

Per fare tutto ci vuole un seme

Valentina Carasso*



Mettiamo che stamattina mi venga voglia di preparare una bella insalata di riso e vada a cercare nella dispensa quella serie di ingredienti colorati e sfiziosi che penso di aver acquistato un dì. La scoperta che appare ai miei occhi non è propriamente appetitosa, come si penserebbe, ma piuttosto fastidiosa, se non di totale disgusto!

Sacchetti di fagioli, lenticchie, farina, scatole di riso, pasta e couscous si animano all'improvviso in voli sospetti di farfalline poco appariscenti (le famose camule) e della loro vorace parentela che si dimena pasciuta al fondo delle confezioni. Ci risiamo! Consucia della grave dimenticanza (acc! ho scordato le trappole a feromoni) mi arrabbio con me stessa per non essere esattamente una casalinga modello e, in secondo luogo, per dover passare l'ora successiva a disinfestare l'armadio dagli ospiti indesiderati.

Ed è così che, grazie all'invasione dei lepidotteri golosi, inizia il mio viaggio riflessivo nel mondo dei semi e delle piante, alla scoperta di quella natura, oramai inanimata, che ci rende servizio ogni giorno, in ogni luogo... anche in cucina. La pulizia della dispensa si trasforma in un'esplorazione dei semi che ne sono contenuti, generando una serie di considerazioni sulla loro utilità...in fondo....penso, ben il 70% dell'alimentazione umana si fonda sul consumo di semi (prevalentemente cereali e legumi) e una larga proporzione dei restanti alimenti si basa su animali che si sono nutriti di semi (Bewley e Black, 1994). I semi sono piccole capsule di vita, capaci di generare tutto ciò di cui abbiamo bisogno! Parafrasando quella bella canzoncina del fiore, si potrebbe dire che "per fare tutto ci vuole un seme!".

Soffro di carenza di vitamina E? il medico mi dice: mangia semi di mandorla!

Ho l'alito pesante? succhio qualche seme di anice o di cardamomo e posso rientrare in società.

Un'amica un po' giù di morale? Et voilà! un cubetto di cacao ed il buon umore è ritrovato!

Pelle disidratata? Provo con il burro di karité.

Capelli sfibrati? l'olio di semi di jojoba ridarà loro resistenza! La mucca pazza fa impazzire le cuoche? la bistecca di soja è servita!

Sembrano tanti messaggi promozionali ma, in realtà, sono solo un piccolo campionario di come, i semi, ci aiutino a vivere meglio, a curare i nostri malesseri, anche quelli dell'anima...in fondo in fondo quasi tutti conosciamo gli effetti terapeutici rilassanti di zappettare in un orto o sul balcone!

Ma torniamo ancora alla mia povera dispensa. Ecco che scopro di avere una confezione di farina di mais per la polenta: il 60% del granoturco coltivato nel mondo viene dagli Stati Uniti; guarda guarda, una tavoletta di cioccolato; il 40% della produzione mondiale di cacao si trova in Costa d'Avorio (La Repubblica, 4/2/2011). E avanti così! Immersi nei semi come se non ce ne fossimo mai accorti! Semi di sesamo, semi di senape, semi di papavero, semi di orzo, semi di miglio, di quinoa, di amaranto, di farro,

Ma quanti semi e quindi piante fanno parte della nostra vita? E della nostra dieta?

Beh, delle 80.000 piante commestibili usate a scopo alimentare se ne coltivano soltanto 150 e di queste solo 8 sono commercializzate in tutto il mondo. Direi, davvero poche!

Questa grave povertà alimentare implica da un lato l'irreversibile perdita di agro-biodiversità dei semi nelle coltivazioni e dall'altro favorisce la diffusione di un'agricoltura industriale, dove le colture sono monospecifiche e dove gli agricoltori sono vittime della politica monopolistica delle multinazionali del seme. Mi viene in mente il rincaro di alcuni generi alimentari come lo zucchero, il grano, la soja, il cacao...e mi chiedo quali siano le ragioni di questi prezzi incandescenti: siccità ed incendi in Russia, USA, Cina, Argentina? alluvioni in Bangladesh, Pakistan, Australia? O le speculazioni di poche aziende specializzate nelle compravendite delle derrate alimentari?

Accipicchia, questo momento di pulizia domestica si sta trasformando in un caso di politica internazionale... e poi dicono che fare i lavori di casa aiuta a distrarsi e a rilassarsi, non