

I cereali: per nutrirsi di luce

Ma da che cosa poté mai nascere (la farina)? Nacque perché i raggi solari cadono sulla terra, perché il sole fa cadere luce e calore sulla terra, perché i cereali crescono per diventare poi farina. Tutto è cioè un vero prodotto del sole (R: Steiner. La storia dell'Umanità e le civiltà del passato)

di Matteo Giannattasio

Il grano, il cereale fondamentale della nostra alimentazione, ha una speciale relazione con il sole. Se ne coglie la "solarità" nella verticalità del portamento, nel colore giallo-oro della pianta al tempo della maturazione, nelle nuvole sulfuree, fatte di polline cotto al sole, che si sprigionano dalle spighe al tempo della fioritura, nella capacità della pianta di riflettere i raggi solari grazie al suo contenuto di silice, che come un involucro trasparente avvolge l'intera pianta. Un elemento di solarità è anche il fatto che il grano non abbia avidità per l'azoto, di cui invece sono avide le leguminose, le piante che forniscono all'uomo proteine vegetali. Infatti, il grano va in sofferenza se concimato troppo con nitrati e tende a perdere la verticalità (allettamento).

Nei chicchi di grano e degli altri cereali la luce solare, attraverso il processo di fotosintesi clorofilliana, si condensa in amido, il carboidrato più importante per la nostra alimentazione (ne consumiamo quotidianamente 300 grammi a fronte dei 50 grammi di proteine). Consumando questo cereale, quindi, non solo riceviamo il nutrimento che ci dà la forza di agire e pensare, ma portiamo dentro di noi scintille di sole, stabilendo così un collegamento con il cosmo. Il rito cristiano della comunione con l'ostia, che è fatta di farina pura, vuole rappresentare proprio l'aspetto cosmico del nostro nutrirci con i cereali. In epoca pre-cristiana la farina, nella sua forma più raffinata, non era utilizzata per il consumo umano, ma soltanto come offerta religiosa. I romani chiamavano *ador* la farina destinata agli dei e da questo termine è derivato quello di adorare. Nell' Avesta si legge: *Chi semina il grano semina il bene. Quando fu creato il grano, i demoni trasalirono; quando crebbe i demoni si persero d'animo. Quando venne la spiga, i demoni fuggirono.*

L'amido che il grano e gli altri cereali mettono a nostra disposizione per l'alimentazione è una sorta di diamante vegetale. Brucia nel nostro corpo senza lasciare scorie e così dare vigore alle nostre membra, rincuorare il nostro sistema ritmico, ci permette di pensare. Il glucosio, lo zucchero di cui è composto l'amido, è l'alimento per eccellenza del nostro cervello. Per dare pensieri limpidi e coerenti la mente ha bisogno di nutrirsi di luce. Non è un caso, allora, che l'umanità abbia coniato termini che fanno riferimento alla luce per indicare l'attività pensante, come *illuminazione* e *riflessione*. Rudolf Steiner, sostiene che *i pensieri sono impalpabili come la luce e pensare è vivere nella luce.*

Negli ultimi 100 anni la nostra relazione con questo nobile alimento è drammaticamente cambiata su diversi fronti: sono cambiati i metodi agronomici e di selezione genetica, le tecnologie di produzione degli alimenti a base di farina di grano sono estreme e tendono a velocizzare enormemente i processi.

In pratica noi oggi, intrisi di materialismo e consumismo, non trattiamo più il grano come una pianta solare ma stiamo tentando di trasformarlo in una leguminosa forzandolo a produrre sempre più proteine. Il chicco, quindi, da alimento apportatore di luce e forze vitali sta diventando, attraverso le sue proteine, dispensatore di veleni. La difficoltà che abbiamo oggi di digerire il grano è principalmente dovuta al fatto che stiamo facendo perdere al grano la sua funzione nutritiva originaria. L'allergia al grano e la celiachia, che diventano sempre più frequenti, sono segnali che il nostro organismo ci invia affinché ci rendiamo conto dell'errore che stiamo commettendo.

Per quanto riguarda i metodi agronomici, è stata fatta, a partire dagli inizi del '900, una selezione forsennata di varietà sempre più produttive in risposta alle concimazioni azotate (ricordo che il grano per sua natura non è avido di azoto, quindi spingere la produzione con nitrati è violentare la natura solare del grano). Nella fase iniziale del programma di miglioramento genetico del grano, avviato proprio in Italia dal genetista Nazareno Strampelli, l'intento era nobile perché si voleva, aumentando la produttività, dar da mangiare ai tanti che avevano fame. Col passar del tempo, tale intento è passato in secondo ordine ed oggi il cosiddetto miglioramento genetico è asservito agli interessi dell'industria alimentare che, per fini tecnologici, richiede varietà che diano farine sempre più ricche di glutine senza preoccuparsi che ciò porta allo scadere delle qualità che interessano il consumatore (organolettiche, salutistiche, contenuto in pesticidi). Oggi ci ritroviamo a consumare varietà di grano duro derivate dal Creso, che è stato ottenuto trattando le piante con radiazioni nucleari. Dal punto di vista della salute della terra e dell'uomo questa operazione rivolta all'aumento della produttività non è indolore, considerato che è stata portata avanti impiegando massicce quantità di concimi azotati di sintesi e di pesticidi chimici. Il grano, in fondo, sta subendo la stessa sorte delle mucche e dei polli costretti ad un'alimentazione iperproteica che nel caso della mucca ha generato il devastante fenomeno della mucca pazza.

Lo scempio di questa nobile specie vegetale continua attraverso la creazione di varietà GM resistenti ai pesticidi e utilizzando i chicchi per produrre biocarburante sottraendoli così a chi ne ha bisogno per sfamarsi.

Per quanto riguarda le tecnologie di produzione, si produce con farina sempre più scadente, ricche di pesticidi e con processi che compromettono sempre di più la qualità del prodotto finito. Il pane bianco lievitato con lievito di birra si digerisce molto meno ed è meno nutritivo di un pane con farina integrale lievitato a pasta madre. Una pasta essiccata ad alta temperatura non ha né il gusto, né la digeribilità di una pasta essiccata a bassa temperatura.