

## Farina zero zero

Nella seconda metà dell'800 i francesi colonizzarono in Asia quella regione del Sud Vietnam che allora si chiamava Cocincina; la popolazione indigena si alimentava solo di riso, ma non conosceva le tecniche industriali della brillatura che vennero allora importate dai colonizzatori. Fino ad allora le popolazioni avevano usato il metodo di bagnare il risone e di farlo poi essiccare, per eliminare il glume (le foglioline che racchiudono il granello di riso) e per favorire la successiva conservazione. Il processo di brillatura industriale (a secco) portato dai francesi otteneva nella sostanza il medesimo effetto, ma ... di lì a poco ci si accorse che si diffondeva fra la popolazione una grave malattia, già conosciuta in Cina e che i locali chiamavano "beri-beri" (*non posso, non posso*, perché i suoi effetti erano spesso quelli di bloccare negli ammalati la possibilità di muoversi, ma anche la possibilità di intendere). Purtroppo ci volle molto tempo per capire che il problema veniva dal riso brillato, che aveva perduto tutto il suo contenuto di Tiamina (o vitamina B1), che è contenuta solo nel glume del riso. Con il processo di bagnatura e successiva essiccazione la vitamina B1 passava dal glume all'interno del grano di riso, ma con la brillatura veniva completamente eliminata. Nelle popolazioni del sud est asiatico che si alimentavano unicamente di riso questo comportava la tragica conseguenza di quella terribile malattia dovuta alla mancanza di questa vitamina. Non fu facile accorgersi di tutto questo perché il riso brillato veniva consumato anche in occidente e nessuno mai si era ammalato, ma purtroppo in questa considerazione non si teneva conto del fatto che in occidente il riso non costituiva l'unico alimento e che quindi la vitamina B1, veniva sicuramente assimilata per altre vie.

La citazione storica serve per introdurre l'argomento più vasto e più articolato delle lavorazioni industriali sui prodotti agricoli destinati alla alimentazione, che spesso, per raggiungere obiettivi particolari, come quelli di

una più sicura conservabilità oppure di un abbattimento dei costi di trasformazione, ma anche per dare al prodotto un aspetto più confacente ai gusti del pubblico, perdono di vista i veri valori nutrizionali che l'alimento dovrebbe invece avere, per come è prodotto in natura. Da qui deriva quindi la diatriba, mai compiutamente risolta a livello scientifico, se sia meglio utilizzare prodotti integrali o prodotti raffinati. Per affrontare questo ragionamento e non rimanere nel vago si può fare un esempio, il più banale possibile e quello che ci è culturalmente più vicino: il grano e la farina.

In Toscana, a tutti è noto, nella tradizione contadina, per gli usi alimentari della famiglia dei mezzadri si conservava il grano. In un'apposita stanza asciutta a questo scopo dedicata (il granaio), si tenevano i sacchi pieni di questo cereale. Il chicco di grano, nonostante l'apparenza, non è un seme, ma è un frutto, che si chiama cariosside. Nel chicco di grano, anche se così piccolo ci sono tante cose, tante diverse entità: intanto è rivestito di uno strato duro e coriaceo; all'interno di questo involucro si trova il piccolissimo embrione dal quale potrà nascere una futura pianta, ma anche l'accumulo di nutrienti che potranno servire perché questo piccolo embrione si possa sviluppare al momento del bisogno.

Ebbene noi, per nutrirci, andiamo a caccia di questi nutrienti, di queste riserve, che la natura ha predisposto per fornire la prima energia alla pianticella che nasce. Si tratta essenzialmente di amidi e quindi di carboidrati. Per potersi impossessare di questa ricchezza alimentare l'uomo ha inventato dei procedimenti, dapprima rozzi ed elementari e poi, sempre più raffinati e industrializzati.

Se si esclude la possibilità di mangiare il grano così com'è, magari dopo averlo fatto ammorbidente in acqua, il metodo che da sempre l'uomo usa è quello della macinatura.

All'inizio era un processo manuale: si batteva il grano fra due pietre, di cui quella inferiore era concava e, alla fine di un impegnativo lavoro si

ottenere una specie farina.

Il procedimento è stato successivamente meccanizzato con l'invenzione del molino a pietra. Questi molini sono macchine rudimentali e la macinazione avviene perché le cariossidi del grano si vengono a trovare fra due pesanti dischi di pietra che girano uno sull'altro e quindi si frantumano dando origine anche qui alla farina.

Il nostro mezzadro toscano fino agli anni '50 del secolo scorso aveva a disposizione solo questi strumenti e questi utilizzava ... e allora, ogni tanto (*una volta al mese*) caricava sul carro dei sacchi del suo grano e con quelli si recava al molino. I molini si trovavano in genere lungo i fiumi, perché funzionavano con la forza motrice dell'acqua. I contadini portavano il proprio grano e ottenevano poi la propria farina. Assistevano personalmente al procedimento di macinatura. Spesso l'opera del mugnaio si pagava "in natura", lasciandogli un certo quantitativo di farina.

Dall'operazione di macinazione veniva fuori uno "sfarinato", molto particolare e sicuramente poco omogeneo, perché quella farina "integrale" era composta della frantumazione di tutti i componenti del chicco: dei tegumenti esterni, degli amidi interni, dell'embrione (quello che si chiama germe ed è ricco di oli essenziali e vitamine).

Questo sfarinato non era affatto di colore bianco, ma piuttosto scuro. Il mulino aveva anche un macchinario, che si chiamava buratto e che era in grado di fare una selezione togliendo dalla farina le parti rimaste più grossolane, soprattutto la crusca e il tritello, ma i contadini in genere non lo utilizzavano, perché il procedimento di stacciatura sarebbe avvenuto poi a casa in maniera manuale, in modo da poterlo gestire in famiglia, secondo i bisogni. Infatti, dicevano i vecchi, la fame era tanta e anche le bocche erano numerose e allora, non si scartava niente e nella farina del pane andava a finire quasi tutto. Toccava alla massaia, quando impastava il pane, stacciare la farina e, per questo, aveva a disposizione stacci diversi più fini o più radi; con quelli più fini di pane ne veniva poco ma più leggero e più bianco, con quelli più radi ne veniva un po' di più, ma un po' più pesante e più scuro. Inutile dire che quasi sempre si privilegiava la seconda

soluzione: la quantità.

Oggi le cose vanno in maniera diversa, molto diversa. Intanto i molini oggi sono impianti enormi, che hanno bisogno di grandi quantità di grano per funzionare e che quindi devono avere la possibilità di produrre solo in maniera standardizzata. Le quantità di farina che si producono sono quindi quantità enormi, che hanno bisogno di essere conservate, distribuite, vendute e mantenute. Per questo devono essere "sterili" e quindi bisogna togliere subito dalla farina il germe, che con i suoi grassi, la farebbe irrancidire. Bisogna anche che il prodotto sia raffinato e quindi deve essere una farina bianchissima e finissima. Per questo non ci sono problemi. Le moderne macine di acciaio lo fanno tranquillamente ed eliminano tutte le parti dure dei tegumenti esterni del chicco.

Alla fine nella nostra farina denominata trionfalmente "zero zero" (con la ripetizione della parola proprio come "beri beri"), non è rimasto altro che amido e a volte in più solo un'aggiunta di prodotti chimici "sbiancanti", consentiti, per renderla ancora più candida, perché oggi si mangia sempre più con gli occhi. Del germe, non se ne sa più niente; invece era proprio nel germe che si trovavano gli elementi più preziosi: oli insaturi omega 6, vitamine del gruppo B, aminoacidi essenziali, enzimi di ogni tipo, acidi nucleici ecc. ecc.

Ma non ci preoccupiamo l'abbiamo tolto dalla farina, ma, se vogliamo, lo possiamo ritrovare, artificialmente aggiunto, in mille altri prodotti "di nicchia" da acquistare a prezzi d'affezione nella gastronomie gallonate o nelle erboristerie di lusso. Nella nostra farina bianca, bianca o zero zero, invece, non sono rimaste altro che le calorie, quelle calorie, che nel nostro mondo occidentale ingurgitiamo nude e senza qualità e spesso in sovrabbondanza, ma che non rappresentano assolutamente tutto il ventaglio delle necessità nutritive del nostro organismo. È per questo che spesso ci sentiamo insoddisfatti anche dopo aver mangiato più che a sazietà.

Il motivo è che forse ci mancano proprio quegli elementi rari del tipo del germe di grano, che inconsciamente speriamo di trovare mangiando ancora e ingurgitando ancora calorie nude, in un ciclo perverso, perché l'industria ce li ha già tolti, che ci può portare solo all'obesità.

PITINGHI