

# Noss paun da mintgadi

Dal graun al paun

■ Quai ch'è per il Chinai la cuppa da ris e per l'Inuit il pesch, quai è per nus il paun. Il paun ha ina lung'istorgia: da la cultivaziun en l'antica, a la preparaziun da pauns plats en il temp medieval fin al paun d'ozendi. La brochura «Dal graun al paun» infurmescha davart l'origin e la significaziun dal paun e preschenta ils singuls pass da si'elavuraziun. En il decurs da sia istorgia è il paun stà suttaless ad inquala midada. Durant tschientaners ha el vali sco il nutriment da basa il pli impurtant dal qual dependeva la vita sezza, er sch'ins po strusch



s'imaginar quai en noss dis. La stgarsadad da paun ha provocà la glieud da far demonstraziuns, d'organisar tils da fomentads e da sblundregiar palazs. Nundumbraivlas legendas, ditgas ed istorgias raquintan dal paun e demussan sia significaziun quasi sacrala per la vita da l'uman.

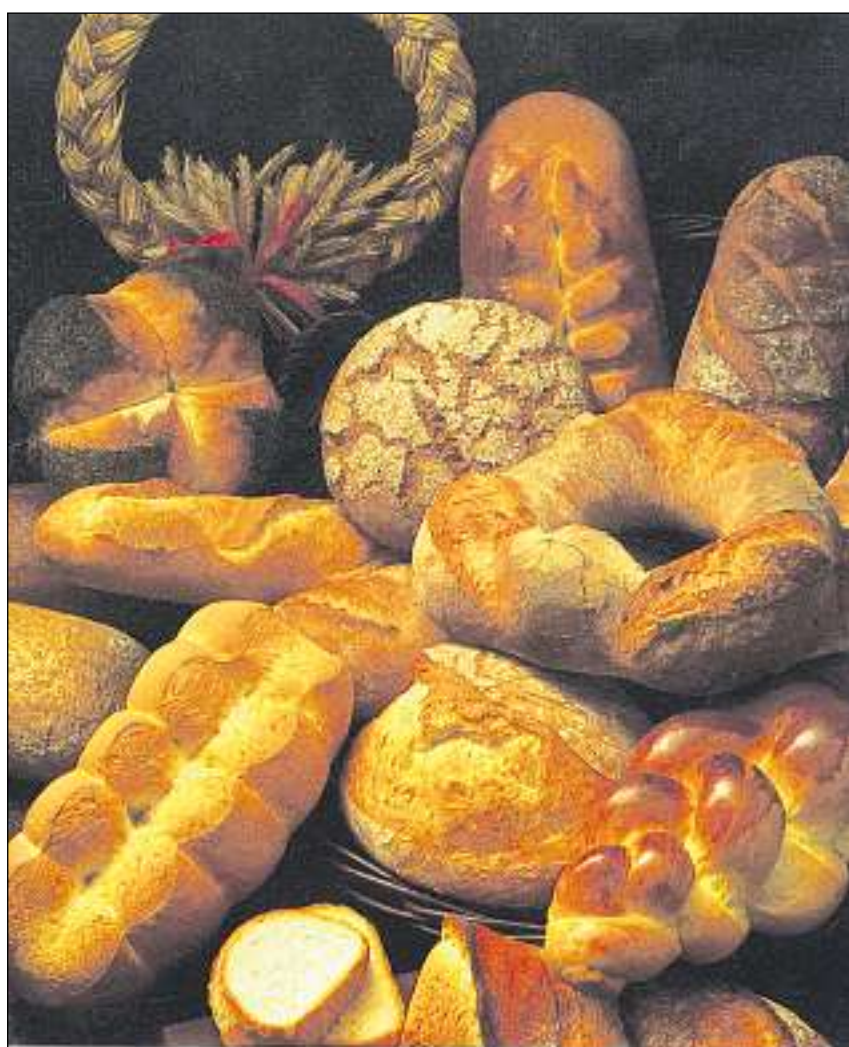
Ils davos dus tschientaners è la basa da noss nutriment dentant sa schlargiada considerablamain. Avant pauc dapli che 200 onns ha era il tartuffel – d'origin da l'America – acquistà l'impurtanza d'ina vivonda da basa. La midada profunda da la moda da viver en las naziuns industrialisadas – surtut a partir dal 1945 – è stada la raschun per ulteriuras midadas da las isanzas da sa nutrir. L'offerta da victualias è sa diversifigada; a medem temp è creschida la capaciad da cumpra dal consumant. En general pon ins dir ch'i vegn mangià dapi circa il 1955 da main paun e tartuffels, persunter dapli ch'arn.

Tuttina mantegna il paun sia muntada sco vivonda da basa favuravla cun ingredienzas bain equilibradas e perquai da gronda valor nutritiva. En favur dal paun va er ina tendenza fitg actuala, ina spezia da nova schientscha, numnadamain il return a las chaussas natiralas, a la sanadad ed al baineser fisic.

## Il graun

Per la produczion da paun vegn duvrà principalmain il furment; el cumpiglia pli che 90% da la produczion svizra da graun da paun. Dal temp medieval fin al cumenzament dal temp modern era il graun da paun (spelta u tredi) il fritg principal. Il seghel, conuscent e cultivà tar nus gia dal temp dals Celts, n'ha mai pudì concurrenzar la spelta ed anc main il furment ch'è vegnì conuscent pli tard. Dumiec (ierdi) ed avaina, fitg apprezzads da noss perdavants sco «graun da buglias», utilischesch'ins oz en particular sco graun da pavel ed er per la produczion da products alimentars e spezialitads da paun tipicas.

Las substanzas mineralas ed ils vitamins èn repartids differentamain en il graun. Il cuntegn da questas substanzas



## Dal graun al paun

Cuverta da la brochura.

FOTOS MAD

vitalas en il paun dependa essenzialmain dal grad da moler da la farina. Pli aut ch'il grad da moler è, e pli clera che la farina vegn e pli paucas cumponentas da las stresas exteriuras dal graun ch'ella cuntogna. Farina da furment entira cuntogna per exempel 1,8% substanzas mineralas, farina da furment alva percunter be anc 0,4%. Er ils vitamins preschents en il graun sa chattan per gronda part en las paletschas ed en il scherm.

## Il pur

Il vegl maletg famigliar dal mund agricul, nua ch'il pur smaina la fautsch tras il pastg anc frestg da rugada ed il semnader reparta il graun cun gests armonics na correspunda betg pli a noss mund modern. Prendain sco exempel la raccolta da granezza: A l'entschatta dal 20avel tschientaner stueva il pur quintar cun circa 150 uras da lavur per hectara. Il graun vegniva tschuncà cun la fautsch u la farcla, lià en mannas e scudi l'enviern a maun u pli tard cun ina maschina da scuder greva e cumplitgada. Oz dovra ina maschina da tschuncar e scuder, che dispona d'in agen tanc da graun, anc circa quatter uras per la medema lavur; la maschina fa pia la lavur da var 40 medunzs.

Progress tecnicos e scientifics da la cultivaziun e protecziun da las plantas, dal ladar e da la mecanisaziun han pus-



Da sanester a dretg: furment/salin (cun rastas), furment (normal), seghel, avaina, dumiec/ierdi, tirc.

sibilità retgavs pli auts. Oz raccolta il pur svizzer radund 4000 kilos furment sin ina surfatscha strusch pli gronda ch'ina piazza da ballape. Da quels po in pasterner far paun avunda per pro-

veder in entir onn 80 persunas cun paun.

Ma er sche la tecnica e la scienza agrara pon effectuar bler resta l'agricultura in'activitad liada a la natira che na sa lascha betg «dumestigar». Anc adina sa splega la lavur dal pur tenor in agen ritmus. Sco ses babuns sto el sa drizzar tenor las stagiuns, la creschientscha da las plantas e dals animals. E malgrà tut las assicuranzas resta la lavur purila ina chaussa da grondas ristgas. Il success na sa lascha betg planisar ordavant e disditgas èn adina pussaivlas.

## Il muliner

Ils mulins ed ils muliners èn stads a partir da lur existenza il liom tranter il producent da graun ed il pasterner. La finimira da mintga process da moler è anc adina quel da separar la paletscha (che furma silsunter las cristgas) dal coc da farina e moler il graun. Gia ditg avant ch'ils Romans han introducì il sistem da moler cun dus craps radunds tschantads in sin l'auter (circa 100 onns a. C.), elavuravan ils pievels da l'antica il graun cun meds pli primitivs.

En ils mulins, nua che vegniva utilisà per moler il graun l'emprim la forza da l'uman e da l'animal, pli tard las forzas natiralas dal vent e da l'aua, è entrada la tecnica moderna vers la fin dal 18avel tschientaner. Maschinas las pli modernas, sco maschinas da moler, da nettegiar la semenza e da maschadar la farina (per cumponer divers tips da farina) permettan al muliner d'ozendi da controllar da tut temp mintga fasa da la produczion e da la diriger vers la qualidad giavischada dal product final.

Da grond'impurtanza è er la magasinaziun en il mulin, pertge che fin che la farina da far paun po vegnir vendida sto ella cuntanscher la gista madiraziun. Cunquai ch'ils mulins ston surpigliar da

## Il pasterner

En in temp nua che numerus lavurants s'occupan be anc cun la produczion da singulas parts ed han in'influenza minimala sin il product final furma la professiun dal pasterner ina lavur «cun pes e mauns»: far paun è insatge ch'ins po sez furmar ed influenzar en fin ch'il product final stat «sin maisa».

En tut las epocas è il pasterner adina vegnì apprezzà grondamain – e mintgant, en temps da fomina, er temì e schizunt odià. Dad el dependeva gea il paun da mintgadi, la premissa indispensabla per viver e survivor. En il temp medieval èn ils pasterners en las citads sa reunids a corporaziuns. Dapi lura è bler sa midà. Il paun n'è betg pli il sulet aliment da basa. La tecnica moderna è er entrada en tut las pasternarias. Ma er sch'in furn n'ha betg pli la parita da pli baud, ina chaussa decisiva è tuttina restada en princip la medema: l'art da far paun. E quai che resorta oz dal furn pon ins senz'ater anc paregliar cun quai che gustava gia a la maisada dals Faraos. Il paun è e resta paun dapi circa 8000 onns.

## Il paun

Las ingredienzas da basa classicas dal paun èn farina, aua, levon e sal – vi da quai n'è sa mida nagut. Creschida considerablamain è dentant la variaziun: Passa duatschient sorts da paun, dal pariset alv al paun nair, da tuttas sorts paunins, cornets, mitgas e blers pauns spezialis enritgeschan ozendi l'assortiment e portan varietad sin maisa.

Er en Svizra datti tipicas preferenzas regionalas che preschentan quai che Goethe ha gia observà avant 200 onns sin ses viadis tras la Germania e la Frantscha. Gia da quel temp preferivan ils Romans il paun alv, entant ch'ils pievels germans mangiavan cun predilecziun il paun seghel. Sch'ins include ils products da tarschola, mitgas e cornets, resulta per l'entira Svizra in consum da farina naira e farina alva quasi equilibrà.

Tar la tscherna tranter paun nair e paun alv giogan plirs facturs ina rolla. Per l'ina la disa, il gust ed er la lavur nutritiva e la conuschienscha da las substanzas ch'il paun cuntogna. Vitiers vegnan las ponderaziuns davart la conservaziun e la moda da consumaziun: paun per ensolver, per mangiar tranteren u sco supplement tar auters pasts.

## La preschentaaziun:

Associaziun svizra per l'alimentaziun / Administraziun federala da graun. Dal graun al paun. Fatgs interessants davart l'origin e la significaziun d'in aliment da basa impurtant. Zumikon 1988.

## Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=640  
www.chatta.ch

## Dal graun al paun

### Survista dal cuntegn:

1. Noss paun da mintgadi è e resta indispensabel
2. Graun da far paun: vivonda da l'agen terren
3. Il pur e l'agricultura moderna
4. Muliner – ina professiun cun tradiziun e tecnica moderna
5. Pasterner – ina professiun impurtanta e segira
6. Il paun – fundament d'in nutriment saun
7. Il paun oz e damaun
8. La varietad dal paun sco maletg d'in pajais cun blers aspects
9. Noss paun e la midada dals temps



Champ da granezza.

FOTO ECHINO/PIXELIO



La composiziun e las differentas qualitads da la farina.