

IL GRANO SARACENO DI TEGLIO

Al piede del versante destro della Valtellina, di fronte all'Aprica, l'abitato di Teglio sorge in mezzo a terrazzi coltivati a vigneto e a campi che in settembre divengono una distesa di minuti fiori bianchi: si tratta delle coltivazioni del grano saraceno, che a metà estate sostituisce la segale, il frumento invernale o primaverile e l'orzo, secondo la qui tradizionale tecnica della rotazione delle coltivazioni.

Nonostante il suo nome, forse derivato dal colore scuro o dalla sua origine, il grano saraceno non è un frumento, né tantomeno un cereale; esso viene considerato uno pseudocereale perché la composizione dei semi, ricchi di carboidrati complessi, è simile ai cereali, così come il suo uso in cucina.

In effetti, esso è un'erbacea annuale del genere *Fagopyrum*, della stessa famiglia del rabarbaro.

Il grano saraceno cresce bene nel clima fresco e umido della media montagna, e ama terreni poveri, acidi e ben drenati come quelli dei versanti valtellinesi. Qui viene seminato verso luglio e raccolto circa tre mesi dopo.

Un'altra credenza errata è che il grano saraceno fosse il cibo base delle popolazioni povere del Medioevo; esso invece arriva in Europa dall'Himalaya, attraverso la Siberia, solo nel XV secolo, mentre in Italia la sua diffusione inizia con l'Età Moderna.

Nella valle dell'Adda, la prima citazione è nell'opera "Raetia", scritta nel 1616 dall'allora governatore di Grigioni e Valtellina: il nuovo grano era infatti perfetto per il clima della Piccola Età Glaciale, tanto da avere rapido successo grazie alla sua elevata produttività.

La farina di grano saraceno è alla base di molte ricette tradizionali valtellinesi, quali i pizzoccheri, una pasta cotta con verze e patate e condita con formaggio Casera e burro, e i *chisciöi*, una sorta di frittelle fatte con una pastella di saraceno, acqua e grappa, ripiene del medesimo formaggio. Da questi ultimi, negli anni '60 o '70 del secolo scorso, sono derivati anche gli *sciatt* – alla lettera "rospi" per l'aspetto tondo e gonfio – di simile impasto ma grandi come un boccone, e quindi più eleganti da presentare a tavola.

Nel secolo scorso, la coltivazione del grano saraceno era stata quasi abbandonata, ma negli ultimi decenni un nuovo interesse per le colture tradizionali ha fatto sì che essa venisse recuperata; oggi, la varietà antica di Teglio è classificata come Presidio Slow Food, e riconosciuta a livello internazionale.