

BAOBAB (Adansonia digitata L.)

È l'albero simbolo delle savane, una poderosa scultura del mondo vegetale. Vive oltre 500 anni. Il suo tronco può raggiungere un diametro di 15 metri e un'altezza di 25: un vero gigante della natura. Stiamo parlando del **baobab**, pianta possente e regale che l'uomo ha imparato a conoscere e apprezzare per le sue straordinarie proprietà. Nel continente africano il **baobab** è il centro gravitazionale della vita sociale dei villaggi: sotto la sua ombra si tengono i mercati, le riunioni degli anziani, le danze rituali, i giochi dei bimbi. Per le carovane e i viaggiatori rappresenta inoltre un fondamentale punto di riferimento per orientarsi, un elemento imprescindibile del paesaggio. "Questo curioso albero domina, isolato e immenso, con i suoi rami sproporzionati, le vaste e assolate pianure dell'Africa", scriveva nel 1453 l'esploratore-cronista portoghese Gomes Eanes de Zurara.

Lo spirito (buono) dell'albero.

Il suo aspetto avvizzito, la sua capacità di sopravvivere a lunghi periodi di siccità e la sua longevità hanno indotto molti popoli a venerare il baobab e a ritenere che possieda poteri magici. Il suo spirito protegge i villaggi e viene talmente rispettato dagli abitanti, che solo gli iniziati e i saggi hanno il permesso di arrampicarvisi sopra. In Africa Occidentale si usa addirittura "parlare" al **baobab**, per confidarsi, chiedere consigli, allontanare la malasorte. Pare infatti che bisbigliando formule magiche e appoggiando le mani sul tronco della pianta, si ottenga una potente benedizione con tra le avversità della vita.

Albero-bottiglia.

Quel che è certo è che il baobab dispone di molteplici qualità che lo rendono assai utile all'uomo. Il suo enorme fusto riesce a immagazzinare quantità incredibili d'acqua (fino a 120 mila litri); il legno è infatti morbido e poroso e funziona come una enorme spugna-serbatoio, il che permette alla pianta di sopravvivere durante i lunghi periodi di siccità. Lo sanno bene i popoli delle savane che usano masticare i rametti di questo stupefacente albero-bottiglia, per far fronte all'arsura delle stagioni secche.

Un amico in cucina.

Le foglie del **baobab** sono ricche di vitamina C e contengono alte quantità di zuccheri, calcio, ferro e potassio. Possono essere impiegate a scopo alimentare tritandole, facendole bollire e ricavandone una salsa; se seccate all'ombra, sono ottime per la preparazione di infusi e decotti dal sapore gradevole e invitante. Nei villaggi del Sahel sono consumate come insalata oppure, polverizzate, vengono mescolate al miglio per ottenere un alimento popolare: il futo. Commestibile è anche il frutto del baobab (in Africa occidentale è chiamato "pain de singe", il "pane delle scimmie"): vellutato, dissetante e leggermente acidulo, è ricco di vitamine e di calcio. La polpa può essere mangiata cruda ma in genere è utilizzata in poltiglia per confezionare bevande per bambini: mescolata con acqua o latte di cocco, diventa un popolare bevaggio al gusto di limone verde. La buccia del frutto, sminuzzata, viene fumata al posto del tabacco ma può anche essere usata come efficace repellente per gli insetti. Il guscio intatto e ben seccato è capiente quanto una zucca e viene usato come contenitore. Talvolta può divenire prezioso anche per cucinare: è infatti un ottimo combustibile perché brucia lentamente ed è particolarmente adatto ad affumicare il pesce. I semi contengono grassi e oli alimentari: si possono consumare tostati (essendo ricchi di fosfati entrano anche nella fabbricazione di saponi e concimi). Quando non vengono mangiate cotte, le radici delle giovani piante si gustano come asparagi. I fiori, infine, vengono utilizzati a scopo decorativo per le feste e le cerimonie religiose.

Farmacia naturale.

Per le popolazioni locali, il **baobab** è anche una sorta di farmacia naturale che offre innumerevoli rimedi medicamentosi. Su questa pianta esiste una vastissima letteratura medica che ne illustra i pregi. Non c'è malattia che decotti, tisane e pozioni di **baobab** non curino: dall'asma all'anemia, dal vaiolo alla diarrea, senza dimenticare le febbri, le piaghe e le punture d'insetto. In particolare le foglie vengono essiccate e macinate per ottenere una pasta che viene usata come cataplasma per le infezioni della pelle e per i dolori articolari. La corteccia è indicata come antiinfiammatorio, la polpa aiuta a combattere la dissenteria e il morbillo. L'olio estratto dai semi allevia il dolore delle scottature e rigenera i tessuti della pelle in tempi brevi. La polpa dei frutti aumenta la resistenza ai virus (inclusi influenza, raffreddori ed herpes), regolarizza l'intestino e allevia i disturbi muscolari.

Casa e tomba.

E questa pianta straordinaria continua a essere molto generosa anche dopo la sua morte. Dalle radici si ottiene una tintura rossa con tonalità dense e vivaci. Con la corteccia grigia e rugosa si può produrre una fibra resistente, utile per la fabbricazione di borse, corde, reti, stuoie, fili da tessitura. Il legno spugnoso viene lavorato e modellato finemente (grazie alla sua consistenza leggera, è ideale per costruire canoe e piroghe), oppure sminuzzato e cosparso nei campi come fertilizzante. Ma non solo: il grande tronco cavo può essere usato come deposito d'acqua, magazzino per le granaglie, stalla per animali, talvolta anche come abitazione di fortuna.

1. UN NOME MISTERIOSO: I botanici lo chiamano *Adansonia digitata*, in onore di Michel Adanson, lo scienziato esploratore che per primo, verso la metà del 1700, studiò e descrisse questo "albero dalla grandezza prodigiosa e dalla straordinaria utilità". Per il popolo wolof è semplicemente "Bui", per i mandingo "Sira", per i diola "Bubak". Noi preferiamo chiamarlo baobab, una parola curiosa con una etimologia assai discussa (il nome compare per la prima volta nell'Enciclopedia pubblicata nel 1751 da Diderot e d'Alembert). Secondo alcuni studiosi deriverebbe dall'arabo "bu hibab", un termine che significa "frutto dai molti grani", ma alcuni testi fanno risalire il nome baobab ad una parlata wolof (lingua diffusa in Senegal), che indicherebbe "l'albero di mille anni". In effetti il baobab vive centinaia d'anni e in alcune parti dell'Africa esistono esemplari vecchi di 5 mila anni (una longevità record, pari a quella della sequoia e di poche altre specie vegetali). È curioso notare che il baobab invecchia proprio come gli uomini: con l'avanzare dell'età, l'albero non cresce più, ma rimpicciolisce. Proprio come un vecchio stanco che si piega su se stesso.

2. Si chiama Mariam Daarit, la "Madonna del baobab". È una cappella cristiana ricavata all'interno di un colossale baobab. Si trova in Eritrea. Fu costruita nella seconda metà dell'Ottocento dalle suore missionarie. Venne abbandonata durante la Seconda Guerra Mondiale. Nel 1941, secondo una leggenda, alcuni soldati italiani si rifugiarono, per scampare ad un bombardamento dell'aviazione inglese, dentro la cappella: la bomba colpì il baobab, ma i soldati si salvarono miracolosamente e, come ringraziamento, ricollocarono la statua della Madonna all'interno dell'albero. Da allora è un luogo sacro sia per i cattolici che per i cristiano-copti. La gente vi si reca per pregare e per chiedere una grazia. Attorno al baobab è pieno di fornellini per il caffè: la tradizione dice infatti che se una donna desidera un figlio o trovare un fidanzato, deve fermarsi vicino alla pianta e preparare il caffè; se passa un viandante e accetta di berlo, il desiderio della donna sarà esaudito.

Che cosa è?

La polpa del frutto maturo di Baobab appare naturalmente disidratata, con un aspetto polverulento, di colore biancastro e di sapore vagamente acidulo. Non richiede, pertanto, alcun processo fisico di disidratazione.

Quali attivi contiene?

Vitamine: C (circa 6 volte il contenuto della polpa d'arancia) B1, B2, PP o B3, B6, A (sotto forma di Carotenoidi).

Minerali: Calcio, Potassio, Fosforo, Sodio, Magnesio, Zinco, Ferro, Manganese, Rame.

Acido alfa-linolenico: 27mg/g polpa secca.

Aminoacidi: Prolina, Istidina, Leucina, Lisina, Arginina, Isoleucina, Metionina, Cisteina, Fenilalanina, Acido glutammico, Valina, Treonina, Tirosina, Triptofano.

Quali benefici procura?

- È un potente ricostituente, anti-affaticamento, anti-stress.
- È un anticolesterolemico molto attivo, grazie all'elevata presenza di fibre solubili (22,54%) e insolubili (22,04%)
- È un coadiutore nelle diete dimagranti, svolgendo una più o meno marcata azione anti-fame.
- Stimola il metabolismo.
- È antinfiammatorio, analgesico, antipiretico.

In che cosa si differenzia dai multivitaminici/multiminerali di sintesi ("dalla A allo Zinco")?

- È totalmente naturale, perché viene utilizzato così come la natura lo ha fatto.
- Contiene Vitamine, Minerali e Aminoacidi assolutamente naturali con biodisponibilità totale.
- Essendo un alimento, non è in alcun modo tossico ai dosaggi abitualmente adottati.
- Non presenta fenomeni di accumulo tissutale.
- Ha, in più, un elevato contenuto di fibra (45% ca)
- Ha positivi effetti collaterali testati clinicamente.

