



Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online



CEREALI E GRANI ANTICHI

IMPORTANZA DEL CEREALE NELL'ALIMENTAZIONE NATUROPATICA

CORSO PROFESSIONALE DI NATUROPATIA

TESI DI RITA GIADA ANGELUCCI

FANO, 06 GIUGNIO 2024

INDICE

Sommario

1.ALIMENTAZIONE DEI NOSTRI GIORNI	4
2. AGRICOLTURA DI OGGI E DI IERI	8
3.STRAMPELLI NAZARENO E FRANCESCO TOMBARI	10
4.LA RIVOLUZIONE VERDE E GLI ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI	13
5.IL GLUTINE	16
6.CEREALI E PSEUDOCEREALI SENZA GLUTINE	20
6.EFFETTI SULLA SALUTE INTESTINALE.....	24
7.IL GLIFOSATO	28
8.IL CHICCO	29
9. LA CRISTALLOGRAFIA.....	31
10.I GRANI MODERNI	33
11.IMPORTANZA DEI CEREALI NELL'ALIMENTAZIONE DELLA SALUTE E DELLA LONGEVITA'	36
12.I CEREALI ANTICHI.....	38
13.FRUMENTI ANTICHI TENERI	42
14.FRUMENTI ANTICHI DURI	44
15.I GRANI TURANICI E TRITICUM	46
16.AMMOLLO, GERMINAZIONE E FERMENTAZIONE.....	51
16.FARINE E MACINATURA.....	53
17.RICETTE E RIMEDI NATUROPATICI	55

CONCLUSIONI

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

INTRODUZIONE

Eccomi qui, alla fine di questo meraviglioso percorso, sofferto, conquistato, anelato, una storia che ha segnato profondi cambiamenti in me e mi ha dato il coraggio di fare delle scelte.

Sono arrivata alla scuola di naturopatia per “stonature” di salute, dopo aver scoperto una tiroidite di Hashimoto, da quel giorno la mia vita ha avuto un’evoluzione, ho fatto delle scelte e concretizzato una propensione che ho fin da sempre per tutto ciò che è naturale.

Da bambina costringevo mia madre ad andare a fare la spesa nei rarissimi negozi biologici o dal contadino, non ho mai amato le lusinghe dei primi supermercati che nascevano come funghi, mi stonava tutta quella roba incartata e preparata in anticipo da chissà chi.

Tuttavia ben presto i prodotti da supermercato hanno riempito gli scaffali della dispensa di casa e come per la maggior parte delle famiglie, i pasti erano composti da alimenti fatti con farine raffinate e ricchi di zuccheri.

Il mio intestino si fece ben presto sentire, irritabile fin da piccola, stipsi cronica e irregolarità, aggravato da un mancato allattamento al seno, del quale oggi sappiamo la fondamentale importanza per lo sviluppo di un microbiota sano, non fosse abbastanza, sono nata con i piedi all’ottavo mese e finita in camera termica.

Ora, dopo qualche anno e alcuni traumi di vita perpetrati, ho una malattia autoimmune.

La stessa che ringrazio per avermi portata qui, per avermi incoraggiata a frequentare una scuola di naturopatia e per avermi indicato la strada per quietare il mio intestino, alleggerire il peso che avevo caricato e vivere in maniera equilibrata e serena nonostante Hashimoto.

Nel corso del tempo per abbassare l’inflammazione che ha causato la tiroidite ho tentato diverse strade alimentari, i vari professionisti del campo mi hanno consigliato di ridurre un macronutriente piuttosto che un altro, tutti hanno posto l’attenzione sull’effetto energetico o infiammatorio di carboidrati o proteine, grassi o fibre, ma mai nessuno mi ha suggerito quali carboidrati, quali proteine. Da dove proveniva la materia prima dalla quale attingevo quel macronutriente? Era europeo, extraeuropeo...siamo il risultato di quello che mangiamo ora? O di quello che abbiamo mangiato tempo fa, e per tempo fa intendo anni e anni fa, magari dai nostri nonni, bisnonni, cosa riconosce amico il nostro intestino?

A fronte di questa domanda e della mia smodata passione per ciò che è cibo compatibile con il nostro essere, quel cibo che ti fa sentire nutrito, amato, sì perché c’è differenza tra alimentarsi e nutrirsi, c’è differenza tra “buttare giù qualcosa” e onorare un pasto, sapere come prepararlo e perché prepararlo in quel modo. Amarsi nutrendosi, è così che sono arrivata a studiare i Grani antichi.

I Grani antichi sono una carezza per il nostro intestino, per il nostro organismo, una coccola che Egli riconosce, come fosse la carezza di un avo, un qualcosa a cui Egli è abituato e che lo fa sentire al sicuro, protetto, nutrito, amato, libero di svolgere con serenità le sue preziose funzioni.

1.ALIMENTAZIONE DEI NOSTRI GIORNI

"Mangiare è un atto agricolo"

Gabriele Bonci

Proprio ieri mi trovavo al supermercato, sì raramente capita anche a me di andare, mentre giravo per le corsie, notavo l'indifferenza con la quale le persone riempiono i carrelli. La maggior parte di quelle "cose" incartate non sono alimenti, hanno pochi nutrienti e sono spesso pieni di additivi, nessuno che sia interessato a leggere le etichette, per me è strano, visto che le leggo da sempre, sì, già da quando costringevo mia madre ad andare ai primi negozietti biologici.

Generalmente quando vedo una lista più lunga di 3 o 4 ingredienti lascio lì il prodotto.

Micheal Pollan, nel suo libro "In defense of food" scrive: "al supermercato non comprate nulla che riporti in etichetta più di cinque ingredienti; nulla che non capiate di cosa sia fatto o che la vostra bisnonna non sappia riconoscere".

Mi sembra strano che la maggior parte delle persone possa essere così poco interessata a sapere cosa introduce nel proprio corpo.

Anni fa gestivo il mio agriturismo biologico nelle Marche e ad un laboratorio che ho condotto sulla filiera dell'olio extravergine di oliva, avevo 110 ulivi e producevo un ottimo olio, mi si sollevò una domanda; mi si chiedeva come mai l'olio d'oliva avesse un prezzo così alto. Santo cielo, dissi ma si rende conto che per la sua macchina mette un olio che costa al litro più o meno la stessa cifra? Poi alto rispetto a cosa? Ai falsi che al supermercato spacciano per olio extravergine di oliva?

Mi chiedo perché si abbia così poca percezione del valore di ciò che viene introdotto nel corpo e di come possa far la differenza sull'impatto della nostra salute.

Mi dispiace che molti diano importanza al superfluo, che si possa curare altro al di fuori di noi, che sia legittimato spendere migliaia di euro per un telefonino o per altri vezzi e si possa sindacare sul prezzo di un nutriente di qualità. Quel nutriente ha dietro un gran lavoro, spesso non supportato dalle istituzioni che dovrebbero tutelare il coltivatore.

Quest'ultimo deve sobbarcarsi tutti i costi e il duro lavoro e, lo penso davvero, dovrebbe essere trattato come un eroe, non come un approfittatore, egli non potrà mai competere con industrie finanziate e che hanno costi abbattuti visti i livelli di produzione e il lavoro dei macchinari.

Personalmente sono più contenta di pagare chi il cibo lo ha toccato, chi lo ama, ama il lavoro che fa con esso e crede nel suo mestiere, lo fa per passione e non per arricchirsi. Rispetta la sua terra, il suo cibo.

Nel 2023, il NielsenIQ, che analizza l'andamento dei consumi e della spesa nella GDO, registrò un aumento dell'acquisto del cibo confezionato dell'11,8%, del comparto pane, pasta e pasticceria, un incremento del 17,5%, a seguire formaggi 14,5%, macelleria e pollame 9,6%, con la crisi del pesce che è in calo del 3,8% e della frutta e verdura del 2,6%.

Quello che mi sconcerta di più è un aumento di più del 40 % sull'acquisto di zucchero. Un prodotto chimico che non ha più nulla di naturale e che per essere metabolizzato consuma una serie di enzimi importanti per la salute causando una lenta degradazione delle capacità vitali.

Un'enormità considerato che lo zucchero è la prima causa di diabete e altre patologie autoimmuni e anche del cancro.

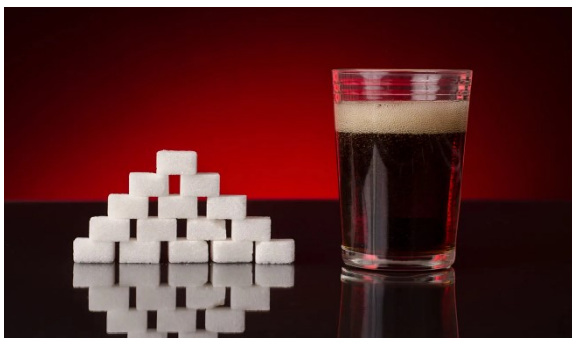
Lo zucchero aumenta la concentrazione di insulina nel sangue, ormone che favorisce l'infiammazione dell'organismo e la crescita cellulare.

E oggi di zucchero la nostra alimentazione è piena, non solo zucchero libero, saccarosio, per intenderci, quello che la mattina si mette nel caffè o nel tè, ma amidi della pasta, del pane e di tutti quei farinacei che vengono consumati giornalmente.

Quando chiedo alle persone se usano zucchero, normalmente mi dicono di no, nella loro quotidianità percepiscono il problema dello zucchero legato solo al cucchiaino che mettono nel caffè o in aggiunta ad un'altra bevanda, non c'è la consapevolezza del consumo di altri zuccheri.

Non ci si rende conto di quanto l'alimentazione quotidiana sia sbilanciata verso gli zuccheri per il consumo cronico di pane, pasta, pizza, brioche confezionati con grani ad alto indice glicemico, ma anche latte e frutta, bibite, succhi di frutta, caramelle, anche senza zucchero, ma che comunque hanno dolcificanti di dubbia salubrità.

Basta prendere un pacco di pasta qualsiasi e leggere la tabella nutrizionale, alla voce carboidrati si legge: di cui zuccheri, quel valore si riferisce alla pasta cruda, ma sappiamo bene che con la cottura gli zuccheri aumentano anche di tre volte, ecco il motivo per cui superiamo molto facilmente il limite imposto dall'OMS che ha stabilito un limite giornaliero di zuccheri da non superare per restare in salute che è di 26 gr al giorno per le donne e 35 gr per gli uomini, un limite che si fa presto a superare considerato il consumo di dolci per la colazione e di bevande zuccherate o succhi di frutta, continuando poi con un piatto di pasta bianca, il pane e altri carboidrati negli spuntini quali grissini, cracker, ma anche yogurt addizionati di frutta o snack vari, tutti di cereali raffinati al posto di quelli integrali che con le loro fibre abbasserebbero il carico glicemico del pasto mantenendo stabile la glicemia e scongiurando problemi di salute.



Quando fai notare alle persone che anche questi alimenti contengono zuccheri e sono il motivo per cui l'organismo si infiamma, si ha sempre fame e si ha poca concentrazione, rimangono basite.

D'altronde siamo cresciuti così, specialmente dalla mia generazione in poi, tutti a merendine e tutti condizionati dalla grande opera del marketing che, come sottolinea anche Stefano Vendrame nel suo libro "Trappole alimentari", ci hanno condizionato e hanno condizionato anche il nostro senso di fame e sazietà.

Per il marketing noi dobbiamo necessariamente tutti fare colazione, possibilmente dolce, chi l'ha detto che va fatta dolce? Mio nonno mangiava la minestra con i broccoli avanzata la sera prima o il pane con le panelle, era siculo di Palermo, oppure andava avanti fino al pranzo, fin che avvertiva la fame, avendo fatto la guerra sapeva ben distinguere la fame, quella vera, da quella indotta dalla pubblicità!

E poi il pranzo, frugale perché non c'è tempo di nutrirsi, magari un tramezzino, quello con il pane bianchissimo, e la cena, quella sì, tardi, perché prima delle 20.00, 20.30 non si rientra, e ora che fai e prepari sono le 21.00, se basta, e la sera è il pasto della riunione familiare, della condivisione e ci sta mangiare di più, fare un pasto molto abbondante, non foss'altro che senza aver fatto un pranzo decente, si ha, nella maggioranza dei casi, una fame che anche le zampe del tavolino!

E poi quando si va a letto?

Si finisce di mangiare alle 22.00 circa, ci si dovrebbe coricare dopo tre ore per dare modo all'apparato digerente di svolgere le sue funzioni e poi riposare per permettere all'organismo le pulizie ordinarie della notte...

Ecco, cito ancora Vandame che scrive nel suo libro il suo stupore nel constatare che le persone mangiano in maniera disastrosa, di come non se ne rendano conto e di come anche dei piccoli cambiamenti possano fare la differenza sulla loro salute, chiedendosi se esse siano disposte a farli quei cambiamenti.

Purtroppo molti no, non si rendono conto di quanto sia importante l'alimentazione e preferiscono ricorrere a farmaci o altri espedienti piuttosto che cambiare alcune abitudini, guai a toccargli cappuccino e brioche! La frase ordinaria è "vabbè preferisco vivere da sano e morire malato", sì ma come vivi da sano? Lo sei davvero? Cioè sei in forma, stai bene, o hai acciacchi? Vivi appieno o sopravvivi?

Ecco questa è la tendenza del consumatore medio, non ha consapevolezza alimentare, non si rende conto che mangiare bene vuol dire digerire bene, fare una bella cacca, e digerire bene ha come conseguenza avere un organismo sano ed efficiente, lucidità mentale, prontezza di riflessi ed essere gioiosi. Una vita piena e gaia.

Mangiare una pietanza carica di grassi e carboidrati e seguire un'alimentazione errata e poco salubre non ci aiuterà a stare bene, accumulare peso neanche, ammalarsi di diabete, tanto c'è la pastiglia o la punturina, o accumulare colesterolo HDL, quello che si accumula nelle arterie, tanto ci sono le statine, non è una bella qualità della vita...

Disabituarsi al dolce imposto dall'industria, privilegiando quello di frutta a guscio, semi oleosi, patate dolci e zucca o carote, questa è la vera rivoluzione alimentare, le immagini o le storie proposte dal marketing sono fatte per ingannare il consumatore quasi tutte a sfavore della salute e a favore del profitto, d'altra parte il termine pubblicità deriva dal verbo werben che significa anche attirare, sedurre.

Rieducarsi a mangiare è fondamentale per vivere e morire bene.

Scegliere il proprio cibo è il più grande atto rivoluzionario di questi tempi.

Qui il punto non è carboidrati o proteine, grassi o fibre e altri micronutrienti, qui il punto è, quali? Da dove li prendo, quali scelgo?

Tornare a farsi da mangiare, pasti freschi, appena preparati con ingredienti scelti da noi che sono vivi e vitali, coltivati con cura e senza l'uso di pesticidi e concimi chimici, cotti con amore e in modo semplice e conditi con olio extra vergine d'oliva.

Il punto è informarsi e sapere quali carboidrati, come sceglierli, quali cereali o pseudocereali.

Ecco il motivo per cui ho cominciato a studiare i grani antichi, introducendoli nella mia alimentazione quotidiana e cercandoli da piccoli coltivatori che li vendono vicino casa o on line, leggendo informazioni su quali caratteristiche hanno e quale impatto possono avere sull'intestino e sull'organismo.

Spero che un giorno si possa arrivare a scrivere che questa è l'odierna alimentazione, a km 0, dal contadino di fiducia, fatta di ingredienti semplici e salutari.

Un'alimentazione naturopatica, integrale, viva, colorata, dal sapore vero, e andiamo ancora più nello specifico, con alimenti scelti ad hoc, anche la pasta, la pizza, ma pasta di grani antichi, di grano saraceno, di riso, sorgo, amaranto, miglio, e ancora più nello specifico italiano o, ancora meglio, della propria regione.

Soprattutto un'alimentazione cosciente, consapevole.

2. AGRICOLTURA DI OGGI E DI IERI

“La campagna sanguina per i misfatti dell’intelligenza umana”

Guido Ceronetti

L’agricoltura è la storia dell’uomo, del suo rapporto con la terra e con il cibo. Nella storia ha subito varie evoluzioni andando di pari passo con il progresso, modificandosi nella coltivazione di piante, nell’allevamento degli animali e nella distribuzione dei prodotti. Il primo sviluppo risale ad 11.500 anni fa in Iran dove veniva coltivato orzo selvatico, grano e lenticchie e dove le forme domestiche del grano sono apparse circa 9.800 anni fa. L’Egitto fu tra le prime popolazioni ad usare l’aratro in legno e la zappa e cominciò ad addomesticare gli animali che rappresentavano una grande forza lavoro.

Nel mondo classico e latino la terra veniva suddivisa in funzione delle esigenze della città e sull’ager publicus, una legge che concedeva ai contadini l’uso agricolo dei terreni conquistati in guerra, si coltivava a rotazione biennale, in autunno la terra veniva seminata per metà a cereali, il sostentamento primario dei romani, si narra che i gladiatori per avere più forza si nutrivano di orzo e farro, l’altra metà veniva lasciata a riposo(maggese) in modo da fargli riacquistare fertilità.

Nel tempo e grazie alla scoperta dell’America nuove piante arricchirono il panorama agricolo, mais, patata, pomodoro, per citarne alcune e gli Arabi importarono riso, carrubo, spinaci ecc.

Nel XVII secolo il panorama cambiò, tutto partì dalle Fiandre, terre poco fertili, grazie al commercio marittimo crebbe la richiesta, la densità della popolazione favorì lo sviluppo di orticoltura e frutticoltura, con all’orizzonte la nascita di nuove tecniche produttive, la rotazione biennale lasciò il posto alla pluriennale e il maggese venne sostituito con pascoli per il bestiame che forniva inoltre concime naturale.

Il sistema di Norfolk segnò il prototipo di una nuova agricoltura, qui nacquero recinzioni, grandi aziende, aratri in metallo, l’Inghilterra esportava così grandi quantità di grano e farine nel periodo 1700-1770 e così altri paesi quali la Francia.

Via via tutto ciò che era naturale, scandito dai tempi e dagli spazi della natura venne sostituito con la chimica che stimolò la costruzione di nuove attrezzature e l’agricoltura divenne ben presto di tipo industriale, da qui, a mio avviso, cominciò il declino, l’involutione.

Per quanto possa sembrare un progresso, il richiamo dei braccianti e dei contadini dalla terra alle fabbriche durante la rivoluzione industriale ha portato via l’uomo dal suo contatto primordiale con la Madre terra e l’ha reso schiavo di un sistema che va contro le sue esigenze di salute. L’agricoltura moderna è diventata una scienza, vicina alla genetica e alla biologia.

Dando il via dal 1960 fino alla fine degli anni novanta alla RIVOLUZIONE VERDE, i governi hanno messo le mani direttamente nei campi dei contadini cominciando a dettare leggi su sementi, coltivazioni e allevamenti. Quello che contava era la produzione che doveva essere abbondante e funzionale al mercato alimentare quindi gli agricoltori venivano incoraggiati all'uso di pesticidi e fertilizzanti e ad usare nuove tecnologie abbandonando i metodi tradizionali.

Purtroppo molte zone rurali vennero abbandonate, molte varietà e specie locali sparirono, segnando le conseguenze sulla salute.

L'agricoltura moderna è un'agricoltura intensiva, l'energia che la terra elargiva dal suo essere è praticamente assente, si interviene dall'esterno, caricandola con prodotti chimici, mi viene in mente la similitudine con l'uomo di oggi, che per sopperire a questo vuoto energetico prodotto da alimenti provenienti da una terra al massimo dello sfruttamento e priva di energia, deve ricorrere all'uso di integratori, non basta più nutrirsi, la terra va sfruttata, sacrificata, maltrattata, non importa quali conseguenze queste azioni abbiano, l'importante è che fruttino.

Svuotata la terra, svuotato l'uomo!

Mi chiedo ieri se ci possa essere un modo per nutrire comunque tutta la popolazione in costante aumento anche senza sfruttare la terra, a parte le colture idroponiche e le varie colture parallele nate vicine a quella intensiva, biologica, biodinamica, la coltura fukuokiana, l'orticoltura sinergica, forse, non so se possa bastare, se molte persone tornassero nei campi, se cominciasse a coltivarsi il cibo, per lo meno una parte di esso, basterebbe? Se cominciasse a tornare alla terra? Se tornassimo indietro? Può essere vista come un'evoluzione? E l'industrializzazione come un'involuzione?

Se cominciasse a raccogliere e mangiare, a seminare grani antichi e varietà di frutta antica, mela rosa, cera, San Giovanni, farro Monococco, Grano Carosella, Germanella, Maiorca, il riso Apollo, invece del basmati che arriva dopo ore di viaggio nelle stive delle navi e se le carote tornassero ad essere bianche o viola come erano una volta? Se tornassimo a mangiare il miglio senza considerarlo il mangime degli uccellini, il sorgo, invece che il solito grano che fa tutto e che l'industria ci propina cronicamente?

Se tornassimo a coltivarci il cibo non avremo più il problema della conservazione, del rischio di sviluppo di muffe, colto e mangiato, colto e conservato in azienda al fresco, in cantina, come allora.

3.STRAMPELLI NAZARENO E FRANCESCO TOMBARI

3.1LA BATTAGLIA DEL GRANO

‘L’uomo che allarga ogni giorno il suo dominio su tutto ciò che lo circonda non è padrone del tempo, il grande galantuomo che tutto mette a posto. E il tempo a me è mancato, di fare tante cose che avrei voluto veder compiute. Le mie pubblicazioni, quelle a cui tengo veramente, sono i miei grani. Non conta se essi non portano il mio nome; ma ad essi è e resta affidata l’opera mia.’

Nazareno Strampelli

Dall’evoluzione dell’agricoltura apparvero nuove figure, uomini che rubarono segreti alla natura e cominciarono a manipolare il suo essere.

Nazareno Strampelli è un genetista, agronomo italiano, nacque nelle Marche nel 1866, lo stesso anno in cui Mendel pubblicò un saggio sull’ibridazione delle piante, un processo di incrocio di due piante diverse per ottenere una nuova varietà con caratteristiche desiderate.

Questo saggio fu dimenticato per trent’anni.

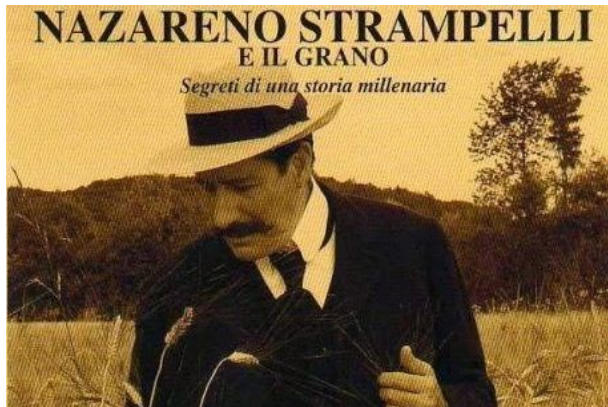
Nel 1903 Strampelli ottenne un posto come assistente all’Università di Rieti alla cattedra ambulante sperimentale di granicoltura, qui poteva avere accesso all’intera filiera delle sementi, dalla semina fino alla coltivazione e studiare varie specie di grani ibridi. Le varietà di grani reatine erano la sua passione, già dai primi del ‘900 studiava la varietà di grano tenero (*triticum aestivum*) diffusa in centro Italia, la varietà Rieti. Lavorava sugli incroci grazie al suo intuito e alla sua esperienza e arrivò dopo alla conoscenza degli studi di Mendel grazie ad un articolo del biologo Giuseppe Cuboni, cosa che permise a Strampelli maggiore sistematicità al suo lavoro e nel quale applicò le stesse tecniche.

All’epoca l’agricoltura doveva fare i conti con la crescente domanda e quindi la necessità di aumentare la produzione delle colture e di difendere le piante dalle malattie, il Rieti resisteva bene alle ruggini, (infezioni da funghi) e aveva una buona potenzialità produttiva e una flessibilità che lo rendeva adatto ai climi collinari, tuttavia era soggetto all’allettamento che avveniva per l’altezza delle spighe che all’epoca arrivavano a 1 metro e 60 e che in caso di vento o pioggia erano difficili da raccogliere.

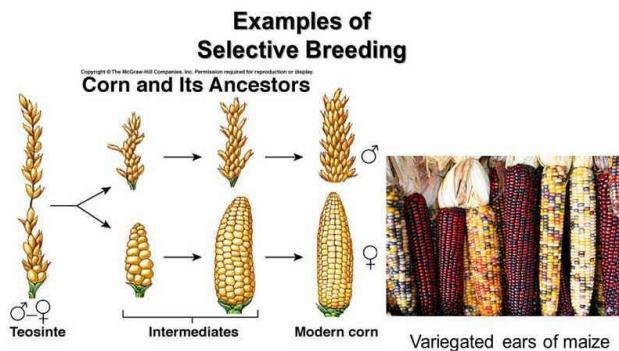
Nazareno Strampelli è dunque, pioniere del miglioramento genetico, è colui che modificò la genetica dei cereali e di altri vegetali che ancora oggi consumiamo.

Prima di lui la tradizione scientifica italiana in ambito agronomico era quella del “selezionismo”, selezione genealogica, un sistema di miglioramento delle specie tramite selezione artificiale, in sostanza i coltivatori, scelgono di generazione in generazione gli individui giudicati migliori e li moltiplicano tra loro fino a raggiungere la varietà desiderata, come accade per esempio nella selezione genealogica dei cani o gatti dotati di pedigree.

Tra i principali sostenitori del selezionismo c'è Francesco Todaro, agronomo che lavorava per la produzione di sementi di un'azienda privata di Bologna, professore ordinario di agricoltura, che aveva condotto tra gli altri gli studi sul Gentil Rosso un grano antico da cui ricavò il Gentil Rosso 48.



Nazareno Strampelli padre dell'ibridismo



Selezionismo di Francesco Todaro

Todaro e Strampelli avevano come è evidente vedute completamente diverse, Strampelli era certo che si doveva per forza ricorrere all'ibridazione per trasferire entro uno specifico genotipo i caratteri di resistenza presenti in altre varietà e quindi bisognava necessariamente incrociare le specie. Secondo Todaro, invece, per ottenere un seme puro, mantenendo le caratteristiche qualitative che rendono un grano tenero adatto alla panificazione, era necessario selezionare le piante della stessa specie con caratteristiche migliori e incrociarle tra loro.

L' "ibridismo" di Strampelli lo spinge ad incrociare molte specie tra loro e a creare diverse specie di grani che ancora oggi circolano nelle nostre tavole alcune dei quali definite "grano antico".

Il Rieti è uno dei principali progenitori, il primo grande successo fu la varietà chiamata come la moglie, Carlotta Strampelli. Con questo ibrido Strampelli aveva ovviato a tutta una serie di problemi che potevano affliggere la coltivazione, ma la varietà era soggetta alle alte temperature tardive che potevano presentarsi quando sulle spighe maturano i chicchi e così creò altri incroci, molti dei quali ebbero un gran successo per resistenza e produttività, come il Bruno, un grano tenero restato in auge per oltre 40 anni.

Strampelli con le sue numerose varietà ha contribuito alla vittoria del grano fascista, la battaglia voluta da Mussolini per liberare il popolo italiano dal pane straniero, era un uomo di regime e fu per questo dimenticato per molti anni dopo la Seconda Guerra mondiale. Con le sue ibridazioni le produzioni aumentarono a fronte della stessa superficie coltivata, dal 1922 al 1933 l'incremento della produzione del grano fu impressionante, si passò da 44 milioni a 80 milioni di quintali l'anno.

La propaganda del grano ebbe successo grazie alle sementi di Nazareno Strampelli, il governo premiava e incentivava gli agricoltori a utilizzarli.

L'Italia diventò ben presto autosufficiente e fu protetta dalle carestie della Seconda Guerra mondiale.

Sotto le ali protettrici di Mussolini, Strampelli ebbe il via libera, diede vita a oltre migliaia di forme di cereali osservando circa un migliaio di diverse tipologie frumentarie, ma il suo lavoro non era rivolto solo ai frumenti, ma anche ad altre specie vegetali, mais, barbabietola da zucchero, orzo, pomodori e così via.

Di sicuro Strampelli era un sognatore, una persona che aveva degli obiettivi e li perseguiva senza che venissero "inquinati" da altri pensieri fuorvianti, mi chiedo se si sia mai chiesto quali ripercussioni, a lungo andare, i suoi ibridi potessero avere sulla salute. Mi chiedo se si sarà fatto degli scrupoli o meno...

Dopo la sua dipartita la sua fama si sparse in diversi paesi del mondo, in Messico nacque il CIMMYT (Centro internazionale per il miglioramento del mais e del frumento), in questo centro fu incrociato il B144, mutante ottenuto dal Senatore Cappelli, padre del Creso, la base di molti cereali moderni, la varietà che negli anni '80 era la più coltivata in Italia.

Strampelli fu, per alcuni storici, il padre della rivoluzione verde degli anni sessanta e settanta.



4.LA RIVOLUZIONE VERDE E GLI ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI

“Conservare la biodiversità è impossibile, finché essa non sia assunta come logica stessa della produzione. Il “miglioramento” -dal punto di vista dell’impresa o da quello dell’agricoltura occidentale o della ricerca forestale-è spesso una perdita per il terzo mondo, specie per i poveri. Non è infatti inevitabile che la produzione si contrapponga alla diversità: l’uniformità come modello produttivo, è inevitabile solo nel contesto del controllo e del profitto” *Vandana Shiva*

Quando abitavo in campagna e gestivo la mia azienda da agricoltura biologica, avevo intorno ettari ed ettari di terra coltivata sempre alla stessa maniera, un anno a girasole, e un anno a grano. Credevo molto nell’agricoltura che facevo e a volte venivo derisa dal vicino che canzonava l’agricoltura biologica additandola come falsa per la vicinanza con i campi tradizionali e perché gli organismi di controllo della certificazione (enti che mandano ispettori agricoli che controllano il terreno dell’azienda, le semine e i raccolti per verificare l’assenza di concimi e pesticidi non ammessi e che le semine vengano fatte secondo i dettami dell’agricoltura biologica), svolgevano il loro lavoro in maniera superficiale.

Chi si avvicina all’agricoltura come me, e ce ne sono molti vivaddio, lo fa per un richiamo, una pulsione interna che lo porta a vivere e rispettare la Madre terra, è vero che avevo campi tradizionali vicini, ma vero anche che avevo recintato tutto e che nei miei campi non veniva usato nulla che fosse usato in convenzionale e neanche ciò che di chimico è ammesso in biologico. Usavo letame dei miei alpaca, delle galline e cercavo di curare al massimo i miei campi facendo rotazioni di colture e non fissandomi su di una o un’altra, ecco perché insisto sull’andare ad acquistare ciò che si mangia dal contadino di fiducia, conoscere i produttori ti dà la possibilità di saperne le loro caratteristiche e il loro pensiero e quanto di loro c’è nella terra che coltivano e nei frutti che ricavano.

Non coltivavo per profitto.

Coltivavo per una missione.

Coltivavo per Amore.

Da quando sono apparsi ddt, concimi chimici e manipolazioni ciò che dovrebbe essere “normale” è diventato risibile, considerato fuori moda, impossibile da fare. In parte è vero coltivare “come una volta” richiede impegno e fatica e oggi, visto l’inquinamento attuale, ancora più attenzione.

Dopo gli anni '40 l’agricoltura passò dall’essere di sussistenza ad essere mercantile, con la “Rivoluzione verde” partita dagli Stati Uniti con la scusa di sconfiggere la fame del mondo e con la fissazione dell’azoto, che permetteva di avere concimi a basso costo, le rese del frumento passarono da 0,9 a 4,5 nel 1954 e a 6 dieci anni dopo, nonostante tutto però la fame a tutt’oggi non è stata sconfitta e la mal nutrizione è evidente in tutto il mondo. La ricchezza vera della biodiversità lascia il posto alla monocoltura più redditizia si coltiva per produrre e si produce per vendere si innesca così un circolo vizioso che costringe a guardare più al profitto che alla salute umana.

Nel 1903 il National Storage Seed Laboratory stima la presenza di 3.879 tipologie di ortaggi, scese a 307 nel 1983.

Un esempio significativo le mele, ne esistono 20mila specie, ma quelle vendute oggi, che sembrano molte varietà, si contano sul palmo della mano e sono geneticamente selezionate perché più resistenti alle intemperie, ai parassiti e alla conservazione, poco importa se meno nutrienti dal punto di vista di vitamine e antiossidanti di cui le mele antiche erano ricchissime.



Dopo la Seconda guerra mondiale l'impiego di varietà geneticamente modificate, l'uso di fitofarmaci e fertilizzanti e l'impiego di macchinari sempre più efficienti aumentarono la resa dei campi e per la prima volta l'offerta dei principali prodotti vegetali superò la domanda, nonostante l'esubero i prezzi rimasero tali e le Nazioni meno abbienti come l'India, l'Asia, l'America Latina e l'Africa non potevano competere e divennero teatro della propaganda capitalista, fu così che Norman Bourlag passò alla storia come colui che ha sfamato il mondo, sviluppando nuove varietà ad alta resa di mais, riso e grano, utilizzando alcune sementi di Strampelli, 40 milioni di ettari di terreni venivano coltivati con le sue sementi in America Latina e Asia e raddoppiarono in pochi anni i raccolti.

Sono questi i cardini della Rivoluzione Verde:

monocolture intensive sulle quali la chimica viene sparsa con l'uso di aerei;

trasporti, che possano far arrivare i prodotti in ogni parte del mondo;

ingegneria genetica, manipolazione tale che consente di avere alte rese e piante resistenti. (1)

I campi coltivati dalle grandi aziende diventano sempre più grandi, i terreni si impoveriscono fino alla desertificazione e necessitano di fertilizzanti chimici, i piccoli agricoltori vengono fagocitati dai grandi produttori e costretti ad andare ad acquistare quel cibo che prima si autoproducevano, le grandi città cominciano a fiorire e le campagne si spopolano lasciando spazio al nuovo mercato.

L'inquinamento comincia ad intaccare le falde acquifere. L'ILO, International Labour Organization in un suo studio pubblica: "la fame nel mondo e la malnutrizione aumentano molto rapidamente proprio nelle aree in cui è arrivata la Rivoluzione Verde" citazione riportata da Riccardo Bocci.

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2013/03/19/ieri-la-rivoluzione-verde-oggi-gli-ogm-molte-promesse-e-altrettanti-problemi/535063/>

Eppure l'industria non ci sente, sì perché ora è diventata Agroindustria, il "progresso" deve andare avanti e laddove il dibattito era focalizzato sui fertilizzanti, oggi si infervora sugli OGM, migliori a loro dire perché con essi si possono evitare pesticidi e altra chimica, un déjà-vu, quello che prima era la scusa per l'entrata nell'era dell'abbondanza, ha lasciato spazio agli organismi geneticamente modificati, strumento moderno che ha lo stesso scopo, quello di ridurre la fame nel mondo.

La FAO, l'OMS e l'EFSA in accordo con la Commissione Europea definisce, nella direttiva 2001-18-CE, che gli OGM sono organismi geneticamente modificati, "organismi nei quali il materiale genetico è stato modificato in modo diverso da quanto avviene in natura con l'accoppiamento e/o la ricombinazione genetica naturale". Per lo U.S. Department of Agriculture l'OGM è un organismo ottenuto tramite modificazione genetica ovvero come "la produzione di miglioramenti ereditabili, siano essi piante o animali, tramite l'ingegneria genetica o altri metodi più tradizionali"

Curioso che proprio gli stessi autori della prima Rivoluzione verde criticino la precedente chimica da loro tanto caldeggiata a favore degli OGM. In realtà ai problemi che la chimica causava ci si passava sopra, quello che contava e che conta ora con gli OGM sono i profitti.

Chissà se arriverà una svolta diversa una volta svelati i danni degli organismi modificati e si comincerà a "tornare indietro", ammesso che si possa fare visto gli anni che ci vogliono per bonificare i terreni, forse noi non ne vedremo i risultati benefici.

Gli effetti degli OGM e GM non sono ancora evidenti o conosciuti, moltissime sono le coltivazioni che oggi invadono i campi e che servono a coprire il fabbisogno dell'alimentazione degli allevamenti da carne, il problema della fame nel mondo è quanto mai più attuale, c'è da chiedersi se forse l'industria del profitto non stia valutando solo un aspetto, lo spreco di cibo per esempio che ammonta al 17% della quota mondiale. Perché usiamo sementi modificati, pesticidi e fertilizzanti chimici se poi gettiamo ciò che produciamo?

Il 70% della superficie dell'Unione Europea è destinata a produrre mangime e foraggio per animali e non per sfamare la popolazione.

Ha senso andare contro natura?

La Rivoluzione Verde ha causato un'ingente perdita della biodiversità, non ha sincerato la mancanza di effetti collaterali sulla salute nel cibarsi con cibi geneticamente modificati, basta guardare quanti danni sta facendo l'aumento dell'indice del **glutine** nel grano e ha reso le aziende dipendenti dalle multinazionali che detengono i semi e che hanno creato semi che germogliano solo su terreni irrorati con i loro fertilizzanti.

"L'obiettivo finale dell'attività agricola non è la crescita dei raccolti, ma la coltivazione e il miglioramento degli esseri umani." Masanoba Fukuoka

5.IL GLUTINE

Il **glutine** è una miscela proteica colloidale viscosa ed elastica formata da gliadina e glutenina, non è contenuta nelle farine, ma si forma durante la lavorazione degli impasti di farine di cereali con l'aggiunta di acqua, nella farina una volta idratata si crea un legame tra proteine, le gluteline e le prolamine. Viene usato nell'industria dei tessuti come appretto e nell'industria degli adesivi e della carta, riuscite ad immaginare all'effetto che ha sui villi intestinali?

È contenuto in alcuni cereali, quali grani, e simili, tipo orzo, segale, e spesso, per contaminazione nell'avena.

Quando mangiavo **glutine** spesso mi facevo il seitan a casa, lo ottenevo mescolando acqua e farina e impastandola, dopo un breve riposo sciacquavo l'impasto sotto l'acqua fin che scivolava via tutto l'amido e rimaneva un impasto coloso, **glutine** puro, che cuocevo per molto tempo in acqua e salsa di soia.

Uno spreco e un attentato alla mia salute!

Negli ultimi tempi è al centro di molti dibattiti, da una parte c'è chi sostiene che è una bestia nera, dall'altra c'è chi raccomanda che sia presente nella dieta di chi non è celiaco.

Fatto sta che dagli ultimi studi ad opera del Prof. Alessio Fasano, gastroenterologo, pediatra e ricercatore italiano, è emerso che il glutine dei cereali moderni attiva il rilascio della zonulina.

Nel 1991 il prof. Fasano scoprì durante i suoi studi sulla diarrea da colera due enterotossine, la prima prodotta dal batterio *Vibrio Colerae*, e la seconda, la ZOT, che rispetto alla prima causava una diarrea più lieve. Rispetto alla prima la seconda agiva in maniera reversibile e agiva nella regolazione fisiologica delle giunzioni strette imitando una proteina endogena a questa proteina è stato dato il nome di Zonulina.

Il **glutine** aumenta la quantità di zonulina perché percepito come un componente batterico.

La zonulina è presente nella barriera intestinale ed ematoencefalica e modula la permeabilità di queste zone. Se si accumula nell'intestino per via dell'ingestione di **glutine**, le pareti diventano impermeabili e si aumenta il rischio di malattie, se indebolisce la barriera ematoencefalica si attiva una risposta da parte del cervello con diverse manifestazioni cliniche a suo carico.

Il Prof. Fasano: "l'ipotesi dell'intestino che perde contribuisca alla celiachia e all'autoimmunità è stata inizialmente trattata con grande scetticismo. La nostra scoperta ha permesso di verificare che l'effetto della zonulina sulla permeabilità intestinale comporta la regolazione delle giunzioni strette delle cellule intestinali ed extra-intestinali, comprese le cellule endoteliali della barriera emato-encefalica [...] Il fatto che la zonulina causi una permeabilità intestinale aberrante ha portato alla scoperta che questa proteina è coinvolta nella patogenesi di una varietà di malattie autoimmuni, tra cui il diabete di tipo 1, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide e la malattia infiammatoria intestinale".

<https://www.youtube.com/watch?v=jpA6Qxqo0vw>



Tutti i grani moderni hanno un alto tenore di **glutine**, sia i grani duri che i frumenti teneri. La quantità di **glutine** in questi tipi di frumenti è diversa rispetto ai grani antichi, molti anni fa il prof. Luciano Pecchiai, ematologo all'ospedale Buozzi di Milano fu il primo a sospettare la relazione tra il **glutine** moderno e l'esplosione della celiachia, gli studi non sono finanziati in questo senso, ma egli individuò nel nuovo **glutine** 2 o 3 aminoacidi diversi.

<https://www.youtube.com/watch?v=9APKOnDRtCO>

Come accennavo prima, oggi il prof. Fasano sta andando a fondo al problema mettendo in guardia sul consumo del **glutine** moderno.

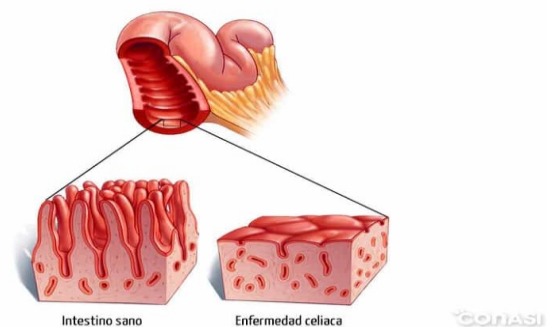
La forza del **glutine** si misura in W non si trova come indicazione nelle etichette dei pacchi di farina o di pasta, come è evidente per il consumatore c'è molta poca chiarezza, ma solo in quelli dei professionisti del settore della panificazione e pastificazione.

I cereali antichi hanno un valore compreso tra 50 W e 70 W, i moderni arrivano a 300 W, 400 W. La selezione operata dagli anni 40 ha creato piante con alti livelli di glutenina e gliadina per la formazione della maglia glutinica durante la lavorazione, gli impasti lievitano molto, sono più elastici e si lavorano bene, ottimo per le aziende, e la salute?

Il **glutine** nell'intestino si comporta come una colla, ricordo che viene usato come appretto nei tessuti e dalle industrie degli adesivi e della carta.

Oggi il consumo di **glutine** arriva con facilità da 10 a punte di 50 gr al giorno, un'enormità vista l'incapacità del nostro organismo a scomporre questa proteina!

Con l'esplosione della celiachia (malattia autoimmune in cui il sistema immunitario



genera reazioni contro il **glutine**) negli ultimi decenni il mercato ha risposto con prodotti per celiaci, da quel momento l'evidenza è stata che oltre alla celiachia molti diventavano diabetici qualche tempo dopo

Mangiare senza **glutine** per un celiaco è obbligatorio per la regressione dei sintomi, a patto di non cadere nella trappola del marketing che propina come salutari tutti i prodotti confezionati senza **glutine**, ma ricchi di amidi, zuccheri, proteine del latte, mais e altri ingredienti poco salubri.

.... e ancora



INGREDIENTI:

Amido di mais, farina di riso, margarina vegetale, amido modificato di mais, zucchero, uova, **semilavorato ai frutti di bosco 3%**, **purea ai frutti di bosco**, **succo concentrato di frutti rossi**, gelificante (pectina), correttore di acidità (acido citrico), latte intero in polvere, sale, lievito, agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio e di sodio, aromi), emulsionante (mono e digliceridi degli acidi grassi, aroma naturale).

► **1,8g di frutti di bosco su 60g prodotto finito**



INGREDIENTI:

Grasso vegetale idrogenato (olio di cocco idrogenato), fecola di patate, fruttosio in polvere, fecola di patate pregelatinizzata. Polvere lievitante: bicarbonato di ammonio E500, **aroma fragola**. Colorante: betacarotene E160. Emulsionante: lecitina di soia E322. Addensante: metilcellulosa.



► **Fragola = aroma**

Di: no Letizio Soburni

Per chi volesse limitarlo, o ha una sensibilità ad esso, è possibile ruotare cereali naturalmente senza **glutine** come Sorgo, Miglio, Riso Apollo, Teff, Fonio, Amaranto italiano, Quinoa italiana, ad altri cereali antichi, Monococco, con il 3% di **glutine** altamente digeribile, ma anche Carosella, Saragolla, Farro dicocco... variare l'alimentazione il più possibile ci permette di alleggerirci e di apportare molti più nutrienti scongiurando molte noie.

Da naturopata consiglio a chi ha problemi di digestione o malattie autoimmuni un'alimentazione che vede ruotati i cereali con il valore aggiunto del consiglio di quali grani antichi acquistare e dove andare a reperirli, il momento del pasto così diventa una meravigliosa riscoperta di sapori passati e un'esperienza culinaria che risveglia le papille gustative, soprattutto una ritrovata energia e benessere fisico.

"CEREALI" SENZA GLUTINE

greenMe



6.CEREALI E PSEUDOCEREALI SENZA GLUTINE

RISO

È un ottimo cereale emolliente, nutriente, depurativo e antinfiammatorio, nutre tutti i tessuti, calma il sistema nervoso e nutre la mente, andrebbe consumato integrale, ma solo se la digestione è robusta, diversamente va consumato semintegrale o bianco.

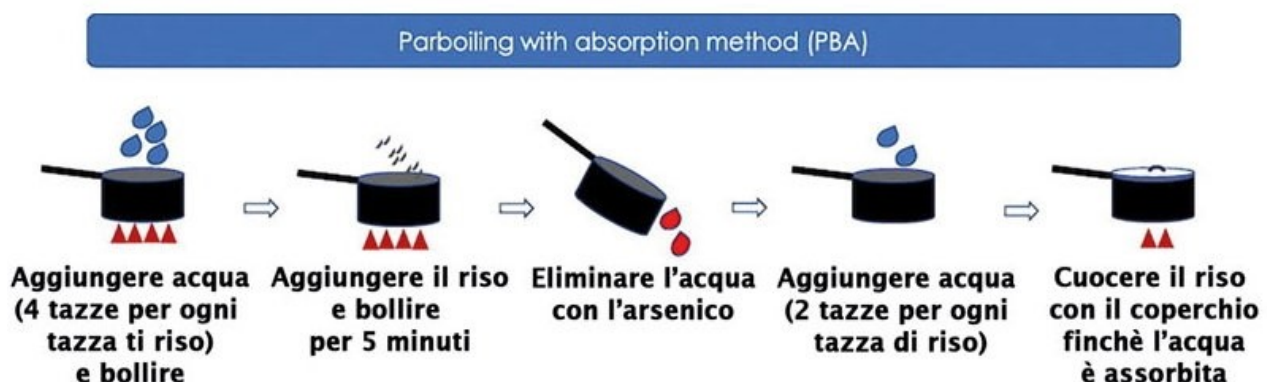
Ne esistono molte varietà, la varietà riso Apollo sardo è, a mio avviso il migliore, ha un indice glicemico molto basso, inferiore anche al basmati che sconsiglio di assumere perché arriva dall'India ed è sicuramente trattato visto il lungo viaggio che deve affrontare la normativa sul biologico, inoltre, è diversa dalla nostra italiana e ammette concimi e pesticidi che da noi sono vietati.

Oltre al nostro Apollo si può optare per un chicco lungo B sempre italiano.

Considerato il cereale più curativo ed equilibrato secondo la macrobiotica, ne è, insieme al miglio, l'ingrediente base della colazione e costituisce l'ingrediente principale della crema di riso integrale, un piatto macrobiotico curativo per eccellenza.

Visto il recente avvertimento dell'EFSA sulla presenza di arsenico nel riso, riporto una tabella per eliminarlo in modo pratico e sicuro e mangiarlo con tranquillità.

Rimane sempre l'accortezza di sapere la provenienza del riso che mangiamo e scegliere quello coltivato in Piemonte o in Sardegna.



SORGO

Da consumare solo decorticato è un cereale molto valido, ottimo per l'intestino, non contiene saponine (sostanze irritanti) e nichel. Ricco di fibre è indicato nel diabete. Ha un indice glicemico basso e contiene molti antiossidanti, i suoi composti liposolubili isolati sono utili per il microbiota intestinale. Assicura l'apporto di tutti e Nove gli aminoacidi essenziali, in particolare la lisina fondamentale per la salute della pelle, dei tessuti e per le difese immunitarie. È utile nelle patologie tiroidee per il suo contenuto di manganese. È un cereale sostenibile, economicamente e ambientalmente perché la sua coltivazione richiede pochissima acqua e resiste bene alla siccità. Le piante giovani hanno la massima concentrazione di durrina un glucoside cianogenetico tossico, ma in commercio si trovano solo piante mature che non ne presentano traccia, si può quindi tranquillamente consumare e beneficiare dei suoi numerosi benefici. Io realizzo con il sorgo una pizza senza lievito di birra davvero buonissima. Si possono realizzare con il sorgo anche dolci, biscotti, pasta...si trova in commercio anche uno sciroppo simile allo sciroppo di acero.

TEFF

Cereale di provenienza africana, il più piccolo al mondo, nel suo paese è l'ingrediente dell'injera, un pane fermentato dal sapore molto particolare. Definito il cereale della salute, ricco di proteine e povero di carboidrati, nella sua lavorazione è impossibile separare il germe dalla buccia, quindi è ricco di proprietà nutritive e fibre. La sua farina bianca è la più pregiata e ha un dolce sapore di castagna, mentre quella scura è più rustica e ha un sapore che ricorda la frutta a guscio, il suo aroma ricorda il malto, indicato nelle diete dei diabetici e nei problemi intestinali perché molto delicato e con basso indice glicemico. Ottimo per addensare salse e creme, si può impiegare per torte, biscotti, muffin, pancake, frolle, pane, pizza...

FONIO

Molto ricco in minerali ha elevata quantità proteica, si coltiva in Senegal, e in altre zone africane, ottimo sotto il profilo nutrizionale, ottima fonte di vit. del gruppo B e per via della tecnica di coltivazione perché resiste alla siccità. Sembra che venisse coltivato già nel 5000 a.C. Contiene 4 volte in più le proteine del riso, 3 volte le fibre e il doppio di ferro, il profilo proteico è più alto di aminoacidi contenenti zolfo, metionina ottima per la salute di pelle, capelli, unghie, riparazione dei tessuti e cisteina, un aminoacido non essenziale utile per la sintesi proteica e la disintossicazione. Svolge un ruolo nella formazione della taurina.

Cisteina e taurina mancano in cereali quali sorgo, riso, mais, grano e orzo. Ad eccezione della lisina una porzione di fonio può soddisfare il fabbisogno giornaliero di aminoacidi essenziali di un adulto. Contiene amido resistente che resiste alla digestione e all'assorbimento nell'intestino tenue. Gli amidi resistenti sono benefici per la salute e possono svolgere un ruolo nell'aumentare la sensibilità all'insulina e nell'abbassare i livelli di zuccheri nel sangue.

Ottimo per l'alimentazione dei diabetici anche per il suo basso indice glicemico.

MIGLIO

Era il cereale base della Pianura Padana fino a pochi decenni fa, ingrediente della polenta, anche il miglio soppiantato dal mais è conosciuto più che altro come mangime per uccelli. È uno dei cereali più curativi, l'unico alcalinizzante, sfiamma l'apparato digerente e rafforza il sistema immunitario, utile contro la ritenzione dei liquidi, è un cereale terra benefico per stomaco, contro l'acidità, milza e pancreas e asciuga l'umidità dell'organismo. Indicato in convalescenza, nella colite, ulcera e disturbi urinari. Un portentoso toccasana per i capelli dei quali contrasta la caduta e per i quali è un rinforzante grazie alla presenza di colina, ferro, lecitina e altri minerali.

MAIS

È nella maggior parte dei casi OGM quindi va attenzionata la provenienza, utile in caso di calcoli renali e biliari, disturbi di fegato e cistifellea, contrasta l'edema. Ha un alto indice glicemico, a mio avviso andrebbe mangiato raramente. Per mangiare un prodotto di qualità bisognerebbe scegliere un mais antico, Ottofile, Pignoletto, l'Ostenga, il Nostrano Dell'Isola, una buonissima polenta è quella di Storo, nella Valle del Chiese, di granoturco rosso chiamato "Marano".

Il mais bianco è un'ottima varietà, ha un indice glicemico bassissimo rispetto al mais giallo, ha ottime proprietà nutritive è altamente digeribile, povero di zuccheri e utilissimo a chi deve seguire una dieta nichel free perché scarsissimo di nichel, coltivato in Italia nel Veneto, dove viene coltivato il Mais Bianco perla Di Piave.

AVENA

L'avena è un cereale molto proteico, indicata nell'alimentazione degli sportivi che preparano porridge e snack dopo o pre allenamento, è emolliente, lassativa, normalizza i livelli di zuccheri nel sangue, neutralizza l'eccesso di colesterolo e sostiene l'attività della tiroide, calma la mente e il sistema nervoso. Consiglio di controllare l'etichetta per assicurarsi che sia di origine EU.

QUINOA

Ricca di fibre alimentari, non contiene colesterolo, originaria del Sud America, contiene saponine che possono irritare l'intestino e ostacolare l'assorbimento di alcuni nutrienti, oggi trova spazio nei nostri campi soprattutto nelle Marche e viene coltivata anche in altre parti d'Italia, ottima cosa visto che il contenuto di saponine in quella italiana è significativamente ridotto, motivo per il quale è preferibile consumare la nostrana.

È uno pseudocereale.

Anche la quinoa ha un buon apporto proteico e contiene tutti gli aminoacidi essenziali, ricca di fibre un basso indice glicemico che la annovera tra i carboidrati consigliati a chi soffre di diabete. Oltre a vitamine, B ed E e minerali, magnesio, ferro, zinco, potassio e fosforo, contiene acidi grassi essenziali insaturi tra cui omega 3 e omega 6. Può essere di vari colori, bianca, rossa o nera.

GRANO SARACENO

È uno pseudocereale,

ha un effetto riscaldante, viene infatti molto usata nei paesi del Nord, anche in Italia è ingrediente tipico dei pizzoccheri in Valtellina e della polenta taragna in Trentino Alto Adige e nella Val D'Aosta, è nutriente e rinforzante. In Giappone è ingrediente della Soba, una pasta deliziosa che si utilizza nelle zuppe e nei piatti con verdure, carne e pesce, slatti nel wok.

AMARANTO

Pseudocereale

originario dell'America del Sud si trova anche in Italia di un'azienda toscana. Appartiene alla famiglia degli spinaci e contiene discrete quantità di acido ossalico che può ostacolare l'assorbimento di alcuni nutrienti da attenzionare a chi soffre di patologie renali.

È antinfiammatorio, utile in patologie autoimmuni, diabete e tumori, presenta un apporto proteico più basso rispetto alla quinoa, è privo di colesterolo e povero di grassi.

Ha un ottimo contenuto di lisina, come il sorgo, ottima per la salute dei capelli, delle ossa e della pelle e perché la lisina si sintetizza a livello molecolare e favorisce la formazione di collagene, anticorpi, ed enzimi che fungono a questi scopi. È ricco in fitosteroli che intervengono alla riduzione di colesterolo.

Ha un basso indice glicemico. In cucina è adatto a crepes e piadine o cotto in chicco, si presenta gelatinoso e il pane con la sua farina resta umido. L'unica ricetta da me collaudata e che riesce bene è fatta con gli albumi, ne risulta un pane morbido, ben lievitato e leggermente umido che somiglia al pane per tramezzini.

6.EFFETTI SULLA SALUTE INTESTINALE

L'intestino, questo gran maestro d'orchestra, lavoratore infaticabile, tanto forte, tanto sensibile, strettamente collegato alla salute di tutto l'organismo. Il mio è un intestino sensibile, non irritabile, sensibile, delicatamente ribelle, tutto ciò che è consigliato ad un intestino irritabile, o gran parte, a lui non piace, alcuni alimenti sconsigliati, lui li adora.

Siamo tutti diversi, intervenire su un disagio dovrebbe essere personale, questo mi ha fatto innamorare della naturopatia.

Il padre della medicina, Ippocrate diceva "fa che il tuo cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". A un certo punto della storia, con Galeno, l'attenzione del curante si è spostata sulle specializzazioni, focalizzandosi esclusivamente sull'organo malato, questo ha portato di sicuro ad un progresso, se pensiamo alla conoscenza e alla scoperta dei meccanismi di un corpo fisico, ma anche ad una separazione della visione del corpo come separato dal resto, e ad una cura che diventa un palliativo dei sintomi andando a creare indesiderati effetti collaterali.

Arrivo al punto.

Rimango sconvolta quando realizzo che, un istituto di cura, gli ospedali per esempio, trascurino a piè pari l'importanza di un'alimentazione antinfiammatoria e servano nel momento del pasto pietanze discutibili dal punto di vista nutrizionale.

Mi chiedo perché visto che la medicina è nata con il presupposto che la prima attenzione vada al cibo che ingeriamo per dare all'organismo la possibilità di autorigenerarsi.

E da dove si autorigenera? Da un intestino pulito, che evacua regolarmente e svolge bene le sue funzioni di assorbimento e gestione rifiuti.

Immagino se il netturbino non venisse a caricare con il suo camioncino l'immondizia che produciamo, essa si accumulerebbe e creerebbe disagi enormi con il proliferare di insetti, malattie, animali indesiderati...

Così accade nell'intestino, un intestino sporco accumula batteri nocivi che proliferano e danno il via a disbiosi putrefattiva o fermentativa e malassorbimento con conseguenze spiacevoli sulla salute generale.

Uno dei presupposti fondamentali per nutrirsi bene e lasciare che l'intestino svolga le sue funzioni in maniera ottimale è alleggerirlo da tutto il **glutine** che in questi 50 anni abbiamo ingerito e che si continua ad ingerire senza soluzione di continuità.

Il **glutine** ingerito dei grani moderni appiattisce i villi intestinali, quando li immagino mi viene in mente la barriera corallina, con la sua azione fluttuante filtra e permette al mare di respirare, immaginate se una colla fermasse il lavoro della barriera e la cementificasse, sarebbe un disastro! Questo accade nell'intestino, stipsi, diarrea, malattie autoimmuni, degenerative, allergie, intolleranze, cancro... questo il risultato. Le malattie croniche intestinali sono in aumento stanno registrando una crescita esponenziale ([www.humanitas .it](http://www.humanitas.it)), crescono in maniera esponenziale anche nei bambini.

La sindrome dell'intestino irritabile è ormai condizione frequente. L'equilibrio alterato dell'intestino, la disbiosi, lascia terreno fertile per molte malattie per la mancanza di una risposta immunitaria adeguata.

Morbo di Crhon, RCU sono drammaticamente in aumento negli ultimi anni e non si può pensare di prescindere da cause ambientali e nutrizionali.



Malattie correlate al grano o al glutine



	Allergia al grano	Malattia celiaca	Ipersensibilità al grano
Causa	Reazione immunitaria alle proteine del grano	Risposta auto-immune al glutine	Risposta anomala a grano/glutine, ma anche ad alcuni carboidrati
Sintomi	Orticaria, eruzione cutanea, dolore allo stomaco, diarrea...	Spesso problemi dell'apparato digerente, ma i sintomi si possono avere in tutto il corpo	Problemi principalmente dell'apparato digerente, ma anche non specifici
Diagnosi	Test allergico	Esame del sangue seguito da endoscopia più biopsia	Escludendo tutte le altre possibili cause
Trattamento	Eliminazione del grano dalla dieta	Dieta rigida senza glutine	Dieta povera in FODMAP ed eliminazione di grano/glutine
Sinonimi	"Allergia al glutine"	"Morbo celiaco" "intolleranza al glutine"	"(Iper) sensibilità al glutine non celiaca" "(Iper) sensibilità al grano non celiaca" "Intolleranza al glutine"

<https://celiacfacts-onlinecourses.eu/login/index.php>

Ovviamente non è solo il **glutine** il responsabile, ma alimentarsi con cibo industriale completamente impoverito di enzimi e nutrienti importanti, zuccheri, insaccati, poche verdure e frutta, quindi poche o nulle fibre.

La medicina evolutiva porta avanti la convinzione che i cereali tutti siano il problema e consigliano un cambio alimentare a favore di una dieta chetogenica (al di là dell'indicazione per l'epilessia e altre patologie per cui è indicata), low carb o carnivore, piuttosto che paleolitica, quella dei nostri antenati. Diecimila anni di agricoltura ci hanno fatto evolvere, la nostra fisiologia è cambiata di pari passo con la nostra cultura, io stessa affidatami ad un nutrizionista specializzato in autoimmuni ho intrapreso una low carb per alcuni anni...il risultato è stato disastroso tanto da dovermi operare per un rettocele, stipsi, dolori...

È lì che ho compreso che non può esserci una soluzione drastica e che forse il motivo per cui inizialmente le persone trovano un sollievo è perché alleggeriscono drasticamente il carico di **glutine** dannoso nell'intestino e di amidi, perché curano di più l'alimentazione. Molti accusano i legumi e i cereali di essere portatori di anti nutrienti e irritanti intestinali, ma questi alimenti non si mangiano crudi!

Un adeguato ammollo e una cottura prolungata scongiurano questi inconvenienti e apportano numerosi benefici all'organismo.

MALATTIE PIU' COMUNI IN RAPPORTO CON GLI ERRORI DI ALIMENTAZIONE

Cibi poveri di Scorie	Stitichezza - riassorbimento scorie tossiche – affaticamento epatico e renale appendicite - Colite – difficoltà – malassorbimento di sostanze nutritive – diverticolosi e diverticolite del colon – emorroidi e vene varicose – flebiti trombosi – ragadi anali – dolore alla defecazione – stitichezza – ipercolesterolemia – arteriosclerosi e ipertensione – calcoli della cistifellea – ritardo del senso di sazietà - obesità
Eccesso di grassi animali e proteine animali	Stitichezza e sue complicazioni – eccesso di calorie – obesità – malattie cardiocircolatorie – tumori della mammella – ipercolesterolemia – obesità – tumori del colon, della prostata – insufficienza renale – iperuricemia e gotta
Eccesso di sale raffinato	Ipertensione – emorragia cerebrale – insufficienza renale – infarto cardiaco – carenza di oligoelementi – difficoltà metaboliche – indebolimento organico – maggiore sensibilità alle malattie
Eccesso di zucchero raffinato	I Obesità – ipercolesterolemia – arteriosclerosi – carenze vitaminiche e minerali – indebolimento del sistema difensivo organico – maggiore sensibilità alle malattie – diabete - carie
Eccesso di cibi sterilizzati	Impoverimento della flora batterica intestinale – maggiore sensibilità alle patologie
Eccesso di residui chimici nei cibi	Insufficiente impegno depurativo del fegato e dei reni – intossicazione – indebolimento organico – mutazioni genetiche – possibili tumori – malattie autoimmuni
Eccesso di calorie	Cancro al seno, all’utero, all’intestino – arteriosclerosi – obesità – diabete – ipertensione – calcoli alla cistifellea – artrosi
Eccesso di glutine	Impoverimento della flora batterica intestinale – maggiore sensibilità alle patologie – diabete – cancro – obesità – carie - malattie autoimmuni – malattie epatiche

A.A.V.V., *La bibbia della cucina italiana*, cucchiaio verde, Demetra



Alimenti naturali

Cereali integrali, legumi, frutta, verdure fresche, sale marino integrale, uovo di gallina ruspante, frutta a guscio, semi oleosi, olio extra vergine di oliva...



Alimenti industriali

Scatolame, succhi di frutta, cereali raffinati e moderni, margarine, oli di semi, salse pronte, bibite, cibi pronti...

Come dicevo sono giunta alla conclusione che una sana alimentazione naturale è provvista di tutti i macronutrienti il più possibile vicini alla natura che preveda in primis l'utilizzo di cereali antichi, uno dei quali il Farro Monococco per esempio, ricchi di principi nutritivi.

“Consumare il pane di Farro Monococco ha portato ad un arricchimento nei produttori di acidi grassi a catena corta (es. *Blautia*, *faecalibacterium* e *Oscillospira*) nel microbiota intestinale e a una maggiore diversità metabolica con un contenuto inferiore di succinato, probabilmente correlata ad un *miglior assorbimento* e quindi alla promozione della *gluconeogenesi intestinale*. I cambiamenti osservati, sia su scala compositiva, sia metabolica, suggeriscono fortemente che il consumo di einkorn bread (pane di monococco) può supportare una configurazione che promuove la salute dell'ecosistema intestinale”. www.mdpi.com/2072-6643/11/1/16

7.IL GLIFOSATO

Il glifosato è un potente germicida largamente diffuso in tutto il mondo, è utilizzato in larga scala. Dichiarato cancerogeno dall'IARC, agenzia di ricerca sul cancro dell'OMS, il 20 marzo 2015. Lo ingeriamo ogni giorno mentre mangiamo prodotti a base di grano e cereali, la Soil Association lo dichiara presente nei cereali in Gran Bretagna e la rivista Oko – test nel 2013 lo dichiara presente in pani, farine, muesli e fiocchi di avena. (2)

I prodotti non di origine biologica sono più esposti a contaminazione.

Oggi sappiamo che è presente soprattutto in cereali importati provenienti da Paesi dove è consentita l'irrorazione prima della raccolta per arrestare la maturazione ed evitare la formazione di muffe.

Nonostante il dubbio sulla sua pericolosità effettiva, è stato classificato potenzialmente cancerogeno dall'OMS nel 2015, continuerà ad essere presente in Europa e portato sulle nostre tavole, fino al 2033 visto il rinnovo della commissione europea del 16 novembre 2023.

Il Test Salvagente nel 2016 lo ritrova in farine di Manitoba e marchi di pasta noti come Del Verde, Divella, Garofalo, La Molisana.

L'ISPRA (istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale), rileva la sostanza nei corsi di acqua, quella che finisce nei nostri rubinetti in alcuni casi in una concentrazione ben più alta rispetto ai limiti di sicurezza!

Questo erbicida è commercializzato dalla più grande multinazionale al mondo di semi e pesticidi, il grano da essa commercializzato è più basso dell'erba, a differenza del grano antico che invece la sovrasta e che non ha bisogno di erbicidi.

Quindi Monsanto commercializza il grano, irradiato e modificato, siccome il grano è stato drasticamente abbassato per evitare problemi di allettamento, commercializza un veleno per evitare che l'erba lo sovrasti.

Avvelenati due volte!!

8.IL CHICCO

Prendendo in esame un chicco di grano ci rendiamo conto della sua straordinaria energia, un vero e proprio essere.

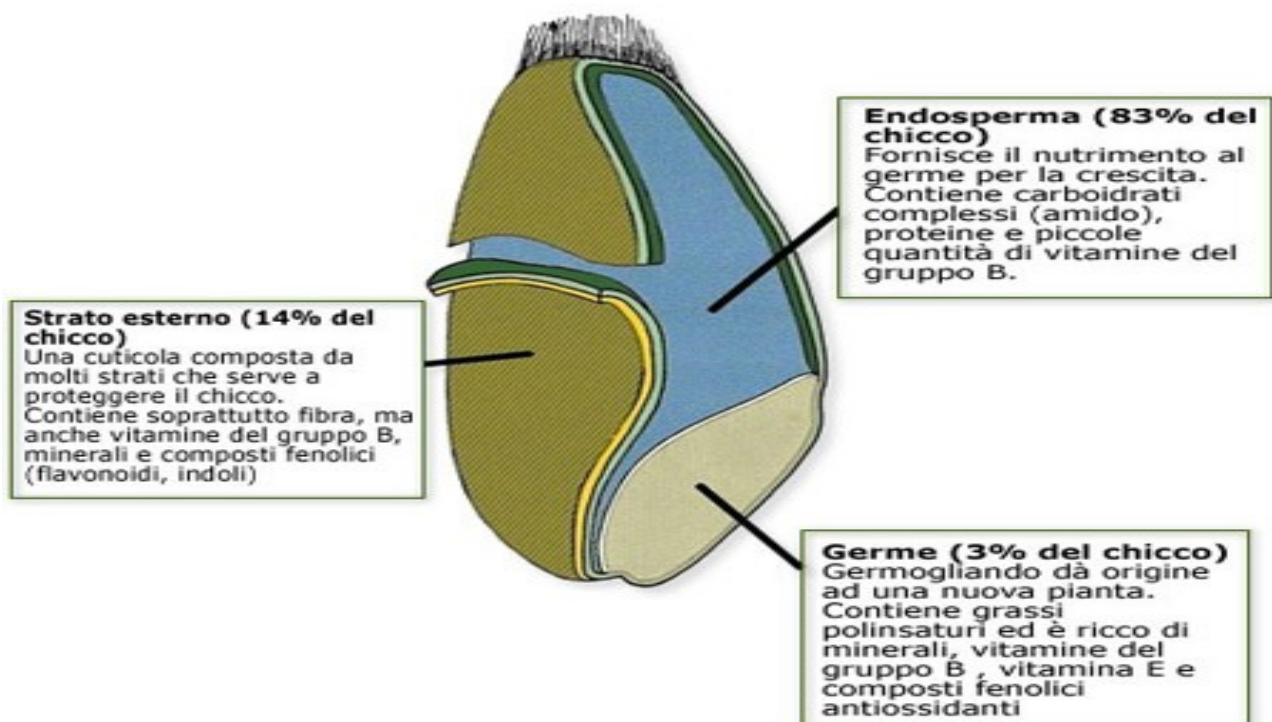
I semi alimentari hanno uno straordinario potere nutrizionale, energia concentrata con al loro interno vitamine, lipidi, minerali e fitocomposti protettivi.

Il chicco non è un seme, ma una cariosside, cioè un frutto completo con all'interno il suo unico seme quindi capace di germogliare.

Il pericarpo è sottile e secco e fuso con l'involucro, quindi tutto il volume è preso dal seme, i diversi strati che costituiscono la struttura del chicco sono interessanti dal punto di vista nutrizionale. La copertura esterna, la pellicola, è lo strato protettivo che riveste il frutto fatto da glumi e glumelle. Questo strato ha fibre insolubili e ha una consistenza cartacea che protegge l'embrione che dorme serenamente nel suo interno in attesa di condizioni per germogliare.

Più internamente c'è la crusca che contiene la parete ovarica e altri strati sottili, anche la crusca è protettiva, ha una fibra meno coriacea rispetto alla pellicola, ed è ricca di molte sostanze fenoliche come antocianine colorate e tannini astringenti con funzione di difesa, la fibra è insolubile, ma in alcuni cereali come orzo e avena è anche solubile.

All'interno del frutto c'è l'endosperma che occupa la maggior parte del volume del chicco, è la parte con funzione di riserva della maggior parte di nutrienti. Lo strato più esterno molto sottile, è ricco di proteine, vitamine del gruppo B e Sali minerali, ferro, manganese, selenio, zinco, rame, fosforo, potassio e enzimi. Il resto del volume del chicco è lo strato amilaceo più si procede verso l'interno più vitamine e sali minerali diminuiscono, quindi il cuore del chicco è praticamente solo amido.



Le proteine migliori, albumine e globuline, quelle più ricche di lisina, sono distribuite prevalentemente verso l'esterno del chicco. Il germe è la parte più interna, con una forte energia germinativa, è rivestito dallo scutello che contiene lipidi, vitamina E come antiossidante ed enzimi dormienti che si attivano con i presupposti giusti all'avvio della germinazione. Il germe è prettamente lipidico contiene oltre alla vit. E la vit. K, folati e numerosi minerali, rame, zinco, selenio e manganese.

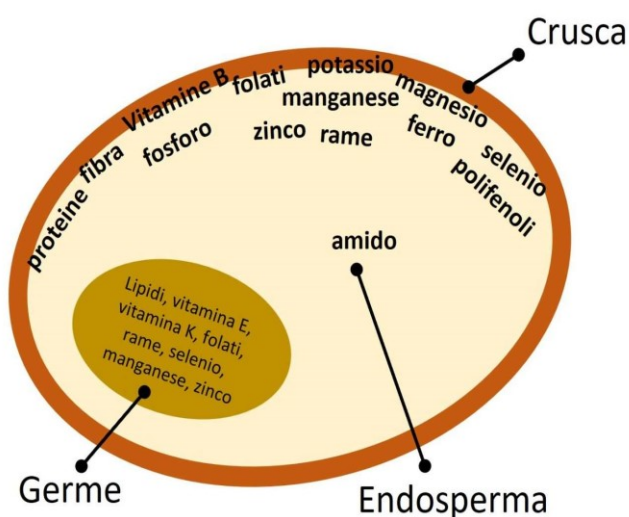
Lo strato esterno, la pellicola, husk in inglese, viene eliminato tramite decorticatura. Alcuni si decorticano da soli, altri, quelli vestiti, quali orzo, avena, frumenti antichi, riso hanno bisogno di essere decorticati o sbramati.

Dal punto di vista nutrizionale un cereale decorticato si considera integrale perché mantiene crusca e germe. Il cereale perlato è invece privato di germe e crusca e si mantiene più a lungo vista la rimozione della parte lipidica che può irrancidire facilmente. Germe e crusca vengono poi impiegati dall'industria come aggiunta ad altri alimenti o venduti a parte.

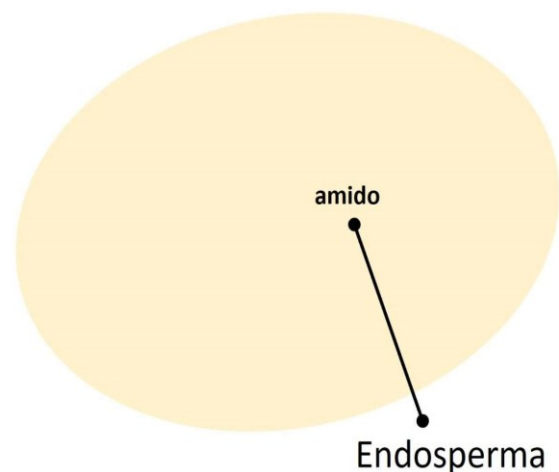
Posto che la maggior parte dei nutrienti si trova negli strati più esterni del chicco è sempre preferibile scegliere cereali integrali per usufruire del potere nutrizionale ed antiinfiammatorio e per l'inferiorità dell'indice glicemico che è decisamente più basso nei cereali integrali.

Il cereale raffinato perde drasticamente la maggior parte dei nutrienti.

Cereale integrale



Cereale raffinato



9. LA CRISTALLOGRAFIA

Il significato spirituale del chicco di cereale ha origini antichissime, simbolo eterno di fertilità e rinascita, il chicco di grano caduto in terra non muore, ma resta morto alcuni mesi per poi germogliare e dare vita a nuove piante.

È così che il cereale dona vita, ogni giorno, al nostro organismo, mangiare vita per essere vitali, sani, forti!

Modificare ciò che la natura ha creato in modo perfetto non è stata una grande idea, non valutare le conseguenze ancora peggio.

In un esperimento riportato nel web, nella pagina Fb Die Kraft D Nature, si evidenzia la saggezza della natura, i ragazzi autori dell'esperimento hanno posizionato delle pannocchie di mais OGM e altre non OGM, biologiche, in un parco popolato da numerosi scoiattoli, le prime pannocchie sono rimaste intatte, gli scoiattoli non le hanno nemmeno prese in considerazione a favore delle molto apprezzate pannocchie bio...saggia natura!

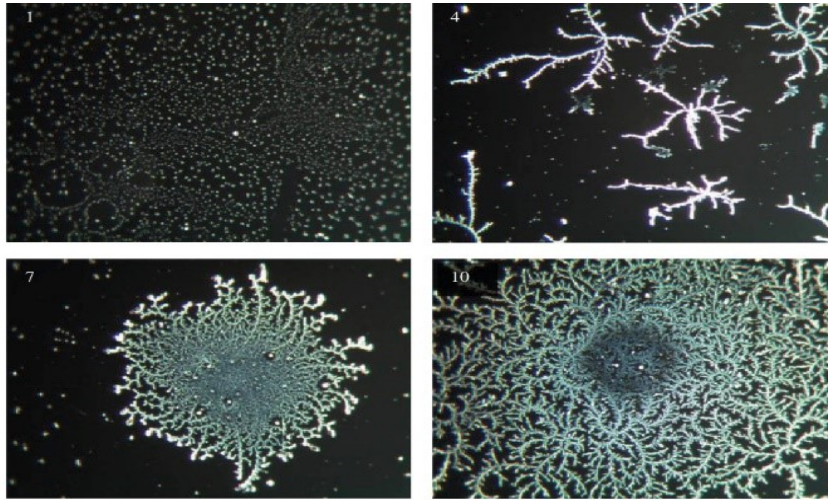
Odorare una farina ottenuta da un grano antico è magia, appena ne senti la fragranza il corpo richiama il suo nutrimento.

Il tutto che chiama la parte, se notiamo attraverso la cristallografia la differenza esistente tra il chicco moderno e il chicco antico ci accorgiamo del perché il moderno non può essere il nostro nutrimento.

La **cristallografia** è una tecnica che permette di vedere la materia nel suo insieme, al di là del valore nutrizionale la materia ha una somma energetica che rivela la caratteristica spirituale di un intero. La dottoressa Luciana Betti e il professor Giovanni Dinelli del dipartimento di scienze agrarie dell'Università di Bologna hanno compiuto analisi di tipo qualitativo sulla materia basate sul metodo cristallografico dell'evaporazione delle gocce del grano. (2)

La valutazione delle immagini viene effettuata con un software che opera un'analisi frattale delle forme cristalline in modo da oggettivare il risultato.

L'ipotesi è che la cristallizzazione della materia assuma forme più o meno armoniche a seconda della vitalità e qualità del prodotto. Nel test si è verificata anche la forza germinativa che si è rivelata più potente, simmetrica e complessa nei grani antichi, motivo per cui i ricercatori pensano che il cristallo più complesso e armonioso corrisponda ad una maggiore vitalità.



La foto numero 2 evidenzia la cristallografia del grano moderno Nobel, la 1, la 3 e la 4 sono tutti grani antichi. In particolare la numero 4, è la cristallografia del Gentilrosso

“DEM (Dropet Evaporation Method) Maria Olga Kokornaczyk et al (2011), self – Organized Crystallization Patterns from Evaporating Droplets of Common Wheat grain Leakagers as a Potential tool for Quality Analysis” The Scientific World Journal ,11, 1712- 1725



Masaro Emotu ha studiato la composizione dell’acqua di fronte a stimoli energetici sonori o di intenzioni mentali, ha notato che nell’acqua in cui il contenitore era scritto con parole d’amore o che era stata sottoposta a vibrazione di musica classica, si formavano dei cristalli armonici, cosa contraria nei vasi contenenti acqua con scritte di odio e sottoposte a vibrazioni con musica rock che presentavano strutture disomogenee.

Nei grani avviene la stessa cosa, i grani moderni presentano nella cristallografia strutture disgregate e separate, i grani antichi presentano strutture armoniche e vitali.

10.I GRANI MODERNI

**“Le spighe di grano, perfettamente allineate,
attendono il “rompete le righe” della trebbiatrice”.**

Fabrizio De André

Dopo la Seconda guerra mondiale, si iniziano a sperimentare nuove tecnologie per ottenere varietà diverse e sempre migliori e per foraggiare un'industria che chiedeva grani più performanti e redditizi. Il cambiamento significativo avvenne negli anni '70, quando alcuni ricercatori italiani ottengono il grano Creso derivato da un incrocio tra grani duri e teneri con una linea mutante indotta, già la parola mutante mi fa rabbrivire, da una irradiazione combinata di neutroni e raggi gamma nel frumento Senatore Cappelli.

Il Creso non è un OGM, ma comunque un grano ottenuto tramite una variazione genetica ed è quello da cui oggi derivano tutti i grani moderni utilizzati.

La modifica genetica apportata al Creso ha consentito di ottenere la nanizzazione, la riduzione dell'altezza delle spighe che da 1.60 fu portata intorno ai 70 cm di oggi, così come la resistenza ad alcune malattie e una maggiore produttività.

Tutte le cultivar nate in laboratorio non sopravvivono in terreni normali, non concimati, possono svilupparsi solo attraverso la chimica, in terreni azotati, pratica che tra l'altro richiede più irrigazioni, si è quindi necessariamente creato un circolo vizioso del seme dipendente dalla chimica e la chimica dipendente dai semi.

Il creso è il risultante dell'incrocio di molti mutanti con il Senatore Cappelli, quello che oggi dal marketing viene venduto come grano antico, in realtà non lo è, essendo un grano frutto delle ibridazioni di Nazareno Strampelli che fu chiamato dal Senatore Raffaele Cappelli a realizzare nei suoi terreni una nuova stazione fitotecnica.

La dicitura “antico” fa vendere il prodotto, sfrutta a proprio vantaggio la poca chiarezza in merito alla provenienza dei prodotti e alla poca conoscenza del consumatore che viene ipnotizzato dalla pubblicità e acquista più per un “comportamento ritualizzato che per una decisione cosciente” come sosteneva l'esperto di neuromarketing Martin Lindstrom.

Questo grano nacque nel 1915 e divenne il padre di almeno altre 77 specie future, fu iscritto nel Registro delle sementi nel 1938 e poi in altre date a seguire per vari rinnovi di iscrizione <l'iscrizione al Registro nazionale delle varietà vegetali avviene attraverso l'invio di 2 kg di sementi e l'inoltro di una domanda al CREA (consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)>, ogni volta che cambia la semente (nuovo ibrido, variazione genetica, variazione di un parentale), o la sua proprietà, va presentata idonea documentazione a supporto.⁽¹⁾

Qui nasce l'equivoco e la confusione su ciò che è antico e ciò che non lo è.

Come mai il Senatore cappelli viene definito antico anche se frutto di GM? Perché non c'è chiarezza sulle etichette? I consumatori sanno che si nutrono tutti i giorni di grani irradiati e geneticamente modificati? Li acquisterebbero lo stesso se sull'etichetta fosse dichiarato?

I protagonisti della Rivoluzione verde hanno stabilito che ciò che esisteva prima del 1970 è antico e ciò che arrivò dopo è moderno.

Mi pare chiaro che possiamo definire un grano moderno quello modificato e irraggiato con metalli radioattivi, tutto quello che è passato dalle mani dei genetisti non è più un grano naturale e ne va attentamente valutata la possibilità di nutrirsi.

Con la riduzione delle biodiversità le varietà autoctone si sono drammaticamente ridotte, statisticamente delle 290 specie censite nei primi del '900 ne sono sopravvissute 40, delle quali le sementi sono protetti, per fortuna, dai "custodi dei semi".

Purtroppo la legge ostacola la diffusione di questi preziosi semi con un decreto legislativo che limita il diffondersi di coltivazioni di grani antichi < DL 149 del 2009>, la fortuna di trovare oggi alcuni grani antichi e prodotti realizzati con essi è da attribuire ad alcuni impavidi e appassionati agricoltori siciliani e non, i custodi di semi, che con costanza hanno diffuso la cultura del recupero.

Ciò che distingue un grano antico da un moderno e che ne costituisce un impatto diverso sulla salute sono alcune caratteristiche fondamentali.

La forza del glutine (W), la differenza tra antichi e moderni è impressionante, 50-70 W per gli antichi, 300-400 (W) per i moderni, la taglia che come detto sopra da 1.60 è ridotta a 60 cm circa, la resa, la minor variabilità genetica, le piante moderne dipendono da irrigazione e chimica a differenza dei grani antichi crescono ovunque.

Tutto ciò che è stato manipolato dall'ingegno umano ha subito anche una variazione a livello nutrizionale, credo che la responsabilità primaria di ognuno di noi sia quella di nutrirsi in maniera consapevole, dobbiamo porre attenzione alle cultivar dei cereali che scegliamo ogni giorno per mantenerci in salute, scegliere una pasta di Grano Creso o di grano Aureo è diverso sotto il punto di vista nutrizionale dallo scegliere una pasta di Farro Monococco.

Ho nominato Creso e Aureo perché sono i grani più diffusi, l'Aureo, grano duro, è pubblicizzato come un grano di altissima qualità, con la spinta nello scegliere paste che "tengono la cottura" passa il messaggio che quel grano, dal colore del sole possa essere anche apprezzabile dal punto di vista salutare.

In realtà questi grani hanno un indice di glutine più alto e meno digeribile rispetto a quello dei grani antichi.

Nel catalogo sementi 2020 dell'azienda sementiera Syngenta ci sono 20 grani duri e 11 grani teneri moderni.

Oltre all'Aureo, tra i grani duri ci sono:

- l'Iride, con proteine superiori a 12 per 100 grammi, il più redditizio da vent'anni.
- il Levante, con proteine superiori a 13 per 100 grammi, richiesto dall'industria per l'apporto proteico elevato e il colore giallo della semola.
- l'Odisseo, proteine oltre 13 per 100 grammi, con indice di glutine alto.
- Il Puro, glutine elevato, proteine oltre 14 per 100 grammi, definito ideale per la pastificazione.
- Lo Svevo proteine oltre 14 per 100 grammi.
- Il Verace, diffuso nel Sud, con glutine elevato, proteine oltre 14 per 100 grammi

Alcuni grani teneri moderni sono:

- Il Genesi, ideale per la panificazione.
- L'Sy Liam varietà biscottiera ad alta produttività.
- L'Sy Starlord, varietà con forza e elevata produttività.

Altri frumenti teneri: Andriolo, Ardito, Aquileja, Autonomia a e B, Bolero, Conte Marzotto, Frassineto, Gentil Rosso 48, Inallettabile, Manitoba (americana con contenuto spropositato di glutine), Mentana, Verna, Terminillo, San Pastore, Taylor (la risposta italiana alla Manitoba), Villa Glori.

La S.I.S., Società Italiana Sementi commercializza tra le semole di grano duro:

- il Marco Aurelio, prodotto per Sgambaro (etichetta gialla), ad alto indice di glutine e proteico.
- Il Claudio, il più venduto in Europa, ad alto contenuto di glutine e proteine.
- Il Liberdur, dal colore giallo.
- L'Ovidio, con elevato contenuto di glutine e proteico.
- Il Simeto, diffuso nell'area mediterranea, ad elevato contenuto di glutine e proteico.

Altri grani duri moderni: Aureo, Bidì, Margherito, Dauno e Dauno III, Piedigrotta, Saragolla (quella con marchio registrato), Senatore Cappelli, Creso, Pigreco.

Tutti i moderni hanno un alto contenuto di glutine e proteine, la pasta non scuoce mai e la pizza lievita che è una bellezza, ma l'impatto sulla salute? ⁽¹⁾

11.IMPORTANZA DEI CEREALI NELL'ALIMENTAZIONE DELLA SALUTE E DELLA LONGEVITA'

È ormai chiaro che alimentarsi in maniera adeguata assicura un futuro libero da farmaci e malattie invalidanti, assieme ad uno stile di vita attivo e con una corretta gestione dello stress nutrirsi in maniera consapevole è imprescindibile, conoscere il proprio cibo indispensabile.

La dieta mediterranea dei nostri nonni è considerata la più salutare, mangiare in maniera semplice con alimenti del territorio con una base di cereali in chicco, legumi e verdure assicura una buona qualità della vita e un'ottima salute.

Analizzando i vari stili alimentari salta all'occhio come siano simili tra loro le raccomandazioni dell'alimentazione Ayurvedica, della MTC, della Macrobiotica, della vera dieta Mediterranea, del Metodo Kousmine che li inserisce come ingrediente nella crema di Budwig.

Un interessante documentario di Netflix riporta la ricerca del giornalista Dan Buettner condotta con la collaborazione con la National Geographic Society che ha reso famoso in tutto il mondo lo stile di vita delle popolazioni più longeve.

Dan ha girato vari posti chiamati Zone Blu dal nostro connazionale sardo, l'epidemiologo Gianni Pes dell'Università di Sassari, e ha fatto scoperte sul campo interessantissime delineando varie linee guida per ognuna di queste zone e tirando poi le somme su comportamenti e abitudini comuni.

Ha chiamato gli insegnamenti appresi i MAGNIFICI NOVE:

APPARTENENZA, affetti in primis, sentirsi parte di qualcosa, la tribù, la comunità.

MANGIARE CON GIUDIZIO, la regola dell'80% cioè alzarsi da tavola con ancora un po' di spazio nello stomaco, prediligere le verdure, bere vino alle 17.00.

GIUSTO ATTEGGIAMENTO, avere uno scopo, rallentare.

MUOVERSI CON NATURALEZZA.

Le zone visitate da Dan Buettner erano in zone opposte l'una dall'altra e anche con caratteristiche ambientali differenti, Icaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Ogliastra in Sardegna, Loma Linda in California, Penisola di Nicoya in Costa Rica, oltre alle caratteristiche dei MAGNIFICI NOVE, c'era un aspetto comune fondamentale, le popolazioni visitate avevano un'alimentazione basata sui carboidrati, da cereale o da tuberi, i cereali integrali in chicco erano alla base della loro alimentazione con legumi, verdura e frutta.

La MTC come la Macrobiotica, come loro base alimentare hanno i cereali, considerati alimenti vitali ed energeticamente equilibrati, nella filosofia orientale infatti, l'osservazione dei cambiamenti, il gioco degli opposti e le polarità, onnipresenti nella nostra vita, sono descritti dai termini YIN e Yang. Secondo George Oshawa, scrittore e divulgatore della Macrobiotica in tutto il mondo, lo stile di vita Macrobiotico ci permette di unire i due opposti e realizzare la Grande Vita.

Yin rappresenta la tendenza all'espansione, mentre Yang alla contrazione.

Tutti gli alimenti hanno polarità opposte che li rendono adatti all'uno o all'altro a seconda del proprio terreno.

Gli unici alimenti che sono bilanciati sotto un punto di vista energetico e che quindi creano ordine nel corpo ed equilibrio sono i cereali.

I cereali sono il cuore della dieta, in ogni cultura, in tutto il mondo, in tutte le forme, anche se in un ambito curativo vanno limitate le farine e le paste e preferiti in chicco integrale.

Alla luce della riscoperta dei semi antichi di cereale oggi la dieta può essere più varia e interessante.



12.I CEREALI ANTICHI

“Cosa altro si può fare pensando a tutte le cose la cui ragione non comprende, se non perdere lo sguardo sui campi di grano. La loro storia è la nostra, perché noi, che viviamo di pane, non siamo forse grano in larga parte?” Vincent Van Gogh

Cosa significa grano antico? Perché non grano vecchio? Al di là del fatto che vecchio è meno appetibile per il marketing, oggi il consumatore deve destreggiarsi tra ciò che è autenticamente salutare a ciò che ha un bel vestito, ma poca sostanza.

Per fare chiarezza e secondo i miei studi e ciò riportato fino ad ora, un grano antico è tale tra quelli già presenti fino al 1800, fino all’inizio delle ricerche di Francesco Todaro e alle successive manipolazioni. Orzo e monococco sono stati il sostentamento delle popolazioni della Mezzaluna fertile, tra Egitto e Siria e poi per quelle del mediterraneo da oltre 12mila anni fa.

I frumenti appartengono alla famiglia delle poacee e al genere triticum caratterizzato da tre diverse specie, diploide, tetraploide, esaploide.

Al diploide appartiene il monococco, padre di tutti i grani, al tetraploide i frumenti duri e il farro dicocco, all’esaploide i frumenti teneri e il farro spelta.

Il Khorasan appartiene alla specie Triticum Turanicum, prende il nome dalla provincia dell’Impero Persiano da cui proviene, Iran, Turkmenistan e Afghanistan, è arrivato nel Mediterraneo ed è protagonista nelle coltivazioni del Sud Italia e del Nord Africa, fino all’invadenza del grano duro moderno. Turanici sono la Saragolla e il Kamut.

C’è un grano di cui sono innamorata, il Farro monococco, il padre di tutti i frumenti, il primo addomesticato diecimila anni fa e che ha permesso all’uomo di stanziare e smettere di essere nomade così da sviluppare diverse civiltà.

È un diploide vestito, ha un solo genoma e una struttura della spiga molto snella con la glumella ben attaccata che fatica a venire via in fase di raccolta e che ha fatto abbandonare la sua coltura a favore dei frumenti tetraploidi con spighe più robuste e ricche di semi.

Oggi il monococco è oggetto di interesse soprattutto per le qualità nutrizionali, più digeribile e meno tossico, il cereale più proteico in assoluto con punte fino al 19%, ha un alto contenuto di carotenoidi, antiossidanti e precursori della vitamina A.

Nonostante sia alto in proteine, ha un glutine diverso rispetto al frumento. Nel corredo genetico non è presente il genoma D, che è quello ricercato nell’individuazione degli alimenti contenenti glutine.

In uno studio condotto in Italia si è dimostrato che questo cereale non ha alcuna attività citotossica o immunogenica verso la mucosa celiaca, con la sola eccezione della varietà Monlis. Questo progetto chiamato Monlca (Monococco per l'innovazione cerealicola e alimentare) ha coinvolto l'Università di Milano con il dipartimento di scienze e tecnologie alimentari e microbiologiche, il consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura (CRA) di Sant'Angelo Lodigiano (LO) e la cooperativa sociale L'antica Terra di Cigole (BS). (2)

L'evidenza è stata che in questo cereale, compresa la varietà Monlis, non è presente il peptide P31-43 ad attività citotossica, in più vi sarebbero proteine in grado di contrastare gli effetti tossici delle farine di frumento, i risultati ottenuti rivelano una minore allergenicità grazie alla presenza di peptidi gliadinici capaci di impedire l'agglutinazione delle cellule K562(S) da parte di altri peptidi gliadinici tossici. Il cereale ha anche un contenuto di lipidi superiore rispetto al grano moderno, con una concentrazione di grassi monoinsaturi superiore di quasi il 30% e un minor contenuto di grassi saturi. (2)

(Vicentini O., Maialetti F., Gazza L., Silano M., Dessi M., De Vincenzi M., Pogna N.E. (2007). "The environmental factor of celiac disease: cytotoxicity of hulled species Triticum monococcum, T. turgidum ssp dicoccum and T. aestivum ssp spelta", J Gastroenterology Hepatology, n 22, 1816-1822; Pogna N.E., Gazza L., Vicentini O., DE Vincenzi M. (2008) "Variation in noxiousness of different wheat species for celiac patients", journal of plant interactions, n 3, 57-67.

Oggi nel campo dei cereali antichi sono nate varie speculazioni da parte di aziende che hanno registrato diversi marchi per essere più incisive sul mercato e accaparrarsi la gallina dalle uova d'oro, (registrare un marchio significa averne il monopolio decidere dove e come deve venire coltivato quel cereale. L'azienda americana che ha registrato il Kamut, un grano duro tipo di Khorasan, non vuole che venga coltivato in Italia e impone ai nostri molitori di non utilizzare altre varietà di Khorasan nella macinazione della granella).

I grani antichi diventati di proprietà di qualche azienda, che lo ha inserito nel Registro nazionale delle varietà vegetali con un nome di fantasia o con il nome della cultivar sono da valutare e attenzionare, questo perché le aziende potrebbero aver fatto ingegneria sulla cultivar o averla registrata solo per poterla commercializzare e detenere i diritti sul nome, insomma per lucrare, cosa che spesso non va di pari passo con salutare. Alcuni nomi di questi grani Kamut, Enkir, Hammurabi, sono nomi di fantasia, Monococco Monlis e Saragolla, sono nome delle cultivar.

In particolare la Saragolla, è venduta con questo nome che richiama la cultivar, ma è nata da un programma di miglioramento genetico per conto della società che ora si chiama Syngenta, ma non ha alcuna affinità parentali con il turanico Saragolla. Perché allora la Syngenta l'ha di nuovo iscritta nel 2015 con questo nome se non ha nulla a che fare con la Saragolla? E la domanda sorge spontanea, come fa un consumatore a sapere se la Saragolla che mangia è quella turanica portata a noi dalla storia del bacino mediterraneo o quella modificata da Syngenta?

www.agricoltura.it/2019/10/04/grani-antichi-e-moderni-un-paradigma-o-una-moda-conosciamo-le-saragolle.

Robert Mc Quinn registrando il marchio Kamut ha cominciato a fare business incontrando il favore del pubblico.

Le sementi di questo grano duro sono state trovate in una tomba egizia e sono poi state piantate e fatte fruttare, poi vendute al grande pubblico come più speciali rispetto alle altre varietà. Di sicuro un valore aggiunto potrebbe averlo visto la caratteristica che ha di essere antico, ma rimane tuttavia la questione etica. Chi coltiva grani antichi lo fa per amore del libero scambio e non concepisce che non ci sia, acquistare un seme registrato che è proprietà di una azienda rende dipendenti da quest'ultima che detta legge sulle modalità di coltivazione.

Robert Mc Quinn ha naturalmente suscitato le reazioni delle grandi multinazionali che hanno finanziato ricerche, ovviamente di parte, che screditavano la superiorità nutrizionale del kamut.

Ho già citato gli studi del dottor Fasano che evidenzia l'indigeribilità dei grani moderni esaploidi, per una maggiore attività degli ATI, gli inibitori dell'amilasi/tripsina, che sono molto più consistenti rispetto alle varietà di grani antichi. Questi inibitori inoltre formano un maggior numero di peptidi immunogeni indigeribili, che potrebbero causare infiammazioni adattive anche in altri organi lontani dall'intestino. *Fasano A. et al (2015), "Nonceliac gluten and wheat sensitivity", gastroenterology, 148, 1195-1204*

Il Kamut ha comunque qualità nutrizionali diverse rispetto ad un grano moderno, una ricerca del 2015 lo avvalorava per le sue proprietà. Il consumo di grano Khorasan risultò avere un ruolo preventivo nella sindrome coronarica acuta e riduzione dei rischi cardiovascolari, abbassare i livelli di colesterolo LDL, la glicemia, e di abbattere significativamente i livelli di citochine pro infiammatorie quali fattore di necrosi tumorale alfa e della crescita endoteliale vascolare, di abbassare inoltre l'interleuchina 6 e 12.

Lo studio è stato finanziato dal marchio registrato Kamut, ma condotto con estrema serietà con la collaborazione dell'Università di Firenze. *Whittaker A. et al (2015), "An organic Khorasan wheat – based replacement diet improves risk profile of patients with acute coronary syndrome: a randomized crossover trial" Nutrients, 7(5), 3401-3415*

Vista l'evidenza della superiorità dei grani antichi e dell'impatto sulla salute, mi chiedo perché in Italia non vengono finanziati studi a riguardo?

Abbiamo già dimostrazioni di valore che attestano attività pro-infiammatorie e pro-ossidanti dei grani moderni www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC6950659, allora perché non cominciamo a studiare in maniera approfondita e sistematica l'impatto dei grani e cereali antichi sulla nostra salute? Uno studio del 2011 su pub med dimostra la superiorità di antiossidanti presenti in questi grani. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21683368>

Una vera alimentazione antinfiammatoria prevede una profonda conoscenza di ciò che oggi portiamo in tavola, la prerogativa imprescindibile è conoscere il tuo fornitore, conoscere il coltivatore è fondamentale oggi, scrivere alle aziende per avere analisi di riferimento, certezza sugli ingredienti e assenza di coadiuvanti non obbligatori in etichetta.

Conoscere le varietà è il primo passo per mangiare consapevole, qui di seguito elenco varietà antiche e loro proprietà riferendomi al cereale in chicco, sempre preferibile, ogni trasformazione infatti potrebbe contenere sostanze indesiderate, tipo antifungine ad esempio, ed è quindi consigliabile acquistare un mulino per farsi la farina in autonomia, un valore aggiunto in più vista la vitalità che esprime il cereale, la quale si perde dopo 15 giorni dalla macinazione.

La prima cosa da considerare quando si acquista un grano è la scritta sulla confezione, se è indicata la varietà siamo già a conoscenza di che grano stiamo acquistando, ma se la varietà non è citata siamo sicuramente di fronte ad un grano moderno.

Un'altra cosa da tenere in considerazione è la piccola \mathcal{R} cerchiata sopra il nome del grano o la scritta TM che ne indica la registrazione del marchio e quindi non ci dà nessuna garanzia sulla genuinità del cereale, inoltre qualsiasi agricoltore voglia piantare quel seme è costretto a pagare, pena il carcere e un risarcimento.

Come già accennato sopra il Kamut, per esempio, o Graziella Ra, il proprietario dei marchi guadagna sulle royalties delle quali ha sia il brevetto, sia i diritti di replica e vendita.

È bene che i semi diventino di proprietà coperti da un brevetto industriale che fa spesso capo ad una multinazionale o società con un'etica poco trasparente e che rende un cibo fondamentale uno strumento di potere?

L'unico strumento in mano nostra è la conoscenza.

13.FRUMENTI ANTICHI TENERI

GRANO CAROSELLA

Già noto in epoca romana è un grano antico tipico del Sud Italia, custodito e coltivato in Sicilia, il nome deriva dall'estensione di "cariosside" ovvero "il chicco", anche se alcuni lo accostano a "caruso" che in Sicilia indica "ragazzo", da qui "carosella", ovvero "piccola Testa". Ha una testa ben tosata, il chicco presenta una piccola solcatura che lo contraddistingue da tutti gli altri.

Un tenero semi selvatico utilizzato per lievitati salati e dolci secchi, viene venduto macinato e la farina ha consistenza e profumo del grano duro. in Basilicata il grano lucano Carosella del pollino DOP si distingue soprattutto per il suo pane, impastato con patate lesse e lievito madre e i suoi biscotti a forma di otto. La sua forza è bassa, W 90 e la percentuale di glutine non deve superare il 9%.

GENTIL ROSSO

Da distinguere dal GENTIL ROSSO 48, ricavato dagli esperimenti di Francesco Todaro che ne ha isolato alcune varianti per crearlo. Il gentil rosso cresce anche in collina a 700 – 800 mt, ha una spiga alta e resistente tendente al rossiccio e raggiunge i 150, 160 cm di altezza. Ha un basso tenore di glutine a fronte di un ottimo contenuto di proteine, 13 gr su 100 gr di farina, adatto per preparare piadine, lievitati salati e dolci e pasta all'uovo. Ha forza bassa W 50

GERMANELLA

Coltivata in origine nei Campi Flegrei, è una delle poche varietà di grano tenero dell'area appenninica meridionale di epoca romana. La spiga è rossastra e piccola, detto anche Romanella, Serina o Grano Piccolo. Dona una farina profumatissima di color ambrato, di questa varietà non sono note le caratteristiche nutrizionali della quantità di glutine, di proteine e di forza.

MAIORCA

Un ingrediente base della sfoglia dei migliori cannoli siciliani, anticamente si citava nelle ricette con nome proprio, espressamente era scritto farina di Maiorca, grano tenero antico a chicco bianco a maturazione veloce, cresce in terreni aridi e ha una resa molto bassa, 20 quintali per ettaro contro i 50 quintali dei grani moderni. Ha W 80 e circa 12 grammi di proteine in 100 gr di farina, quindi forza e contenuto di glutine bassi.

Si presta per impasti fino 4 ore di lievitazione e bassa idratazione, è ideale per dolci e pasticceria secca e per crepe e pastelle.

RISCIOLA

È un grano tenero antico con testimonianze documentate dal XIV secolo negli antichi libri contabili di Napoli si legge che la Risciola era depositata in magazzini pubblici e che veniva distribuita ai poveri in caso di carestia. L'illustre professor Luigi Granata nel testo "Economia Rustica Per Lo Regno Di Napoli", del 1835, affermava che la Risciola è un grano piccolo e biondo rossiccio per far farine eccellenti per pane, coltivato in terreni leggeri, montuosi e freddi.

Si narra che nel 1889 per onorare la Regina Margherita di Savoia, il cuoco Raffaele Esposito utilizzò la farina di Risciola per creare la pizza Margherita. Nel decreto del Ministero dell'agricoltura degli inizi del 1890, per l'expo di Parigi, la Risciola è presente nell'elenco dei cereali più buoni d'Italia.

Ancora oggi è diffusa in Molise, Campania e Basilicata. www.granorisciola.it/il-grano-risciola



Risciola



Solina

SOLINA

Il suo nome antico Siligo-siliginis è nominato da Plinio il Vecchio (23-79d.C) che scrive di un pane rinomato composto di questa farina.

La Solina è un frumento antico diffuso in Abruzzo e sull'arco appenninico, tollera bene freddo e neve.

Il pane realizzato con la sua farina è scuro, a lenta lievitazione con lievito madre e si mantiene per molti giorni, la sua farina è molto profumata e umida, adatta anche per biscotti, sfoglie e crostate.

Ha forza W 40.

14.FRUMENTI ANTICHI DURI

“... maccheroni. Quest’ultimo derivato dal siciliano maccharuni, proverrebbe da ‘maccari’, ossia schiacciare, l’azione fatta lavorando la pasta di semola di grano duro. questo genere di alimento, che a causa di minuscoli granelli di cui è composta stenta ad amalgamarsi con l’acqua, richiede infatti una lavorazione molto più energica rispetto alle farine di grano tenero.” Dalla pagina web “Storia e origini della pasta secca “di Taccuinigastrofici.it

Il *triticum turgidum durum* differisce dal *triticum aestivum* per la forma della spiga e per il chicco che è duro, traslucido e leggermente allungato, la sua farina è grossolana, gialla più o meno chiara, profumata e consistente.

GIUSTALISA

Riscoperto da Melchiorre Ferraro, il fondatore dell’associazione Simenza, Cumpagnìa Siciliana Sementi Contadine che nasce per aggregare agricoltori, allevatori, trasformatori, ricercatori e professionisti con l’obiettivo di tutelare e valorizzare il vastissimo patrimonio dell’agro biodiversità siciliana... con la creazione di filiere corte, applicando un modello di agricoltura rigenerativa e sistemi di distribuzione sostenibile. <https://rsr.bio/simenza/>

Ferraro ha trovato questo grano citato in un testo del 1848: “L’Autorità dell’epoca preposta ad attribuire prezzi alle granaglie riportava una tabella in onces che mi ha incuriosito; trovai tutte le varietà più comuni che costavano mediamente 4 onces e poi un grano mai sentito, il Giustalisa, che aveva un prezzo molto più alto, circa 7 onces”.

Ha colore ambrato, profumo intenso, per pasta, lievitati dolci e salati e biscotti.

MARZUOLO

Nasce dal desiderio dei Dogi di creare una filiera con il frumento Timilia così da rendersi indipendenti dal dover far arrivare la pasta dalla Sicilia. Iniziarono a coltivare le sementi di Timilia sui Colli Euganei e nella zona bassa del veneto, ancora paludosa. Il Marzuolo prende è seminato a marzo, per questo si chiama così, e cresce in tre mesi come il Timilia da cui proviene Timilia (o trimenia, il cui significato è proprio “grano che cresce in tre mesi”)

Ha un colore ambrato, è profumato e ha spighe scure e aristate.

Il suo pane è profumato, compatto e rustico. Ideale per impasti dolci e salati.

Ha un alto valore proteico dichiarato, mediamente a 14g/100g e forza W 120-150.

RUSSELLO

Prende il nome dalla spiga rossiccia ed è anche chiamato Rossello, Ruscio o Russieddru, è tipico siciliano. La farina è ambrata e ha puntinature scure dovute alla presenza del germe, ha un profumo intenso. La sua caratteristica di mantenere le pagnotte morbide per molti giorni era apprezzata dai pastori che lo portavano al pascolo. Può essere impiegato per pane, pasta, focacce e lievitati salati, dolci, e anche per biscotti e crostate. Adatto per brevi lievitazioni di max 6 ore.

Ha forza W 130, 11,5 g di proteine su 100 grammi.

TAGNROG

Prende il nome dall'omonima città russa sul Mar d'Azov. Arrivò in Italia nell'VIII secolo per migliorare la qualità delle semole utilizzate per produrre la pasta.

È ancora coltivato nel sud d'Italia.

TIMILIA O TUMMIA

È il più conosciuto dei grani duri, il suo nome viene declinato in vari modi a seconda della zona di produzione: Tummia, Tremelia, Trimminia, Tummulia, Diminia, Diminè, Riminia, Marzuddu.

Si chiama così perché cresce in tre mesi.

La farina di Timilia ha un colore ambrato intenso con puntinature scure dovute alla presenza del germe, il profumo ricorda la frutta secca. Per tutti gli usi, lievitati salati e dolci e pasta fatta in casa.

“Erasi in quell'epoca e per quella guerra venne introdotta la coltivazione del grano marzuolo, che allora diceasi Diminia perché, venendo in maturità in minor tempo degli altri frumenti, credeano gli agricoltori di correre meno pericolo” questa testimonianza del 1300 dimostra la veridicità della storicità di questo frumento. *Niccolò Palmeri, Carlo Somma (cur.), opere edite ed inedite, stabilimento tipografico diretto da P. Pensante, Palermo, 1883 (1)*

Ha forza W120-150 e proteine 13 grammi/100 grammi.

15.I GRANI TURANICI E TRITICUM

TRITICUM TURGIDUM SUBSPECIE TURANICUM sono una sottospecie dello stesso gruppo del grano duro.

Già seimila anni fa veniva coltivato in Egitto, hanno origine nella regione del Khorasan nel Nord- Est dell'Iran. La loro spiga è grande il chicco allungato e la pianta robusta e rustica.

Secondo uno studio scientifico il consumo di grano turanicum riduce notevolmente i sintomi dell'intestino irritabile e riduce i livelli di infiammazione intestinale, altri studi scientifici dimostrano i vantaggi del consumo di turanicum da parte degli sportivi e di persone con problemi cardiovascolari e diabete. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-016-1168-2>.

www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effect-of-triticum-turgidum-subsp-turanicum-wheat-on-irritable-bowel-syndrome-a-doubleblind-d-randomised-dietary-intervention-trial/B8F475DFF9F7085B9ACA7B20B1F36E35.

Il turanicum ha un glutine poco tenace ed è ricco di Sali minerali facilmente digeribili.

I Turanici sono: Saragolla (quella autentica e non quella da marchio registrato), Khorasan e Khorasan Kamut (il Kamut è un brevetto di una multinazionale americana, anche se scaduto non si conosce se sono state fatte migliorie genetiche o meno, le persone continuano ad acquistarlo credendo che possa essere antico, ma non ce n'è certezza)

Saragolla e Khorasan sono antichi autentici e mi limiterò in questo capitolo a descrivere questi.

SARAGOLLA

La Saragolla ha una ricca biodiversità, tanto che sarebbe più opportuno chiamarla le Saragolle per i vari incroci naturali con altre varietà a cui nel tempo è andata incontro da quando fu introdotta dalle popolazioni proto-bulgare di origine Medio-Orientale in Italia nel 400 d.C. il termine Saragolla infatti deriverebbe dal bulgaro antico e significa "chicco giallo" purtroppo per essere sicuri di acquistare la Saragolla autentica dovremmo conoscere l'agricoltore che la coltiva per la mancanza di chiarezza nell'etichetta che può confondere il consumatore. Nel 2004 la Società produttori Sementi di Bologna ha iscritto nel registro sementi con il nome di Saragolla un grano moderno frutto di un incrocio ed è praticamente impossibile distinguere l'autentico dal moderno.

Viene coltivato tra la Lucania, il Sannio e l'Abruzzo, ha un basso contenuto di un glutine destrutturato ed è ricco di antiossidanti e proteine, magnesio, selenio e zinco. È un grano precoce, duro e ambrato a fusto alto 1,80 cm, la cariosside, l'involucro del seme, è nuda e allungata, la sua farina ha un colore giallo intenso, resiste molto ai parassiti e si presta molto bene all'agricoltura biologica. È nutriente e salutare, molto digeribile, ha un alto contenuto di beta carotene e selenio che ne potenziano il suo potere antiossidante.



Recentemente un team di ricercatori all'Università di Firenze in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera -Universitaria Careggi ha dimostrato che consumare prodotti a base di Khorasan oltre a ridurre i fattori di rischio cardiovascolare come già accennato, risulta molto delicato per l'apparato intestinale. Contattare un agricoltore nelle zone di coltivazione indicate sopra e acquistare il grano Saragolla direttamente da loro sarebbe ottimo viste le proprietà.

KHORASAN

Chiamato anche grano o frumento etrusco da alcuni agricoltori ha un bellissimo colore ambrato, un profumo di nocciola e un'ottima consistenza, ideale per pane, pizza, pasta, biscotti e dolci lievitati.

Contiene il 15 % di glutine. Molte sono le pubblicazioni scientifiche che riguardano il Khorasan, tra le ultime l'incredibile effetto antidolorifico sulle pazienti con fibromialgia alle quali era stato assegnato sotto forma di prodotti a da consumare per otto settimane. Passato questo tempo c'è stata una significativa riduzione del dolore, specialmente in pazienti con una maggiore gravità dei sintomi. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32488245> (1)

MONOCOCCO E FARRO

Il nome deriva dal latino "far" (da cui anche la parola "farina"), è oggi un ingrediente da gourmet della cucina italiana, ma costituisce da sempre anche la base della cucina etiope.

Triticum monococcum, detto anche piccolo farro è il padre di tutti i frumenti, il primo addomesticato intorno al 7500 a.C. in Medio Oriente, fino all'età del Bronzo, ha costituito la base dell'alimentazione delle popolazioni agricole.

Ha un carattere forte, ribelle, si adatta alle intemperie, resiste in climi più freddi e cresce senza irrigazione. È un frumento vestito, la sua cariosside mantiene il rivestimento di pellicola vegetale, molto resistente ai parassiti, decortcarlo ha un costo altissimo. Il suo tenore di glutine è inferiore al 3%, adatto per la frolla, pasta, pane poco alveolato, ma profumato, croccante, estremamente nutriente, ricco di proteine, Sali minerali, vitamine, antiossidanti e povero di zuccheri. In vendita si può trovare con il nome di Enkir, Hammurabi, Hornemanni e Monlis.



È il mio frumento preferito tra quelli con glutine, quello con cui faccio il pane tutte le settimane o con cui faccio pizza e biscotti. Il Farro più antico: Farro Monococcum (o Farro Piccolo, o Enkir), o più comunemente chiamato Monococco, è una specie diploide, cioè a sole 2 ariste, anziché 5 o più come i frumenti moderni. Il Farro Monococcum rappresenta un vero e proprio “multivitaminico”, in quanto contiene da 5 a 8 volte in più antiossidanti come i Carotenoidi ed un contenuto proteico maggiore e di qualità.

Di colore giallo intenso, ha un sapore di essenze aromatiche inconfondibili.

Si stima da alcuni test effettuati, ma ancora non riconosciuti, che il cereale più antico della terra possa essere assunto da chi ha patologie come la celiachia.

20000 anni di storia per il Farro Monococcum, un tempo coltivato in Turchia e in Iran.

È attenzionato da parecchi anni dalla comunità scientifica per cui ha all’attivo numerosi studi scientifici che non ne hanno mai smentito le caratteristiche nutrizionali. Uno studio in particolare mi fa riflettere su quanto sia inequivocabile che la crescita esponenziale dei casi di celiachia sia dovuta al grano moderno di cui ci cibiamo tutti i giorni, in questo studio si compara la risposta del sistema immunitario di pazienti celiaci durante l’assunzione di Monococco e frumento tenero, il Monococco non è adatto alla dieta del paziente celiaco, ma nonostante ciò questo grano provoca una risposta ridotta dei linfociti T in vivo rispetto al frumento tenero *T.aestivum*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.201901032>

Tra gli studiosi più appassionati la dottoressa Alyssa Hidalgo della facoltà di agraria del Politecnico di Milano dichiara: “rispetto ai diffusi grano duro e pane, i semi di Monococco sono significativamente più ricchi di proteine, lipidi, fruttani; alcuni oligoelementi, tra cui zinco e ferro, si trovano in concentrazioni più elevate. Carotenoidi, tra cui la luteina, tocoli, fenolici coniugati, alchilresorcinoli e fitosteroli, antiossidanti con rilevanti proprietà salutistiche sono presenti in quantità significative; le basse attività di Beta-amilasi e lipossigenasi delle farine integrali di farro monococco ne limitano la degradazione durante la lavorazione degli alimenti, mantenendo in gran parte le proprietà nutritive di questa specie.

Il monococco ha una minore fibra alimentare e un contenuto di polifenoli legati insolubili, insieme a una maggiore attività di PPO (stimola la produzione dei composti in grado di condurre alla formazione di melanine che svolgono attività antibatterica e antifungina, NdA). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24022812>

“Il farro monococco può anche essere un'eccellente fonte di caratteristiche quali resistenza alle malattie, contenuto di pigmenti gialli, ecc., per i frumenti duri e panificabili. I pigmenti gialli, come in altri frumenti, sono costituiti principalmente da luteina (Abdel-Aal et al., 2002); nelle farine integrali di farro monococco, il contenuto di luteina è di circa 8,5 mg/kgdm, con un valore medio quattro volte superiore a quello del frumento panificabile (Abdel-Aal et al., 2002). Non sono disponibili informazioni sui tocoli nel farro monococco.” <https://doi.org/10.1016/j.jcs.2006.06.002> (1)

TRITICUM DICOCCUM O FARRO DICOCCO

Coltivato nell'antico Egitto, nel IV millennio a.C. venne sostituito dal mais dopo che Colombo scoprì l'America, ma fino ad allora è stato il cereale più usato. Così ricco di nutrienti e proprietà che, insieme all'orzo era la base della dieta dei gladiatori. Ha dato origine, incrociandosi naturalmente al grano duro.

Ricco in minerali (potassio, ferro, calcio, sodio e fosforo) e aminoacidi come arginina, leucina, lisina, alanina, acido aspartico e triptofano ma soprattutto la metionina che non si trova negli altri cereali. Grazie agli aminoacidi contenuti, il farro dicocco vanta una maggior percentuale di proteine rispetto al grano, proteine molto più digeribili; non solo, contiene molte sostanze anallergiche e molte persone che non tollerano il grano possono sostituirlo con questo cereale. Essendo molto solubile in acqua, il farro dicocco consente al nostro organismo di assorbire più facilmente le sostanze nutritive in esso contenute. Contiene dei carboidrati dalle particolari proprietà in grado di favorire la coagulazione del sangue e di stimolare allo stesso tempo il nostro sistema immunitario.

Il farro è indicato per quelle persone che hanno problemi di linea perché essendo ricco di proteine è in grado di dare una sensazione di sazietà subito dopo il suo consumo, è il cereale con il minor apporto calorico in assoluto: 335 calorie ogni 100 grammi di parte.

TRITICUM SPELTA O FARRO SPELTA

Le prime tracce della coltivazione del Farro spelta in Europa e nel Medio Oriente risalgono a circa 5000 anni fa, anche se non è ben chiara la sua origine. Il Farro spelta è molto apprezzato per il suo sapore naturalmente dolce, che ricorda la noce, e alla consistenza più leggera rispetto ad altri cereali integrali, citato perfino nella Bibbia come uno dei sette cereali originali. I patrizi romani erano soliti distribuirne ai poveri in quello che è considerato il primo sistema assistenziale della storia. Con le grandi migrazioni in Europa, la sua coltivazione si diffuse rapidamente in nuove aree.

Il farro spelta era il cereale eletto della Santa Hildegarda di Bingen badessa tedesca del XII secolo: “i vostri alimenti siano i vostri farmaci” diceva la Santa, una delle più grandi e affascinanti donne della storia della medicina naturale, donna di chiesa e teologa, scrittrice e musicista, filosofa e taumaturga, gemmologa e fitoterapista, cuoca e profetessa, curava con digiuno, erbe e alimentazione naturale. Secondo lei il corpo, lo spirito, l’anima e l’ambiente erano i quattro pilastri della salute e intimamente legati l’uno all’altro. Così, la nostra alimentazione ha delle conseguenze dirette sulle nostre emozioni. Secondo la teoria dei quattro umori, diffusa a quell’epoca, la tristezza e la collera sono cause di numerose malattie.

“Quando l’anima dell’uomo ha sentito qualcosa di nocivo per sé o per il suo corpo, il cuore, il fegato e i vasi sanguigni si contraggono. S’alza allora come una nuvola che adombra il cuore, di modo che l’uomo diventa triste.”

Secondo Hildegarda il rimedio consisteva nel mangiare alimenti “fonte di gioia”, tra questi il farro, il cereale per elezione.

Il farro contiene 12 volte il quantitativo di magnesio del grano e 5 volte il quantitativo di fosforo della soia! Possiede pure una quantità importante di triptofani, acidi precursori della serotonina, l’“ormone della felicità”.

Hildegarda diceva che a guarirci era sempre e solo Dio, per mezzo del nostro corpo, delle virtù della natura e della nostra fede, la badessa era convinta che il cibo potesse curarci.

” Il farro è il cereale migliore. Ha potere calorico, è molto nutriente ed è più leggero di tutti gli altri cereali. Il farro fa buona carne, buon sangue e dà carattere allegro e spensierato a chi lo usa.”

“Basta una fetta di pane al farro per neutralizzare l’acido biliare e spegnere bruciori gastrici e dolori annessi.”

Il Farro Spelta è un ibrido naturale di un antenato del frumento e del farro, e combina il meglio di questi due cereali, superandoli addirittura per alcuni aspetti. A differenza del frumento, infatti, mantiene la crusca esterna che protegge il chicco da agenti inquinanti e la aiuta a conservare freschezza e potere nutritivo, è un’eccellente fonte di fibre e vitamine del gruppo B, e contiene dal 10% al 25% di proteine in più rispetto al frumento, è inoltre un’eccellente fonte di riboflavina, una vitamina necessaria per il corretto metabolismo energetico del sistema nervoso che sembra, pertanto, in grado di ridurre la frequenza degli attacchi di emicrania, e ha il vantaggio di ridurre la colesterolemia per l’elevato contenuto di fibre solubili presenti.

16.AMMOLLO, GERMINAZIONE E FERMENTAZIONE

Un' altra accortezza riguardante l'uso del cereale è quella di lavarlo bene e metterlo in ammollo qualche ora prima di cuocerlo, da 2 a otto ore, per eliminare le sostanze anti nutrizionali e poi avviare la cottura.

La germogliazione è un altro ottimo modo di mangiare un cereale e ne amplifica le proprietà nutrizionali, i germogli sono una miniera di enzimi, proteine, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine, durante la germogliazione le proprietà aumentano, alcune in maniera esponenziale.

	Frumento			Germoglio
Proteine %	12,1			25,1
Calcio Mg	41			90
Fosforo Mg	372			1100
Magnesio Mg	320			400
Ferro Mg	3,3			8
Rame Mg	0,17			1,3
Vitamina A Mg	0,12			0,16
Vitamina B 1 Mg	0,55			1
Vitamina B2 Mg	0,12			2,5
Vitamina B3 Mg	4,3			5
Vitamina C Mg	0			1

La fermentazione dei cereali è utile per il rilascio e la produzione di una maggiore quantità di composti, come polifenoli e altri antiossidanti, rispetto al prodotto di partenza.

Riduce notevolmente l'acido fitico e aumenta l'assorbimento delle vitamine del gruppo B e favorisce la digestione dell'amido. Durante il processo di fermentazione, l'attività di idrolisi della componente microbica favorisce sia il rilascio dei fenoli legati, rendendoli più accessibili all'assorbimento, sia la sintesi di nuovi composti bioattivi. Il kechek el fouquara, formaggio dei poveri di origine libanese si ottiene con il bulgur di grano, sale, nigella sativa, semi oleosi e altre spezie...si lascia fermentare 3 settimane rigirando l'impasto quotidianamente, dopo pochi giorni comincerà a fermentare e trascorso il tempo di fermentazione si formano delle palline che vanno immerse nell'olio extra vergine di oliva, a cui si aggiungono le spezie e le erbe aromatiche, e lasciate stagionare per una o due settimane. Si mantengono in frigo per circa un anno.

Personalmente non le ho mai provate, per via del contenuto di glutine che non consumo, ma realizzo il pane da seme, che per me è molto buono e che faccio con solo 2 ingredienti, il seme del cereale o pseudo cereale senza glutine, sale e acqua. Lascio in ammollo il cereale una notte dopo averlo ben lavato e poi la mattina lo sciacquo, lo frullo con una quantità di acqua che me lo rende una pastella fluida ma non troppo. A quel punto lo lascio fermentare 24 ore o più, dipende dalla temperatura esterna, controllo l'odore, deve essere lattiginoso, quasi di formaggio e non acido, trascorso il tempo lo verso delicatamente nello stampo da plum cake e lo cuocio in forno. In questo modo si possono preparare pani anche con i legumi. La fermentazione naturale mi permette di non usare lievito di birra o altro.

16.FARINE E MACINATURA

Esistono vari tipi di farine in commercio con la dicitura: INTEGRALE, Tipo 2, Tipo 1, 0, 00, 000.

Vale sempre il fatto che il chicco macinato mantiene le sue proprietà nutritive per i successivi 15 giorni dalla lavorazione.

Ogni dicitura corrisponde al grado di raffinazione della farina che è inversamente proporzionale al potere nutritivo del prodotto.

La Farina di tipo Integrale è il prodotto migliore sotto il punto di vista nutrizionale mantenendo integro il chicco in tutte le sue parti, germe, crusca, endosperma. La farina usata dai nostri nonni veniva macinata a pietra, una tecnica di macinazione eccezionale perché non scalda il chicco e quindi mantiene tutte le proprietà nutritive. È molto profumata e dona alle pietanze preparate un piacevole profumo e una consistenza rustica.

La farina di Tipo 2, contiene ancora un discreto quantitativo di fibra, detta anche semi integrale ha meno crusca rispetto all'integrale, ma conserva il germe di grano e le sue proprietà nutritive, profumata anche lei è più semplice da lavorare rispetto all'integrale. Sempre preferibile macinata a pietra.

La Farina di Tipo 1, ancora più semplice da lavorare perché passa un processo di setacciamento chiamato "abburattamento" che ne elimina ulteriormente la crusca lasciandone una minima parte, è chiaro che è molto meno nutriente rispetto alle prime due.

La Farina 0 è molto raffinata ottenuta da una macina da cilindri di acciaio che surriscaldandola le fanno perdere il germe, poco nutriente se non sotto forma di amido.

La farina 00 chiaramente più si va avanti e meno il prodotto è nutriente, è molto raffinata e adatta a ricette contemporanee di pasticceria e ristorazione

La farina 000 si annovera come la 00, ma più raffinata ancora è utilizzata principalmente per la pasticceria, impalpabile come lo zucchero a velo impiegata per frolle e altra pasticceria per una sfoglia chiara e sottile, anche per la pasta.

MACINATURA A PIETRA

Macina l'intero chicco del grano compreso il germe con grandi ruote di pietra che girano lentamente senza surriscaldarlo e quindi mantenendone il profilo lipidico e vitaminico intatto. La farina macinata a pietra è scura e ha una granulometria equilibrata, diversa dall'integrale ottenuta a cilindri che ha la crusca più grossa e quindi più visibile.

MACINATURA A CILINDRI

La maggior parte delle farine in commercio sono prodotte con questo metodo, più veloce e redditizio, polverizza il grano privandolo della crusca e del germe, i cilindri spogliano il grano fino ad arrivare alla parte amidacea. Ogni passaggio di macinazione produce un grado di sfarinatura, tipo 0, 00 e separa tritello, cruschetto e crusca, gli stessi che vengono poi aggiunti a seconda del tipo di

farina che si deve commercializzare, tipo 1, 2, integrale, 0, 00, questi numeri quindi indicano quanta percentuale di crusca, cruschetto e tritello vengono aggiunte in seguito alla raffinazione.



Mulino a pietra



Mulino a cilindri

17. RICETTE E RIMEDI NATUROPATICI

Lievito Madre

Si realizza con 200 gr di farina macinata fresca

1 cucchiaino di malto

Acqua q.b.

Mescolo la farina il malto e l'acqua un po' alla volta fino a formare un panetto, a questo punto lo metto in una ciotola coperta da un panno bianco pulito, lavato solo con acqua e sapone di Marsiglia, ben sciacquato e lasciato asciugare all'aria. Inumidisco il panno costantemente e lascio lì per 48 ore. Passate le 48 ore aggiungo 3-4 cucchiaini di acqua bollita precedentemente e aggiungo tanta farina quanta ne serve per formare di nuovo un panetto morbido come il precedente. Ripongo ancora in una ciotola, più grande se necessario e mi assicuro che il non ci siano correnti d'aria nella stanza e che la temperatura rimanga stabile intorno ai 20 gradi (il momento migliore per fare il lievito madre è la primavera inoltrata o inizio estate), lascio ancora 48 ore. Passate le 48 aggiungo:

300 gr. Di farina e 600gr di acqua tiepida e impasto lavorandolo con le mani. Lascio lievitare 4 ore sempre coperto da un panno umido.

Nel frattempo sciolgo due cucchiaini di sale in mezzo litro di acqua tiepida e l'incorporo alla pasta tenuta a riposo con 2 kg di farina , lavoro la pasta in maniera vigorosa per almeno un quarto d'ora e divido la massa in due pezzature, avendo l'accortezza di tenere indietro, per conservarlo, un pezzo di pasta che sarà d'ora in poi la mia pasta madre e che conserverò in frigo e nutrirò per almeno un'altra volta aggiungendo acqua e farina nella misura del panetto tra una panificazione e l'altra che avverrà dopo una settimana dalla prima.

Le pezzature ottenute vanno cotte in forno già caldo a 220° nel quale ho inserito una ciotolina. Aperto il forno per la cottura aggiungo 2 dita di acqua nella ciotolina, i pani e chiudo lo sportello. Dopo 15 minuti abbasso la temperatura e 200-180° dipende dal forno. Ottimale la cottura a legna.

Pane di Farro Monococco

(farina della Fattoria di Giulia e Sara o Lorenzo Moi)

Questo è il mio pane preferito

1 kg di farina di farro monococco

1 pugno di lievito madre

20 gr di sale marino integrale di Mothia

600 ml di acqua filtrata o oligominerale

Metto nella ciotola il lievito madre con 100 ml di acqua, faccio sciogliere e aggiungo la farina, 400 ml di acqua e impasto, nella rimanente acqua sciolgo il sale che aggiungo dopo aver prelevato il mio lievito madre per la prossima panificazione. Aggiungo l'altra acqua salata e lavoro l'impasto pochi minuti fino a che diventa un panetto morbido. La consistenza è appiccicosa e induce ad aggiungere farina, ma non è necessaria. Lascio riposare nella ciotola per 3 ore dopodiché faccio le pieghe ripiegando l'impasto nella ciotola prendendolo da sotto a sopra per tre volte. Ribalto l'impasto nello stampo rotondo di legno ricoperto da un panno ben infarinato e lascio almeno una notte in frigo, a volte mi è capitato di lasciarlo una notte e un giorno e il risultato è stato ottimo. Il giorno seguente cuocio in forno nel quale ho lasciato in preriscaldatura una ciotola dove nel momento di infornare le pagnotte ho aggiunto 2 dita di acqua. 230° per 15' e poi 190° per un'ora circa.

Un pane delizioso, con alveolatura stretta, ma leggerissimo e gustoso, bello e profumato



Pane di Amaranto per tramezzini

(antica tenuta Giovanna)

180 gr di farina di amaranto italiano

3 uova

210 gr di yogurt di soia naturale

50 ml dio olio di vinaccioli

1 pizzico di sale

1 cucchiaino da tè di bicarbonato senza alluminio

1 cucchiaio di succo di limone o aceto

Semi a piacere

Frullare le uova a crema e aggiungere l'olio, aggiungere lo yogurt e continuare a frullare, incorporare la farina di amaranto, frullare ancora e aggiungere il sale, il bicarbonato e il succo di limone o l'aceto. Versare l'impasto in degli stampini da muffins oppure nello stampo da plum cake e cuocere a 180° per 35 – 40'.



Crema di riso Apollo integrale

1 Tazza di riso Apollo integrale

6 tazze di acqua oligominerale

1 pizzico di sale marino integrale

Lavare il riso sotto acqua corrente, metterlo in pentola a fondo spesso con l'acqua, coprire con coperchio e cuocere a fiamma bassa per 2 ore.

Terminata la cottura passare con il passaverdure.

Questa crema è un ottimo antinfiammatorio intestinale, la crusca che avanza si può usare per lavarsi, per prepararla si può mescolare il riso Apollo ad altri cereali, miglio per un effetto più rinfrescante, avena più riscaldante e così via. La crema si può gustare a colazione con frutta a guscio o fresca, ma anche a pranzo e cena.

Con solo gomasio è ottima e curativa.

Pasta di mais bianco con crema di zucchine e tonno felice

(per 4 persone)

240 gr di penne di mais bianco

400 gr di zucchine

400 gr di ceci cotti

4 cucchiaini di capperi dissalati

4 cucchiaini di maionese veg.

½ foglio di alga nori tostata

1 cucchiaino di origano

Olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Mondare e lavare le zucchine, tagliarle a pezzettoni e porle in un tegame con 1 dito di acqua e un pizzico di sale. Farle cuocere 10' e scolarle nel bicchiere del minipimer, frullarle con 1 cucchiaino di olio e un cucchiaino di origano.

Per preparare il non – tonno mettere i ceci lessati e sciacquati in un piatto, aggiungere i capperi tritati, l'alga a pezzetti, la maionese veg. e aggiustare di sale. Schiacciare il tutto con una forchetta per amalgamare e spezzettare.

Cuocere la pasta di mais bianco per il tempo indicato e scolarla.

Versare la crema di zucchine sul fondo del piatto, condire la pasta con il non – tonno e adagiarla sopra la crema, finire con un filo di olio evo.

Pasta di farro Hammurabi con scacio e pepe

(per 4 persone)

240 gr di spaghetti Hammurabi

120gr di anacardi ammollati

130 gr di yogurt di soia senza zucchero

5 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie

1 cucchiaino di miso

½ limone spremuto

Sale marino integrale

Pepe macinato al momento

Olio extravergine di oliva

Frullare gli anacardi con lo yogurt e il lievito, aggiungere il miso e il limone spremuto, aggiustare di sale. Cuocere gli spaghetti al dente, tenere una tazza di acqua di cottura. Condire con la salsa e cospargere di pepe fresco.



Insalata di sorgo con portulaca

(per 4 persone)

240 gr di sorgo decorticato

2 mazzetti di portulaca

24 olive verdi denocciolate

300 gr di pisellini freschi sbollentati

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale marino integrale di Mothia

100 gr di mandorle bianche tostate e tritate

Qualche rametto di Maggiorana fresca

Lavare il sorgo in maniera accurata e lasciarlo in ammollo per 2 ore.

Lavare e mondare la portulaca.

Mettere a bollire 600 ml di acqua con 1 pizzico di sale, a bollore immergere i pisellini freschi per 5', scolarli e lasciarli raffreddare qualche minuto, frullarli con il frullatore ad immersione con la maggiorana e 1 cucchiaino di olio evo fino che diventino una crema.

Cuocere il sorgo nell'acqua dei piselli per 30' per assorbimento, condirlo con le olive tagliate a rondelle, olio e sale.

Frullare grossolanamente le mandorle tostate.

Adagiare la crema di piselli sul fondo di una ciotola, mettere il sorgo, la portulaca sopra e cospargere con la granella di mandorle, completare con un filo di olio extravergine di oliva.



Cantucci di farina di Amaranto

100 gr di farina di amaranto italiano

150 gr di amaranto soffiato

70 gr di farina di mandorle

50 gr di uva passa ammollata per 15' in acqua

50 ml di olio di vinaccioli

50 ml di acqua

1 uovo

100 gr di mandorle tostate

½ cucchiaino di bicarbonato senza alluminio

½ bustina di cremor tartaro

1 cucchiaio di succo di limone

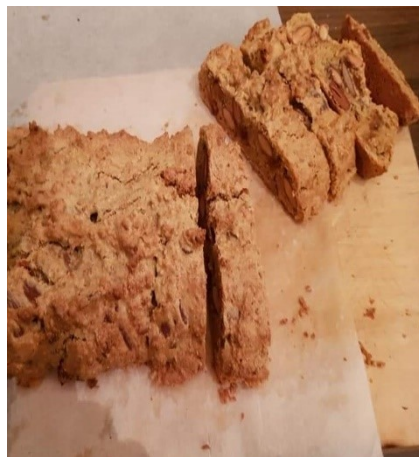
La buccia di un limone grattugiato

Un pizzico di sale marino integrale

1 cucchiaino di vaniglia del Madagascar in polvere

In una ciotola mescolare farina di amaranto, amaranto soffiato, farina di mandorle, uva passa, fare un buco nel centro e aggiungere l'uovo sbattuto con la forchetta, l'acqua, l'olio, la buccia del limone e la vaniglia, il sale, il cremor tartaro, il bicarbonato, il limone sopra il bicarbonato, le mandorle tostate, impastare fino ad ottenere un panetto. Formare un filone e adagiarlo su una teglia foderata di carta da forno. Forno preriscaldato a 180° per 40'.

Sfornare e lasciar raffreddare 10 – 15' tagliare i cantucci e tostarli in forno a 200' per 15 - 20'



Biscotti di Hildegarda di Bingen rivisitati

400 gr di farina di farro spelta o monococco

180 gr di burro ghee di malga

150 gr di eritritolo

200 gr di mandorle tritate

2 uova intere

Un pizzico di sale

Acqua q.b.

MISCELA SPEZIATA

20 gr di cannella

20 gr di noce moscata

5 gr di chiodi di garofano

Per una coccola ogni tanto, con moderazione!

Lavorare il burro a temperatura ambiente fino che diventi una crema.

Mettere la farina sul piano da lavoro e aggiungere l'eritritolo, le mandorle tritate, le uova, le spezie e il sale. Impastare fino a formare un panetto e mettere in frigo per 30'.

Stendere la pasta fino a 2 mm e ritagliare i biscotti. Cuocere su una teglia foderata di carta da forno a 170° per 20 – 25' circa.

Per la stitichezza: Riso Apollo integrale con olio di sesamo

Per la colite: riso Apollo bianco bollito con olio di girasole e olio extravergine di oliva

Per i problemi di pelle: riso Apollo cotto nel latte fino ad ottenere una pasta per cataplasmi da applicare sulle dermatosi.

Per le emorroidi: riso bianco cotto con latte e patate fino ad ottenere una crema che va applicata sulla parte per 15 giorni.

Per un bagno rinvigorente e per una pelle liscia: amido di riso sciolto nella vasca da bagno. (4)

CONCLUSIONI

“La difficoltà non sta nella creazione di idee nuove, ma nell’emancipazione da quelle vecchie”

Maffy Campanella

Sono fortemente convinta che una buona salute totale passa attraverso un pulito modo di alimentarsi, un'alimentazione che è Nutrimento...in questo senso non può prescindere dalla scelta di ingredienti che siano il più vicino possibili alla nostra fisiologia sensibile. In questo viaggio, mentre facevo la stesura di questa tesi mi sono immersa in ciò che scrivevo, sentivo i concetti dentro di me, nella mia essenza come radicati e imprescindibili da qualsiasi altra verità. Il problema non è il cibo spazzatura, processato, manipolato, non solo quello, per lo meno, il problema è a monte, nell'uniformità di ciò che si introduce nel nostro organismo fisico, mentale, spirituale, il problema è che non c'è più biodiversità, nel pensiero, nella materia, nello spirito, manca vivacità e sfumatura. Mangiare è diventato un accessorio e non un qualcosa di primario che va curato, pensato, meditato. Come le oche alimentate a forza per produrre foie Gras...che follia! È davvero necessaria una tale barbaria?

Sì per i profitti...

La mia missione è educare alla diversificazione, aiutare le persone a ricercare il passato, alimentandosi della sua autenticità di nutrienti per rifiorire nel presente, abituare ad un pensiero critico attento alle lusinghe della facciata pubblicitaria. Avvicinare alla natura è una grande missione, avvicinare alla natura attraverso la cucina è un privilegio, un grande dono, un bagaglio scoperto per donare amore per la terra che ci ospita, per sé stessi, e per gli altri esseri.

La conoscenza è l'unico strumento necessario, conoscersi ed educarsi ad una corretta modalità di nutrirsi. I grani e i cereali antichi sono la chiave di volta per cambiare la maniera di approcciarsi al cibo, scegliere in maniera consapevole ci libera dalla schiavitù moderna all'attaccamento ad un cibo che non è nutrimento, un falso, riavvicinarci alla natura è un imperativo morale, verso noi e verso il pianeta.

Questo mi e ci auguro, tornare alla natura autentica...

RINGRAZIAMENTI

Questo è stato un lungo viaggio fatto di tantissime emozioni.

La vita mi ha sempre riservato grandi sorprese...

Un grande grazie alla scuola Erba Sacra, sentito e sincero, mi ha permesso di coronare il mio sogno di diventare una professionista e di dare un senso a tutto il lavoro fatto in questi anni su me stessa e con gli altri, attribuendogli un significato concreto.

Grazie ai docenti e alle soddisfazioni che mi hanno dato, a Sebastiano, attento e presente e Rocco, che mi ha accompagnato nell'ultimo step di viaggio.

Susanna e Gaetana ho "sentito" la vostra essenza e mi siete rimaste nel cuore. Grazie!

Pietro e Filippo, gioielli miei, siete stati e siete un esempio, grazie a voi ho avuto la spinta di migliorarmi, volevo che foste orgogliosi di me! Voglio dirvi che nella vita, qualunque cosa possa accadere c'è sempre modo di risollevarsi e guardare avanti, c'è sempre un modo per farcela, l'Universo ha una grande fantasia! Voi siete il mio grande orgoglio, vi amo infinitamente e vi ringrazio per avermi scelta come madre...sono felice di avervi scelti come figli, grandi anime, meravigliosi esseri, grazie dal più profondo del cuore di esserci. Grazie Giammi, caro amico fraterno, insieme abbiamo portato al mondo due meravigliosi esseri, ti sarò sempre grata per tutto.

Un grazie speciale, al mio Grande Amore, Pietro sei il mio faro, mi hai dato forza, sostenuta, incoraggiata in ogni modo e ti benedico per questo ogni giorno della mia esistenza, siamo Due in Uno, siamo Uno in Due, non basterebbe nessuna parola, neanche la più azzeccata, per esprimere quanta gratitudine, quanto Amore sento per te. Lascio che tutto possa essere espresso dagli abbracci che ti dono perché possa passare attraverso la mia anima, l'Amore immenso che ho dentro, lascio che i miei occhi possano parlare e guardando i tuoi possano esprimere...

Sei l'Amore mio, sempre, da sempre, per sempre...

Grazie mamma e papà per il vostro grande insegnamento! Grazie per essere stati il veicolo che mi ha condotta qui per svolgere la mia missione di umana...grazie perché attraverso di voi ho compreso la liberazione del perdono e l'essenza dell'Amore.

Yessi, sorellina mia, a te un grande abbraccio, grazie per esserci, per il tuo impegno e la tua tenacia ti voglio bene.

Grazie alla mia cara amica-sorella Sahaja, che mi supporta sempre, ci sei sempre stata e ti sono molto riconoscente, ti auguro che la vita ti porti tutti ciò che desideri "Streghetta"!!

Grazie Monia Caramma, per il tuo impegno, la tua dedizione, il tuo amore, sei la mia ispirazione e la mia maestra, mi hai risvegliato un Universo interiore e per questo ti ringrazio di cuore...Grazie a me che mi spingo, nonostante tutto, a migliorarmi sempre...nessuno me ne voglia, qualcuno ho sicuramente dimenticato, ci vorrebbe un papiro kilometrico per ringraziare tutti...Grazie Universo, Padre, Madre, Creatore, di tutto ciò che è....Grazie sempre.

BIBLIOGRAFIA

1. Monia Caramma, *Cereali antichi e moderni*, Mind Edizioni
2. Gabriele Bindi, *Grani Antichi*, Terra Nuova Edizioni
3. Martin Halsey, *Cucina che cura*, Terra Nuova Edizioni
4. Simona Vignali, *Alimentazione naturopatica*, Red! Edizioni
5. Emilia Hazelip, *Agricoltura sinergica*, Terra Nuova Edizioni
6. Franco Berrino, *Medicina da mangiare*, Franco Angeli/Self – Help
7. Sergio Chiesa, *La dieta del metodo Kousmine*, Tecniche Nuove
8. George Ohsawa, *Lo Zen macrobiotico o l'arte del ringiovanimento e della longevità*
9. Dan Buettner, *La dieta delle zone blu*, Vallardi
10. A.A.V.V., *La bibbia della cucina italiana*, cucchiaino verde, Demetra
11. Mauro Mario Marini, *Il Tao dell'alimentazione*, Capponi Editore
12. Gianfranco Cescatti, Emiliano Ferrer, Lorenzo Filosi, *Elementi di igiene nutrizione e legislazione alimentare*, arti Grafiche Saturnia – Trento
13. Gabriele Prinzi e Livia Emma, *Ascolta la tua pancia*, Mind Edizioni
14. Giuliana Lomazzi, *ABC dell'alimentazione naturale*, Editrice Aam Terra Nuova
15. Masanobu Fukuoka, *La fattoria Biologica*, Mediterranee

SITOGRAFIA

<https://www.dichecibo6magazine.it/ildegarda-di-bingen-ed-il-pane-degli-angeli/>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Ildegarda di Bingen](https://it.wikipedia.org/wiki/Ildegarda_di_Bingen)

www.mdpi.com/2072-6643/11/1/16

www.agricoltura.it/2019/10/04/grani-antichi-e-moderni-un-paradigma-o-una-moda-conosciamo-le-saragolle.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21683368>

www.granorisciola.it/il-grano-risciola

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-016-1168-2>.

www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effect-of-triticum-turgidum-subsp-turanicum-wheat-on-irritable-bowel-syndrome-a-doubleblind-d-randomised-dietary-intervention-trial/B8F475DFF9F7085B9ACA7B20B1F36E35.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32488245>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.201901032>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24022812>

<https://doi.org/10.1016/j.jcs.2006.06.002>

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2013/03/19/ieri-la-rivoluzione-verde-oggi-gli-ogm-molte-promesse-e-altrettanti-problemi/535063/>

<https://latavoladiclino.wordpress.com/>

