

I cereali nell'alimentazione umana

Giugno è sicuramente il mese più interessante della stagione estiva. Pur non essendo il mese più caldo è quello in cui si compie il [solstizio dell'estate](#). Appartengono a questo mese le giornate più lunghe dell'anno ed è il periodo nel quale la luce del giorno sovrasta il buio della notte.



Il 24 giugno, [festa di San Giovanni](#), in molte tradizioni popolari si concentrano la raccolta delle erbe medicinali, si preparano i liquori (vedi la tradizione della preparazione del nocino), si celebra l'avvento dell'estate con la mietitura dei cereali.

Il frumento, simbolo dei valori più veri, sta tornando alla ribalta di molti consumatori, che assieme al consumo di altri cereali, ne fanno la propria [dieta quotidiana](#).

Negli ultimi anni, da simbolo di benessere delle nazioni, metafora di soldi, esso è diventato la materia prima entrata nel mirino degli speculatori a seguito dell'utilizzo dei cereali per la produzione di bio combustibili.

La sua produzione su scala industriale ha portato a selezionare varietà che assieme all'esasperata raffinazione delle farine determinano ogni giorno intolleranze ed allergie. Molti dei disturbi che queste farine provocano negli individui, sono erroneamente attribuite alla celiachia. In realtà essi sono provocati dalle radicali trasformazioni operate dall'uomo al fine di ottenere piante resistenti e produzioni sempre più abbondanti.

In risposta a questo fenomeno sta nascendo una rete di agricoltori che si scambiano sementi o rimettono in coltivazione [varietà locali](#), meno produttive, maggiormente resistenti ai parassiti e sicuramente meno inquinati da pesticidi e antiparassitari.

Un tempo i migliori campi, quelli più fertili, venivano riservati alla coltivazione di frumento. Gli stessi terreni oggi sono ricoperti da vigneti, frutteti o più semplicemente rimasti incolti.

Con le sue messi gialle questo cereale, al tempo della mietitura, rappresentava l'oro della famiglia contadina, e le scorte nel granaio assicuravano la sopravvivenza durante il lungo ed improduttivo periodo invernale.

Se nella nostra cultura occidentale è il frumento il cereale più utilizzato, non si devono dimenticare gli altri sei (riso, segale, miglio, avena, orzo e mais) che completano l'eptade degli alimenti più salubri per l'organismo umano.

Sette sono i cereali così come, sette sono i pianeti, i giorni della settimana, le note musicali e i colori dell'arcobaleno. Sarà un caso?

Secondo una tradizione ben consolidata tra coloro che pongono i cereali a base della propria alimentazione, ogni singolo cereale corrisponde ad un giorno della settimana, così come i giorni della settimana corrispondono ad altrettanti pianeti.

La domenica, da Dominus, giorno del Signore, si riferisce al Sole che nella lingua inglese diventa Sunday, da sun (sole) e day (giorno). Anche se tutti i cereali sono figli del sole, il frumento è quello che lo è in particolare.

Il lunedì è legato alla Luna. E' facile osservare che in italiano e nelle lingue romanze esiste un'affinità tra Luna e lunedì. In quanto astro riflettente la luce del Sole, la Luna manca di propria forza radiante ed è legata all'elemento acqua. Per queste ragioni si è soliti legare il riso al lunedì.

Martedì è il giorno di Marte, pianeta legato al dio della guerra. Gli antichi Greci ritenevano che l'orzo fosse il "midollo" dell'uomo, un alimento capace di stimolare le forze dell'agire. Ma l'orzo era anche il cibo dei filosofi in quanto ritenuto capace di attivare le forze del pensiero. L'orzo quindi è legato al giorno di Marte in quanto conferisce le facoltà di essere forti nella volontà e desti nel pensiero.

Il mercoledì è legato al miglio. Il dio Mercurio, da cui mercoledì, era il grande trasmutatore e risanatore, il dio alato, messaggero degli dei in grado di congiungere il cielo alla terra. Osservando il miglio, si scopre che è il più piccolo e il più mobile tra i cereali. Un tempo si usava mettere dei chicchi di miglio nelle scarpe della sposa con l'auspicio che fosse attiva, vivace e lesta. Vengono riconosciute a questo cereale delle facoltà benefiche sulla pelle e sugli organi di senso.

Giovedì è legato al pianeta Giove, padre degli dei, un giorno nel quale si respira un clima maestoso e regale, da molti indicato come piccola domenica.

Il cereale legato a questo giorno è la segale, un cereale impressionante per la sua fermezza nell'ergersi, in grado di fornire all'uomo una forte energia formativa, ciò che si può chiamare "la spina dorsale"

Il venerdì è il giorno di Venere, la dea della bellezza. Un'ampia parte della vita dell'uomo viene custodita nel segno di Venere, in particolare tutto quello che è legato al germogliare e al crescere. A tutto questo è legato l'avena, un cereale che possiede ampie forze vitali e vivificatrici che le consentono di rimanere a lungo del proprio colore verde brillante.

A chiudere la settimana c'è il sabato, un giorno pervaso da un'atmosfera di serenità, legato al pianeta Saturno. La tendenza di ogni uomo, in questo giorno è quello di distrarsi anche se molti amano anche guardare retrospettivamente, alla settimana che si sta concludendo, per raccogliere ciò che essa ha donato. Il mais è il cereale di Saturno, un alimento meno proteico del frumento e dell'avena, in grado di influenzare la funzione tiroidea, rallentare il metabolismo e per questo viene consigliato alle persone nervose ed eccitabili.

A questo punto del discorso la domanda che spontaneamente ci si pone è: esiste una reale correlazione tra l'assumere ogni singolo cereale nel corrispettivo giorno della settimana e la salubrità psicofisica?

Se ciò divenisse una costrizione, tale correlazione sarebbe da escludersi. Tuttavia chi riesce ad immergersi nell'atmosfera dei singoli giorni della settimana e la relazione che essi hanno con i singoli pianeti ed a viverla come cosa reale, proverà gioia ed armonia nel programmare la sua dieta settimanale sulla base della rotazione quotidiana dei cereali.

Franco Tacconelli