

## Prodotto: Farina di Grano Duro Senatore Cappelli coltivato in Cilento

**Categoria:** Farina

**Zona di Produzione:**

- **Regione:** Campania
  - **Area di Coltivazione:** Cilento, provincia di Salerno
- 

### Caratteristiche del prodotto:

- **Descrizione:**  
La Farina Senatore Cappelli è ottenuta da una varietà antica di grano duro, coltivata in regime biologico. È rinomata per il suo alto valore nutrizionale e il basso contenuto di glutine rispetto alle varietà moderne. La sua macinatura avviene a pietra per mantenere intatte le proprietà organolettiche e nutritive del chicco.
  - **Aspetto e Colore:**  
La farina ha una consistenza fine e un colore giallo paglierino, caratteristico del grano duro.
  - **Sapore e Aroma:**  
La farina ha un sapore intenso, leggermente rustico, con note di frutta secca e cereali, e un aroma caratteristico, che richiama i profumi della terra da cui proviene.
- 

### Proprietà Nutrizionali (per 100g di prodotto):

- **Calorie:** 340 kcal
  - **Proteine:** 13 g
  - **Carboidrati:** 68 g
    - di cui zuccheri: 1 g
  - **Grassi:** 2.5 g
    - di cui saturi: 0.3 g
  - **Fibra:** 7 g
  - **Sodio:** 0.01 g
- 

### Proprietà e Benefici:

- **Alto contenuto di fibre:** Aiuta a migliorare la digestione e contribuisce a una sensazione di sazietà.

- **Basso indice glicemico:** Ideale per chi cerca un'alimentazione bilanciata e adatta a regolare i livelli di zucchero nel sangue.
  - **Fonte di proteine vegetali:** Ottima per la preparazione di alimenti sani e nutrienti.
  - **Ricco di minerali:** Fornisce buone quantità di fosforo, magnesio e zinco.
- 

## Utilizzo in Cucina:

La Farina di Senatore Cappelli è perfetta per la preparazione di pasta artigianale, pane, pizze e focacce, conferendo agli impasti una consistenza elastica e un sapore ricco. Grazie alla sua elevata qualità, è molto apprezzata nelle preparazioni tradizionali e gourmet.

---

## Curiosità e Storia:

Il grano duro Senatore Cappelli prende il nome dal senatore Raffaele Cappelli, promotore della riforma agraria degli inizi del XX secolo. Coltivato principalmente nel sud Italia, è considerato un "grano nobile" per via delle sue eccellenti caratteristiche. Nel Cilento, questa varietà ha trovato un ambiente ideale, grazie al clima favorevole e alla pratica di agricoltura biologica e sostenibile che preserva la biodiversità.

---

## Abbinamenti Gastronomici:

La farina si abbina particolarmente bene a ricette che esaltano la rusticità dei sapori, come pasta fatta in casa con sughi semplici a base di pomodoro cilentano, oppure pane integrale cotto in forno a legna. Si presta anche alla preparazione di dolci rustici, come biscotti e crostate.

---

## Processo di Coltivazione:

- **Metodo di coltivazione:**  
Agricoltura biologica, con rotazione delle colture e utilizzo di tecniche tradizionali che preservano la qualità del suolo e del prodotto.
- **Raccolta:**  
Effettuata a mano o con macchinari leggeri per ridurre l'impatto ambientale, nei mesi estivi, quando il chicco raggiunge la maturità ideale.
- **Macinazione:**  
La macinatura avviene a pietra per preservare il germe e il sapore naturale del grano, garantendo un prodotto integrale e ricco di nutrienti.

---

### **Punti di Interesse nelle Vicinanze:**

- **Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni:** Area naturale protetta che ospita coltivazioni biologiche di grano Senatore Cappelli.
- **Museo della Civiltà Contadina Cilentana:** Situato a Vallo della Lucania, offre un'immersione nella storia delle pratiche agricole tradizionali.

---

### **Eventi collegati:**

- **Fiera del Grano e dei Sapori del Cilento:** Un evento che celebra i prodotti tipici del Cilento, con particolare attenzione alle varietà antiche di grano e alle tecniche tradizionali di coltivazione.

---

### **Contatti per acquisto diretto:**

- **Produttore Locale:**
- **Indirizzo:**
- **Telefono:**
- **Email:**
- **Sito Web:**