

Lo sai che...

La farina bianca di grano 0 o 00 che compriamo al supermercato deriva da procedimenti industriali che l'hanno impoverita: il tegumento esterno (che contiene la fibra e le vitamine B) e il germe interno (che contiene grassi polinsaturi, vitamine, minerali), due componenti ricche dal punto di vista nutrizionale, vengono infatti eliminate. L'eccessivo consumo di queste farine, oltre che non apportare molecole nutrienti, può causare disturbi all'intestino ed esporre l'organismo a rischio di diabete e intolleranze. Per questo è preferibile utilizzare farine integrali (di frumento, mais, riso, segale, avena, orzo e farro) e quelle di grani antichi.



Cibo, favole e leggende

Le favole non raccontano solo di eroi, principi e principesse.

Esse spesso hanno come protagonista, magari un po' nascosto, un particolare cibo che, anche se non ce ne rendiamo conto, rappresenta qualcosa d'importante. Pensa alla mela avvelenata di Biancaneve, simbolo della cattiveria e dell'invidia, alla focaccia di Cappuccetto Rosso, che

rappresenta il dono e la generosità.



E ancora, pensa alla casetta di marzapane di Hansel e Gretel, che simboleggia il desiderio e l'ingordigia, e la convivialità bizzarra e rumorosa del momento del tè in

Alice nel paese delle meraviglie. Che dire poi dei lupi e degli orchi che mangiano i bambini?

E delle fate che lanciano maledizioni per non essere state invitate a lussureggianti banchetti?

Ogni favola, se ci pensi, ha il suo cibo. E la sua presenza, più o meno discreta, conferma l'importanza che esso ha, e ha sempre avuto, nella nostra vita e nelle nostre abitudini.

D'altra parte, poeti, scrittori e storici

