Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI

MIRELLA GOLINELLI

Il frumento: fonte basilare di vita per l'umanità

Il frumento lavorato non dovrebbe mai mancare nella dieta di ciascuno poiché rappresenta una sorgente inesauribile d'energia a lento rilascio, soprattutto per chi fa lavori pesanti o per chi pratica sport. Solo da un paio di secoli, il duro lavoro dell'uomo, sempre supportato dall'animale, è stato sostituito da moderne macchine; inizialmente a vapore (1812) poi, sempre più sofisticate dette, mietibatti o mietitrebbiatrici. In mezzo a testi di medicina, animali, piante, alberi, erbe, dell'impiego dei metalli preziosi oro ed argento, dell'argento vivo, della magia, dell'uso del sale marino senza il quale non era concepibile la vita d'un popolo progredito, già la *Naturalis Historia* di Plinio il Vecchio, la mega enciclopedia datata I° secolo d.C, accennava a questo attrezzo confermandone l'uso presso celti e romani.
A scatenare la mia curiosità ed il desiderio di comprendere da che parte schierarsi, ovvero se pro o contro *il glutine* del quale tanto si discute oggi, è una pubblicità trovata in una bancarella d'un mercatino, sul settimanale "*La domenica del corriere*" del 1938. Ad essere propagandata è appunto una casa fondata nel 1827, della quale attualmente la televisione e gli scaffali sono ancora pieni di prodotti. Con sede a San Sepolcro era allora guidata da due fratelli, i Buitoni. Ma cosa veniva consigliato all'eventuale acquirente? *"Ebbene, nella convalescenza il vostro organismo ha bisogno di fiorire rapidamente? Occorre quindi un maggior apporto di elementi proteici, per reintegrare i tessuti logorati ed indeboliti dalla malattia. Inoltre occorre un più largo consumo di proteine vegetali dotate di alto valore plastico ed arricchite dei tesori salini e vitaminici del germe di frumento. Occorrono Pasta e Pastina glutinata Buitoni".* Quindi glutine sì o glutine no? L'alto contenuto del *complesso vitaminico B* associato al *fosforo* ed al *calcio*, fanno del frumento un elemento insostituibile che testato *purtroppo* sugli animali, determina, in caso di mancanza, l'atrofizzazione dei nervi e la conseguente morte. In mancanza di questi speciali componenti che rinvigoriscono anche i capelli, si può prendere il lievito di birra. Sostanze proteiche, grassi, minerali e *idrati di carbonio=carboidrati* o saccaridi: con il frumento o grano, si copre il fabbisogno del corpo umano poiché sia l'interno del seme che la buccia stessa offrono calcio e fosforo. Il primo rinforza le ossa ed i denti, mentre il secondo il sangue, il tessuto del sistema centrale nervoso ed i muscoli; nell'insieme il corpo, sarà quindi più resistente e vitale.
Attraverso alcuni processi chimici, si ricava dal fosfato di calcio del grano, una sorta di medicamento che può essere somministrato nei casi di rachitismo infantile, gravidanza e sistema nervoso.
Per capire cos'è il glutine, bisogna mettere un cucchiaio di farina con un po' d'acqua in una ciotola. Si vedrà una parte della farina rimanere sul fondo della scodella e, non sciogliersi; quella è il glutine, mentre ciò che tende a salire ed a dissolversi è *amido.* Questo glutine che si trova in percentuali diverse - se rapportato ad ogni tipo di grano - non è però mai inferire al 10% e, viene detto anche "carne vegetale"; tante sono le affinità con la carne animale. Il fatto d'annullare l'apporto di glutine nella dieta, a lungo andare conduce al dimagrimento ed al deperimento oltre che fisico anche mentale e, per conseguenza al decesso. Facendo bollire prolungatamente acqua e farina, si ottiene una colla trasparente, simile a ciò che produce il nostro interno all'atto della digestione. Non tutti si potevano permettere bagni di latte come l'imperatrice Poppea o meglio di latte e fragole, per avere pelle bianchissima e morbida come la sfortunata Anna Bolena (per la quale Enrico VIII in tempi buoni, compose l'incomparabile melodia inglese "*Greenleaves*- maniche verdi"), cosicché si facevano bagni di crusca o di amido. Nel 1500 "le donne" di Tiziano Vecellio e Tintoretto usavano l'amido. Se stemperato in acqua, cura l'intestino infiammato ed anche qualche malattia a trasmissione sessuale.
Secondo Aristotele, la farina doveva contenere la crusca per produrre il *"pane bigio"* preferito al pane raffinato e, consumato in grandi quantità anche dai nativi d'America, i Pellerossa. Tra i tipi di pane *curativi,*

troviamo i grissini torinesi e le fette biscottate, cioè cotte 2 volte. La crosta è la parte più digeribile ed assimilabile e, la durezza obbliga alla masticazione ed alla produzione dei vari succhi gastrici che favoriscono la digestione. Per i diabetici, vi sono tipi di pane che, per percentuale di glutine, sono diversi in rapporto alla gravità della malattia, sino ad arrivare al 75% che rende questo tipo di pane difficilmente masticabile. Esistono ricette per la cura dei reni. L'impasto utilizza un sale privo di cloro; quello che si trova nel comune sale da cucina detto *cloruro di sodio.* E' appunto il cloro ad essere deleterio per gli organi che filtrano i liquidi del nostro corpo. Ai nefritici quindi è consigliato olio e succo di limone, per condire verdure fresche e lesse. Per dimagrire sarebbe bene non mangiare pasta asciutta, minestre, e contenere l'uso di pane e polenta, sostituendoli con verdure e carni magre, unendo ad esse i grissini che servono agli obesi per dimagrire ed ai quali sono state aggiunte sostanze che contribuiscono a far bruciare in maniera continuativa i grassi che si depositano sotto la pelle, inspessendola. La farina potrebbe essere anche addittivata con prodotti d'origine minerale che aumentano la reazione chimica a sfavore dell'adipe.
Sino ad ora abbiamo celebrato le qualità del frumento, ma in questi ultimi decenni, qualcosa è cambiato. I nutrizionisti non indicano solo benefici ma anche allergie al *triticum sativum.* In effetti l’intolleranza al glutine è meno grave della *celiachia* ma ha gli stessi sintomi: stanchezza, dissenteria, disturbi intestinali.