

La via del cibo

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

Nicoletta Liguori

LA VIA DEL CIBO

Romanzo

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018
Nicoletta Liguori
Illustrazioni a cura di Luca Dalisi
Tutti i diritti riservati

*“Data la causa la natura opera
l’effetto nel più breve modo che
operar si possa.”*

Leonardo da Vinci

Introduzione

Si gioca qui.

In cucina, tutto si gioca in cucina, tra i fornelli.

Fanno male le donne di oggi a non occuparsi della cucina. Molte sono convinte che l'emancipazione femminile passi attraverso il rifiuto delle faccende legate alla preparazione del cibo. E invece si sbagliano.

Niente, meglio del cibo, rende liberi. Non c'è filosofia, né ideologia che può tenere il confronto con il valore del cibo.

Possiamo fare a meno della letteratura, dei libri, anche per tutta la vita se necessario, ma dubito che ci sia un solo essere vivente in grado di rinunciare al nutrimento.

La crudeltà umana e animale scaturisce dalla necessità inderogabile del procurarsi da mangiare.

Un neonato affamato è inconsolabile finché la madre non gli offre il seno. Nessuna cura gli è così indispensabile come il latte materno.

La mancanza di acqua e di risorse alimentari, o la difesa strenua di questi beni, spingono i popoli alle guerre, alle faide, ai massacri, passando per tutte le misure della contesa.

L'uomo "civilizzato" confonde la necessità primaria di procurarsi da mangiare con l'appropriazione indebita di tutte le risorse di cibo disponibile arrogandolo a sé, a dispetto di tutto e di tutti, soprattutto del bene comune.

Dopo l'avvento dell'agricoltura, abbiamo bisogno di un'altra rivoluzione, questa volta deve riguardare non la quantità, ma la qualità del cibo prodotto, di come coltivarlo e distribuirlo.

Per progredire in questo senso si faccia un atto di umiltà verso la natura. Si fermi la violenza, la contaminazione, l'alterazione delle leggi primordiali e si riconoscano la vanità e la pericolosità di tali interventi sull'ecosistema.

Non è richiesto il ritorno ai metodi antichi o primitivi, ma l'integrazione di quelli innovativi con gli ancestrali, sì.

Un'operazione siffatta è impossibile da eseguire sotto dettatura, perché non darebbe buoni risultati, quindi deve necessariamente scaturire da una profonda convinzione dell'essere umano, inteso come parte integrante della natura e non nemico giurato di essa, dunque di se stesso.

Tra i fornelli nasce l'unica civiltà possibile, continua nei campi coltivati e nella natura selvaggia.

Soltanto dopo aver soddisfatto il bisogno di nutrimento si può nutrire la mente e lo spirito.

Non di solo pane vive l'uomo, anche di mente e di energia.

È vero soltanto per chi possiede un corpo adeguato e ben nutrito, non necessariamente bello e grasso, ma ben nutrito.

Il nutrimento è tutto, e di tutto ci si nutre, dell'acqua e del pane, della luce e dell'ombra, della gioia e del dolore, con risultati differenti.

Nutrendoci di quello che la terra produce, piante, animali, microrganismi, alghe, noi conosciamo il mondo, noi inventiamo il mondo, proprio nel senso vero del verbo inventare, che in latino significa "ritrovare, riscoprire".

Abbiamo un compito da eseguire nel corso della vita: comprendere la ragione ultima del nostro passaggio su questo pianeta.

Tra tante possibilità speculative per compiere una siffatta ricerca, sono convinta che la strada più breve sia la migliore.

Pensiamo un momento soltanto.

Un alimento come il riso, per fare un esempio, è il risultato di migliaia e migliaia di selezioni naturali, più quelle indotte dall'opera umana, per milioni di anni.

Il suo genoma è stato testimone della lunga o breve storia biologica dell'apparizione della specie umana sul pianeta.

L'esile pianta di un cereale si è imposta all'attenzione dei nostri progenitori per le magnifiche qualità alimentari.

I nostri antenati si accorsero di quanto fosse appagante sgranocchiare cereali crudi o tostati, masticandoli per lungo tempo. Avevano anche notato che nutrirsi esclusivamente delle carcasse degli animali uccisi non garantiva una lunga vita, sebbene forgiasse un temperamento aggressivo, rispetto a coloro che si nutrivano di soli vegetali.

Guidati dall'istinto, si nutrivano di un cibo variato. A mano a mano le prospettive di vita aumentarono considerevolmente.

L'esperienza di un solo individuo si diffondeva in breve tempo a tutti gli abitanti del pianeta, con a disposizione mezzi di comunicazione assai scarsi.

Queste osservazioni erano fatte spontaneamente, impiegate nella vita quotidiana attraverso la semplice esperienza.

Nessuna fondazione finanziava quelle ricerche. Tutti potevano godere delle nuove scoperte senza pagare il brevetto a nessuno. Dopo avere compreso definitivamente che tutto il cibo faceva al loro scopo, i nostri progenitori dei tempi selvaggi, senza alcuna assicurazione che non fosse quella di affidarsi alla propria intelligenza, si abbandonarono al piacere dell'arte.

La riproduzione grafica delle meraviglie della natura divenne una pratica molto in voga nel paleolitico. Dipingevano le caverne, dove trovavano rifugio, usando le tinture naturali delle terre.

Non so dire se avessero o no consapevolezza di sé e se avessero capito di fare parte dell'universo intero.

E noi lo abbiamo capito?

Se anche non l'avessero intuito, un po' come i bambini piccoli che fanno tutto spontaneamente, certo è che erano perfettamente integrati nella natura e ne osservavano le leggi senza farsene nessun problema.

Spinti dalla fame, si nutrono di tutto quello che avesse un sapore accettabile, semi, bulbi, radici, erbe, frutta, fiori.

Rubavano pezzi di carcasse ai felini, come avevano visto fare tante volte tra loro. Nel tentare un furto venivano a volte sbranati da qualche animale feroce che aveva avuto la stessa intenzione.

Contendevano cibo e territori ad altre specie e, benché inermi e glabri, sopravvissero a tutte le condizioni climatiche possibili e impossibili.

Perché? Come? Che cosa ha reso così straordinaria la creatura umana rispetto alle altre specie? Il cibo naturalmente, il tipo di alimento variato di cui si è nutrito.

Quello giusto al momento giusto e nel posto giusto.

Il cibo variato è valso alla creatura l'appellativo emblematico di "onnivoro", il mangiatore di tutto. L'onnivoro ha inaugurato con il suo comportamento alimentare l'era della grande vita, grazie alla quale si è liberi dal bisogno di adottare stupide sostanze medicamentose, dacché il rimedio a tutte le malattie è nel cibo. Giusto cibo al momento e nel posto giusto.

La grande vita si raggiunge semplicemente mangiando il buon cibo naturale della terra, così come si presenta in natura, non manipolato geneticamente, purificandolo con aria, acqua e fuoco.

Basta comprendere il vero significato di questo gesto semplice per essere promossi alla grande scuola dell'esistenza.

È sufficiente capire le connessioni tra noi e l'universo, che tutti gli esseri senzienti e inanimati sono collegati intimamente e che il mio più caro amico, come l'acerrimo nemico, coincidono in un solo essere: me.

Per arrivare a comprendere una semplice verità come questa, è indispensabile mangiare il cibo vivo, non animale, ma vivo, capace cioè di generare una nuova vita.

Se mangiamo cibo morto, come pasta, pane raffinati o carne e latticini, viviamo in uno stato fisico e mentale di premorte, creiamo il nostro inferno sulla terra. Se invece mangiamo cereali integrali coltivati con un metodo biodi-

namico, possiamo essere certi di candidarci alla grande vita.

Mangiare alimenti vivi rende liberi, molte volte di più di quanto faccia qualunque tipo di "lavoro".

È necessario mangiare un cibo buono.

Un alimento di buona qualità, vale a dire coltivato in modo sano, senza chimiche velenose, è auspicabile per la nostra salute. Meglio ancora se intero, ossia munito di tutte le componenti.

Un seme integro in tutte le sue parti contiene il germe, il registro, la memoria di tutta la sua storia biologica e può trasmetterla nel bene e nel male ai discendenti e a chi se ne ciba.

Se mettiamo nella terra un chicco cui è stato sottratto il germe, ossia brillato, presto diventerà terra. Da un chicco di riso intero, nella stessa terra, presto nascerà una piccola pianta che darà tanti chicchi, per tante vite ancora, compresa quella degli esseri che si nutrono dei suoi semi. I semi manipolati geneticamente non sono in grado di riprodursi per una seconda generazione: aberrante!

Potrebbe sembrare una domanda ingenua, in apparenza, ma quante persone al mondo hanno sprecato qualche istante della propria vita per soffermarsi a riflettere su questa semplice verità?

Mi sorprenderei io stessa nel constatare quanto siano poche.

Appare evidente che quando dico alimento vivo intendo interamente vivo, così da generare un altro se stesso.

Anche lieviti batteri sono vivi, ma generano se stessi in un altro organismo, latte, farina, animali, iniziando e completando i processi di decomposizione. Batteri e miceti smantellano le cellule di qualsivoglia organismo o alimento fino a ridurle a molecole, a composti, a elementi volatili.

Sarebbe la stessa cosa se noi mangiassimo un pezzo di carne tenuto fuori di un frigorifero. Se la cosa fosse possibile senza provocare il disgusto istintivo per il sapore e l'odore nauseante, noi mangeremmo milioni di colonie di microrganismi in riproduzione. Della carne di prima non

rimane traccia alcuna se non nel metabolismo delle cellule dei batteri.

Il seme intero con il germe al suo posto genera la vita.

La frazione di un seme determina processi dissolutivi nell'organismo che se n'è cibato. Ogni tipo di separazione determina morte e distruzione.

Nell'unità c'è la vita, nella separazione la morte.

Quante volte ancora dovrà bruciare la biblioteca di Alessandria e quanti libri alimenteranno i roghi innalzati nelle città d'Europa prima che la parte più resistente dell'umanità si arrenda alla conoscenza? Una conoscenza semplice come l'acqua, indispensabile come l'aria, accogliente come la terra.

In cuor mio spero che non passi troppo tempo e che finalmente, stanca di lottare contro se stessa, l'umanità ritrovi il paradiso perduto dell'età dell'oro, quando si immagina che la conoscenza intera occupasse tutte le manifestazioni della grande vita.

Non esistono di questi tempi politica, intellettualismi, ideologie, per convincenti che siano, capaci di fermare realmente l'ottundimento delle coscienze. Più notizie, più informazioni concorrono a creare menti confuse, anzi solo fuse, in processi irreversibili.

Non abbiamo bisogno di produrre nuovi mostri, sempre più raccapriccianti. Essi non colpiscono più nemmeno la fantasia dei ragazzi.

Il mostro terrificante siamo noi con le fattezze ossute di una modella anoressica o con i muscoli gonfiati degli atleti anabolizzati. Lo sguardo spento di una casalinga frustrata, il ventre abnorme di un bambino denutrito, l'ippopotamo annaspante sotto il sole implacabile, nell'ultimo fango di quello che prima era un fiume. Il seme sterile terminato, ecco l'apocalisse!

All'origine un'enorme diga che non serve a nessuno.

Non c'è solo l'acqua imbrigliata di un fiume che una volta scorreva libero, in quella diga è trattenuta tutta la libertà degli schiavi del pianeta.