

Il cucinarsi e la cura di sé

Inviato da Tatiana Paoli

martedì 22 luglio 2008

Ultimo aggiornamento venerdì 06 febbraio 2009

Il cucinarsi e la cura di sé

Parlare di cibo in una società di abbondanza e sprechi sembra diventato hobby di molti: diete di ogni tipo fatte di proposte spesso contrastanti fra loro, così che la confusione in ognuno di noi raggiunge il massimo e ancora, mass media che propinano ricette in…ogni salsa. Allora , devo mangiare o stare a dieta? A me viene da stare in silenzio, dopo 30 anni di “lavoro intorno al cibo” O meglio, voglio condividere con voi una riflessione su

“l’attitudine” con cui porsi di fronte al cibo:

……“esserci”, presenti ad ogni atto anche il più piccolo, da quando si fa la spesa e si sceglie su scaffali superaffollati di prodotti, con una domanda ben precisa nella testa: “mi serve quello che sto comprando” e ancora: “ quello che sto comprando cosa mi darà?”

Scontato ricordare che siamo ciò che mangiamo? Forse non molto , visto che siamo così fieri dei nostri “Junk food” cibi spazzatura che compriamo convinti dall’immagine di benessere che certi alimenti offrono, senza preoccuparci di diventare noi stessi “cassonetti “……, esagerato ? vorrei tanto lo fosse, ma sono così convinta della cattiva qualità del cibo che giornalmente ingurgitiamo che non temo proprio di essere contraddetta. E se è vero che il nostro organismo ha sistemi di allarme e di difesa meravigliosi per sopportare “attacchi “ di ogni tipo, quanto tempo potremo mantenere la salute , se questo “allarme –rosso” scatta giorno dopo giorno, anno dopo anno ?

…… ” presenza “, mentre si prepara il cibo…già , ma sembra che non sia più necessario preparare pranzi e cene! c’è l’industria alimentare che cucina per noi, ci fa trovare pronto tutto, ma proprio tutto: già cotto, ricotto, stracotto, surgelato e scongelato e “micro-inondato”, perché non c’è tempo, non c’è più tempo per prendersi il piacere di dedicare mezz’ora del proprio tempo per preparare un piatto semplice e gustoso per noi, o ancora meglio per chi amiamo.

Perdiamo il piacere dei gesti , della manualità, della creatività che si esprime, con tutti i sensi all’erta per regalarci e regalare un piatto “caldo ” e colorato. Caldo di affetto, colorato con un sorriso, condito di comunicazione e relazione!

…. cucinare la propria vita…si, il cibo vissuto come metafora, perchè l’entusiasmo per ogni piccola cosa che svolgo, il sentire che sono libera di scegliere , che posso ancora appassionarmi: tutte cose che posso far entrare in cucina e riportare simbolicamente nei “grandi spazi della mia vita”…. non c’è differenza, quindi perché non “allenarsi a vivere” anche davanti ai fornelli? rinunciare a prendersi cura di sé in maniera attiva , non significa forse rinunciare a tanti altri aspetti del vivere?

Tante domande, un inizio per rispondere: perché non ricominciare proprio dal cucinare?

Tatiana Paoli – scuola di cucina naturale – Livorno -