

## La farina ha sfamato l'Europa e oggi l'abbiamo dimenticato

**L**a farina ha fatto la fortuna dell'Europa. Molita, setacciata, trasportata, impastata, cotta e mangiata. Un processo che, dal campo alla tavola, ha richiesto il lavoro di tanti e ha dato nutrimento a tutti. Perché, grazie alla macinazione, i cereali sono diventati un ingrediente duttile e più facilmente assimilabile. Un valore aggiunto per un'umanità che, con buona pace della regina francese Maria Antonietta, storicamente ha avuto più bocche da sfamare che brioches da mangiare.

Oggi invece appena vogliamo perdere qualche chilo eliminiamo pane e pasta. E a poco serve che i nutrizionisti ci dicano che si tratta di un errore madornale. Noi lo facciamo lo stesso. Rinnegando di fatto la nostra storia. E dimenticando che se siamo arrivati agli attuali standard di salute e ad un'aspettativa di vita senza precedenti è anche grazie al grano, all'orzo, al farro, all'avena. Non a caso la pa-

rola farina viene dalla radice sanscrita \*bhar da cui il termine bahrami che voleva dire sostenere, nutrire. Da qui il verbo latino ferre, portare e sostenere, che è all'origine di parole come fertile e farro. Come dire che dal cereale viene il sostentamento. Non a caso i Latini quando celebravano quell'inno alla fertilità che era il matrimonio, spezzavano le focacce di farro e le dividevano. Compivano cioè la cum-farreatio.

La nostra invece è sempre più un'umanità smarrita, perennemente all'inseguimento di nuove mode alimentari che promettono benefici sbalorditivi quanto improbabili. Così per dare retta all'ultima leggenda foodista che circola in rete si gettano alle ortiche consuetudini millenarie. Lanciando fatwe integraliste contro i prodotti da forno. Demonizzando spaghetti e tubetti. Atribuendo alla pizza le calorie di un mammut. Senza tenere conto

che la colpa non è del disco di pasta, ma di quello che ci si mette sopra.

Una recentissima ricerca Doxa, commissionata da Italmopa, l'associazione industriali mugnai d'Italia, leader mondiale nella lavorazione ed esportazione di farine, ha rilevato che il 47% degli italiani è convinto che eliminare il glutine sia un toccasana. Anche quando non si è celiaci. Una panzana clamorosa, visto che l'uomo consuma questa massa proteica da più di diecimila anni e se fosse stata nociva non saremmo qui a parlarne. Ciò nonostante i nipotini di Cesare si sono lasciati convincere e sono scesi a una media giornaliera di 90 grammi di pane a persona in Italia. In Ticino 120. In termini calorici circa due lattine di coca cola. Scioccamente ci siamo tolti il pane di bocca.

