

## ALIMENTAZIONE PER L'INVISIBILE E IL VISIBILE

A cura di Ferdinando e l'indispensabile Lorella agosto 2007

QUESTO FASCICOLO NON HA GROSSE PRETESE.  
SPERIAMO TENGA VIVO IL RICORDO DI ALCUNE SERATE PASSATE  
— CI AUGURIAMO — PIACEVOLMENTE ASSIEME

La scelta di questo titolo non è casuale ma ben ponderata. Siamo sommersi da dati, analisi, ricerche, eppure in generale la situazione della salute sta notevolmente peggiorando. La maggior parte dei bambini soffre di allergie, scatenate per una buona parte dalle vaccinazioni e da una alimentazione sofisticata. Allergie cutanee (dermatiti atopiche ecc.), allergie respiratorie (asma ecc.), allergie alimentari (celiachia ecc.). Questa strada ci sta portando ad un aumento allarmante di bambini con problemi di salute, con malattie strane, le allergie sono considerate una normalità. La gravità di questo stato di cose, sta nel fatto che tra non molto saranno considerati ammalati quei pochi bambini che non hanno allergie o malattie strane. Dobbiamo riflettere e decidere da che parte stare, seguire il gregge non serve, usare la propria testa è indispensabile. Il gregge normalmente finisce al macello. Certo che si può sbagliare "ragionando", ma il buon senso ci porta nella strada giusta. Tutti dobbiamo finire i nostri giorni in questa terra, è l'unica cosa sicura e che succede a tutti. Ma come terminiamo la nostra vita, questo è un punto fondamentale dove è importante riflettere. Oramai la maggior parte delle morti sono causate da malattie degenerative; cancro, arteriosclerosi, problemi circolatori, problemi ormonali. Questi problemi di solito ci conducono a una fine molto spiacevole, intubati e doloranti. Tanto tutti dobbiamo morire, ma il come diventa importante: una sana vecchiaia circondati dall'affetto dei propri cari e in serenità, oppure soffrendo disumanamente in un ospedale? Siamo arrivati in questa situazione a causa di una "scienza cieca" che ha ripudiato l'invisibile, ma che nel malato trova molto reddito. Il termine "invisibile" l'ho scelto per non suscitare sentimenti contrari in nessuno. Si poteva anche chiamare Prana, Forza Vitale, Spirito, cultura che conosci, termine che trovi, ma tutte hanno in comune questa forza invisibile. Non mi risulta che la "scienza" riesca da alcuni elementi chimici creare una "vita", comunque noi siamo da un certo punto di vista solamente un aggregato chimico. Se noi prendiamo questa massa chimica e la mettiamo assieme, non creeremo una persona che cammina, che pensa, che ha dei sentimenti. Noi dobbiamo il nostro essere a questa cosa "invisibile". Solo la "scienza moderna" ha cancellato questi termini perché: non si vedono, non si pesano, non si misurano. Gli antichi saggi che "sentivano" e "vedevano", ci hanno lasciato delle conoscenze profonde. Ippocrate, fondatore della medicina, insegnava: che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo. Ora osservate in un qualsiasi ospedale che cibo "a norma di legge" viene somministrato a chi già sta male. Per fortuna della "scienza" Ippocrate è morto. Noi non possiamo pensare di non essere influenzati dall'universo. La luna e le maree sono strettamente collegate, il ciclo lunare è di 28 giorni e il ciclo mestruale in quanti giorni si svolge. Sono un puro caso? A mio avviso no, anzi sono strettamente collegati. E il resto dell'universo, secondo voi, non influenza noi, le piante, gli animali e il tutto? La vecchia e saggia frase che racchiude questo pensiero "il tutto sta nel tutto" non è valida? L'universo sta in un granellino di sabbia, il granellino di sabbia ha l'universo dentro. Questo concetto, a volte un po' difficile da digerire, ci fa osservare le cose con un'apertura mentale differente dalla solita materialità. Vi chiedo un po' di apertura mentale e sicuramente anche voi riuscirete a cogliere gli aspetti migliori e profondi che la natura ci riserva e avrete la possibilità di osservare il mondo che ci sta attorno con maggiore armonia e rispetto, comprendendo questo concetto si può cogliere cosa voglio dire per "alimentazione per l'invisibile e il visibile". Per rendere più "comprensibile" questo concetto vi invito a osservare: quante volte ci siamo sentiti dire, oppure abbiamo notato e affermato: la minestra di fagioli è "più buona" se è cucinata sulla stufa a legna, i cibi in genere sono più gustosi se cotti con la legna. Eppure gli ingredienti sono gli stessi e il fuoco cucina sia se è legna, gas, elettricità, carbone. Questa è la differenza non misurabile.

Lo scritto di Paracelso è un altro esempio che ci può aiutare a comprendere questo concetto. Paracelso è nato nel 1493 e morto ammazzato misteriosamente nel 1541. In quelli anni e nel breve periodo di vita Paracelso ha dato un grosso stimolo di risveglio alle coscienze.



**Mercuri dies dal latino giorno di Mercurio**

<i>GIOVE</i>	DI'	SEGALE	<u><i>GIOVE</i></u>	STAGNO	D10
<b>Iovis</b>	<b>dies dal latino</b>	<b>giorno di</b>	<b>Giove</b>		

<i>VENER</i>	DI'	AVENA	<u><i>VENERE</i></u>	RAME	D10
<b>Veneris</b>	<b>dies dal latino</b>	<b>giorno di</b>	<b>Venere</b>		

<i>SABATO</i>		MAIS	<u><i>SATURNO</i></u>	PIOMBO	D10
<b>Saturni</b>	<b>dies dal latino</b>	<b>giorno di</b>	<b>Saturno</b>		

<i>DOMENICA</i>		FRUMENTO	<u><i>SOLE</i></u>	ORO	D10
<b>Dies</b>	<b>Solis dal latino</b>	<b>giorno del</b>	<b>Sole</b>		

Questo schema ci suggerisce alcune riflessioni:

- 1) Perché sono sette i giorni della settimana?
- 2) Perché i nomi dei giorni della settimana sono così vicini a dei pianeti?

L'origine dei nomi è Babilonese, ma alcuni studi indicano anche Indo-Babilonesi. I Babilonesi avevano legato questi nomi ai cinque pianeti visibili ad occhio nudo, più il sole e la luna. I Greci che erano in contatto con questa civiltà adottarono anche loro questo susseguirsi di nomi. Infine anche i Romani grazie ai contatti con i Greci adottarono questo calendario. La scienza moderna è molto limitata, solamente quando inizierà ad approfondire anche quegli aspetti "sottili", che i nostri antenati conoscevano bene, si potrà chiamare vera conoscenza. Lo schema sopra riportato ci presenta il legame del giorno della settimana con il cereale il pianeta e il metallo, ed infine la diluizione omeopatica del minerale da usare quando ci si sente a terra. Questi legami con i pianeti e con le stelle sono solamente ciò che ci hanno tramandato i nostri "saggi antichi" che a differenza nostra riuscivano a "sentire" con naturalezza queste "vibrazioni" che per noi sono sciocchezze.

Il sette non è un numero a caso, già 2800 anni fa un filosofo affermava:

- a 7 anni i bambini cambiano i denti
- a 14 anni pubertà
- a 21 anni il pensiero è maturo
- a 28 anni è pronto per le proprie responsabilità

Il 7 è legato al ciclo lunare, che si svolge in 28 giorni.

Il ciclo mestruale è legato al sette:

inizio 7 – 14 ovulazione 21 - 28 fine del ciclo e inizio di un nuovo ciclo.

Anche la gestazione è legata al sette: 40 settimane per 7 giorni, totale 280 giorni

280 giorni diviso 28 giorni corrispondenti o al ciclo lunare o mestruale,

il risultato è 10. E questo non è un numero con virgole o di difficile gestione.

### **Quante sono le note musicali?**

Sette come i giorni della settimana.

### **Quanti sono i Chakra?**

Sette come i giorni della settimana.

- Il primo Chakra è legato al mais
- Il secondo Chakra è legato all'avena
- Il terzo Chakra è legato all'orzo
- Il quarto Chakra è legato al frumento
- Il quinto Chakra è legato al miglio
- Il sesto Chakra è legato al riso
- Il settimo Chakra è legato alla segale

### **Quanti sono i colori dell'arcobaleno?**

Sette come i giorni della settimana?

Quando esce l'arcobaleno?

Dopo una tempesta c'è il sereno e con esso lo spendente arcobaleno,

Come nella vita, con una nota in più o in meno. Abbiamo perso la visione olistica della vita e quando c'è una tempesta non vediamo mai il sereno e gioia che ci porta successivamente questa.

**E con questo siamo al..... settimo cielo .....!!!!**

### **PANE**

Il cereale che meglio di tutti riesce a gonfiarsi e fermentare (dal latino "fervere" ribollire) ma comunemente detto "**lievitare**" è il grano. Anche altri cereali possono panificare, ma solamente il frumento ha in se quella proprietà il glutine nella quantità che gli permette di sollevarsi così tanto ed inoltre di diventare

fragante. Però non tutte le varietà di grano sono adatte alla panificazione che siamo abituati a conoscere. Il pane del frumento di tipo "duro" non riesce a sollevarsi, rimane più compatto, più "pesante" questo non gli impedisce di essere molto saporito. Il grano tenero, che è il tipo più adatto alla panificazione, ha delle varietà che non rendono nella lievitazione. Tutto dipende da una componente del frumento, il glutine, formato da due proteine, la glutenina e la gliadina. Il pane di frumento può "lievitare" perché ha un glutine consistente, in proporzioni tali (1015%) da far lievitare tutta la pasta. Tutti gli altri cereali che hanno il glutine hanno questa componente in quantità minore per cui danno dei pani più compatti meno lievitati, per questo non è detto che siano meno buoni. Per esempio il pane di segale è molto pesante ma oltre ad essere saporito è molto digeribile e nutriente. Ci sono due tipi di fermentazione la lievitazione a "pasta acida" e la lievitazione con il lievito di birra. Da quando esiste il pane la fermentazione è sempre stata fatta con la "pasta acida" detta anche "pasta madre". Questo pane era fatto con farina integrale e non con farina raffinata. Come si ottiene la "pasta madre" si prendono una decina di ciottoline di vetro e si mette farina e acqua, si impasta, facendo un impasto morbido. Si pongono su un tavolo e si lasciano lì. Nell'aria ci sono dei fermenti (batteri esattamente) e avendo un po' di pazienza uno si deposita e inizia a far fermentare un impasto, che si gonfia e comincia a profumare di acido. Non è una cosa semplicissima ma funziona. Personalmente ritengo che il ritorno al buon pane integrale fatto con la "pasta acida" sia l'occasione per ricominciare a parlarsi a ritrovarsi come? Semplicemente regalandosi un po' di pasta madre. Chi già ne ha a disposizione la regala a chi non ce l'ha. Questa, vi garantisco è una esperienza meravigliosa. Dare la possibilità a un'altra persona potersi fare il pane in casa è stupendo. Se qualcuno ha bisogno della "pasta madre" è il momento di conoscerci.

Il pane ha una storia molto antica gli Egiziani lo conoscevano già 3500 anni fa, e da ricerche storiche sembra ne preparassero una cinquantina di tipi. Anche nella civiltà Ellenica nel V secolo a.C. si faceva uso di pane, anzi era un cibo comune, e ne venivano fatti settanta tipi. In Italia il pane è arrivato tardi, dopo millenni di polente di farro e d'orzo. I Romani quando conquistarono la Grecia vennero a conoscenza di questo alimento e lo portarono a Roma, il successo fu notevole, tanto che divenne un alimento comune di tutti i giorni, verso il 200 a.C. La notevole diffusione del pane deriva dal fatto che è un alimento che si può trasportare facilmente e si condisce facilmente. In questo modo soppianta la tradizionale e popolare polenta. A quei tempi il consumo giornaliero di pane a persona era in media di 900 gr. A Roma in quel periodo sono nati dei propri e veri panifici con inclusa la consegna a domicilio del pane. Attualmente il consumo di pane è di 100-150 gr al giorno compreso quello sprecato e invenduto. Più avanti capiremo il perché di questa contrazione del consumo.

Com'era il pane di quel tempo, che per fortuna, chi vuole, lo trova tuttora. E' un impasto di farina e acqua con aggiunta di sale e la "pasta madre", cotto in forno a legna a temperatura decrescente. Sembra una cosa semplice, ma realmente fare il pane è un'arte, un'arte che fin pochi anni fa tutte le donne conoscevano e realizzavano così un alimento genuino e nutriente, ora si è arrivati all'industria del pane che di arte non ha nulla. Si è dimenticata questa importantissima tradizione e con essa le nostre radici. Chi perde le tradizioni e le radici perde anche il contatto con le sottili conoscenze del "tutto". La "pasta madre" chiamata pure "pasta acida" che cos'è? Come ho già scritto, dei batteri possono cadere nell'impasto e farlo fermentare. Questi batteri svolgono delle funzioni molto importanti, si nutrono degli amidi contenuti nella farina. In questo modo scindono gli amidi in zuccheri semplici, fanno una parte del lavoro che dovremmo fare noi. Questo lavoro permette al glutine che è formato da due proteine idratibili di formare il "castello". Queste proteine operano come una rete tappezzata da granuli di amido che formano un tetto sotto il quale il gas, che è lo scarto della lavorazione da parte di questi batteri, intrappolati gonfiano l'impasto. Questo gas si chiama anidride carbonica. Ma non c'è solo anidride carbonica si forma anche acido acetico, per questo l'impasto ha quel caratteristico profumo, quando però il pane è troppo acido vuol dire che la trasformazione è avanzata troppo, per cui sono intervenuti altri ceppi di batteri meno utili per noi. Questa fermentazione si chiama "acido lattico". Un'altra cosa interessante è il fatto che sono diversi ceppi di batteri che operano per la scomposizione dei carboidrati, e non possiamo avere una mappa, perché in ogni luogo ci sono dei ceppi che non si trovano in altre località. Per cui avremmo molti tipi di pane. Che nome hanno questi batteri: "bacterium acidi lattici, bacterium acidificans, bacterium panis fermentati, bacterium casai, bacterium plautorum, ecc. sono tutti batteri che hanno una simbiosi con noi. Nella fermentazione comunque partecipano anche dei lieviti, non solo, nella farina ci sono degli enzimi che anche loro partecipano alla fermentazione. Il nostro intestino è colonizzato da batteri che permettono la buona digestione e il buon assorbimento degli alimenti. Il pane che noi mangiamo ha avuto la trasformazione grazie soprattutto ai batteri, per cui questo pane stimola la flora batterica intestinale perché

rimanga: sana e vigorosa affinché operi una buona digestione. Per essere più chiari i batteri della "pasta madre" che demoliscono e trasformano i carboidrati operano nello stesso modo in cui opera il nostro organismo, per cui abbiamo una continuità che possiamo definire "digestiva". Inoltre la "pasta acida" elimina buona parte del problema della fitina. Questa sostanza contenuta nei cereali, per noi può rappresentare un problema di assimilazione di calcio, ferro, magnesio, la "pasta acida" si trasforma questi composti e li rende innocui, la cottura finale, inoltre, aiuta ancor di più ad eliminare il problema. Per finire trascrivo cosa dice anche la scienza ufficiale da G. Quaglia - scienza e tecnologia della panificazione - "l'impiego nei prodotti da forno del lievito naturale presenta degli indubbi vantaggi rispetto al lievito industriale (di birra).....la maggior durata del processo con il lievito naturale permette un'azione più prolungata degli enzimi protolitici che quindi rendono il prodotto più ricco in composti azotati più semplici delle proteine quali gli amminoacidi.....il maggior contenuto in amminoacidi ed in zuccheri semplificati, nel prodotto ottenuto con lievito naturale, rispetto a quello ottenuto con lievito industriale (di birra), determina la fragranza del prodotto.....maggiore digeribilità ed assimilabilità dei prodotti da forno a lievitazione naturale rispetto a quelli a lievitazione artificiale (lievito di birra) ed ancor più rispetto a quelli a lievitazione chimica, in quanto l'azione enzimatica della lievitazione biologica e la maggior durata del processo con il lievito naturale, provoca a carico delle sostanze componenti l'impasto, processi di trasformazione in molecole più semplici; trasformazioni analoghe a quelle che avvengono con la digestione degli alimenti che quindi, se già avvenute in precedenza, facilitano il lavoro dell'apparato digerente.

Lievitazione con il lievito di birra, penso che non molti siano a conoscenza che questa pratica è recentissima. Questo metodo per fare il pane ha circa cento anni, da quando Pasteur nel 1854 ha studiato i "microorganismi" che "sollevano" il liquido con formazione di gas (anidride carbonica). Successivamente questi microorganismi vennero classificati e si scoprì che sono dei funghi. Vennero chiamati anche "lievito" (termine tuttora in uso) ma già conosciuto, infatti questo termine era già noto nel Medio Evo e indicava la possibilità di gonfiarsi. Attualmente in commercio si trova quasi esclusivamente pane a lievitazione con "lievito di birra", funghi del ceppo selezionato "Saccaromyces Cerevisie (cervisie significa birra). Dalla scoperta di Pasteur all'uso comune del "lievito" in sostituzione della "pasta acida", passarono pochi anni, questo immediato e clamoroso successo è stato determinato dal fatto che mentre per fare il pane con la pasta acida occorre conoscere l'arte della panificazione, con il lievito non si sbaglia mai e non serve l'arte. Con questo non sto affermando che i fornai sono delle persone disoneste, che non conoscono il loro lavoro tutt'altro sono molto attenti alle Leggi e le osservano. Il problema è un altro chi ha fatto le Leggi? Tra le due fermentazioni c'è una notevole differenza, questo è il problema principale. Il lievito fermenta l'impasto e anche lui scinde gli amidi in zuccheri semplici. La notevole differenza sta nei metaboliti che si hanno da questa fermentazione: anidride carbonica e alcool etilico, questa è una fermentazione alcolica. Non è che nel pane ci rimanga dell'alcool perché la cottura lo fa evaporare. L'alcool nel nostro organismo non è un alimento di notevole importanza, il più delle volte può anche causare danni.

Dove sta il problema: mentre nella "pasta acida" la fermentazione è dovuta a dei batteri che operano come il nostro sistema digestivo, il lievito opera in maniera difforme come conseguenza il nostro organismo sente dei messaggi differenti. Ora se questo succede una volta ogni tanto non ci sono problemi, ma se una persona mangia pane tre volte al giorno per trecentosessatacinque giorni l'anno il fatto non è indifferente. Mentre con la pasta acida stimoliamo la flora batterica intestinale utile, con il pane fatto con il lievito stimoliamo i funghi intestinali. Inoltre non dobbiamo dimenticare il grande consumo di zucchero altro alimento in cui i funghi stanno a loro agio. Nel nostro intestino ci sono dei funghi, sono importanti e devono esserci. Però devono essere in equilibrio con tutta la flora batterica, mentre diventa patologico quando questi colonizzano l'intestino cioè diventano troppi. Lo stimolo a moltiplicarsi in modo eccessivo il più delle volte viene dato dal pane fermentato con il lievito. Nell'intestino ci si ritrova la famosa "Candida" di cui molte donne ne sanno qualcosa per i problemi vaginali. Inoltre questo fungo in abbondanza impedisce una corretta assimilazione dei cibi, con conseguenza di una debilitazione generale. Molte affezioni si possono curare solamente se si rimette in ordine l'intestino, continuando ad usare pane al lievito sicuramente diventa difficile uscire da molte problematiche.

Attualmente si può trovare il pane fatto e fatto bene con la "pasta madre". La tradizione non era andata perduta qualche fornaio amante dell'arte della vera panificazione ha sempre continuato a farlo. Questo pane è stato riscoperto da chi cerca di nutrirsi in maniera naturale più equilibrata e tra questi c'è chi ha imparato l'arte della panificazione. Il pane con la "pasta madre", è molto difficile da spiegare come fare, personalmente ho imparato più guardando e collaborando con chi mi insegnato che di tutte le lezioni teoriche alle quali ho partecipato. Gli ingredienti del pane: farina possibilmente integrale, macinata a pietra, pasta madre, sale, acqua.

Farina, il grano deve essere di provenienza biologica, nella crusca di solito si depositano tutto i pesticidi che vengono usati. Per un buon pane equilibrato bisogna usare la farina integrale dove c'è la "crusca" di conseguenza la dovete usare biologica. Cercate le varietà di grano tenero più adatte alla panificazione. In commercio ci sono queste farine e si trovano anche macinate a pietra. Per avere la farina integrale al 100% dovete macinarvela voi, perché per legge bisogna togliere il 5% di "ceneri". (non commento questa legge!)

La pasta madre: chiedetela a qualcuno che si fa già il pane.

Acqua: questo è un altro punto dolente. L'acqua più pura è meglio. Chi ha la possibilità di essere nelle vicinanze di una buona fonte è veramente fortunato. Si può usare l'acqua dell'acquedotto con l'accortezza di metterla in un contenitore un paio di giorni prima, così il cloro se ne va. Anche aggiungendo un paio di gocce di limone l'acqua riprende più vigore.

Sale marino integrale 10 grammi ogni kilogrammo di impasto, dipende poi dai gusti.

Posso a questo punto descrivervi solamente come faccio io il pane: prendo la pasta madre, che ho tenuto in mezzo a della farina, la sbriciolo in una ciotola ci aggiungo acqua e farina e impasto. L'impasto sarà morbido, come uno yogurt. La lascio riposare tutta una notte, e alla mattina mi trovo il mio impasto ben fermentato. Aggiungo acqua con il sale e farina, impasto, lo batto, e lo lascio riposare un po', poi prendo un pochino di pasta madre e la metto da parte per la volta successiva, faccio la forma e dopo due ore e mezza lo metto in forno a cucinare. Semplice!

Il sistema migliore per conservare la pasta madre è averla impastata con della farina. Più farina si riesce a far prendere e prima si "secca". Questa pallina si mette in mezzo a della farina in una ciotola o in sacchetto di carta. La pasta madre in questa maniera si disidrata, si può dire che viene quasi liofilizzata, cioè tolta l'acqua, e così tutta l'attività rallenta. La pasta madre rimane quiescente per una settimana. Quando la riprendiamo per rifare il pane questi fermenti hanno bisogno di alcune ore per riprendersi. Mi ricordo di una mia zia che mi racconta che sua madre quando faceva il pane, il pezzetto di pasta madre, lo metteva sul legno sopra al caminetto, questo si seccava però appena veniva impastato cominciava sempre brillantemente il suo lavoro. Spiegato come si conserva senza tanti problemi la "pasta madre" ora entro nel vivo per fare una pagnotta di un kilogrammo. Si prende 80 gr. di pasta madre, (il peso è molto importante) si sbriciola per bene, essendo secca e facile da farsi, e si impasta aggiungendo 240 gr. tra farina e acqua – tiepida in inverno, fredda in estate- (150 gr. farina 90 gr. acqua attenzione questi pesi sono indicativi perché se la giornata è secca la farina chiama più acqua, se è umida vuole meno acqua). Ora ci ritroviamo con un totale di 320 gr. di impasto, lo si può fare in una ciotola, si copre con un panno, ricordo che l'impasto deve essere morbido. Questo impasto deve risvegliare la pasta madre per cui ha bisogno di almeno 10 ore di lievitazione. Un sistema semplice è farlo alle 07,00 e alle 17,00 dovrebbe essere tutto a posto. Ricordo che la lievitazione non sopporta correnti d'aria, sbalzi di temperatura, ama il caldo umido e la tranquillità. Siamo arrivati alle ore 17,00 e l'impasto ha lievitato bene. Si può continuare con i 320 gr che abbiamo fatto, dobbiamo aggiungere 960 gr tra farina e acqua salata (circa 610 gr. di farina e 350 gr di acqua) si impasta per bene, se c'è bisogno si può aggiungere o un po' di farina o acqua. Dopo aver amalgamato bene il tutto e l'impasto è omogeneo si deve batterlo, si solleva e fa cadere su un piano tre volte e si lascia riposare per 20 minuti, coperto da un panno. Ora abbiamo 1.280 gr. di impasto, e passato il tempo del riposo, si prendono 80 gr. di pasta e la si mette via per la prossima volta, con il rimanente si dà la forma che si desidera e si lascia lievitare. Dopo circa due ore e mezza è pronto per essere infornato. Il forno deve essere sui 250° l'importante è mettere un pentolino con dell'acqua nel forno, in modo che il pane si cucini proprio in un bagno di vapore. Dopo una decina di minuti si abbassa la temperatura di 10 gradi, in trenta minuti il pane è cotto. Finita la cottura bisogna aspettare almeno 3 - 4 ore prima di mangiarlo, se si aspetta di più è meglio così l'umidità esce bene. Questo tipo di pane dura una settimana.

Buon pane a tutti

## Cereali

Deriva da Cereri Dea latina delle messi. I cereali fanno parte della famiglia delle Graminacee che conta circa 5000 tipi di piante. Solamente, 150 circa sono commestibili, ognuna ha molte varietà che si sono adattate al luogo. Purtroppo ai giorni nostri, moltissime di queste varietà si sono perse. La tendenza attuale sta cercando di unificare a pochissimi tipi e varietà i semi in commercio. I cereali hanno da sempre fornito il nutrimento di base ai popoli, fornendo loro energia, resistenza e salute. Ogni popolo ha avuto per millenni il suo cereale, secondo il clima e il tipo di suolo: riso in Asia; mais in America; miglio e sorgo in Africa; grano, farro e orzo in Europa del Mediterraneo; avena, segale nel Nord Europa. Secondo alcuni studiosi l'origine dei cereali risale al misterioso continente scomparso: Atlantide. Da questo continente i cereali furono portati in tutta la terra. Nel mistero di Demetra (Dea dell'agricoltura), che aveva la sede principale ad Eleusi, (piccola isola Greca) in cui è stato ritrovato un bassorilievo sacro dove è rappresentata Demetra con Persefone mentre affida all'uomo terrestre Triptolemo il compito della coltivazione della terra e la cura dei cereali. Oltre che ad Eleusi, altre sedi dei misteri di Demetra vennero fatte in altri paesi, anche in Sicilia. Ancora oggi nel giorno della festa antichissima che oggi è chiamata Pasqua, vengono offerti germogli di grano alla Madonna, queste antiche offerte una volta erano per la dea Demetra. I cereali sono il cibo di "resistenza" danno energia di media e lunga durata. Un lavoratore romano al tempo di Roma repubblicana consumava ogni giorno circa 875 gr. di cereale, e se osserviamo cosa hanno lasciato i romani: acquedotti, strade, fognature, terme, anfiteatri e quant'altro, ci rendiamo conto di quanta energia doveva avere questo popolo per riuscire a realizzare queste opere straordinarie, molte delle quali attualmente funzionanti e senza usare tutti i macchinari che al giorno d'oggi sono a nostra disposizione. Un legionario romano percorreva circa 40 chilometri di strada, a piedi al giorno (molte volte si dovevano fare la strada) e con circa 50 kilogrammi di bagaglio in spalla, alla sera si facevano il campo. Sfidare qualunque di noi fare 40 km in un giorno con circa 50 kg di bagaglio, forse se riusciamo a farcela, ci occorre poi un mese di riposo assoluto, per riprenderci.

L'alimentazione dei legionari era molto semplice: cereali, legumi, cipolle, aglio, e germogli, l'energia che ricevevano da questo cibo dava questo risultato.

Roma è crollata quando l'alimentazione da saggia che facevano ha lasciato il posto al periodo dei grandi banchetti. Alcuni anni fa, è stato osservato il regime alimentare dei Fellah egiziani, popolo nomade, consisteva in 700/900 gr di pane integrale ogni giorno, yogurt di bufala, rape, fave, cipolla e insalata. Questo popolo, ha una grande forza muscolare, un'ottima resistenza e un'ottima salute. La nostra attuale società, con il suo poco saggio stile di vita, è passata da consumi rilevanti di cereali, nutrienti e vitalizzanti, agli attuali 150 gr. di cereale al dì, di cui 100 gr. come pane, con delle differenze sostanziali: ora il cereale è solamente raffinato, "morto", riempie senza nutrire l'invisibile.

Il cereale è un seme. Se noi mangiamo un frutto saporito, la sua polpa ci fornisce: gioia, vitalità, vitamine, sali, acidi organici, zuccheri, enzimi, però di solito buttiamo il seme: mela, pera, pesca, albicocca, pesca, cocomero, uva.., (il più delle volte i semi di questi frutti devono essere buttati perché hanno delle sostanze antinutritive) Dal frutto non riceviamo una grande energia nel tempo. Se, invece mangiamo semi: cereali, legumi, castagne, nocciole, noci, mandorle e così via, riceviamo: amidi, grassi, proteine, vitamine, sali e un'energia grandissima che dura e useremo nel tempo.

**I cereali si possono dividere in due categorie: cereali con il glutine e senza glutine.**

**Il glutine è un aggregato di proteine: glutenina e gliadina. Il glutine lega l'acqua e diventa vischioso ed elastico, e importante perché fermenta e lievita.**

**Cereali con il glutine: grano, avena, orzo, segale.**

**Cereali senza glutine: miglio, mais, riso.**

**Tra i cereali viene messo anche il grano saraceno, anche se non fa parte delle graminacee**

Suggestiva è l'immagine dell'uovo vegetale" riferita al chicco dei cereali. La somiglianza è impressionante, con tanto di guscio (crusca), albume (amido) e tuorlo (germe). Entrambi, uovo e chicco, danno origine, alimentandola con le proprie sostanze, a una nuova forma di vita.

Tutti i cereali, danno nell'organismo reazione acidificante, vanno quindi bilanciati da verdure e frutti, e alimenti alcalini in genere.

I cereali integrali, hanno anche la proprietà di essere lubrificanti e ammorbidenti naturali per l'intestino.

Se invece vengono raffinati si trasformano in astringenti e possono generare stitichezza e disturbi digestivi.

## LUNEDI'

Riso,(Oryza sativa) legato alla Luna.

La Luna è legata all'acqua e l'acqua è legata alla vita.

La luna ha affinità con il minerale: Argento

Gli organi umani legati alla Luna sono: le cellule embrionali, gli organi sessuali, il cervello e la pelle.

Noi siamo acqua, circa il 70% del nostro organismo è acqua, senza questo prezioso elemento noi non vivremmo. Senza acqua nessuna pianta, nessun fiore, nessun cereale, nessun legume, nessuna verdura esisterebbe, solo la preziosa acqua fa germogliare i semi. Il riso è un cereale "leggero", cresce nell'acqua e questa immagine ci dà il senso di un alimento che vuole staccarsi dall'elemento peso.

La luna è legata all'argento. Quanto è bella una persona argentea "viva dentro", infatti si dice è "argento vivo".

Il riso assieme alla luna sono legati all'aspetto femminile. Questo aspetto si ritrova in quelle persone che sono portate alla riflessione e al "guardarsi dentro". Queste grandi qualità portano ad una maggiore interiorità ed a una particolare capacità di intuizione. Tipicamente femminile è anche il sognare e la fantasia, che se condotte in modo positivo sviluppano quella tranquillità familiare che di questi tempi c'è n'è un bisogno assoluto. La persona lunare ha una sua particolare capacità di proteggere e di prendersi cura sia della famiglia che di chi gli sta attorno. Le fasi lunari agiscono nella corrente della riproduzione e dell'ereditarietà. La fertilità è legata ai ritmi lunari, le maree sono legate all'influenza della luna, il ciclo mestruale ha lo stesso ritmo della fase lunare, è la luna che si è adeguata alla vita umana o è la donna che si è adeguata alla luna?

Il neo di questa situazione è la persona "lunatica"

Cereale che trovi invocazione che trovi: dacci oggi il nostro riso quotidiano.

Il riso, è il secondo tra i grandi alimenti per uso, dopo il frumento. La Cina è il suo paese di origine, dove è usato da secoli, mentre in Europa è arrivato durante l'impero romano. In un primo tempo è consumato come addensante per salse, come rimedio e curiosità esotica. La sua diffusione inizia nel quattrocento in Campania a cura degli Aragonesi e successivamente nella pianura padana con gli Sforza in Lombardia e gli Estensi a Ferrara. Così per secoli, in Europa, l'Italia è "il paese del riso". Usato fin dall'inizio come un rimedio contro i disturbi intestinali, tanto che veniva venduto nelle botteghe degli speziali. "cotto in acqua pura è astringente", nota il Platina, ma la ricetta più eseguita nelle case patrizie è di una minestra dolce, come si usava a quel tempo: riso cotto nel latte di capra, pestato nel mortaio con le mandorle, passato al setaccio e fatto cuocere di nuovo con lo zucchero. Successivamente diventa cibo comune, ma non quotidiano.

Oggi il riso è alla portata di tutti, varietà diversissime per forme, dimensioni, contenuto (chicchi corti, lunghi, grossi, piccoli, duri, farinosi, integrali, *parboiled*, bianchi e brillati), senza contare quelle importate: riso glutinoso, riso dolce, riso indiano profumato (*basmati*), riso nero. Da considerare che moltissime di queste varietà sono andate perdute. In India fino a 50 anni fa se ne trovavano circa 10.000 varietà ora sono ridotte a un centinaio. Questo patrimonio genetico andato perduto era il frutto di sapienti incroci e adattamenti al territorio della pianta che garantiva una sua resa sicura. La stessa osservazione vale per tutti i cereali e i sementi in genere: attualmente l'umanità si sta impoverendo delle diversità genetiche e questo porterà a dei rischi alimentari seri. Se abbiamo poche varietà e queste vengono attaccate da una malattia sono problemi seri, se ci sono molte varietà sicuramente parecchie saranno resistenti a quella malattia.

In Birmania e in Thailandia si trova ancora l'antica specie selvatica (*Oryza fatua*), dal chicco gustosissimo di colore brunonero, ricco del doppio di proteine rispetto alle varietà che vengono coltivate oggi. In Asia e in America si coltiva anche il cosiddetto *wild rice*, un chicco nero molto allungato nient'affatto simile al riso, che si ottiene dalle pannocchie della *Zizania aquatica* e non ha niente a che fare con la nostra zizzania infestante (*Lolium temulentum*). Si trova facilmente in commercio e provarlo è piacevole.

Il riso che si trova in circolazione comunemente è "raffinato" "bianco". Il riso viene privato del tegumento "crusca e germe", inoltre può essere spazzolato con glucosio e talco e lucidato "a scopo estetico" con vaselina e olio di semi ("brillatura"). La brillatura, effettuata solo per rendere il chicco più lucido, può essere anche dannosa, dato l'uso anche di paraffina, che può causare danni alla mucosa gastrica, specie negli ulcerosi, nei bambini, negli anziani. L'uso del talco, a causa del suo silicato di magnesio, può essere cancerogeno; e infatti il cancro allo stomaco è molto frequente tra i giapponesi, forti consumatori di riso brillato. Questo "alimento" carente di sostanze nutritive e di vitalità, precisamente morto viene consigliato a chi ha problemi di salute: "mangiare in bianco" cosa vuol dire nel senso comune questa indicazione: riso bianco condito con olio, più patate, un po' di carne bianca il massimo per continuare a non guarire.

La raffinazione, fa anche diminuire di molto il contenuto proteico, sia nel riso che in tutti i cereali. Nel caso del riso, essendo il tasso proteico già molto basso (7,6 g), una drastica diminuzione delle proteine è disastrosa per la salute dei consumatori. E non si tratta di perdite di poco conto: ben sei aminoacidi su dieci vengono quasi eliminati, compromettendo irrimediabilmente l'assimilazione degli aminoacidi restanti.

#### PERDITA DI AMINOACIDI NEL RISO BIANCO (mg/100)

	<i>Riso integrale</i>	<i>Riso bianco</i>
Istidina	1,6	0,4
Isoleucina	5,9	5,2
Leucina	9,5	6,3
Lisina	3,2	0,5
Met ionina	2,2	0,1
Fenilalanina	5,3	2,4
Treonina	3,9	0,4
Triptofano	1,4	0
Valina	6,9	0,9
Arginina	7,7	2,3

Il riso biologico integrale è un alimento molto efficace nelle diete dimagranti. A differenza del raffinato che invece ingrassa. Sfido chiunque prendere 300 gr di peso a crudo di riso biologico integrale cucinarlo e poi riuscire a mangiarlo. Con il riso la sensazione di fame si appaga con l'equivalente di soli 50 g di peso a crudo, mentre con il pane raffinato si ha la stessa sensazione con 200 g. Una porzione di riso abbondante da subito la sensazione di pienezza.

Il contenuto nutritivo del riso bianco e del *parboiled* è veramente molto povero (proteine 6,7 e 7,1 g, grassi 0,7 g), e non migliora molto nel riso integrale (proteine 7,6 g, grassi 1,5 g), mentre l'amido è dell'81% nel primo caso, del 78% nel secondo caso. Le poche proteine del riso, però, fanno registrare una

nota positiva: hanno un valore biologico lievemente superiore a quelle del frumento e del mais (59, rispetto a 49 e 44, FAO). Sono invece di valore pari o inferiore alle proteine di orzo, miglio, saraceno e avena. Ma tutte le proteine dei cereali, riso compreso, sono purtroppo di scarsa qualità in confronto a quelle dei legumi e soprattutto alle proteine animali. Il riso, sia pure quello integrale e biologico, ha meno ferro e fosforo di tutti i cereali (1,6 mg e 150 mg), ha poco calcio (32 mg) come quasi tutti i cereali, ha magnesio (80 mg), silicio (32 mg), sodio, potassio (240 mg), zolfo, tracce di cloro, rame e zinco. Vitamina B1 (0,30 mg), scarsissima vitamina B2 (0,06 mg), abbondante vitamina PP (4,60 mg), B5 (0,90 mg), 136 (0,80 mg), tracce di vitamina E e vit. H.

**In terapia naturale il riso** viene consigliato per stimolare l'eliminazione dei liquidi, impedendone il ristagno nei tessuti nei casi di disturbi circolatori e nelle malattie renali. Da un concreto aiuto anche a chi ha problemi di ingrossamento alle gambe. Inoltre aiuta nell'eliminazione delle scorie azotate.

## MARTEDI'

Orzo (*Hordeum vulgare*), legato a Marte.

Marte ha affinità con il minerale: Ferro

Organi umani legati a Marte: cistifellea - bile - laringe.

Marte legato al ferro che influenza il nostro organo in primis la bile.

Marte Dio della guerra, Marte nemico del passato e delle fantasticherie, Marte attivo, determinato e impulsivo, Marte come simbolo di forza. Marte legato al ferro. Anche l'essere umano ha delle particolarità con l'elemento il ferro, indispensabile per una nostra vita, la carenza di ferro ci porta alla malattia. Dal terzo mese il contenuto di ferro nell'embrione aumenta di un terzo (movimenti propri) "*A bilanciare questo aumento interviene il contenuto di rame nel siero della madre che cresce di tre volte[venere]*". Dopo la nascita regredisce. Questa fase di "scarsità di ferro" permette al neonato di difendersi dagli agenti patogeni. Quando un corpo estraneo entra nell'organismo del neonato, i suoi pochi anticorpi lo aggrediscono immediatamente e gli sequestrano il ferro che contiene, in questa maniera il corpo estraneo viene reso innocuo. Attorno ai sette - otto mesi il bambino comincia ad avere bisogno di un apporto di ferro, ecco il momento dell'introduzione del passato di lenticchie ricche di ferro. A tre anni sale di nuovo (il bambino diventa "ostinato" marte si fa di nuovo sentire). Verso i nove - dieci anni il ferro prevale di nuovo, è il momento che il bambino si stacca, marte: attivo, determinato, impulsivo.

L'orzo era il nutrimento principale degli antichi greci. Ippocrate, padre della medicina, considerava l'orzo adatto al pensiero e all'esercizio fisico: anche Galeno considerava il decotto d'orzo fondamentale per la cura iniziale di tutte le malattie acute. E' bene ricordare che è la Grecia il paese dove è nato molto del nostro sapere. Che ci fossero dei gran filosofi è una conseguenza naturale, l'orzo con la sua forza riequilibra e mantiene sano il "polo metabolico". Chi ha una buona digestione: rinforza il fisico e con esso si ritrova una mente e una memoria lucida, chiara e pronta al pensiero positivo e costruttivo. Chi non digerisce bene, difficilmente può pensare serenamente, in modo particolare se ha un'emicrania. Le forze dell'orzo a poco a poco ridanno armonia a tutto l'apparato digerente, attualmente uno dei problemi principali della nostra "cattiva civiltà" e la mancanza di forze digestive, pensiamo a quante persone hanno problemi digestivi. Se non si digerisce bene non si assimilano i nutrienti e ci si intossica, quanti problemi ci sono di carenze e di tossine? Per scendere nel concreto chi non ha mai conosciuto una persona carente di ferro? Per cui viene somministrato ferro in quantità e consigliata carne di cavallo in abbondanza, con risultati normalmente deludenti, eppure basta rimettere in ordine il "polo metabolico" che questa mancanza normalmente sparisce. Qui entra in gioco l'orzo con la sua concreta capacità di riarmonizzare e far funzionare tutto il "polo metabolico" per ridare salute e serenità alle persone. L'orzo sembra fosse conosciuto già 12000 anni fa, e la sua origine sembra sia l'Asia occidentale, le tracce più antiche risalgono al 6700 a.C. E' il primo cereale coltivato nelle civiltà Assiro Babilonese, Egizia e Greca.

Polenta in latino significa farinata d'orzo. Al tempo dei romani i gladiatori erano nutriti principalmente con una zuppa a base d'orzo e venivano soprannominati *hordearii* "mangiatori d'orzo", così si rinforzava

la loro forza. L'alimento nazionale greco era una polentina di farina d'orzo con contorno di legumi, verdure e formaggi.

L'orzo che si trova in commercio si divide:

- orzo perlato                    bianco - raffinato
- orzo decorticato            semiintegrale
- orzo                                integrale

ovviamente l'orzo più completo e più utile al nostro organismo è l'orzo integrale.

Con l'orzo tostato e macinato si fa una bevanda rinfrescante per il nostro organismo che può sostituire il caffè si chiama appunto caffè d'orzo, senza le controindicazioni della caffeina.

L'orzo ha una buona qualità proteica (indice chimico FAO per l'orzo integrale: 65) e anche di una discreta quota dell'aminoacido lisina (406 mg). Ha ferro (4,5 mg), con buone presenze di calcio (53 mg) e fosforo (277 mg), potassio e magnesio (120 mg), cloro (123 mg), zolfo, zinco (2,7 mg), sodio e rame. Ricco di vitamina PP (5,2 mg), ben dotato anche di B1 (0,32 mg), B2 (0,16 mg), B6 (1,7 mg), ed E (3,5 mg).

**In terapia naturale l'orzo** è da consumare tutto l'anno, ma la stagione più indicata è quella estiva, essendo un cereale che rinfresca per cui chi è facile ai calori troverà in questo alimento il suo equilibrio. L'orzo è facilmente digeribile e sembra aver una notevole importanza nella stimolazione del sistema neurovegetativo. È utile come tonico generale indicato nelle affezioni cardiache e a svolgere un'azione disintossicante nell'intestino, nello stomaco e nel fegato. Secondo diversi ricercatori è anche anti infiammatorio delle vie urinarie: nefriti e cistiti, molto utile nelle malattie polmonari. Inoltre da sollievo nell'angina. L'ordeina contenuta nell'orzo è utile contro diarree, enteriti, dissenteria e febbre da tifo. L'orzo inoltre ha delle sostanze che bloccano la produzione di colesterolo LDL, per cui chi ha problemi di colesterolo può trovare un valido aiuto.

Bisogna ricordare anche il malto d'orzo, che è un dolcificante estratto dai germogli dei semi di orzo, noi conosciamo il malto solamente per la produzione della birra. In realtà il malto è stato usato nei tempi antichi già in Mesopotamia e in Egitto lo conoscevano. Lo usavano essiccando i germogli e riducendolo in polvere, che viene usato nella terapia del raffreddore, del catarro, come antiscorbutico, tonico e rivitalizzante. Indicato anche per favorire la digestione delle pappe dei lattanti e del cibo degli anziani e degli ammalati. Attualmente per questi utilizzi si usa il malto che tutti conoscono. Kneipp indicava l'infuso di malto "un cucchiaino in tazza di acqua calda ma non bollente" per favorire la digestione a base di farinacei, inoltre favorisce la lattazione. Nella polvere di germogli di orzo si trova la preziosa vitamina B12

## **MERCOLEDI'**

Miglio (*Panicum miliaceum*) legato a Mercurio

Mercurio ha affinità con il minerale: Mercurio.

Organi umani legati a Mercurio (Ares in antico greco): polmoni, linfa, ghiandole.

Mercurio è nella figura mitologica il messaggero degli dei dai piè alati. L'intermediario tra la terra e il cielo. La personalità mercuriale è tipica di chi ha la "freddezza intellettuale", l'ingegno acuto, doti tecniche. Inoltre ha un'abilità calcolatrice negli affari, dove analizza con estrema freddezza qualunque possibilità non tralasciando nulla. Pure la capacità pratica di critica è una qualità mercuriale, come la destrezza e la comunicazione sono sue doti che lo portano ad avere ottimi rapporti con gli altri. Mercurio non ama sprecare energie sia intellettuali che materiali. Il suo punto debole è che si interessa di tutto ma molte volte non porta a termine niente, a causa di quell'aria che c'è tra la terra e il cosmo. Può succedere che tutto faccia fiasco all'ora la sua spontaneità sparisce. Il miglio è come il mercurio inafferrabile, provate a far cadere una manciata di miglio, vi accorgete di quanto diventa difficile raccoglierlo.

Il miglio è stato uno dei primi cereali usati dall'uomo, attualmente è molto diffuso in Africa. In Europa, specialmente in Italia il miglio era molto usato nei secoli scorsi, il famoso dolce tipico "smeiasa" deriva proprio dalla farina di miglio usata a quel tempo. Il declino del miglio in occidente è da imputare principalmente al mais. La resa per campo dei due cereali era notevolmente a favore del mais. Infatti con

la scoperta dell'America e l'arrivo in Europa del mais, si ha la scomparsa delle nostre tavole di questo prezioso cereale. Ora è conosciuto solamente come alimento per gli uccelli. Questo è giusto perché il miglio è ricco di silice e le penne degli uccelli sono ricchissime di questo minerale. Anche l'uomo ha bisogno di questo elemento per levarlo dalla pesantezza della vita moderna, perché aiuta l'uomo ad acquisire maggiore lucidità mentale e di coscienza, lo aiuta nella "percezione" delle cose, aumentando la capacità di osservazione. Tra i cereali è quello che ha le proteine con più elevato valore biologico. È il cereale che si cuoce nel minor tempo, 20 minuti circa.

Il miglio ha salvato Venezia nel 1378. Assediata dai Genovesi si salvò solo grazie al miglio che aveva nei suoi magazzini. A quel tempo si conosceva bene la lunga conservabilità di questo cereale, fino a vent'anni.

Il miglio è non solo un cibo molto gustoso, dolce, leggero, ma anche più nutriente, energetico (370 kcal) e più ricco di sali di molti altri cereali più noti. Ha più proteine (11 g) e più grassi (3,6 g) di riso, mais e orzo. Contiene 72,2 g di carboidrati totali, più 7,6 g di fibre grezze. Molto ricco di ferro (38 mg), variabile nel tenore di calcio (18118 mg), ben dotato di fosforo (334 mg), potassio, sodio, magnesio (280 mg), zolfo, cloro, zinco (0,8 mg), manganese (0,5 mg), con tracce di rame e iodio, ha anche vitamina A (200 mcg), è ricco di vitamina B1 (0,68 mg) e PP (4,5 mg).

**In terapia naturale il miglio:** da nutrimento e vigore gli organi di senso, la vista viene migliorata, la pelle riacquista la funzionalità ad aprirsi e chiudersi. Inoltre l'acido silicico naturale ha un'azione stimolante nello smalto dei denti, utilissimo per le unghie e per i capelli. Sempre questo cereale è stato sempre usato dalle donne per prevenire eventuali aborti spontanei. È un cibo digestivo diuretico, utile nelle anemie e nelle astenie e vivacizzante.

## GIOVEDÌ

Segale (Secale cereale) legato a (Zeus) Giove

Organi umani legati a Giove: fegato, cartilagini, muscoli.

Giove ha affinità con il minerale: Stagno

Giove è il pianeta più grande del sistema solare. La sua orbita è molto lenta, impegna 12 anni per completarla, lo rende la pietra miliare nel cielo. Giove ha una luce chiara, tranquilla, amichevole. Nei tempi antichi il giovedì era considerato un giorno festivo, una piccola domenica. Giove un tempo era considerato il Dio della pioggia, della neve, del vento, dei temporali. Successivamente come re degli Dei o Dio della saggezza. La sua visione d'insieme universale, porta il suo pensiero alla saggezza, dove non ci sono interessi personali, ma solamente scopi elevati. Anche il simbolo di Giove con la croce indica che indica la conformità terrestre alle leggi, e il semicerchio aperto a sinistra che indica la capacità di svilupparsi liberamente. In onore di - Zeus - Giove si festeggiavano i giochi olimpici. Non si misuravano o record, le cinque discipline che ci ricordano i cinque cerchi della bandiera dei giochi olimpici: correre, saltare, lottare, lancio del disco e del giavellotto, erano praticate solo per creare un'armonia tra corpo e spirito.

È una pianta che cresce nelle zone fredde e fino a 2000 metri di altezza, anche se la origine è l'Asia sud-occidentale. Il suo stelo può raggiungere un'altezza di 2,50 metri, con una radice che riesce ad arrivare a 2 metri di profondità. Il diametro dello stelo di un cereale è in media di 4 mm; se consideriamo un'altezza media di 1,20 metri, si ha un rapporto di 1:300. Se costruiamo un edificio con questi rapporti avremmo una torre di un metro di diametro alta 300 metri. Chi riesce costruirla? Inoltre alla sommità del cereale c'è una spiga, a quella torre ci possiamo mettere una casetta in cima. A fronte di queste realtà possiamo cogliere l'importanza dell'influenza dei cereali affinché la nostra colonna vertebrale ci mantenga in modo eretto. La segale in questo gioco di forze diventa il cereale di una notevole importanza. La segale la conosciamo principalmente sotto forma di pane integrale di segale. Da noi è poco usata come cereale sia in minestre che asciutta, questo è dovuto per una sua certa difficoltà di digestione, specialmente nella condizione attuale di difficoltà "metaboliche" generalizzate. Si può sopperire a questo inconveniente usandola come "fiocco".

Simile al frumento, ma un po' più povera di energia (334 kcal), di nutrienti e sostanze vitali, la segale ha meno amidi (71,8 di carboidrati totali) degli altri cereali (tranne l'avena), ma ha più proteine di riso, mais e orzo (11 g) e ha 2,5 g di grassi. Ha ferro (2,6 mg), calcio (35 mg), fosforo (360 mg), potassio (600 mg),

sodio, zolfo, cloro, manganese (2,5 mg), zinco (1,3 mg), cobalto (0,9 mg), tracce di fluoro e iodio (0,15 mg). Oltre alle vitamine B (B1 0,42 mg, B2 0,21 mg, PP 1,6 mg), ha 3 mg di vitamina E. Contiene fitina (247 mg) per il 73% del fosforo totale. La segale è abbastanza dotata dell'aminoacido lisina (401 mg), più del mais, del riso e del frumento. Per questo il valore biologico delle sue proteine è buono, rispetto alla media dei cereali: 53 (indice chimico FAO). Contro le apparenze, non è ricchissima di fibre grezze: 1,8 g. Fra i minerali colpisce l'alto contenuto di potassio. In sostanza si può affermare che il **potassio** nella pianta, nell'animale e nell'uomo è il minerale più importante della cellula. E' considerato il "protagonista dei fenomeni cellulari". Il potassio si trova distribuito in tutto l'organismo, specialmente laddove si svolgono intensi processi vitali: nei muscoli, nel cuore, nel fegato e nel cervello. Il potassio agisce sempre in presenza di acqua. Soltanto attraverso l'elaborazione del potassio l'acqua viene distribuita nell'ambito del vivente. In caso di alterazione del processo del potassio nell'organismo dell'uomo ciò si manifesta con un accumulo di acqua nei tessuti. La mancanza di potassio crea stanchezza, debolezza muscolare, congestione, malessere, respiro affannoso, disturbi cardiaci e circolatori. Nel metabolismo epatico dei carboidrati (assorbimento di glucosio e formazione di glicogeni) il contenuto di potassio è particolarmente alto. Inoltre il fegato ha una relazione stretta con l'elemento liquido. Esso regola il contenuto complessivo di acqua nell'organismo. Le sensazioni di sete vengono causate dal fegato. La volontà dell'uomo dipende parimenti dalla dinamica dei fenomeni epatici. Un ruolo importante per la funzione epatica lo svolge il metabolismo dei carboidrati. In tal modo si può spiegare l'effetto terapeutico della segale sul fegato nel modo seguente: l'alto contenuto di potassio con il suo stretto legame con l'elemento acqueo agisce favorevolmente sui fenomeni fluidoliquidi del fegato.

**In terapia naturale la segale:** irrobustisce e rinforza i muscoli, aiuta nella lotta contro la decalcificazione della colonna vertebrale e agisce contro il processo di incurvamento della colonna vertebrale. Agisce da eccellente coadiuvante nei casi di arteriosclerosi, iperviscosità del sangue, malattie circolatorie, ipertensione, e come alimento tonico, ricostituente, lassativo, adatto ai sedentari e ai diabetici. Paracelso, nell'antica dottrina medica, osservando la pianta di segale affermava che le poderose forze della radice hanno un effetto risvegliante sul sistema neurosensoriale. Mi chiedo se non sia il caso di usarlo con le persone anziane dove i problemi neurosensoriali sono molto diffusi.

## VENERDI'

Avena (*Avena Sativa*) legata a Venere

Organi umani legati a Venere: reni, vene.

Venere ha affinità con il minerale: Rame.

Il simbolo di Venere rappresenta l'equilibrio tra lo spirituale e il materiale. Questo equilibrio è in armonia. Il cerchio rappresenta lo spirituale, la croce il lato materiale terrestre. Venere la Dea dell'amore e della bellezza. In Venere si trova la femminilità, l'armonia, il carattere giovanile, la grazia, l'agilità nel gioco e nella danza. A differenza del tipo lunare, il venusiano ha l'amore individuale, la priorità sua rispetto al senso di famiglia. Venere ama se stessa, i bei vestiti, il suo corpo. Una tavola ben apparecchiata e con molti cibi scelti sono per lei una gioia. Ama queste cose, ma in armonia. L'orbita di Venere forma una stella a cinque punta. Nel mondo vegetale si trovano molte piante legate a questo pianeta con le cinque punte. Precisamente i 5 petali. La rosa canina, la madre delle rose è fra le più conosciute. Nella famiglia delle rosacee, che ha cinque petali, ci sono molte piante a noi conosciute e apprezzate: lampone, mora, fragola, ciliegio, pero, susino e cotogno e l'albero da frutto più conosciuto: il melo. Tutta la bellezza di Venere che può esprimere la troviamo quando queste piante sono in fiore. E' il cereale dalle latitudini nordiche dal clima marino. Il luogo dove bisogna ricercarne l'origine è la mitica Atlantide. Nell'età del bronzo ci sono i primi ritrovamenti di avena in Danimarca. Anche i cinesi 3000 anni fa conoscevano una varietà di avena tuttora coltivata. I germani ai tempi dei romani, si nutrivano principalmente di avena. I romani che disprezzavano i germani, fecero cadere in disuso questo alimento. Pure nel medioevo questo cereale è disprezzato. Lentamente l'avena riprende il suo posto in tavola che le spetta. Non è certo un caso che l'avena abbia il più alto tasso di grassi (7,1 g) tra tutti i cereali e il contenuto proteico più alto dopo il grano duro (12 g, con alcune varietà a 13 g). La selezione genetica tra i cereali ha evidentemente operato

in questa direzione, secondo le esigenze dell'uomo coltivatore. La sua qualità proteica è piuttosto elevata (indice chimico FAO: 58), grazie soprattutto alla sua "ricchezza" (è relativo, essendo riferito ai cereali) in aminoacido lisina (517 mg) che ne fa il cereale più dotato dopo l'americana quinoa. Molto ricca di sali, l'avena contiene fosforo (361 mg), potassio, calcio (48 mg), sodio, magnesio (157 mg), zolfo (200 mg), cloro (119 mg), ferro (3,8 mg), manganese (5 mg), zinco (4 mg), rame (0,5 mg), cobalto (0,4 mg). Ben dotata di vitamine del gruppo B (1310,5 mg, PP 2,4 mg), E (2,5 mg) e K. L'avena è il chicco amidaceo meno ricco di carboidrati totali (68,7 g), cioè soprattutto di amidi. La crusca di avena è la più abbondante tra i cereali integrali: ben 9,5 g di fibre grezze. Contiene anche un alcaloide e un notevole tasso di saponina. Non è un caso che l'avena fosse l'alimento degli antichi soldati nordici perché non da solo forza, ma anche coraggio. E' ottima in chicchi interi, cucinata come il riso e condita a piacere. Conviene sempre tostarla prima di cuocerla, prende più sapore. E uno dei cereali che si cuoce a fuoco basso velocemente in 20-30 minuti. L'avena è un cereale "caloroso", "invernale" ma può essere consumato in ogni stagione. Infatti gli agricoltori sanno che se vogliono che le galline facciano uova anche in inverno devono somministrare nella mangiatoia anche l'avena. Come agisce l'avena in questi casi ci sono molte risposte. A ogni modo, le fibre in genere sono metabolizzate nel colon dalla flora batterica con produzione di gas e alcuni sottoprodotti metabolici, tra cui degli acidi grassi a catena breve, volatili e molto attivi, che si diffondono nell'organismo e vanno in parte a colpire il fegato. Uno di questi, un estere dell'acido propionico, riduce la produzione di colesterolo da parte del fegato, come gli inibitori di Qureshi trovati nell'avena. Ma l'avena arriva al punto di neutralizzare nel colon stesso gli acidi biliari, che potrebbero trasformarsi in colesterolo, proprio come fa un farmaco, la colestiramina. Senza contare l'azione anticancro comune a tutti i cereali, dovuta a feci più assorbenti, veloci e voluminose, agli inibitori delle proteasi IT e IC e al pentosio presente nelle pareti delle cellule. I carboidrati del chicco di avena vengono sempre considerati come qualcosa di speciale. Durante il processo digestivo l'amido viene ridotto ai cosiddetti idrati di carbonio inferiori: destrina, maltosio e glucosio, lo zucchero dell'uva. Si sa comunemente che questo processo fornisce energia. Ora però nel chicco d'avena stesso, dall'amido si formano, attraverso determinati enzimi, alcuni tipi di zucchero. Questi possono essere assunti in maniera particolarmente facile. Questo è il motivo per cui l'avena ha una grande importanza nella dieta degli ammalati e nell'alimentazione dei bambini piccoli. La forte formazione di mucillagine è dovuta ad altri tipi di idrati di carbonio, che sono ugualmente presenti nell'avena, ma che non possono essere ridotti nell'organismo umano e quindi non servono a fornire energia. Questi carboidrati si gonfiano nell'acqua fino a formare un liquido viscoso e sono i costituenti principali della pappa d'avena. L'avena cura le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino, e la formazione della mucillagine protegge le pareti intestinali dalle irritazioni e infezioni legate all'alimentazione. L'avena favorisce e armonizza perciò tutta la digestione in generale. E' da raccomandare per un aumento di peso di lattanti e bambini piccoli. D'altro canto, con un'alimentazione saggia, equilibrata e sostituendo alla normale colazione del mattino un pasto all'avena, si può ottenere una diminuzione di peso. L'avena è un cereale per tutti, raccomandato anche agli anziani sia per la sua facile digestione ma in modo particolare perché rida voglia di vivere e toglie alla persona anziana quella malinconia che c'è in molti.

**In terapia naturale:** dà un'energia speciale, tonificante, non soltanto calorica, per le sue proprietà non visibili. L'avena è un cereale per tutti. Indicato nei casi di crescita, astenia fisica o intellettuale, diabete, (perché è ipoglicemizzante), di ipotiroidismo (perché stimola la tiroide) e azotemia, prescritto dai medici anche come decotto lassativo, diuretico, rinfrescante intestinale e calmante della tosse. Questo decotto si prepara facendo bollire 20 g di farina d'avena in un litro d'acqua. Se, poi, si è debilitati, convalescenti, perennemente svogliati, stanchi; sia giovani o anziani e si rimpiangono le forze perdute; le donne che attendono un figlio o allattano: è questo il cereale giusto. Serve, oltretutto, a preservare i denti, com'è noto tra i naturisti: infatti contiene degli acidi uronici con funzione anticarie. A detta di molti studiosi l'avena contiene un ormone affine alla follicolina che agirebbe contro l'impotenza sessuale. Altri ormoni contenuti nell'avena stimolano la crescita dei bambini. L'avena, a differenza del frumento, non è ricca di fibre insolubili (come la cellulosa); eppure è un ottimo lassativo, secondo un esperimento realizzato in Francia su 50 anziani affetti di stipsi "curati" solo con due biscotti d'avena al giorno. L'azione è stata lenta, è vero (come è lento l'organismo degli anziani); ma dopo tre mesi la stipsi ostinata era scomparsa, le evacuazioni erano aumentate di frequenza e volume, e molti dei soggetti erano addirittura dimagriti. La crusca dell'avena, è stato sperimentato, che abbassa il tasso di glicemia e di insulina ma anche i valori di

colesterolo e della pressione. Mezza scodella (40 g circa) riduce il colesterolo LDL in media del 20% e alza il colesterolo HDL del 15%. La cosa ottimale è usare il cereale integrale per lungo tempo.

## SABATO

Mais (Zea Mays) legato a Saturno

Organi umani collegati con Saturno: milza, scheletro, midollo osseo.

Saturno ha affinità con il minerale: Piombo.

In questo segno, troviamo la croce che significa: materiale – terreno, mentre l'arco che parte dalla parte bassa della croce che si può vedere che "oppure la sostiene" ha la curva che è verso destra. In questo caso "l'invisibile" è subordinato alla materia, ma con l'arco che forma e appoggia. Saturno agisce sulla vita partendo dall'inorganico, da ciò che vuole mineralizzarsi, diventare duro scheletro. Saturno si muove nel cielo con molta lentezza, sembra che si trascini, avanzando con molta fatica. Saturno è raffigurato molte volte come la morte, con la falce o la clessidra. Eppure la morte significa anche nuova vita. Nel midollo, dove attorno c'è la materia più solida, nasce la vita, nasce il caldo rosso sangue. Nel sangue vive l'io umano, l'individuale – invisibile dell'uomo. Nello scheletro, troviamo la culla delle forze individuali dell'uomo. Saturno rappresenta lo star da soli, la rinuncia, anche però la verità la correttezza. Saturno rappresenta le prove della vita, le difficoltà, anche la ragione razionale. Per i greci Saturno era CHRONOS, il mito di Crono che divorava i suoi figli, impediva così ogni sviluppo, rimanendo in questo modo signore assoluto e custode delle leggi. Saturno (anche dopo che sono stati scoperti altri pianeti) rimane il custode della soglia, tra i pianeti e lo zodiaco. I romani lo rappresentavano nella testa di Giano con due volti: uno guarda avanti e l'altro dietro, dove non si sa quale sia quella giusta ma che significa anche - l'inizio: la vita - la fine: la morte -. Questo doppio volto è chiamato anche "uomo di Giano" = uomo di gennaio, gennaio mese del gelo e dell'indurimento. In questo periodo la vita dell'uomo vive un periodo di vita interiore = spirituale, dovendo stare chiuso in casa ha il tempo di riflettere. Anche il mais è un po' così. Quando è il momento della raccolta le pannocchie avvolte da più foglie di copertura già morte, togliendo le foglie una ad una si trova il chicco dorato e vivo.

Il mais o granturco (è stato coniato il nome granturco, perché all'epoca dell'introduzione in Europa di questo cereale, qualunque cosa nuova, sconosciuta, strana, veniva chiamata "turca" grano -turco) è un antico cereale di origine centroamericana, dalla caratteristica grande pannocchia. Nel secolo scorso è stato il cereale tradizionale dei montanari e dei contadini poveri di pianura, che ne utilizzavano la semola per farne il loro unico piatto. Innanzitutto non va sottovalutato l'uso della pannocchia intera, meglio quando è ancora molto piccola e tenera, nelle zuppe, bollita, stufata, come si usa spesso nella cucina cinese. Le piccole pannocchie di 6-7 cm di lunghezza si mangiano intere, sono tenerissime e gustose. Le pannocchie più grandi, non ancora mature, vanno arrostite sulla brace una varietà più tenera sono ottimi saltati in padella e "scoppiati" con poco olio a calore forte. Si trasformano nel notissimo "popcorn". Si avrà cura però di salarli con pochissimo sale integrale e di non farli impregnare di olio fritto, perché sarebbero indigesti. Possono essere cotti anche al forno. I popcorn fatti in casa sono un'ottima colazione per i bambini (e per gli adulti). È importante che l'olio sia un buon olio vergine, naturalmente. L'utilizzazione migliore del mais resta la polenta gialla o bianca. È possibile, però, cuocere la polenta contro ogni regola a fiamma bassa e col coperchio, senza dover rimestare in continuazione: è molto più comodo. Quando l'acqua bolle si versa la farina e si mescola, poi si abbassa la fiamma e si mette il coperchio, ogni tanto si mescola e si controlla, per una buona cottura ci vogliono 45 minuti minimo. Versata sul tagliere, la polenta verrà tagliata a fette quando sarà ormai ben rappresa, col filo di canapa o con una spatola di legno, secondo l'efficiente tradizione contadina. Le differenze tra la polenta di granturco di ieri e quella di oggi sono molte. Oggi è facile trovare nei negozi di prodotti biologici la semola integrale. La polenta può essere un piatto unico come nella tradizione contadina, e quindi fornita

di proteine e grassi (formaggi, uova, latte ecc.). Solo i poveri una volta la mangiavano da sola, e usando quella di cattiva qualità, andavano incontro a disturbi anche gravi come la pellagra. Soltanto nella provincia di Padova, nel 1903, si contavano 22.800 malati di pellagra. Erano anni in cui, a causa della crisi agricola, il consumo medio di mais in Italia era arrivato a 68 kg all'anno per abitante. E bene ricordare che la pellagra (disturbi della pelle, digestivi e nervosi) insorge per carenza grave di vitamina PP, una vitamina abbastanza comune nei cibi animali, in molti ortaggi e cereali. Come mai ne è carente il mais, che contiene 1,92,1 mg (INNFAO) di vitamina, cioè come la pasta da cuocere (2 mg). In realtà il mais non ne è carente, ma la vitamina PP del mais non è assimilabile direttamente perché è neutralizzata da una antivitaminata nota come niacinogeno. Accade perciò che chi si nutre soltanto di polenta di mais finisce per andare incontro alla pellagra.

I contadini poveri messicani, comunque, per tutelarsi, fanno macerare la farina di mais che serve per le loro tortillas (ne mangiano anche cinquanta al giorno per persona!) in acqua di calce, come facevano gli Aztechi. In tal modo l'antivitaminata è distrutta e la vitamina PP del mais può essere utilizzata. Il mais è ricco di trigonellina, che è un precursore della vitamina PP. La tecnica indigena del bagno in acqua di calce (sconosciuta evidentemente ai colpiti da pellagra in Europa), permette contemporaneamente di trasformare la trigonellina in vitamina PP e di rendere biodisponibile l'aminoacido lisina del mais, evitando così la pellagra. Che tipo di alimento è il mais? Al contrario di quanto si crede è più energetico e calorico del frumento (355 kcal, rispetto alle 314 kcal del grano duro e alle 319 kcal del grano tenero). La semola dà in media ben 365 kcal. Col suo 9,6% di proteine non è un cereale molto proteico: tra i cereali europei è superato da tutti tranne che dal riso. La qualità delle sue proteine è scadente (indice chimico INN: 40); la zeina infatti è non solo povera di lisina, come tutti i cereali, ma anche di triptofano, che guarda caso è sempre collegato alla vitamina PP, molto scarsa nel mais. Il mais è abbastanza ricco di grassi (5,1%) e di amidi (73 g di carboidrati disponibili). È dotato di molto ferro (3,3 mg), di poco calcio (30 mg), di molto fosforo (283 mg), che però è per lo più acido fitico antisalino. Ha potassio (292 mg), magnesio (120 mg), zolfo (28 mg), cloro (80 mg), sodio, zinco (2,5 mg), iodio (2 mg), fluoro (0,7 mg). Tra le vitamine, unico cereale, contiene anche la A (4667 mcg), ma soltanto se è di varietà gialla. Ha 0,28 mg di B1, 0,09 mg di B2, 2,1 mg di PP, 1,7 mg di B6, 9,5 mg di E e tracce di K. È moderatamente dotato di fibre grezze (2,4 g: un po' meno del grano duro e un po' più del grano tenero). La selezione genetica ha ormai modificato totalmente il piccolo chicco giallo d'un tempo. Oggi si contano decine di varietà di mais, adatte a tutti gli usi dell'industria alimentare, a seme piccolo o grande, bianco o giallo, tenero o duro, amidaceo o zuccherino ecc. È ormai un cereale meno armonico di altri, più povero di vitamine B e di triptofano. Il mais rustico aveva anche la vitamina B12, che le varietà moderne non hanno. Tuttavia, in uomini alimentati a base di mais è stata riscontrata una diminuzione di secrezione dell'ormone della crescita, oltreché un maggior rischio di cancro all'esofago. Anche il mais ha il suo lato nascosto. Una relazione di D.G. Lindsay del ministero dell'Agricoltura inglese ha rivelato nel mais intero dei silos o sgranato una strana presenza di ormoni sessuali. Si tratta dei RAL, ovvero di alcune molecole di lattoni dell'acido betaresorcilico con attività simile all'estradiolo, noto ormone sessuale. Questi estrogeni naturali sono elaborati da misteriosi miceti (funghi) microscopici. Per esempio, lo zearalenone del mais è prodotto dai Fusarium, mentre un altro estrogeno, lo zeranolo, si produce durante le fermentazioni industriali. Quanto ce n'è? La quantità è diversa a seconda dell'origine. In Francia ben l'82% dei campioni di mais analizzati contiene i RAL, fino a 170 mg/kg. In Ungheria da 70 a 80 mg di RAL per chilogrammo. Negli USA, invece, i valori sono molto più bassi: solo dall'1 al 17% dei campioni, con concentrazioni da 0,1 a 10,4 mg/kg. Ingenti insieme al mais questi estrogeni potrebbero causare alterazioni sulla riproduzione solo superando 0,11 mg per chilogrammo di peso del consumatore. Per via orale, comunque, i RAL sono poco attivi: da 100 a 1000 volte meno dell'estrone e dell'estradiolo. Insomma, quegli stessi anabolizzanti che condanniamo negli atleti o nei bovini di allevamento, ce li troviamo in versione naturale nel piatto di mais, e anche in altri cereali e vegetali. Si ritiene che in una dieta vegetale l'uomo ne introduca col cibo 5000 nanogrammi, in una mista vegetalicarne 5200 nanogrammi, in una lactovegetale 7000 nanogrammi di RAL. Sono, per fortuna, valori inferiori di 500 volte a quelli rischiosi per la salute. Il colore giallo dei chicchi di mais non è dovuto soltanto al betacarotene (la provitamina A) ma anche a un colorante noto come zeaxantina. E questa l'origine del bel colore arancio scuro del tuono delle uova di galline allevate a granturco. Nelle uova naturali, quindi, il passaggio è diretto: maisgallinauovo. La gallina sana e ruspante, poi, fa uova ricche anche di betacarotene. Come si è visto a proposito dei cereali in generale, anche il mais contiene sostanze antiproteiche, tra cui antienzimi anticancro (antitripsina e antichimotripsina). È il terzo cereale per

contenuto di fitina o acido fitico (146353 mg), pari al 5297% del fosforo totale, poco neutralizzata dall'enzima fitasi, molto scarso. E sconsigliato come alimento di resistenza esclusivo per le sue note carenze vitaminiche. Certo, non può competere con il frumento e neanche con gli altri cereali d'uso comune in Europa e in Nord America. Se molto ben cotto, soprattutto in polenta, si digerisce facilmente e può essere quindi un saporito primo piatto, di tanto in tanto. Come tutti gli altri cereali, si adatta a essere consumato da tutti, in ogni clima e in ogni stagione, soprattutto se ben complementato nel medesimo pasto da alimenti ricchi di lisina e di vitamina PP disponibile (quindi legumi).

**In terapia naturale il mais:** è un rimedio secondario. E probabilmente un blando moderatore della tiroide, adatto a rallentare il metabolismo. Secondo la più affermata fitoterapia clinica il mais, al contrario dell'avena, diminuisce la secrezione degli ormoni nella tiroide e può essere prescritto agli ipertiroidei e ai reumatici. Le prove scientifiche delle eventuali altre proprietà terapeutiche o preventive del mais sono scarse. La sua carenza di lisina, anche in rapporto all'arginina, ne fa un alimento tendenzialmente anticolesterolo. Inoltre, è stato notato che l'ingestione di mais, come quella del riso, causa variazioni meno rapide del tasso di glucosio del sangue rispetto ad altri cereali e amidacei (frumento e patate), il che può essere interessante per i diabetici e i soggetti a rischio glicemico, ma può aiutare anche a stabilizzare il rifornimento di zucchero al cervello come fonte energetica. La tolleranza al glucosio è per di più accresciuta dalla presenza di cromo nel mais integrale, come in altri cereali. In fitoterapia, gli stili dei fiori femminili del mais, popolarmente noti come "capelli di formentone" o "barba di melega", contengono vari principi attivi, come acido salicilico (analgesico), vitamina K (antiemorragica), saponine, steroli (sitosterolo e stigmasterolo), allantoina, betaina, acidi grassi, tannino. Hanno quindi effetto diuretico ed eliminano acido urico e fosfati, sono sedativi nelle affezioni delle vie urinarie.

## DOMENICA

Frumento (*Triticum sativum*) legato al sole

Organi collegati: circolazione, cuore.

Sole ha affinità con il minerale oro (Aurum)

Il sole rappresenta l'individuo ben "piantato" cioè che ha trovato il suo spazio nella vita. Il simbolo del sole un cerchio con un punto all'interno, indica sia il centro del sistema solare che il centro ben in equilibrio nell'essere umano. Il sole è anche luce, la persona solare è quella che emana "luce". La persona solare è quella che non conosce i pericoli e le paure nel suo agire nel mondo. Il sole riscalda, specialmente il cuore, l'innamorato ha il cuore che scalda al massimo. Come al solito il troppo storpia, se riscalda troppo brucia, disseca. L'innamorato non corrisposto che non trova pace, ha un gran calore di cuore che lo brucia dentro. Detti popolari ma di profonda conoscenza esprimono questi concetti: "amare con il cuore" oppure: "uomo senza cuore".

Il frumento chiamato comunemente grano è il cereale che forse ha influito di più la civiltà dell'uomo. E' una pianta erbacea di natura spontanea, la coltivazione è di origine incerta: Asiatica o Africana. In Egitto si trovano tracce di coltivazioni di 7000 anni fa. Anche il pane lievitato fu inventato in Egitto. In Italia il grano cominciò a diffondersi nel periodo dei Sette Re circa 700 anni a.C. Il grano è il cereale che si presta di più ad essere raffinato, inoltre è stato quello che ha modificato profondamente la cucina tradizionale mediterranea. Al giorno d'oggi il grano ha l'importanza centrale nell'alimentazione, basta ricordare: pasta, pane, biscotti, dolci, cracker, grissini, pizza e molti altri derivati. Solo con il frumento si fa il pane, perchè nessun altro cereale riesce a gonfiarsi e fermentare come lui. Le varietà di grano hanno avuto diverse storie, i romani fino al II secolo a.C. coltivavano frumento della varietà "Emmer" poi sostituito con altre varietà che rendevano meglio nella panificazione. Sempre i Romani a quel tempo conoscevano ed apprezzavano molto una varietà che è riscoperta e apprezzata da molti attualmente: il "Farro". Non solo i Romani ma anche gli Etruschi e i Latini gustavano ogni giorno questo cereale come piatto di resistenza, non solo il farro ha dato il nome a una forma rituale di matrimonio: la confarreatio. Il grano si divide in due categorie con le sue rispettive varietà: grano duro per la pasta e tenero per il pane e vari derivati. Soprattutto nel frumento duro troviamo più glutine, nei quali si rende utile legando tra loro le

particelle della semola anche in presenza di acqua, evitando che l'amido si disperda durante la cottura (paste da cuocere). Se gli spaghetti "reggono la cottura" lo dobbiamo al glutine. Se è ben bilanciato negli accostamenti (pasta e ceci, frumento e fagioli, polenta di grano al latte, pastasciutta al formaggio), non è però da disprezzare come proteina. Il valore biologico del glutine è piuttosto modesto (indice chimico FAO: 48) ed è leggermente inferiore a quello del grano intero (49). Da esperimenti di laboratorio, l'efficienza proteica (PER) del glutine, calcolata in aumento di peso degli animali per grammo di proteina ingerita, è molto bassa: 0,51. Con l'aggiunta di lisina (3,4%) il piatto diventa molto più assimilabile (1,68); con l'ulteriore complementazione di treonina (1%) si trasforma in un cibo costruttivo (2,19). E la più convincente dimostrazione scientifica che gli accostamenti della tradizione tra grano e alimenti proteici vegetali (legumi) e animali (latte, uova, formaggi), ricchi degli aminoacidi carenti nel frumento, sono perfetti dal punto di vista metabolico e biologico. Si risolvono, cioè, in una buona assimilazione.

Il grano nella varietà dura a struttura cristallina e nelle varietà tenere farinose, da pane, è un grande consolidatore del corpo e comporta un arricchimento di vitamine e sali per l'intero organismo. Il grano duro, più proteico, contiene più treonina, cistina, metionina, leucina, isoleucina e triptofano, rispetto al frumento tenero. È ricco di vitamine del complesso B (0,43 mg di B1, 0,15 mg di B2, 5,7 mg di PP, e poi i mg di B5 e i mg di B6), ma ha anche tracce di altre vitamine, compresa la vitamina E, contenuta nel germe (0,10 mg), la D (0,30 mg), la H (0,1 mg) e la K (4 mg). Nei suoi grassi contiene fosfolipidi e glucolipidi. Tra gli enzimi, molto utili alla digestione, l'alfaamilasi, la betaamilasi, la proteasi, la lipasi, la fosfatasi, la ossidasi. Il grano è ben dotato di ferro (3,64,5 mg), fosforo (270377 mg), non molto di calcio (3959 mg), come gli altri cereali. Ricco di magnesio (200 mg) e potassio (529 mg), è fornito di numerosi sali minori e di oligoelementi come zolfo, cloro, sodio, silicio (12,1 mg), zinco (4,4 mg), selenio (1,2 mg), manganese (4 mg), rame (0,71 mg). Ottima anche la quantità di fibre alimentari (9,6 g). Discreto è il tenore di proteine (comunque il più alto tra tutti i cereali), 13 g nel frumento duro e 12,1 g nel frumento tenero, ma di scarso valore biologico, l'indice chimico del valore delle proteine del frumento è 39, valore che diminuisce a seconda dei derivati. E una ulteriore prova che le varie fasi della sfarinatura intaccano anche gli aminoacidi. Se il chicco intero ha il valore più alto, 39 (aminoacido limitante: lisina), uguagliato dalla farina integrale (39), la farina 0 ha soltanto 30, la farina 00 ha 28 e il semolino non integrale appena 27. Come si vede, le proteine più incomplete sono proprio quelle dei semilavorati più comunemente usati per il pane e le paste da cuocere. Ottimo è il grano in chicchi, sia in minestra che asciutto come il riso solo così si ha quell'alimento bilanciato che ci serve. La maggior parte delle varietà di grano hanno subito modificazioni importanti ad opera dell'uomo che ne hanno comportato non essere più il cibo che ci aiuta a vivere in salute e sereni. Negli anni attorno al 1950 il grano è stato irradiato, in questa maniera la pianta è diventata più piccola, così si evitava che con il vento si alettasse e diventava poi difficile la raccolta con le macchine. La domanda che invece dovevano porsi: "come mai il grano si aletta?" La risposta era ed è semplice: "la concimazione chimica ha indebolito la pianta che non riesce più a sostenere la spiga" La spiga con la concimazione chimica si riempie di acqua e diventa pesante. La conseguenza era sotto gli occhi di tutti e le "radiazioni sono state la soluzione". Ma queste radiazioni hanno modificato la struttura del glutine causandone un aumento e inoltre si sono modificate le strutture dei carboidrati. L'aumento delle proteine del glutine è servito per rendere più "lavorabile" la farina del grano, di questo si vantano i ricercatori dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare di Legnaro (PD) che hanno partecipato a questa opera di modificazione. Quando ho fatto presente che questa modifica può aver comportato l'aumento del morbo Celiaco e dell'intolleranza al glutine la risposta è stata lapidaria: "di questo, devono occuparsi i medici", noi non sappiamo niente.... La scienza è sempre scienza! Il problema invece è molto serio, il nostro organismo ha tempi molto lunghi per adattarsi alle nuove situazioni per cui questo glutine invece di un alimento è diventato un "veleno", infatti il morbo celiaco è in aumento esponenziale. Anche i carboidrati si sono modificati le strutture sono più grosse e gli enzimi digestivi non li riconoscono e non riescono a demolirli con conseguente deposito nei vili intestinali e la loro infiammazione, causando problemi digestivi. Ora, per chi ha problemi con il grano viene consigliato di provare il farro, varietà vecchia e non modificata, oppure il tanto decantato Kamut, anche questa una varietà non modificata. A proposito del Kamut vorrei portare alla vostra attenzione una mia riflessione: il Kamut è un grano che si trovava in Egitto e in Mesopotamia e che è stato quasi dimenticato per molto tempo. Il nome Kamut è significativo Kà moet = anima della terra. Ora questo grano è protetto da un marchio depositato: negli USA (vedere: Kamut Enterprises of Europe bvba). ([www.Kamut.it](http://www.Kamut.it)). C'è anche una favola metropolitana riguardo a questo Kamut: alcuni semi sono stati trovati in una piramide, seminati sono nati ed è stata rilanciata la coltivazione. Personalmente penso sia stata fatta una grossa operazione

commerciale alle nostre spalle: è stato radiato il grano, creando così delle grosse problematiche a chi lo consuma, viene presentata un'alternativa con marchio depositato mi chiedo: è una favoletta? Oppure una triste realtà, se qualcuno può smentirmi venga avanti grazie. Per fortuna si sono ritrovate una ventina di varietà di grano, solo in Italia, che non sono state radiate e rovinare dalla scienza e chissà quante altre per fortuna ne troveremo. Grazie a chi ha ancora del buon senso queste varietà non contaminate stanno finalmente ritornando nelle nostre tavole, per la salute nostra e dei nostri figli.

**In terapia naturale il grano:** ha la funzione nel nostro organismo è di armonizzare tra di loro i sistemi organici. E' indicato come dietetico per i disturbi del cuore e della circolazione, consigliato agli anemici, ai demineralizzati. La crusca del grano è un potente lassativo, ma questa deve essere consumata naturalmente con il grano intero. La troppa crusca può provocare ostruzione intestinale, irrita e gonfia lo stomaco, irrita gli intestini e per finire è decalcificante e demineralizzante.

## Farina

Dal latino far, farro. Anche in questo caso, bisogna sempre chiederci da che tipo di grano proviene questa farina? Un grano utile al nostro organismo oppure un grano a norma di legge che con noi non centra niente? Dal grano si ottiene due tipi di farina quella di grano duro per la pasta e quella di grano tenero per il pane, dolci, pizza, crackers.. Le pasti alimentari da cuocere sicuramente derivano dall'antica lasagna (laganum) di pasta sfoglia presente tra i Romani e forse tra gli Etruschi. Questa pasta sfoglia era cotta al forno in timballi di pasta e ricotta o fritta nell'olio e dolcificata con il miele. La pasta fino a pochi anni fa era un cibo della festa. Verso la fine del settecento comincia ad essere più usata, nel Veneto ogni famiglia abbiente preparava in casa i bigoli integrali con la trafilatura in bronzo. Piano piano si diffonde questa pratica e le donne diventano abilissime nel preparare le paste fatte in casa con la farina di grano tenero unita all'uovo. A Napoli la pasta viene fatta seccare per le strade su apposite pertiche. Gli spaghetti di grano duro sono un'invenzione dell'ottocento. Solamente dopo il 1960 la pasta si diffonde in ogni famiglia come alimento quotidiano in Italia e nel mondo. Questo successo è dovuto al poco tempo che si può dedicare alla cucina. Questa cosa ci deve far pensare, le abitudini alimentari dei nostri giorni sono recentissime. Mentre anni fa, la farina utilizzata per fare la pasta era integrale, oggi, le paste sono solamente bianche, cioè amido in modo particolare, perdendo in questo tutto il suo naturale valore nutritivo. La farina bianca ha cominciato a diffondersi verso la fine del 1800 quando sono stati inventati i molini a cilindri metallici. Il perché di questo enorme successo è chiaro: il bianco voleva dire pulito, lusso, candido, dopo il periodo buio del medio evo non poteva che essere un successo. Altra vocabolo per indicare questo tipo di farina è "raffinata", questo termine indica qualcosa di delicato, gentile, bello, per cui nutrirsi di qualcosa di integrale diventa quasi "sudiciume", riflettiamo su questo particolare. Questi molini oltre a riuscire a separare molto bene le varie parti del grano danno delle farine che lasciano molti dubbi sul loro potere "energetico - vitale". I cilindri riscaldano la farina che in questo modo perde delle preziose vitamine e enzimi. Inoltre si ossidano i grassi contenuti nel germe. E per finire il ferro dei cilindri, rilascia ioni alla farina modificando quell'alimento che il nostro organismo conosceva. L'altra faccia della medaglia, per chi desidera, si trova tranquillamente della farina integrale macinata come si deve, usando macine a pietra che girano lente, in questo modo la farina non si riscalda, non ci sono problemi di ioni di ferro, inoltre l'ossidazione è di molto ridotta. Queste macine, permettono una minore frantumazione delle strutture cellulari questo consente di conservare ancora gran parte dell'attività enzimatica del frumento. La pasta che conosciamo, viene essiccata con correnti di aria calda. Ora più quest'aria è calda più in fretta, ovviamente, si asciuga la pasta. Questo metodo distrugge gli enzimi utili contenuti nella pasta che ci servono per la sua digestione. In commercio si trovano: paste di grano non radiate, macinate a pietra e asciugate lentamente, questo è cibo per la nostra mente e il nostro fisico. Le paste industriali "a termine di legge" di solito sono cibo per la "classe medica e le industrie farmaceutiche". L'uso eccessivo di pasta bianca, amido, oltre a causare muco con conseguenza di: raffreddori, bronchiti, sinusiti, otiti, comporta anche un deposito di colle nel sistema sanguigno con la conseguenza di una cattiva fluidità del sangue e la formazione di ateromi.

## **FIOCCHI**

Il modo migliore di consumare i cereali e non perdere nessuno dei principi nutritivi e sotto forma di "fiocchi"

Farseli in casa freschi conviene direttamente dai chicchi, si possono fare al momento con l'apposito strumento, evitando il rischio di ossidazione dei lipidi. Sono buoni anche i fiocchi che si trovano in commercio, però dobbiamo considerare che non sono freschissimi, per cui qualche elemento nutritivo ha iniziato a perdersi. Come si preparano i fiocchi: si mettono in ammollo i chicchi del cereale desiderato dopo 4 o 6 ore si butta l'acqua e si mettono stesi su un panno sopra la tavola. Alla mattina questi chicchi si possono passare nella "fiocchettrice". L'ammollo ha fatto diventare morbido il chicco, ed averlo lasciato una notte steso ad asciugare permette di poter lavorarlo, naturalmente se ne preparano per alcuni giorni. I fiocchi si possono mangiare in minestra, vanno aggiunti quando la minestra è già in tavola, altrimenti se si aggiungono quando sta cuocendo si perdono le vitamine termolabili, nello yogurt, nel caffè d'orzo nel latte e ad ognuno un po di fantasia. Se si aggiungono molto prima i fiocchi diventano molto morbidi se all'ultimo minuti rimangono più croccanti.

**Per cuocere i cereali a chicco intero si possono usare due modi:**

- 3) la tostatura  
- l'ammollo

### **La tostatura:**

si pone il cereale e lo si mette in una pentola, la quale verrà poi messa sul fuoco a fiamma viva.

Con un mestolo di legno si girano i chicchi in modo che si tostino uniformemente.

Quando si nota che i chicchi prendono un colore un po' più bruno e cominciano a profumare di tostato è il momento di aggiungere l'acqua tiepida che si è preparata a parte. Altro modo per essere sicuri che si sono tostati: si prende un po' di chicchi con tre dita e se non si riesce a tenerli perché scottano, a questo punto sono pronti per la cottura.

Rapporto acqua e cereale e tempo di cottura, ovviamente si tratta di cereali integrali,

orzo	1 bicchiere di orzo	3 bicchieri di acqua	tempo cottura	40 minuti
miglio	1 bicchiere di miglio	2 bicchieri di acqua	tempo cottura	20 minuti
segale	1 bicchiere di segale	3 bicchieri di acqua	tempo cottura	30 minuti
avena	1 bicchiere di avena	2 bicchieri di acqua	tempo cottura	20 minuti

### **L'ammollo**

Si mette il cereale nell'acqua e lo si lascia per alcune ore. La stessa acqua dell'ammollo si usa per la cottura. Rapporto acqua e cereale:

Orzo:	1 bicchiere di orzo,	3 bicchieri di acqua	ammollo minimo	6 ore
Farro:	1 bicchiere di farro,	3 bicchieri di acqua	ammollo minimo	10 ore
Grano:	1 bicchiere di grano,	3 bicchieri di acqua	ammollo minimo	6 ore

Tra i cereali solamente il riso integrale normalmente non viene né tostato né messo in ammollo e si cuoce in circa 50 minuti, con un rapporto: 1 bicchiere di riso 3 bicchieri di acqua.

Queste sono indicazioni di massima, ogni cuoca e ogni cuoco ha le sue pentole e le sue "bocche di fuoco" che danno un risultato unico. Bisogna provare e avere l'accortezza di seguire con attenzione, almeno le prime volte, la cottura.

Ricordo che se il cereale è cotto e rimane dell'acqua basta togliere il coperchio così evapora l'acqua facilmente. Se invece il cereale è ancora duro basta aggiungere dell'acqua, così si finisce la cottura.

Quando si inizia la cottura il fuoco deve essere vivo, appena inizia a bollire si sala e si abbassa la fiamma, poi si continua la cottura a fuoco lento, tenendo il coperchio sulla pentola.

Terminata la cottura se si può lasciare riposare il cereale per 10 minuti prima di condire e servire prende più sapore.

**Ricordo che durante la cottura il cereale non va mai toccato!**