



IL NOSTRO PANE

di Antonio Marques

*Articolo tratto dal Bollettino dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica
anno XI ~ Bollettino n.61 ~ luglio/agosto 2005 ~*

*"Nel grano si ritrova l'uomo in tutte le sue parti costitutive,
nel pane, tutti gli elementi cosmici."*

NELL'ANTICHITÀ IL PANE non era utilizzato solo come alimento, ma aveva anche un significato religioso. Durante la settimana si mangiava il pane lievitato di orzo o di segale. Era l'alimento di base degli schiavi e dei gladiatori: zuppa di pane; la domenica, giorno consacrato al Signore, si mangiava il pane azzimo, non lievitato e non lavorato. Questo pane è rotondo e piatto.

"Nessuna offerta di cereali in sacrificio a Jehova dovrà essere preparata con lievito." (Levitico 2, 11)

I cereali furono sviluppati dalle graminacee selvatiche nell'epoca dell'Antica Persia (circa 5.000 anni a.C.). Il grande maestro Zaratustra solcava il terreno con un aratro d'oro affinché la luce del sole fecondasse le "primigenie sementi" lanciate nella terra.

Le alte quantità di Silicio presenti nei cereali indicano la loro relazione con la luce. Per questa ragione è necessaria molta luce solare affinché crescano sani e salutari. Il Silicio funziona come un'antenna che cattura le forze cosmiche e, nel corpo umano, agisce nella formazione di tutto l'organismo e fin nel tessuto connettivo.

In questo senso i cereali – riso, mais, orzo, miglio, avena, segale e frumento – sono "alimenti solari" per eccellenza e devono essere l'alimento dell'uomo moderno. L'orzo contiene una grande quantità di Silicio (70%), oltre a proteine(15%) e pochi grassi(2%): per questo è indicato per fortificare il sistema nervoso e gli organi di senso, la pelle, le unghie, i capelli e le mucose (nei raffreddori, per esempio). Per questa stessa ragione era il cibo dei gladiatori.

L'avena contiene una maggior quantità di grassi(11%), proteine e Magnesio: è indicata per la dieta del diabetico.

La segale cresce meglio in un clima freddo: è stata la base dell'alimentazione dei contadini del Nord Europa per moltissimi anni.

Il pane è sempre stato la base dell'alimentazione umana, sia fisicamente che spiritualmente.

Per capirne l'importanza è necessario conoscere il modo in cui si prepara il pane, a cominciare dalla coltivazione dei cereali, passando poi alla macinazione, alla fermentazione fino ad arrivare a conoscere come il pane agisce sul processo digestivo.

Anticamente si aveva l'intuizione giusta per eseguire tutto ciò: l'intero processo era permeato da un rituale, e solo oggi cominciamo a capirne il profondo significato.

Si raccoglieva il cereale (specialmente la segale), si lasciavano riposare i chicchi per un po' di giorni e poi lo si macinava lentamente con macine di pietra, per conservare così tutta la sua qualità di farina integrale. Poi si lavorava la pasta con le mani in ciotole di legno; nel successivo periodo di riposo, la cui durata

dipendeva dalla temperatura e dalle condizioni climatiche, l'impasto fermentava naturalmente e lentamente. In tedesco è chiamato sauerteigbrot (pane acido); da noi è conosciuto come pane lievitato (da non confondere con il pane lievitato artificialmente) Una piccola quantità di pasta (pasta madre) era tenuta in serbo per far fermentare il prossimo impasto e così di seguito.

Cosa vuol dire far "fermentare il pane"? Vuol dire: trasformare i carboidrati in acido lattico per mezzo dell'enzima alfa-amilasi, che è lo stesso enzima prodotto dal pancreas. Per questo le feci dei bambini piccoli hanno un odore acido; quando il bambino cresce, nell'intestino si sviluppa la flora intestinale (batteri coliformi) e produce l'odore caratteristico delle feci dell'adulto. Il pane così preparato è quello che si mangiava tutti i giorni: il pane lievitato e fermentato. Cosa mangiamo oggi? Il passaggio dalla segale al frumento sta a indicare la preferenza per una produzione rapida; il frumento cresce in regioni calde, mentre la segale preferisce climi più freddi. Con il frumento è possibile fare una maggior varietà di pane, torte e biscotti. Dato che lo stoccaggio precoce del germe (grassi insaturi e albumine) bisogna trasformarlo in farina bianca, un prodotto praticamente morto. Visto che la pasta è insipida, bisogna aggiungere creme o ripieni perché diventi gradito al palato.

Il frumento non possiede uno degli amminoacidi essenziali, la lisina, così si aggiungono preparati chimici per rendere il pane più ricco in proteine e vitamine. Inoltre, l'utilizzo di macine metalliche ad alta velocità di rotazione produce temperature molto elevate, oltre i 1000°C, il che provoca la distruzione delle vitamine termolabili oltre a rilasciare molecole metalliche nella farina.

L'antico sistema di impasto richiede molto tempo e lavoro, allora si è ricorsi alla fermentazione alcolica con l'uso di funghi o lieviti che si trovano in abbondanza in natura; sono abbondanti nella buccia della frutta che contiene zucchero.

Questo processo è iniziato nel Medio Evo e si sono sviluppate monoculture estremamente selezionate di lieviti (es. funghi del genere *Saccharomyces* della classe degli Ascomiceti) il cui compito è far crescere il pane il più rapidamente possibile; in tal modo il pane si riempie di aria, diventa morbido e facile da masticare.

Il processo di base è a carico degli enzimi beta-amilasi che trasformano i carboidrati in alcol e gas. La formazione di alcol e gas è comune in natura (vino e aceto), ma questo processo non deve avvenire nell'intestino umano (questo contiene alfa-amilasi, che ha il compito di trasformare i carboidrati in acido lattico, come abbiamo detto).

Quando un paziente si lamenta di flatulenza, per prima cosa è perché non digerisce bene i cibi, specialmente i carboidrati. Tutte le volte che ci sono gas, c'è anche presenza di tenore alcolico nell'intestino e ciò è dannoso alla salute perché produce una riduzione della capacità di selezione della mucosa intestinale, che potrà assimilare prodotti tossici, sovraccaricando in tal modo il fegato nella sua funzione di disintossicare l'organismo eliminando tale sostanza. Questo disturbo si chiama "dispepsia fermentativa".

Inoltre, attualmente, il grande consumo di zucchero contribuisce alla proliferazione eccessiva di fermenti (funghi) nell'intestino con un aumento di alcol e prodotti intermedi, come oli amilici e acidi grassi saturi. Lo stesso disturbo avviene quando una persona non digerisce bene le proteine.

Queste molecole sono complesse e hanno bisogno di tre enzimi per essere digerite; le frazioni intermedie, non ben digerite, possono seguire due vie: venir trasportate erroneamente fino al fegato e/o arrivare all'intestino crasso, dove vengono demolite dalla flora batterica e trasformate in amine biogene (tossiche), che saranno assorbite dal fegato.

In entrambi i casi il fegato si sovraccarica nel tentativo di depurare l'organismo. Questo disturbo si chiama dispepsia putrefattiva, perché le proteine, non ben digerite, subiscono putrefazione nell'intestino crasso. Nel caso in cui il fegato non sia in grado di trasformarle, queste frazioni proteiche raggiungeranno la corrente sanguigna e arriveranno ad altri organi e alla pelle.

Si manifestano così le famose allergie al latte, al frumento ecc..... con sintomi di cefalea digestiva, stanchezza cronica, malessere, bronchite, sinusite, eczema e numerosi altri sintomi clinici.

Un altro problema digestivo più serio è in relazione con il sistema immunitario; nel corso di una digestione difficile anche il sistema immunitario sarà compromesso.

Questo avviene perché anche gli anticorpi devono "digerire" i nemici del corpo. Si immagina che i "soldatini dell'organismo sparino una pallottola" contro virus o batteri. Quello che realmente avviene è un processo di "digestione" da parte degli anticorpi; sono loro che in realtà "mangiano" (fagocitano) il nemico. È per questo che si raccomanda di non bere liquidi durante i pasti per non diluire i succhi gastrici, rallentando in tal modo il processo digestivo. La soia, (essendo una leguminosa come fagioli, ceci, piselli, lenticchie...) deve essere utilizzata con una certa cautela, perché fermenta facilmente nell'intestino (gas e alcol) e in caso di uso prolungato può provocare decalcificazione ossea. Per questo è controindicata per i bambini e per le donne in menopausa.

L'uso di complessi vitaminici può essere giustificato in una persona debilitata o nelle convalescenze post-operatorie. Utilizzarli senza necessità, provoca l'eliminazione del cibo ingerito in eccesso e, molte volte, l'organismo elimina ciò che tiene come riserva.

Un comportamento corretto consiglia di tenere in casa il polivitaminico e di utilizzarlo solo se necessario (quando ci si sente esauriti, di quando in quando...) È sempre utile ricordare la raccomandazione del "padre della medicina", Ippocrate: "Fai del tuo alimento la tua medicina e della tua medicina il tuo alimento".

Questi argomenti sono proposti qui come "campanelli d'allarme" per renderci conto che processi unilaterali che non si adeguino allo sviluppo di quelli naturali possono, a lungo termine, portare malattie nell'umanità.

NEL CASO SI PERSISTESSE a utilizzare il lievito artificiale, come si fa oggi con il "pane bianco", possiamo aspettarci, in futuro, un aumento dell'incidenza del diabete, come già diceva il dr. Otto Wolff.⁽¹⁾

Quanto si è detto è direttamente in relazione con il processo della fermentazione alcolica del pane che si trova in commercio: comune, integrale o di cereali misti, sono tutti trattati con lievito artificiale.

Il problema è il contatto quotidiano con "il processo di fermentazione alcolica" nel tubo digerente. Naturalmente non esiste alcol nel pane, perché l'alta temperatura lo fa evaporare, ma il pane, con la lievitazione artificiale, è passato attraverso il processo di "produrre" alcol.

Questo processo conduce a produrre alcol e non acido lattico; per questa ragione non ha relazione con la vita, non è fisiologico, anzi può predisporre l'organismo a malattia.

Nell'organismo umano, così come nel pane azzimo, la fermentazione alcolica è repressa, evitata; nel pane comune è invece "liberata" con formazione di alcol e gas vari. Il processo del vero pane lievitato naturalmente citato prima, si pone tra questi due estremi e il procedimento per ottenerlo è più complesso. Per ottenere un buon pane con formazione di acido lattico, è necessaria la presenza

di "batteri lattici" che preparino l'ambiente perché, in seguito, i lieviti, alimentandosi di essi, decompongano correttamente i carboidrati.

Avviene una lievitazione lenta, provocata dalla "pasta madre" di segale, miele e sale (vedi Maria Thun, Calendario delle semine 2003, n.d.t.).

Questa lievitazione fisiologica inizia con l'aiuto di un po' di miele, che è una sostanza passata per l'organismo dell'ape ed è ricca di enzimi adatti alla flora intestinale. Dopo che è iniziata la lievitazione, non si aggiunge più zucchero all'impasto ed è possibile fare un buon pane senza zucchero e senza grassi.

Questo procedimento garantisce una grande varietà di microrganismi, simili a quelli della nostra flora intestinale.

L'aroma della segale si sviluppa liberamente e i carboidrati diventano più digeribili. Dato che l'amido della segale si decompone più lentamente di quello del frumento, esso ci fornisce energia duratura per un lungo giorno di attività, alleviando così il lavoro del fegato, che riceve gli elementi nutritivi in un flusso più lento.

Dalla Finlandia ci è giunta la notizia che in alcune case di cura sono stati sperimentati diversi tipi di pane nell'alimentazione dei pazienti e si sono visti diminuire i casi di cancro se i pazienti mangiavano per molto tempo solo pane di segale. Anche ricerche recenti hanno dimostrato che un'alimentazione a base di segale può combattere il cancro.

Suona come un allarme, ma informare sulla qualità alimentare è una questione di salute pubblica. Il nostro scopo è quello di cercare di informare i consumatori su ciò che è salutare perché l'uomo di domani non soffra dei nostri disturbi alimentari.

La conseguenza delle nostre abitudini alimentari è che l'essere umano sta diventando sempre più debole, con il tessuto connettivo flaccido (come si constata nei bambini).

Quando non si riesce a controllare la demolizione dei carboidrati attraverso un processo fisiologico, i lieviti (funghi), che nel tubo digerente sono inoffensivi e si sviluppano, non solo nell'intestino, ma anche nei polmoni, possono provocare disturbi nei vari organi.

Oltre a ciò, il comune pane lievitato, a lungo andare, è altamente tossico per la vita umana, perché il processo di fermentazione è "liberato", come si è detto sopra, l'acido lattico (benefico per l'organismo) viene sostituito da sostanze inorganiche: fosfato di ammonio, solfato di ammonio e ammoniaca.

Con questi si distrugge la base vitale (eterica) dell'organismo umano. Di conseguenza l'anima, non riuscendo a permeare la sfera metabolica attraverso gli enzimi digestivi, si ritirerà e andrà a "disturbare" il sistema neuro-sensoriale, provocando stress, ansietà, aritmie respiratorie e circolatorie, ecc.

Salutare è il pane lievitato naturalmente. Solo il pane sottoposto a questa trasformazione naturale ha le seguenti qualità: fisiche (attraverso la qualità dei diversi cereali), vitali-eteriche (attraverso la presenza di acido lattico), animiche (per mezzo dell'azione dell'aria dei lieviti) e spirituali (dovute al processo di cottura al momento giusto e alla giusta temperatura).

Come dice Veronica Brunis: "Il pane è un mistero profondamente cristico".

Traduzione di Mariola Aldé

da Forum tres, Anno 13 N°87, 2003

(giornale del Centro de Pesquisa da ciencia dedutiva Goetheanistico-Steineriana)

(1) Otto Wolf: Medico tedesco, studioso, per molti anni impegnato nella ricerca di rimedi per lo sviluppo della medicina antroposofica.