

CEREALI

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

L'alimentazione dei legionari era molto semplice: cereali, legumi, cipolle, aglio e germogli, l'energia che ricevevano da questo cibo forniva loro la possibilità di ottenere questi risultati.

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

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

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

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

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

Cereali senza glutine: *miglio, mais, riso, sorgo, teff, quinoa, amaranto, grano saraceno.*

Tra i cereali vengono inseriti il grano saraceno, il quinoa e l'amaranto, anche se non fanno parte delle graminacee.

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

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

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

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

I cereali contengono l'acido fitico (fitina), che è un composto organico a base di fosforo, termostabile (e quindi non distrutto dalla cottura degli alimenti), che lega a sé una serie di sali minerali, impedendone così l'assorbimento intestinale. I sali 'sequestrati' dall'acido fitico sono essenzialmente calcio, zinco, fosforo, ferro, rame e manganese.

Tuttavia non può essere trascurata l'altra faccia della medaglia. L'acido fitico infatti contribuisce a **prevenire l'obesità, ridurre l'iperglicemia** dopo i pasti, **previene il cancro al colon** (come chelante di metalli, tra cui il ferro, contrasta infatti la perossidazione dei grassi e la formazione dei radicali ossidrilici, entrambi agenti co-carcinogenici) e contribuisce a **smaltire radionuclidi tossici** (come lo stronzio-90), sempre grazie al suo potere chelante.

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819