



Parlare di cibo in tempo di EXPO

Due eventi molto diversi fra loro, eppure in certo modo correlati, riempiono le riflessioni mediatiche e personali dell'estate 2015: lo svolgimento a Milano dell'EXPO sul tema *Nutrire il pianeta, energia per la vita* e la pubblicazione dell'enciclica di papa Francesco *Laudato si'* sulla cura della casa comune. Ciascuno con le proprie specificità, che non si possono certo minimizzare, pongono l'accento sul pianeta in cui viviamo e sulle risorse che ci offre e di cui siamo custodi per il bene comune.

In particolare, il tema del cibo – e del cibo per tutti – è portato come problema indifferibile e paradigma di giustizia e di buon comportamento. Si moltiplicano le chiavi di lettura, dall'esaltazione edonistica del gusto alla valorizzazione turistica delle specificità locali, alla ricerca tecnico-scientifica, alle politiche economiche e sociali, fino al valore sociale e sacrale del cibo nelle varie culture e religioni.

Per aiutare i lettori a orientarsi e a formarsi un'opinione, seguiamo¹ nella segnalazione di alcune letture utili per l'estate e per il prossimo anno pastorale. In primo luogo, invitiamo chi ancora non lo avesse fatto a informarsi sui temi scelti dalla Santa Sede per il proprio padiglione a EXPO: un utile riassunto si può trovare sul sito www.expo-holysee.org dove non mancano le segnalazioni di eventi e notizie sul tema.

La Caritas è presente con un proprio padiglione e il sito www.expo.caritasambrosiana.it; essa presenta, tra i molti dati disponibili, i risultati della campagna mondiale patrocinata da papa Francesco nel 2013 *Una sola famiglia umana, cibo per tutti* e lancia il progetto *Dividere per moltiplicare*, di cui fa parte anche la realizzazione del nuovo refettorio ambrosiano.

CONOSCERE PER CONDIVIDERE.

Per scoprire il valore del cibo nella religione cristiana e nelle altre principali religioni del mondo, il testo di base, ben informato e accessibile a tutti, rimane quello di Massimo Salani: *A tavola con le religioni*.² L'opera, recentemente rivista e del tutto aggiornata, è suddivisa in quattro volumi che prendono in considerazione rispettivamente: il cristianesimo, l'ebraismo, l'islam e, infine, induismo, buddismo e jainismo (ovvero le religioni che hanno come culla l'India).

Per ciascuna religione l'autore

parte da una breve presentazione generale e illustra le norme alimentari, con gli aspetti teologici e le questioni ancora aperte.

I temi affrontati non hanno solo una valenza storico-folkloristica, ma ci permettono di comprendere le ragioni su cui si basano alcune scelte alimentari nostre o dei nostri vicini di altre religioni. Perché e quando il cristianesimo consiglia l'astinenza dalle carni? Che senso hanno le macellerie ebraiche o islamiche di cui si stanno popolando le nostre città? Che cos'è davvero il *Ramadan*? Quanto influisce il culto della mucca, animale sacro, sulle politiche economiche e alimentari di un paese grande e popoloso come l'India?...

Ogni volume si chiude con alcune ricette di facile preparazione, grazie alle quali chiunque può cimentare le proprie capacità di "diologo gastronomico".

STORIE DI TAVOLA E DI VITA. Un valido aiuto per riflettere sul significato umano e cristiano del cibo e per vivere i momenti quotidiani in cucina con la pienezza e la gioia che meritano, viene dal volume *Cibo che parla*³ del sacerdote milanese Andrea Ciucci. Esperto di pastorale familiare, di catechesi e di comunicazione, l'autore è già noto a molti nostri lettori per aver ideato, insieme a don Paolo Sartor, i progetti catechistici *Buona Notizia* e *Buona Notizia Today* e per altri volumi di formazione.

Il nuovo testo nasce da lontano: Ciucci e Sartor sono appassionati di cucina, hanno elaborato per anni riflessioni ed esperienze sul tema, che sono brevemente esposte nel sito/progetto www.latavoladelleidee.it; e intende finire lontano, con l'*hashtag* #ciboche parla utilizzabile sui principali *social network* per «condividere riflessioni e pratiche saporie» con l'autore e con gli altri lettori.

La struttura del volume è lineare: sono individuati undici temi legati al cibo e alla tavola, e proposte undici storie per cercare nella vita semplice e vera delle persone ciò che il cibo genera e rivela. Undici capitoli per riflettere con un po' di ironia su ciò che facciamo a tavola o in cucina e su come possiamo diventare uomini e donne più autentici anche mangiando e cucinando, accompagnati da altrettanti brani di vangelo per ricordare che, a tavola, Gesù ha fatto molti segni importanti e pronunciato molte parole decisive.

Si aggiungono preghiere per i pasti, proposte di film, attività, laboratori per bambini e, naturalmente, ricette, per lo più provenienti dalla tradizione familiare dell'autore.

Il testo è adatto a tutti, perché a tutti appartiene l'esperienza del mangiare: singoli fedeli, sacerdoti e formatori, religiosi che condividono i pasti in comunità, famiglie con o senza bambini, anche piccoli. Una buona lettura per riportare una parola di sapienza, umana e biblica, in una quotidianità che alterna pasti veloci e spesso sciatti a miti gastronomici estetizzanti e rarefatti, cui danno spesso adito i seguitissimi *talent show* culinari.

PER I BAMBINI E I RAGAZZI. Ai bambini, per il tramite dei loro genitori ed educatori, sono dedicate altre tre brevi proposte di lettura.

*Educare a tavola*⁴ si propone come *Piccola guida pratica* per genitori e famiglie. Gli autori – studiosi competenti e soggetti coinvolti – partono dall'osservazione che a tavola si possono apprendere molte cose: buone maniere, modi di vivere, relazioni, atteggiamenti... Partendo da diversi momenti e gesti legati alla mensa, il testo propone riflessioni, racconti, suggerimenti pratici e attività, brani biblici, preghiere, quadri di vita quotidiana. Molti fra gli spunti di riflessioni e i suggerimenti pratici saranno utili anche a quanti, a vario titolo, si trovano a condividere la mensa con bambini e ragazzi: insegnanti e assistenti delle scuole, animatori e responsabili di centri estivi, campi scuola e oratori, referenti delle mense comunitarie, caritative o di case-famiglia.

Gli ultimi capitoli della prima sezione e l'intera seconda sezione sono dedicati al significato del cibo nella Bibbia e nel cristianesimo. Utili anche i materiali in appendice: l'intervista a una stimata pediatra torinese sulla corretta gestione dei pasti e del cibo con i bambini; un articolo di Enzo Bianchi sulla teologia e la morale in cucina; un'ampia bibliografia e filmografia sul tema.

Parlando di cibo e cristianesimo, è impossibile non affrontare il tema dell'eucaristia. Un volumetto della collaudata coppia di autori Ferrero-Peirretti racconta ai più piccoli la bellezza e il significato dell'eucaristia. La narrazione, che si sviluppa in dieci capitoletti, parte dai gesti e dai riti quotidiani dei bambini: le cose buone da mangia-

Nell'estate della grande rassegna mondiale presente a Milano e delle riflessioni sul cibo e sul creato non possono mancare buoni testi e siti di approfondimento. Perché i cristiani hanno molto da dire sul tema del mangiare, ma occorre trovare le parole giuste...

re, la gioia di mangiare insieme a chi si ama, la condivisione del cibo. Il testo si presenta vivace e ricco di spunti; aiuta i bambini (ma anche gli adulti che ne accompagnano il cammino di fede) a capire perché Gesù ha scelto proprio il gesto di spezzare il pane per stare con noi ogni giorno.

Infine, suggeriamo il sussidio "estivo" *Per far festa*.⁶ Il gruppo *Animagiovane* e il progetto *Estalive*, legati agli oratori salesiani, hanno scelto per il 2015 il tema del cibo, della mensa e della festa per animare le attività estive, i Grest e i campi scuola. Ne è nato un sussidio composto da diversi fascicoli: storia e progettazione, attività e preghiere, giochi, eventi e laboratori, preghiere e formazione per animatori. Il filo conduttore è quello della cucina, paradigma della vita in cui le relazioni sono come gli ingredienti (vanno selezionate, conservate, lavate, preparate...), e cucinare, ovvero trasformare la vita in una vera festa, richiede un lavoro continuo e un sano «sporcarsi le mani».

Il sussidio prevede ampie sezioni di approfondimento e scambio *online*.⁷ Le attività e i temi proposti possono essere utili anche durante l'anno, per organizzare attività catechistiche, di oratorio, feste, o anche percorsi di formazione specifici sulle relazioni interpersonali.

Elena Boni

¹ Rinviando al primo articolo sul tema in *Sett.* n. 12/2015 p.15 (in particolare per la presentazione di Gelardi A., *Le mele rosse. Riscoprire digiuno e astinenza*, EDB, Bologna 2015, pp. 128, € 9,50).

² Salani M., *A tavola con le religioni*, 4 voll.: *Cristianesimo-Ebraismo-Islam-Induismo, buddismo, jainismo*, EDB, Bologna 2014, pp. 48/80 cad., € 5,50 cad. I testi sono disponibili anche raccolti in un volume unico (pp. 304, € 17,70).

³ Ciucci A., *Cibo che parla. Guida insolita per vivere la cucina*, EDB, Bologna 2015, pp. 128, € 12,50.

⁴ Ciravegna M.G. - Craverio F. - Rocchi A., *Educare a tavola. Piccola guida pratica. Il momento buono per crescere insieme*, Elledici, Torino 2014, pp. 136, € 12,00.

⁵ Peirretti A. - Ferrero B., *L'eucaristia raccontata ai bambini. Illustrazioni di Fabrizio Zubani*, Elledici, Torino 2014, pp. 48, € 5,00.

⁶ *Per far festa. Serve la ricetta giusta. Sussidio per estate ragazzi, Grest e campi scuola*, Animagiovane Altresi - Elledici - Estalive, Torino 2015, cofanetto con 5 fascicoli, € 29,00.

⁷ In particolare, il sito www.estalive.it propone una sezione dedicata agli animatori, ricca di spunti e materiali, consigli utili per la pratica quotidiana e per la formazione dell'animatore.