

VareseNews

“Mangiar bene è il primo passo per stare bene”: Maria Rosa Genio si racconta a Materia

Pubblicato: Mercoledì 20 Agosto 2025



«Mi chiamo Maria Rosa Genio e la mia azienda è l'**Impresa Agricola Mariù**, ramo *wellness food* del sito Nutrisalute. **Sono figlia di agricoltori, originaria della Puglia**, dove coltivavamo uva. Da 20 anni invece vivo a **Besozzo**, in Lombardia». Maria Rosa è stata una delle protagoniste dell'Aperialbuio di martedì 12 agosto, il format dedicato ai produttori locali e ospitato da Materia, lo spazio (a Castronno) dove si trova anche la redazione di VareseNews.

La **formazione** nel settore sanitario ha offerto a Maria Rosa una **visione privilegiata sui bisogni reali** delle persone, spingendola a ripensare il cibo come strumento di prevenzione e benessere. Dopo una lunga esperienza professionale, e un sentito percorso personale, la nostra ospite ha deciso di ricominciare dalla terra. «Ho virato verso nuovi orizzonti. **La natura è diventata la mia terapia e la mia risposta**».

All'Aperialbuio (si chiama così perché i partecipanti gustano i prodotti del territorio con una mascherina nera sugli occhi) Mariù ha proposto alcune delle proprie specialità: «All'evento ho portato un **pane casereccio** realizzato con due delle nostre **farine simbolo: farro monococco e grano duro Senatore Cappelli**. Due varietà antiche, non modificate geneticamente, che rappresentano il cuore della nostra produzione. Il farro monococco ha 12.000 anni di storia ed è considerato il padre di tutti i pani. Il **Senatore Cappelli**, invece, risale a circa 150 anni fa. Ho proposto anche un primo piatto: fusilli di farro monococco con pesto di zucchine, menta, basilico e pomodorini confit».

La scelta delle materie è curata anche a livello nutrizionale: «Questi grani antichi sono **facilmente digeribili**, non danno gonfiore, e sono ben tollerati **anche da chi ha intolleranze** (sempre però escludendo i celiaci conclamati). Inoltre, **non causano picchi glicemici**, rendendoli ideali per chi soffre di diabete».

Mariù è nata due anni fa, in pieno periodo post-Covid, in collaborazione con la collega **Grazia Menchise**, che coltiva grano in Puglia.

«Il progetto è partito con il grano *Senatore Cappelli* nel Tavoliere delle Puglie. Poi ho cominciato anch'io **a coltivare in Lombardia il farro monococco** e il **mais rosso rostrato**, varietà adatte al terreno. La scelta di non avere una sede fisica nasce dal contesto pandemico: vendiamo esclusivamente online attraverso il sito Nutrisalute».

«Il nome Mariù identifica oggi il **ramo agricolo dell'impresa**– aggiunge Maria Rosa–, mentre Nutrisalute è il contenitore più ampio, che un giorno includerà anche una linea di prodotti naturali per l'automedicazione».

Maria Rosa Genio prosegue nel suo racconto spiegando i motivi per cui **preferire determinati prodotti**, ricercati e al di fuori dei circuiti tradizionali: «La differenza è nella purezza. Alcuni grani comuni sono geneticamente modificati (la coltivazione in Italia è vietata, ma è permessa l'importazione *ndr*) per aumentare la resa a scapito della qualità. I nostri, invece, **non sono spezzati né mescolati con farine raffinate**. Il contenuto di glutine è naturalmente basso e più facilmente assimilabile. Questo rende i nostri prodotti buoni e funzionali alla salute».

Mariù offre una gamma che va **dalla farina alla pasta**, passando per **biscotti, pane, crostate di farro e condimenti** come dado vegetale, sughi pronti, conserva di pomodori datterini gialli e rossi. «Una spesa fatta con prodotti naturali può evitare quella in integratori o farmaci per problemi digestivi. **Mangiare bene è il primo passo per stare bene**. Vedere le persone migliorare i propri parametri di salute grazie alla nostra farina è una soddisfazione impagabile».

di [Nicole Pecchio](#)