

CEREALI

Il nome cereali deriva dalla dea Cerere della mitologia greca. Cerere, o Demetra, era la dea che rendeva la terra fertile ed i cereali nascevano spontanei in grande quantità. Un giorno la sua giovane figlia Proserpina o Kore o Persefone, venne rapita nell' Ade da Plutone. Da allora Cerere non potendosi dare pace, cominciò una lunga ricerca della figlia, durante la quale sul mondo piombò la carestia. Quando infine ritrova la figlia ottiene grazie, all'intervento di Giove, di poterla vedere per nove mesi all'anno, mentre per i restanti tre essa rimane nel mondo degli inferi (il sottosuolo). Ecco perchè durante l'assenza di Proserpina la terra rimane brulla e gli alberi spogli: è la stagione invernale. Tra i tanti simboli dei quali si potrebbe parlare in eterno, vediamo l'idea del seme che si immerge nel terreno come Proserpina che viene risucchiata nel sottosuolo, e della sua fuoriuscita in una forma trionfale come spiga nella stagione successiva. Secondo lo stesso mito, poi, Cerere insegnò all'uomo l'agricoltura e in particolare la coltivazione di cereali e legumi.



I più comuni cereali sono : grano o frumento, farro, segale, orzo, avena, riso, miglio. Di uso più recente e di origine "esotica" il mais e l'amaranto.

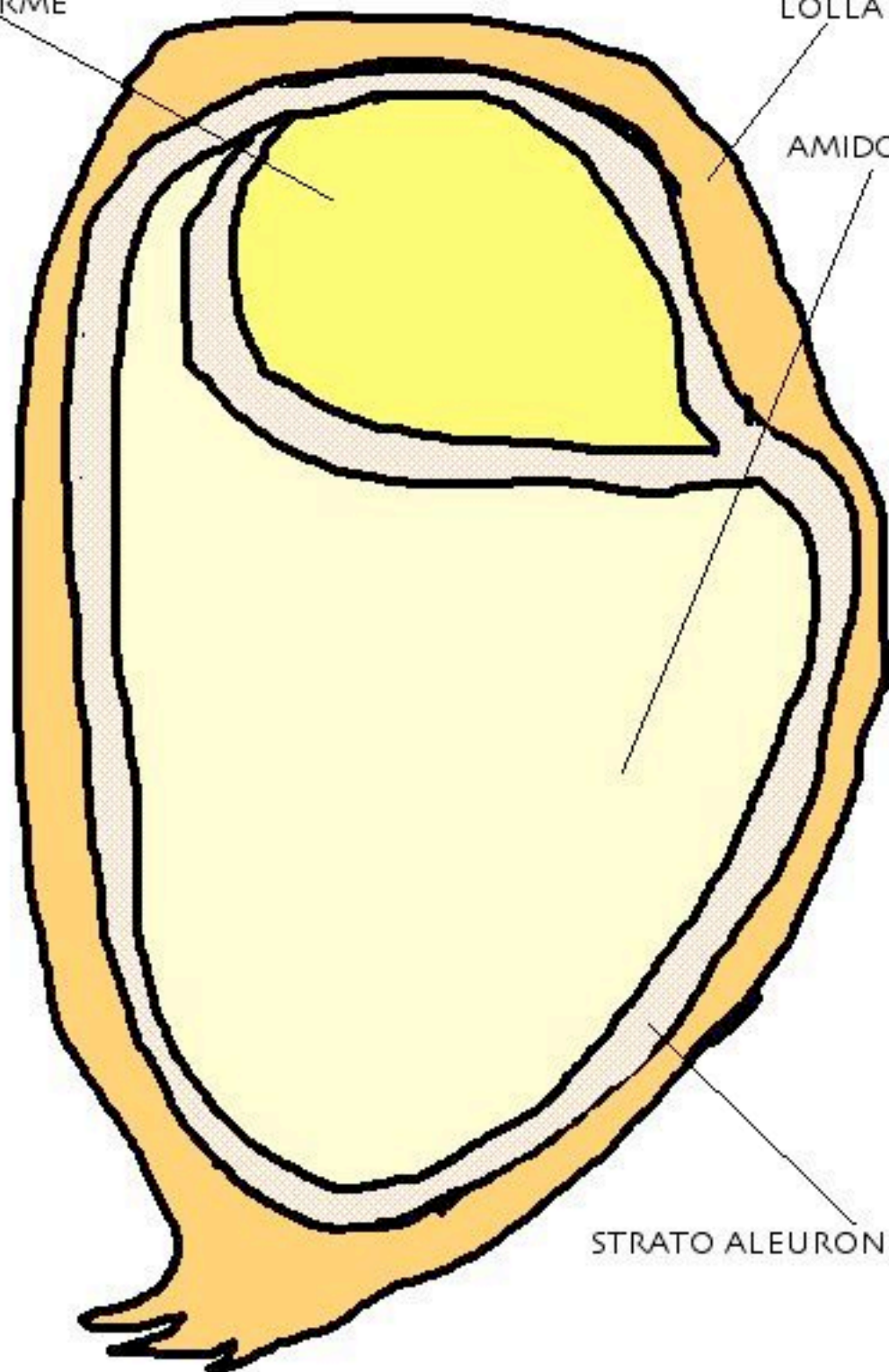
GRANO

La cariosside del grano è coperta da un involucro detto lolla. Il seme commestibile è costituito da pericarpo, detto crusca, che è essenzialmente fatto di cellulosa ed emicellulosa, il tegumento e lo strato aleuronico che hanno elevato valore nutritivo in quanto ricchi di proteine, vitamine e minerali.

GERME

LOLLA

AMIDO



STRATO ALEURONICO

Poi da un lato del chicco c'è il germe che è il vero nocciolo di memoria genetica di tutta la pianta. Il germe ha un altissimo valore nutritivo in quanto contiene oli vegetali, proteine, vitamine, enzimi, minerali, oligoelementi ed altri fattori con effetti positivi sul sistema

immunitario. (continua)

Legumi

Nella mitologia i legumi, insieme ai cereali sono sempre di pertinenza

della dea Cerere o Demetra.

I legumi sono le comuni piante che forniscono semi piuttosto voluminosi e dall'alto potere nutritivo. I più noti sono fagioli, Lenticchie, piselli, ceci, fave, fagiolini, taccole. Di questi poi esistono diverse varietà. Di introduzione più recente ed esotica la soia.

I legumi sono coltivati dall'uomo fin dagli albori dell'agricoltura. Tanto è vero che li troviamo citati nel libro della Genesi, della Bibbia. Esaù in cambio di un piatto di lenticchie cedette la primogenitura a Giacobbe.



A parte il significato o "morale della favola" che emerge da questa storia (che secondo il mio punto di vista è quello di dover imparare a resistere ad un piacere effimero ed immediato in cambio di uno

permanente ma i cui frutti si godono in un tempo successivo), quello che salta all'occhio è l'irresistibile tentazione di un bel piatto fumante di lenticchie ben cotte e condite!

Nella mitologia i legumi, insieme ai cereali sono sempre di pertinenza della dea Cerere o Demetra.

In tempi più recenti, a proposito di fagioli troviamo la famosa fiaba di Jack e la pianta dei fagioli, magistralmente tradotta in questo link:
<http://www.paroledautore.net/fiabe/mondo/fagiolomagico.htm>.

Immaginiamo questa scena :

la nonna che imbecca il bimbo di circa 5 anni, mentre la mamma è fuori per lavoro. Il bimbo è triste , anche per l'assenza della mamma, ed è inappetente e distratto. Così la nonna per fargli mangiare questi benedetti fagioli che neanche gli piacciono tanto, gli racconta proprio una storia che parla di una pianta di fagioli.

Anche qui, a parte le diverse morali sovrapposte, della favola, troviamo l'idea della crescita materiale e dell'intelligenza sotto forma di astuzia. Questa fiaba dà l'idea che i fagioli fanno bene: specie quelli magici!!!



FAGIOLI

i fagioli , tra i legumi, sono quelli a maggiore contenuto proteico. Per fare un esempio, un piatto medio di pasta e fagioli (con 50 g di fagioli) contiene lo stesso quantitativo di triptofano presente in un uovo. Inoltre i fagioli contengono il 51% di carboidrati, il 3% di lipidi e il 18% di fibra.

La fibra dei fagioli svolge i seguenti effetti: riduzione del colesterolo, regolazione generale del metabolismo lipidico e glucidico, effetto regolatore nella stipsi e nei disturbi intestinali in generale. Le sue saponine, combinandosi con il colesterolo escreto dalla bile, formano composti insolubili che vengono eliminati con le feci (continua)