

## L'ALIMENTAZIONE UMANA E LE VERDURE

Le specie animali sono circa 3.000.000=, quelle vegetali 500.000=.

Tutti i 3.000.000= di animali, a parte i mammiferi, come aprono gli occhi alla vita sanno già perfettamente quello che devono mangiare perché ciò fa parte della memoria genetica contenuta nei cromosomi: quindi si hanno erbivori, fognivori, insettivori, carnivori, planctivori, ecc. ecc.-

Gli unici animali che passano il piccolo periodo iniziale della loro vita, dal punto di vista alimentare, in modo uniformemente indifferenziato sono i circa 10.000= mammiferi che hanno infatti come alimento il latte materno. Finito però il periodo infantile anche i mammiferi si differenziano in erbivori, fognivori, carnivori, insettivori, planctivori, ecc.ecc.-

L'unico animale che attualmente si trova in pieno marasma, in piena confusione alimentare è l'animale Homo sapiens-sapiens, cioè NOI.

Nella nostra memoria genetica è tutto ben fissato e ben memorizzato ma purtroppo la CULTURA ha travolto tutto quanto per cui ora come ora viene scritto, viene gridato, viene sentenziato: la carne fa male, la carne fa bene, la frutta è un toccasana, la verdura è un ben di Dio e viceversa, la crusca fa andar di corpo e acuire la vista, i lieviti (che sono funghi unicellulari) fanno crescere i capelli e le unghie, ecc. ecc.-

Una confusione assoluta! E non è che i dietologi ed i nutrizionisti diano una mano a diradare la nebbia, anzi sono fra i massimi creatori dell'odierna baraonda alimentare: alla mattina mangi 1 crak e mezzo di miglio perlato più 46 grammi di latte scremato all' 1,8% più mezza mela cotogna; a mezzogiorno 72,33 grammi di carne di vitello oppure 63,14 grammi di pesce bianco più 14 grammi di cipolla rossa, due gocce di olio di sesamo, 26 grammi di pane tostato nero al 75%, ecc. ecc. -

Ma è sempre stato così ?

NO, naturalmente.

L' uomo è un animale e come tale non è diverso, dal punto di vista della nutrizione, dagli altri animali.

L' Homo sapiens-sapiens fa parte della famiglia dei "PRIMATI" ovverossia delle scimmie antropomorfe. L'intera famiglia é composta dall'Uomo, dallo Scimpanzé, dall' Orangotan e dal Gorilla. Questa famiglia fa parte del più grande ordine delle Scimmie.

Tutte le scimmie vivendo da decine di milioni d'anni sugli alberi sono naturalmente, direi obbligatoriamente per forza di cose, "FOGLIVORE" - mangiano cioè le foglie ed i germogli delle piante sulle quali esse vivono - .

L' UOMO NO !!

Però anche l'antenato dell'Uomo, il pre-ominide viveva sugli alberi e quindi era del tutto vegetariano.

Un tre-quattro milioni d'anni fa avvenne nella regione del Kenia che sta fra l'altopiano ed il mare un immane cataclisma tellurico che cambiò totalmente la zona. Questo cataclisma ebbe conseguenze tragiche per le foreste e gli animali che ne dipendevano : gli alberi delle foreste e delle savane inaridirono fino a morire e gli animali che ne dipendevano morirono o dovettero emigrare. Anche l'ominide rimase senza protezione e senza nutrimento. Quei pochi che sopravvissero dovettero cambiare alimentazione : da fognivori che erano, passando per un breve periodo parzialmente da insettivori, arrivarono nel breve volgere di un 50 ÷ 100.000 anni a diventare carnivori.

Quando 3 milioni di anni fa l'ominide Australopitecus (cervello 600 c.c.) si trovò costretto perciò a vivere a terra e non più sugli alberi era la specie più indifesa e la più incapace d'offesa fra tutte le specie di animali : non unghie artigliate, né denti aguzzi, né corna puntute, non velocità nelle gambe per fuggire o inseguire, né braccia nerborute per difendere od offendere.

Nulla : un essere assolutamente inerme ed inoffensivo.

Unica particolarità: stazione eretta e mani libere.

Immediatamente la mano raccolse il ramo nodoso e la pietra aguzza e con quelli in gruppi di 50 ÷ 100 individui uniti si difese ed offese.

Gli animali cacciati erano gli erbivori di mezza taglia, cioè mediamente da 50 a 500 kilogrammi : equini, bovini, suini, caprini, ecc. -

Ciò viene testimoniato dalle grandi pitture rupestri delle grotte di Altamira (Pirenei), Lascaux (Francia) e dei primi contrafforti della catena dell'Atlantide che guardano il Sahara, realizzate 30 + 40 mila anni fa dai nostri avi Cro - Magnon.

In queste lunghe sequenze colorate di centinaia di erbivori si ammirano focosi tori, equini con la criniera al vento, antilopi nell'atto di volare.

Ma la testimonianza poggia con più vigore sulle centinaia di depositi di ossa rinvenute in altrettante grotte sparse nelle parti più disparate del globo. Esse ossa provengono dai soliti erbivori : equini, bovini, ecc. ecc. -

3 milioni di anni con sola CARNE.....senza companatico di alcun tipo e gusto.

CARNE, CARNE, CARNE.

Veniamo ora all'ultimo periodo vissuto dall'Umanità.

10.000 anni fa la terribile e spaventosa glaciazione ricoprì come un enorme bianco sudario di ghiaccio quasi del tutto la Terra. - La vita quasi si spense; rimase accesa soltanto nella fascia equatoriale.

Quasi tutti gli uomini, come quasi tutti gli altri esseri viventi, perirono assiderati. Rimasero in vita poche tribù infreddolite attestate sull'Equatore.

9.500 anni fa comincia il disgelo.

L'alimentazione proviene come sempre dalle solite prede : gli erbivori.

8.500 anni fa improvvisamente nasce l' AGRICOLTURA.

E' un'agricoltura però monocolturale, cioè basata su un unico vegetale e di quell'unico vegetale viene sfruttato solamente il frutto: il chicco.

La monocoltura però non é unica per tutta la Terra, ma é unica soltanto per una zona. In effetti l' AGRICOLTURA sorge contemporaneamente in quattro posti diversi, separati fra di loro di ben 10.000 chilometri:

AMERICA (Bolivia - Columbia) pianori di altitudine 100 + 500 metri, graminacea annuale MAIS - razza umana a pelle rossa -

- PERSIA - pianure a regime idrico semi-secco, graminacea annuale GRANO -  
Razza umana pelle bianca -
- INDOCINA- paludi - stagni, graminacea annuale RISO - razza umana a pelle  
gialla -
- AFRICA - (Niger) - pianure a regime idrico semi-secco : graminacea annuale  
MIGLIO - razza umana a pelle nera -

La nascita dell'AGRICOLTURA é l'avvenimento storico assolutamente piú sconvolgente e piú importante della lunga esistenza dell'uomo, anzi è il vero atto di nascita dell' UMANITA'.

Con la realizzazione dell'agricoltura, viene introdotta nell'alimentazione dell'uomo una fondamentale diversificazione: i carboidrati, sotto forma di farine, fecole, pane, paste, polente, ecc., ecc. -

I carboidrati contenuti nei chicchi di mais, frumento, miglio e riso non sono altro che polimeri di glucosio, cioè sono catene lineari di molecole di glucosio lunghe da 50 a 100 elementi.

Il GLUCOSIO viene consumato principalmente dal CERVELLO.

Il povero e lento cervello dell'uomo di 8.500 anni fa sottoposto alla improvvisa inondazione di energia senza fine data dai carboidrati, letteralmente esplose in potenza e capacità : Il BEOTA divenne GENIO in men che non si dica.

8.500 anni fa nacque dunque l' UMANITA' ed in pochi millenni la CIVILTA'.

Poi per alcuni millenni l'alimentazione umana rimase fissata sulla carne degli erbivori, a cui si aggiunse, aumentando via via l'intelligenza umana, quella degli uccelli e dei pesci, e sui carboidrati provenienti dai quattro cereali Mais, Frumento, Riso e Miglio :

- 7.000 anni fa : carne e zuccheri
- 6.000 anni fa : " " " - Sumeri e la città di UR (la prima città)
- 5.000 anni fa : " " " - Egizi - Piramidi
- 4.000 anni fa : " " " - Assiri - Cinesi
- 3.000 anni fa : " " " - Civiltà del bacino Mediterraneo  
- Civiltà Cinese - Civiltà Amerinda

A questo punto della storia dell'umanità cominciano a introdursi nella alimentazione anche altri alimenti provenienti dal mondo vegetale diversi dai cereali, in primis le olive, importantissime nel bacino mediterraneo, e poi via via prima lentamente poi negli ultimi secoli caoticamente decine d'altri di tutti i continenti.

Ora come ora l'Uomo che è diventato, dal punto di vista alimentare, un tutt'uno per tutta la Terra, senza distinzione quindi di pelle o di razza, ingurgita a tutte le ore del giorno e della notte abominevoli intrugli, contrabbandati per alimenti, colorati con tutti i colori dell'arcobaleno.

Per 3 milioni di anni la semplice ed unica alimentazione basata sulla carne, poi per 8 millenni un'alimentazione leggermente più complessa basata sulla carne e sui cereali; ora il KAOS.-

In questo Caos convivono oltre ai cibi geneticamente memorizzati (carne dei mammiferi erbivori) anche cibi mai memorizzati che possono essere o compatibili con la fisiologia umana oppure pericolosi e che ingeriti per periodi più o meno lunghi possono risultare oltre che patogeni anche mortiferi.

Come dicevo nell'introduzione gli animali classificati sono all'incirca 3 milioni. Nella stragrande maggioranza sono rappresentati dagli invertebrati divisi nei Philum : Spugne, Antozoi, Trematodi, Nematodi, Briozoi, Molluschi, Policheti, Oligocheti, Artropodi, Echinodermi.

Di tutte queste specie l'uomo é riuscito, o per curiosità gastronomica o per necessità alimentare, a portare sulla tavola moltissime specie di Molluschi (il Philum comprende 50.000 specie) fra le quali troviamo le vongole, le cozze, le cappellette, i polipi, le seppie, ecc.) e parecchie specie di Artropodi (1.000.000 di specie) della classe dei Crostacei (40.000 specie) le più note dei quali sono i gamberi, i granchi, le aragoste, ecc. ecc. -

Tutti gli altri invertebrati sono risultati immediatamente tossici e mortali.

Poi passando ai vertebrati l'uomo é riuscito a ingurgitare quasi tutte le 25.000 specie di pesci, qualche decina di specie delle 5.000 degli anfibi,

ancora qualche decina delle 10.000 di rettili, quasi tutte le 20.000 specie di uccelli e per ultimo in pratica tutte le 10.000 specie di mammiferi (in questi giorni in Liberia uomini affamati stanno divorando i leoni dello Zoo).

Le carni di tutte le specie di animali testé nominati, <sup>anche</sup> ~~che~~ se non sono insc~~r~~iffi nella memoria genetica dell'Uomo, sono risultate compatibili, come già detto, cioè sono digeribili e assimilabili senza danni.

Però tutte queste migliaia di specie sono arrivate sulla tavola nell'ultimo millennio, ben cotte, <sup>beninteso,</sup> perché se fossero crude la stragrande maggioranza di loro sarebbe immangiabile e velenosa.

Il regno vegetale comprende 500.000 specie divise nei Philum: Alghe, Crittogame, Gimnosperme e Angiosperme.

Il Philum delle Angiosperme comprende un 200.000 specie ed é il più importante dal punto di vista umano. ( Angiosperma significa pianta che produce semi ricoperti, cioè pianta che dopo il fiore produce il frutto.- Gimnosperma significa pianta che produce semi nudi : esempio le conifere che producono come semi i pinoli).

200.000 specie diverse di Angiosperme con i relativi 200.000 diversi frutti.

Del regno vegetale l'Uomo ha cominciato ad interessarsene 8.500 anni fa con l'invenzione dell'Agricoltura. Con essa venivano sfruttati a scopo alimentare i frutti delle graminacee Mais, Frumento, Riso, Miglio.- Come si é esposto, i carboidrati contenuti nei chicchi (frutto) consumati in ragionevole quantità sono risultati compatibili con la fisiologia umana.

Naturalmente il consumo di questi carboidrati (esosi) non era geneticamente memorizzato; dirò anzi di più per la fisiologia umana l'arrivo di questi carboidrati esosi é stata una assoluta novità (i risultati si sono visti : da Beota a Genio in un baleno).

Dopo alcuni millenni altri frutti di Angiosperme finirono per essere consumati (olive, uva, mele, ecc.).

Ora come ora se ne può contare una cinquantina su ben 200.000.-

Sono quasi tutti privi di valore nutritivo, checché se ne dica, perché la

maggior parte della loro massa é rappresentata da acqua, che ha lo scopo, marcendo il frutto, di inumidire la terra su cui cade favorendo così al massimo l'inserimento in essa dei semi.

Gli altri 199.950 frutti sono tutti velenosi.

Nell'ultimo millennio l'Umanità si é volta anche a sfruttare, delle Angiosperme, oltre ai frutti anche le foglie, gli steli, i tuberi, le radici. Anche in questo caso il loro numero é piuttosto esiguo : sono una cinquantina su 200.000.- Naturalmente le cinquanta specie sfruttate per i loro frutti sono diverse da quelle sfruttate per i loro corpi.

Come mai l'Uomo ha sfruttato delle Angiosperme 50 frutti su 200.000 e 50 corpi erbacei su 200.000 ?

Qual' è stata la molla che lo ha indotto a stravolgere la sua memoria genetica e a farlo avvicinare ad una fonte di cibo così inusuale ?

E poi qual' è l'impatto di queste entità sulla fisiologia umana ?

Alla prima domanda si fa presto a rispondere.

Nell'ultimo millennio la popolazione mondiale cominciò a crescere in modo abnorme rispetto alle fonti di cibo. Quando 8.500 anni fa ebbe inizio la rivoluzione agricola, la popolazione mondiale poteva essere sui 500.000 + 1.000.000 di individui. All'inizio dell'ultimo millennio era già di alcune decine di milioni. Attualmente siamo sui 6 miliardi e velocemente veleggiamo sui 10.

Quando all'inizio del millennio, ripeto, la popolazione cominciò a crescere in modo galoppante, le terre arabili erano in possesso di pochi nobili con relativo codazzo di cortigiani ed armati e di organizzazioni religiose; gli armenti ed i pascoli pure.

Questa situazione era generale per tutta la Terra: presso gli Europei, presso gli Amerindi, presso i Cinesi, presso gli Indiani, presso i Mussulmani.

La povera gente, che era la stragrande maggioranza della popolazione vivente e che era ai margini dell'Economia di allora, sotto l'imperio della fame si appressò alle foreste ed ai prati ed inebetita dai patimenti ingurgitò

di tutto: foglie, steli, bacche, piccoli roditori, lucertole, rane, chioccioline, lumache, funghi, piccoli volatili, biscie, creature dei fiumi, dei laghi e del mare, ecc.ecc..-

Diarree e vomiti inarrestabili, avvelenamenti, ulcere e coliti perforanti, accompagnati dalle ricorrenti carestie scremarono la popolazione con decine e decine di milioni di morti. Dove non arrivarono le malattie dell'aparato digerente causate dall'ingerimento di questa velenosa paccottiglia, ci pensarono le ricorrenti pestilenze a portarsi all'altro mondo gli altri emaciati e denutriti poveri cristi.

Questa funesta confusione alimentare era in parte nata da un equivoco, che in pratica dura tutt'ora. L'equivoco era che siccome la stragrande maggioranza delle cibarie era data dal pane et similia, e che il pane era confezionato con le farine del frumento, del mais, ecc.ecc. che facevano parte del regno vegetale, si credeva che tutto il mondo vegetale fosse commestibile ed assimilabile.

La mancanza della carne in quei tempi era quasi totale.

Anche la caccia era severamente proibita perché i Nobili ed i Signori dell'epoca sentenziavano che anche gli animali selvatici, oltre a quelli domestici, erano di loro proprietà. Ai trasgressori venivano impartite gravissime pene corporali.

A Mantova i Gonzaga ogni 10 o 20 anni ribadivano al volgo che chi veniva trovato a cacciar o a pescar di frodo sarebbe stato giustiziato. Infinite volte fu eseguita la sentenza.

Con il sacrificio di milioni e milioni di morti in mille anni l'Umanità é riuscita a capire che in pratica tutti i vegetali, a parte alcuni, sono avversi al corpo umano. Fra i frutti, che fra l'altro in natura sono commestibili per una settimana o poco più all'anno, in Europa rimasero il Pomo, la Prugna, la Castagna, l'Oliva; i restanti trenta-quaranta sono arrivati sui deschi in quest'ultimo secolo, <sup>e provengono da altre Terre.</sup> Fra le verdure (foglie e steli) sono rimaste l'insalata, il radicchio rosso e verde, la verza, il sedano, lo spinacio, il

cavolfiore, il finocchio e pochi altri ancora. I bulbi sono stati scartati tutti all'infuori della carota, della patata, della cipolla, della rapa, dell'aglio (che fra l'altro producono nel corpo umano meteorismi e flatulenze pestilenziali).

Delle 200.000 specie di Angiosperme, come si vede, di pseudo-commestibile é rimasto poco o niente.

Questo dato statistico fa emergere già l'impressione, come già detto, che il regno vegetale sia totalmente avverso all'Uomo.

Per quanto riguarda poi l'impatto biochimico delle 50 specie di Angiosperme masticate ed ingerite, sulla fisiologia umana, si é scritto e sentenziato che sono pregne fino all'inverosimile delle più varie vitamine (che sarebbero la fonte assoluta della salute e della giovinezza) e proteine.

Ma anche le foglie e gli steli delle altre 199.950 Angiosperme se pestate in un mortaio e poi analizzato il verdastro liquido prodotto, presentano, fra gli altri composti chimici sconosciuti, anche catterve di vitamine e proteine.

Il mondo vegetale ha inventato per il trasporto dei liquidi due tipi diversi di condotti incomunicabili fra di loro : lo Xilema ed il Floema. Lo Xilema trasporta i liquidi assorbiti dalle radici fino alle foglie dove avviene l'elaborazione chimica; questi liquidi sono composti da acqua e sali minerali, come fosfati, azotati, potassici, ecc.- Il Floema veicola con tragitto inverso dalle foglie alle radici, in soluzione acquosa i composti chimici elaborati dalle foglie. In essi si trovano le sempreverne vitamine, le proteine, i lipidi, gli zuccheri e altri composti chimici, indispensabili per la vita della stessa pianta ma totalmente sconosciuti all'apparato digerente ed al fegato dell'Uomo.

Ecco perché 199.950 Angiosperme sono immediatamente velenose.

Ma anche le 50 Angiosperme coltivate e ingoiate dall'Uomo potrebbero veicolare nel Floema composti chimici sconosciuti al fegato umano, però a patologia immediata molto blanda, che tuttavia a lungo periodo, per accumulo, potrebbero causare le più varie malattie.

Coliti, ulcerose e non, diverticoliti, ulcere, emorroidi, epatiti, calcoli renali ed epatici, ecc.ecc. che riempiono di ammalati gli ospedali di tutto il mondo, ho il marcato sospetto (per me stesso il sospetto si muta in quasi certezza avendo avuto alcuni episodi patologici poi risolti) che siano causate dai composti chimici sconosciuti, a intolleranza immediata at tenuata, contenuti nelle più volte ricordate 50 Angiosperme.

Da ultimo il TUMORE, questa terribile e dilagante malattia dall'origine sconosciuta che sta martoriando l'Umanità.

Qui ho il timore, e non il marcato sospetto, che la causa di questa inarrestabile malattia provenga dal mondo vegetale.

Quei composti chimici sconosciuti che ingurgitiamo, dai oggi dai domani per accumulo, o per la presenza di virus parassiti dello stesso mondo vegetale, potrebbero scatenare la nascita della cellula cancerogena con un meccanismo biologico simile a quello del fumo, che scatena nel 10% dei fumatori, per accumulo di anni il cancro polmonare..

CONCLUDENDO . . . . .

Per essere <sup>coerente</sup> con quanto esposto, da più di cinque anni dal mio piatto ho fatto scomparire ogni traccia delle cosiddette "verdure".

Il mio cibo é tratto unicamente dalle carni, preferibilmente dei mammiferi erbivori, dai cereali (zucchero per il cervello) e da qualche frutto molto acquoso.

Il risultato sul mio "corpore vili" é che si forse sarò un po' arteriosclerotico e quindi rimbambito, ma di malattie varie..... nemmeno l'ombra.

Da ultimo porterò come esempio ciò che scrisse BACONE, che deve essere considerato il Padre della Scienza, nel 1620, nel 2° Libro del Novum Organum, nel lungo aforisma n. 50 al punto VI° :

Si devono notare inoltre i rispettivi alimenti degli animali in generale, differenziandone i nocivi. Perché gli animali carnivori, per esempio, non

tollerano le erbe e per questo I MONACI DELL' ORDINE FOGLIANTE (CHE NE FECERO L'ESPERIENZA, PERCHE' LA VOLONTA' UMANA PUO' PIU' DI QUELLA DEGLI ALTRI ANIMALI FAR VIOLENZA AL CORPO) QUASI SI ESTINERONO PERCHE' IL LORO VITTO NON POTEVA ESSERE TOLLERATO DALLA NATURA UMANA. ~~10~~

L'Ordine Monacale dei Foglianti fu fondato da Jean de la Barrière nel 1573, e approvato da Clemente VIII come derivazione dell'Ordine Cistercense.

Era un Ordine molto rigido. Mangiavano solo erbe bollite e non. - In breve tempo (alcuni mesi) morirono quasi tutti, per cui l'Ordine fu quasi subito soppresso.

Biancoli Mario