

SOSTENIBILITÀ

Albero del pane, ecco
l'alleato contro la fame

PREGNOLATO a pagina 13

UNA NUOVA RICERCA

Albero del pane Nuovo alleato contro la fame

L'*Artocarpus altilis*, inserito tra i Superfood, ha una resa per ettaro superiore a grano e riso

DARIO PREGNOLATO

dariopregnolato89@gmail.com

“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”, si dice durante la preghiera del Padre nostro. Ma, come evidenziato dal biblista, Jean Carmignac nel libro “Ascoltiamo il Padre Nostro” (edizioni Ares), non dobbiamo pensare al solo pane lievitato. Il termine “pane”, infatti, nella Bibbia come nella cultura romana, indica più genericamente l'alimento, ciò che nutre e sostiene la vita umana. La premessa si addice perfettamente all'ultimo studio della prestigiosa Northwestern University, nell'Illinois, che ha sentenziato come “i frutti dell'albero del pane - chiamato anche albero di Dio - potrebbero in parte compensare quello che i cambiamenti climatici ci faranno perdere in raccolti”. Tra gli effetti a medio termine dell'aumento delle temperature globali potrebbe esserci, infatti, proprio la scomparsa, o quantomeno una

significativa riduzione in volume di alcuni raccolti tradizionali, quali il grano, l'orzo e il riso. In questo contesto dobbiamo inquadrare il lavoro svolto dai ricercatori, incaricati di tracciare potenzialmente il “cibo del futuro”, quello in grado di sopprimere ai deficit a cui andremo in contro, i quali sono arrivati ad “eleggere” l'*Artocarpus altilis*. Meglio conosciuto come l'albero del pane, che già studi precedenti avevano individuato come fondamentale per la lotta alla fame nel mondo, motivo per cui è stato inserito nella categoria dei Superfood, alimenti funzionali aventi capacità benefiche per la salute, che negli ultimi tempi ha registrato ingressi eccellenti come l'alga spirulina, la curcuma, lo zenzero e la papaya fermentata.

Origini L'albero del pane è stato coltivato sin da epoche remote in Polinesia, Melanesia e Micronesia. Qui la sua storia si intreccia con quella della nave Bounty, il leg-



I frutti dell'*Artocarpus altilis*, originario della Polinesia, sono stati inseriti tra i Superfood

gendario vascello mercantile acquistato dalla Royal Navy ed armato con 4 cannoni per una missione botanica nel Pacifico, che aveva come scopo proprio quello di acquistare l'albero del pane e portarlo in Giamaica, possedimento britannico. Dal 18° secolo la pianta divenne componente fondamentale della dieta degli abitanti del sud-est asiatico. La tradizione polinesiana vuole che se ne pianti una alla nascita di ogni bambino, al fine di garantirgli nutrimento per tutta la vita.

Le proprietà In Italia non abbiamo molta dimestichezza con la pianta, la cui altezza può arrivare fino ai 20 metri, tipica delle regioni tropicali. Adatta ai terreni salati, risulta particolarmente resistente, longeva e facile da coltivare. Ma soprattutto, dai tre anni di vita produce frutti (breadfruit) per decenni con una resa per ettaro nettamente superiore a quella di riso, grano e mais. Proprio i frutti, della grandezza di un melone, costituiscono la vera ricchezza della pianta. Dalla scorza verde e ruvida e dalla polpa bianca e farinosa, particolarmente economici e nutrienti, questi frutti sono ricchi di carboidrati privi di glutine, hanno un alto valore energetico e contengono pochi grassi, oltre a buoni quantitativi di potassio, calcio, magnesio, ferro, fibre e vitamine B1e B3. Per intenderci: un solo frutto di 3 kg riesce a fornire la porzione di carboidrati di un pasto per una famiglia di 5 persone e contiene una quantità di potassio pari a quella di 10 banane. Dulcis in fundo, la prima autrice dello studio, Lucy Yang, sostiene che i frutti siano paragonabili "a patate che crescono su un albero", con una conseguente grande varietà di usi in cucina (tra cui la possibilità di venire trasformati in farina). L'albero del pane potrebbe svolgere un ruolo fondamentale nel combattere la fame nel mondo. Soprattutto considerato, come riportato dal National Tropical Botanical Garden, che più dell'80% delle persone afflitte dalla fame vive nelle regioni tropicali o subtropicali che meglio si prestano alla coltivazione dell'albero del pane.

