

**La dea Cerere, i cereali e ... l'orzotto**

Quando si dice “cereali” a tutto si pensa eccetto che alla mitologia; cosa mai ci può rientrare la mitologia con il grano, il mais o l'avena? E invece ... Proprio la parola cereali deriva dal latino “Ceres”, “Cerere” in italiano. Cerere per gli antichi romani era una divinità legata alla terra e alla fertilità. Veniva rappresentata come una matrona di aspetto compassato, ma imponente, dai lineamenti aggraziati e con un'espressione affabile e disponibile. I suoi attributi in genere erano una corona di spighe, una fiaccola in una mano e un grande cesto ricolmo di grano e di frutta nell'altra. Cerere per i romani aveva una doppia origine: era già presente sul territorio italico, ma poi, in seguito, il suo mito si identificò quasi del tutto con quello di Demetra, dea dell'olimpico greco, alla quale erano demandati gli stessi compiti.

Il nome deriva dalla radice di origine indoeuropea “ker”, che è collegata al concetto di nascita e di crescita. Il culto di Cerere, specialmente dopo la sua assimilazione al culto di Demetra, ereditato dalla Grecia, venne collegato con il mito di Proserpina, sua figlia, (Persefone per i greci) e con l'alternanza delle stagioni sulla terra, responsabili della fertilità della campagna e dell'abbondanza dei raccolti. Proserpina era stata rapita da Plutone re degli inferi e trascinata nell'Ade. La madre Cerere si disperò e minacciò di far morire tutti gli uomini di fame se non avesse ritrovato la figlia. Giove allora inviò Mercurio in ambascieria da Plutone il quale, acconsentì a che Proserpina ritornasse nel mondo dei vivi, ma prima che ella salisse sul cocchio di fuoco, di sorpresa e con l'inganno le fece inghiottire un seme di melograno. Questo bastò perché ogni anno Proserpina fosse poi costretta a ritornare nell'Ade. Cerere appena rivide la figlia esultò dalla gioia e tutto il mondo rifiorì e diede di nuovo frutti, ma quando, dopo sei mesi, Proserpina dovette ritornare nell'Ade il mondo si rattristì di nuovo. Da quel momento,

secondo il mito, la bella Proserpina per sei mesi abita sulla terra e ci fa vivere la primavera e l'estate, ma poi ritorna da Plutone, costringendoci all'autunno e all'inverno.

Con questo si spiega perché gli antichi vedessero nella dea Cerere la protettrice dei loro raccolti più importanti, di quelli che permettevano di sopravvivere e quindi dei raccolti di tutti quei prodotti, che proprio dal nome della dea, si chiamarono “cereali”.

Sicuramente i cereali per i romani, come per tutti i popoli antichi, furono un alimento basilare per la loro sopravvivenza. Roma era una grande e popolosa città. I suoi abitanti dovevano essere alimentati con regolarità e il territorio intorno non era sufficiente per produrre bastante cibo per tutti. Per questo il cibo necessario doveva venire da fuori, spesso anche da molto lontano. I cereali, soprattutto il grano, erano la tipologia di alimento più adatto anche perché avevano un potere nutritivo elevato in rapporto al loro peso e al loro ingombro; inoltre il grano si conservava con facilità e quindi poteva affrontare lunghi viaggi per terra e per mare. Il grano che veniva venduto a Roma veniva dalla Campania e dalla Puglia, ma anche dall'Africa e dall'Egitto.

I Romani poi riscuotevano spesso anche le tasse dalle province sottomesse sotto forma di grano e cereali; questo grano veniva assegnato, spesso come compenso, all'esercito e ai legionari.

I cereali sicuramente sono stati i primi prodotti della terra che l'uomo primitivo è riuscito a coltivare. Sembra che la coltivazione abbia rinforzato molto le graminacee, la famiglia di piante che producono i cereali; in particolare i chicchi (le cariossidi) che nelle varietà selvatiche si staccano facilmente dalla spiga, nelle varietà coltivate risultano molto più resistenti e quindi adatte ad essere raccolte a maturazione. Nella notte dei tempi, comunque diverse migliaia di anni fa, tre gruppi di piante, tutte graminacee, consentirono, ognuno in

maniera autonoma rispetto all'altro, con la loro coltivazione, all'uomo di allora di continuare a mangiare e quindi di progredire.

In Europa, Africa e Medio Oriente (quello che era il mondo antico conosciuto) si coltivò l'orzo (*Hordeum vulgare*) più a nord e in tempi più remoti e il frumento (*Triticum L.*) più a sud e in tempi più recenti; nell'Estremo Oriente fu il riso (*Oryza sativa*) la graminacea addomesticata, mentre ad occidente, in quel mondo separato dal mare che poi diventerà America, la pianta amica fu il mais (*Zea mays*). Fatto sta che furono proprio queste piccole piante annuali a portamento erbaceo, che sfamarono e, ancora oggi, si può dire tranquillamente, sfamano l'umanità.

In genere queste piante producono dei frutti duri non separabili dal seme (cariossidi) che hanno al loro interno tutto il materiale necessario perché il seme si possa conservare integro, ma soprattutto tutto quello che serve, perché quando arriva il momento, la nuova piantina possa nascere e svilupparsi. Questo materiale di riserva all'interno del chicco è molto nutriente ed è composto in prevalenza di amido, ma ci sono anche grassi e proteine. Gli animali e quindi anche l'uomo trovano in questi chicchi il materiale idoneo per fornire energia al proprio organismo e quindi per sopravvivere. L'uomo ha imparato a coltivare queste piante e a manipolare il loro prodotto in modo che sia più facilmente commestibile.

Tutto questo avviene, come abbiamo detto da migliaia di anni e, ogni anno, al raccolto dei cereali sempre si ripete il miracolo, per il quale queste piccole piante trasformano per noi l'energia del sole in calorie alimentari.

Ogni cultura si è adeguata alla propria coltura. A questo proposito è interessante osservare che le due parole hanno la stessa radice e quindi si può presupporre che anche la cultura intesa come civiltà, possa essere stata influenzata dai tipi e dai modi delle coltivazioni. Si può fare anche un esempio ormai noto e forse banale, ma comunque calzante, che è quello della famiglia dei mezzadri, che coltivava nel fondo, a rotazione, sempre una certa quantità di grano, la quantità necessaria per il sostentamento della famiglia. Si coltivava grano tenero, perché, forse era la coltura più adatta al territorio, fra

quelle che avrebbero permesso alla famiglia di nutrirsi per un anno intero. Da questo deriva il fatto che la cultura contadina mezzadrile, specialmente in Toscana, ci ha tramandato, a livello alimentare, una tradizione essenzialmente a base di pane, perché era il prodotto più facilmente confezionabile con il grano tenero che si aveva a disposizione.

Oggi l'industria alimentare utilizza i cereali in ogni modo, ma li propone al consumatore sotto forma di prodotti, molto elaborati, che ormai hanno perso ogni loro connotazione e difficilmente sono riconoscibili come i semplici chicchi di una pianta erbacea.

Tutto ci deve essere venduto, manipolato, depurato, abbellito e confezionato in modo che tutto possa costare di più. E pensare che un chicco di grano, o di mais, o di riso è già perfetto di per sé, è già confezionato in maniera perfetta dalla natura e non ha assoluto bisogno, né di essere smontato, né di essere trattato in alcun modo; di certo si può mangiare anche così come si trova, come fanno gli uccelli, oppure si può macinare, ma senza buttare via nulla, per fare delle farine.

E allora, anche per curiosità, proviamo a mangiare qualche volta i cereali senza che siano lavorati dalla grande industria. Non ci limitiamo al riso, che è l'unico che ancora oggi viene consumato al naturale. Di cereali per la nostra alimentazione ce ne sono molti. Nelle famiglie contadine a volte si faceva una minestra di grano, con quel grano che c'era in casa, con dei risultati molto simili a quei piatti a base di farro, che ci hanno riproposto al ristorante come preziose memorie, senza che ci siamo resi conto che si tratta solo di una diversa varietà dello stesso cereale.

*Pur nella consapevolezza che non si tratta di una ricetta tipica, vogliamo concludere allora con un banale suggerimento, ... tanto per cambiare:*

#### **L'Orzotto**

*In un tegame si fa appassire mezza cipolla in un po' d'olio, si mette dell'orzo (g. 350 per 4 persone, si trova in sacchetti al supermercato, ma anche in erboristeria sic) crudo precedentemente ben lavato, si fa tostare e si aggiunge mezzo bicchiere di vino bianco; quando è evaporato si aggiunge un bel po' di minestra di verdura a pezzetti (la minestra va preparata prima con cavolo, bietola, carote, fagioli e quello che c'è) e si porta a cottura facendo attenzione che rimanga più liquido che sodo. In tavola basta una "C" di olio di frantoio.*

**PITINGHI**