

DOMENICA

Frumento (*Triticum sativum*), legato al sole.

Sole ha affinità con il minerale Oro (Aurum).

Organi umani collegati al sole: circolazione, cuore.

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

Il frumento chiamato comunemente grano è il cereale che forse ha influito di più la civiltà dell'uomo. È una pianta erbacea di natura spontanea, la coltivazione è di origine incerta: Asiatica o Africana. In Egitto si trovano tracce di coltivazioni di 7000 anni fa. Anche il pane lievitato fu inventato in Egitto. In Italia il grano cominciò a diffondersi nel periodo dei Sette Re circa 700 anni a.C. Il grano è il cereale che si presta di più ad essere raffinato, inoltre è stato quello che ha modificato profondamente la cucina tradizionale mediterranea. Al giorno d'oggi il grano ha l'importanza centrale nell'alimentazione, basta ricordare: pasta, pane, biscotti, dolci, cracker, grissini, pizza e molti altri derivati. Solo con il frumento si fa il pane, perché nessun altro cereale riesce a gonfiarsi e fermentare come lui. Le varietà di grano hanno avuto diverse storie, i romani fino al II secolo a.C. coltivavano frumento della varietà "Emmer", poi sostituito con altre varietà che rendevano meglio nella panificazione. Sempre i Romani a quel tempo conoscevano ed apprezzavano molto una varietà che è stata riscoperta e apprezzata da molti attualmente: il "Farro". Non solo i Romani, ma anche gli Etruschi e i Latini gustavano ogni giorno questo cereale come piatto di resistenza, non solo, il farro ha dato il nome a una forma rituale di matrimonio: la confarreatio. Il grano si divide in due categorie con le sue rispettive varietà: grano duro per la pasta e tenero per il pane e vari derivati. Soprattutto nel frumento duro troviamo più glutine, nei quali si rende utile legando tra loro le particelle della semola anche in presenza di acqua, evitando che l'amido si disperda durante la cottura (paste da cuocere). Se gli spaghetti "reggono la cottura" lo dobbiamo al glutine. Se è ben bilanciato negli accostamenti (pasta e ceci, frumento e fagioli, polenta di grano al latte, pastasciutta al formaggio), non è da disprezzare come proteina. Il valore biologico del glutine è piuttosto modesto (indice chimico FAO: 48) ed è leggermente inferiore a quello del grano intero (49). Da esperimenti di laboratorio, l'efficienza proteica (PER) del glutine, calcolata in aumento di peso degli animali per grammo di proteina ingerita, è molto bassa: 0,51. Con l'aggiunta di lisina (3,4%) il piatto diventa molto più assimilabile (1,68); con l'ulteriore complementazione di treonina (1%) si trasforma in un cibo costruttivo (2,19). È la più convincente dimostrazione scientifica che gli accostamenti della tradizione tra grano e alimenti proteici vegetali (legumi) e animali (latte, uova, formaggi), ricchi degli aminoacidi carenti nel frumento, sono perfetti dal punto di vista metabolico e biologico. Si risolvono, cioè, in una buona assimilazione.

Il grano nella varietà dura a struttura cristallina e nelle varietà tenere farinose, da pane, è un grande consolidatore del corpo e comporta un arricchimento di vitamine e sali per l'intero organismo. Il grano duro, più proteico, contiene più treonina, cistina, metionina, leucina, isoleucina e triptofano, rispetto al frumento tenero. È ricco di vitamine del complesso B (0,43mg di B1, 0,15mg di B2, 5,7mg di PP, e poi B5 e B6), ma ha anche tracce di altre vitamine, compresa la vitamina E, contenuta nel germe (0,10mg), la D (0,30mg), la H (0,1mg) e la K (4mg). Nei suoi grassi contiene fosfolipidi e glucolipidi. Tra gli enzimi, molto utili alla digestione, l'alfa-amilasi, la beta-amilasi, la proteasi, la lipasi, la fosfatasi, la ossidasi. Il grano è ben dotato di ferro (3,6-4,5mg), fosforo (270-377mg), non molto di calcio (39-59mg), come gli altri cereali. Ricco di magnesio (200mg) e potassio (529mg), è fornito di numerosi sali minori e di oligoelementi come zolfo, cloro, sodio, silicio (12,1mg), zinco (4,4mg), selenio (1,2mg), manganese (4mg), rame (0,71mg). Ottima anche la quantità di fibre alimentari (9,6g). Discreto è il tenore di proteine (comunque il più alto tra tutti i cereali), 13g nel frumento duro e 12,1g nel frumento tenero, ma di scarso valore biologico, l'indice chimico

del valore delle proteine del frumento è 39, valore che diminuisce a seconda dei derivati. È una ulteriore prova che le varie fasi della sfarinatura intaccano anche gli aminoacidi. Se il chicco intero ha il valore più alto, 39 (aminoacido limitante: lisina), uguagliato dalla farina integrale (39), la farina 0 ha soltanto 30, la farina 00 ha 28 e il semolino non integrale appena 27. Come si vede, le proteine più incomplete sono proprio quelle dei semilavorati più comunemente usati per il pane e le paste da cuocere. Ottimo è il grano in chicchi, sia in minestra che asciutto come il riso, solo così si ha quell'alimento bilanciato che ci serve. La maggior parte delle varietà di grano hanno subito modificazioni importanti ad opera dell'uomo che ne hanno comportato non essere più il cibo che ci aiuta a vivere in salute e sereni. Attorno agli anni del 1950 il grano è stato irradiato, in questa maniera la pianta è diventata più piccola, così si evitava che con il vento si alettasse e di conseguenza diventasse più difficile la raccolta con le macchine. La domanda che invece dovevano porsi: "come mai il grano si aletta?" La risposta era ed è semplice: "la concimazione chimica ha indebolito la pianta che non riesce più a sostenere la spiga". La spiga con la concimazione chimica si riempie di acqua e diventa pesante. La conseguenza era sotto gli occhi di tutti e le "radiazioni sono state la soluzione". Ma queste radiazioni hanno modificato la struttura del glutine causandone un aumento e inoltre si sono modificate le strutture dei carboidrati. L'aumento delle proteine del glutine è servito per rendere più "lavorabile" la farina del grano, di questo si vantano i ricercatori dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare di Legnaro (PD) che hanno partecipato a questa opera di modificazione. Quando ho fatto presente che questa modifica può aver comportato l'aumento del morbo Celiaco e dell'intolleranza al glutine la risposta è stata lapidaria: "di questo, devono occuparsi i medici", noi non sappiamo niente.... La scienza è sempre scienza! Il problema invece è molto serio, il nostro organismo ha tempi molto lunghi per adattarsi alle nuove situazioni per cui questo nuovo glutine, invece di essere un alimento, è diventato un "veleno", infatti il morbo celiaco è in aumento esponenziale. Anche i carboidrati si sono modificati, le strutture sono più grosse e gli enzimi digestivi non li riconoscono più e non riescono a demolirli con conseguente deposito nei vili intestinali e la loro infiammazione, causando problemi digestivi. Ora, per chi ha problemi con il grano, viene consigliato di provare il farro, varietà vecchia e non modificata, oppure il tanto decantato Kamut, anche questa una varietà non modificata. A proposito del Kamut vorrei portare alla vostra attenzione una mia riflessione: il Kamut è un grano che si trovava in Egitto e in Mesopotamia e che è stato quasi dimenticato per molto tempo. Il nome Kamut è significativo Kà moet = anima della terra. Ora questo grano è protetto da un marchio depositato: negli USA (vedere: Kamut Enterprises of Europe bvba - www.Kamut.it). C'è anche una favola metropolitana riguardo a questo Kamut: alcuni semi sono stati trovati in una piramide, seminati sono nati ed è stata rilanciata la coltivazione. Personalmente penso sia stata fatta una grossa operazione commerciale alle nostre spalle: è stato radiato il grano, creando così delle grosse problematiche a chi lo consuma, viene presentata un'alternativa con marchio depositato mi chiedo: è una favoletta? Oppure una triste realtà, se qualcuno può smentirmi venga avanti grazie. Per fortuna si sono ritrovate una ventina di varietà di grano, solo in Italia, che non sono state radiate e rovinate dalla scienza e chissà quante altre per fortuna ne troveremo. Grazie a chi ha ancora del buon senso, queste varietà non contaminate stanno finalmente ritornando nelle nostre tavole, per la salute nostra e dei nostri figli.

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

Ferdinando Donolato
www.ferdinandodonolato.it
info@ferdinandodonolato.it
<https://t.me/ferdinandodonolato>
+39 348 8337819