

**RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)  
DIVENTARE ASCOLTATORI - LA NATURA E' LA NOSTRA CASA E NELLA NATURA SIAMO A CASA**

**IL CIBO: COSA BOLLE IN PENTOLA?**

17 febbraio 2020

Da **La cucina come parabola** di Rubem A. Alves , Meditazioni dalla Comunità di Bose

"Siamo quel che mangiamo... Il neonato, anche se è solo *infans*- che in latino significa un corpo muto, prima della nascita della parola-. Il bambino conosce la saggezza del cibo. Nella bocca affamata viene data la prima 'lezione' riguardante la vita. La bocca del bambino conosce già la metafisica fondamentale (*essenza spirituale dell'essere*)... Prima ancora di aver toccato il seno della madre, la bocca succhia il vuoto, fiduciosa che quel seno esiste. pp. 4, 5  
"Mangiare è vivere, mangiare è un piacere. E' il nostro sogno primordiale, l'utopia originaria, il programma originario del 'principio del piacere', l'unità della vita e del piacere. Tutti gli altri sogni, individuali o sociali, sono solo variazioni su questo tema." p. 5

Da **Il pane di ieri**, di Enzo Bianchi, Einaudi Ed.

"Oggi che i nostri pasti abbondano di un superfluo che vorrebbe illuderci di un'imperitura abbondanza, può essere utile soffermarci a contemplare il pane, questo umile cibo 'generato' dalla terra attorno al Mediterraneo, alimento così quotidiano sulle nostre tavole eppure rispetto al quale siamo invitati a chiederci se sappiamo davvero che cosa mangiamo. Abituati come siamo a consumare cibo in fretta, un po' ovunque, anche in assenza di una tavola, possiamo dire che ingoiamo alimenti come carburanti, ma così facendo sosteniamo solo il nostro corpo animale e non l'intero nostro essere. Eppure il pane nella sua quotidianità, nel suo essere sempre presente sulla tavola, dovrebbe ricordarci che mangiandolo, noi compiamo un'azione che è molto di più del semplice nutrirci. Proprio perché si è perso il senso del pane e non si è più capaci di 'capire il pane', oggi questo alimento viene così facilmente trascurato e sostituito con tanti prodotti alternativi la cui unica positività consiste in una negatività, quella di non farci ingrassare." p. 39

"Il pane in tavola: un tempo era un vero e proprio rito, soprattutto quando era costituito da un'unica, grande pagnotta per tutti i commensali. Doveva essere posato diritto sulla tovaglia, disposto al centro o accanto a chi presiedeva la tavola, poi veniva spezzato o tagliato solo quel tanto che si sarebbe mangiato..." "Il pane, simbolo della natura e insieme della 'cultura', dell'agire dell'uomo in armonia con la natura: "L'uomo trae il pane dalla terra"... il pane è lì e solo l'uomo sa 'tirarlo fuori', chiamarlo alla vita. La terra è arata, sminuzzata dall'erpice e poi seminata in attesa della terra feconda e della neve che custodisce e protegge il lento germinare." pp. 41, 42

Da **La cucina come parabola** di Rubem A. Alves

**Fame e cibo, vuoto e pienezza, desiderio e appagamento** – "Come il cibo viene preparato in pentola, così i pensieri cuociono nello spirito. 'Cosa bolle in pentola?', diciamo... Il nostro linguaggio familiare sa che lo spirito è in cucina. Pensare è cucinare: significa trasformare le nostre idee 'crude' mediante il potere del fuoco." p. 11

"... mescolando il fuoco del desiderio alla realtà abbiamo così inventato la cottura. La cottura è un'operazione di alchimia che permette a ciò che è crudo di trasformarsi in alimento grazie alla magia del fuoco ..." p. 8

"Vi invito dunque, a passare dall'aula di studio alla cucina, continua Alves, dalle parole per pensare, alle parole da mangiare. Una cucina è un luogo di trasformazione... Le cose vi arrivano crude, come la natura le ha prodotte, e ne escono diverse, secondo le esigenze del piacere. Ciò che è duro deve essere intenerito; gli odori ed i sapori che vi sono imprigionati devono rivelarsi: cucinare è come dare il bacio magico che ridesta il piacere addormentato. Alchimia, metamorfosi, la cucina riunisce ciò che la natura aveva separato. Tutto è creatura nuova, tutto è rimesso a nuovo. Ciò che è buono da mangiare dev'essere anche bello a vedersi." p. 8

"Ma da sola la cucina è morta. Perché viva occorre un'anima: il cuoco. Il cuoco sa che siamo degli esseri affamati. Anche gli animali lo sanno, ma non cucinano. Il loro desiderio è modesto. Mangiano roba cruda. Sono esseri della natura. Il cuoco sa che l'appetito di noi esseri umani è infinito. La natura non basta ad appagarlo." p. 9

"Il cuoco: un essere utopico. Lavora nello spazio della cucina per un altro momento o un altro luogo: quelli dove risiede il piacere. Un pasto è l'anima del cuoco fatta cibo. Ogni pasto è una rivelazione. I sogni del cuoco offerti agli invitati: un'eucarestia. Ma con il cibo mangiamo altro ancora. Si sa che i cuochi generalmente non mangiano quel che cucinano: si accontentano di assaggiarlo. I cuochi infatti non cucinano per se stessi ma per gli altri. Il cibo è indubbiamente gustoso, ma loro cercano una gioia più intensa; il loro cibo è altro. Loro mangiano la gioia che leggono sui volti durante il pasto. Quando l'invitato dice 'Che buono!', dice anche: 'Come sono gustosi i sogni che vivono nella mente del cuoco!' Il cuoco mangia con gli occhi..." pp. 10, 11

Da **La via della leggerezza**, di F. Berrino, D. Lumera, ed. Mondadori, 2019

"Veniamo dall'acqua. La vita di ogni essere umano inizia in una culla naturale fatta d'acqua: il liquido amniotico. Questo ambiente intimo e ideale, nel quale la madre ci avvolge, modella la vita. I primi momenti della nostra esistenza avvengono attraverso l'amore dell'acqua materna che ci custodisce e ci prepara per nove mesi, un filtro d'amore ed essenza vitale che ci protegge dal mondo esterno. Questo elemento essenziale e simbolo della vita ci accompagnerà senza mai lasciarci lungo tutta la nostra esistenza. L'acqua ci racconta del nostro legame con la vita nella misura in cui sappiamo ascoltarla." pp. 139, 140

**DOMANDE E MEDITAZIONI - Colazione, pranzo, cena: qual è per te il più desiderato?  
Quali sono le ritualità che 'porti' in tavola?**

A cura di Angela Mazzetti e Chiara Madotto per L'Arte dell'Ascolto