



Famiglia Poaceae

Grano

Si utilizza...

Per l'alimentazione:

Dal grano duro si ottengono semole e semolati, dal grano tenero farine. Il grano duro è utilizzato soprattutto per la produzione di pasta alimentare e, in alcune zone, di pane. Il grano tenero viene utilizzato per la produzione di pane, biscotti, dolci ed altri prodotti da forno.

In Sardegna, tra i prodotti derivati dal grano, il pane è protagonista: sono tanti i tipi di pane tradizionale prodotti e per molti di questi la panificazione avviene secondo metodi antichi. Solo per citarne alcuni: *su civraxu*, detto anche "pane di Sanluri", ha l'aspetto di una grande pagnotta soffice; *su moddizgosu, is coccois* fanno parte del pane detto "pastadura"; *su pistoccu*, un pane ogliastrino, friabile e croccante; *su carasanu*, detto anche "carta da musica".

A Villasimius, la farina è l'ingrediente principale de *sa costedda* (Fig. 1), una focaccia rustica che, oltre alla farina, contiene pomodoro, olio extra vergine di oliva, basilico e aglio.

Per le sue proprietà terapeutiche:

Dal grano si ottengono anche il semolino e la crusca che contiene molti sali minerali. I germi di grano e la crusca sono ottimi rimedi per la stipsi, abbassano il livello di colesterolo cattivo (HDL) nel sangue e sono d'aiuto contro l'artrite e i problemi cutanei. I principi attivi del grano favoriscono l'attività cellulare e coadiuvano il fegato nell'eliminazione delle tossine. Aggiunto all'acqua per un pediluvio apporta beneficio a piedi stanchi e, inoltre, è indicato per la rigenerazione e per la cura della pelle.

Apporti nutrizionali:

Il chicco di grano intero contiene, oltre ai carboidrati, alle proteine e ai grassi, la preziosa vitamina E, coadiuvante nella disintossicazione dalle scorie, e il complesso vitaminico B, che favorisce la crescita. Contiene, inoltre, la biotina, gli acidi pantotico e folico, il betacarotene, il ferro, il magnesio, il calcio, lo iodio e il selenio.

L'olio estratto dai germi di grano contiene vitamina E (importante per le prestazioni psicofisiche), rappresenta un vero e proprio rivitalizzante naturale perché favorisce la rigenerazione cellulare cutanea e cerebrale. Svolge un'azione protettiva sulle cellule dagli attacchi dei radicali liberi.

Nomi in sardo

martzolu, tridigu teneru, trigu, trigu teneru.



Fig. 1. *Sa costedda* di Villasimius