggiungete l'olio e sbattetelo con una forchetta*
- ❖ *Iniziamo a impastare fino ad ottenere un panetto liscio*
- ❖ *Una volta finito d'impastare avvolgiamo l'impasto con la pellicola e riponiamo in frigo per mezz'ora a riposare*
- ❖ *Trascorsa la mezz'ora riprendiamo la pasta facciamo le sfoglie*
- ❖ *Tagliamo la sfoglia in grandi losanghe*

