

Cibo e spiritualità

Il valore della condivisione

La riflessione sul rapporto tra cibo e spiritualità, con l'accento posto sulla condivisione come valore centrale, non può prescindere da una precisa contestualizzazione, che evidenzia le contraddizioni esistenti nella società attuale e prenda in seria considerazione l'importanza che riveste il contributo di tutti alla soluzione dei gravi problemi che coinvolgono una parte consistente dell'umanità.

Per questa ragione le rapide note che qui svilupperemo e che hanno un carattere eminentemente etico-spirituale, non possono ignorare come punto di partenza la situazione drammatica che caratterizza il mondo in cui viviamo, la questione cioè della fame e delle cause che l'hanno prodotta (e la producono). Il tema del cibo e dei suoi significati deve infatti evitare fughe spiritualiste, che rappresentano un comodo paravento dietro il quale ci si rifugia per eludere ciò che invece costituisce una priorità assoluta.

L'odierna geografia della fame

La questione della fame non è nuova, viene da lontano. Essa ha tuttavia assunto, negli ultimi decenni, nuove dimensioni. L'affermarsi del processo di globalizzazione, perciò della crescente interdipendenza tra i popoli della terra e tra i vari settori della vita associata, hanno senza dubbio accentuato la consapevolezza della responsabilità che tutti abbiamo di fronte a un fenomeno che chiama in causa il valore della sussistenza.

I dati che ci vengono forniti, al riguardo, dalle organizzazioni internazionali (in particolare dalla FAO) sono impressionanti: 805 milioni di persone che abitano il nostro pianeta non hanno il sufficiente per soddisfare un bisogno tanto fondamentale. La stragrande maggioranza di costoro – 709 milioni – risiede nel cosiddetto Sud del mondo, dove circa il 13,5% della popolazione risulta denutrita, con un'alta percentuale – 525 milioni – di residenti in Asia. Si deve aggiungere – e ciò merita particolare rilievo – che tra le vittime di questa situazione vi è un numero consistente di bambini: tre milioni e 100mila muoiono ogni anno, di cui circa la metà per scarsa alimentazione, mentre uno su quattro soffre di *deficit* di sviluppo (l'80% di tali bambini vive in soli venti paesi).

Le cause sono molte e di diversa natura: dai disastri naturali in costante aumento (inondazioni, tempeste tropicali, siccità, ecc.), che provocano il fallimento dei raccolti

e la perdita del bestiame, ai conflitti dilaganti, che provocano esodi massicci delle popolazioni, fino alla mancanza di strumenti adeguati per produrre cibo (assenza di sementi, di mezzi tecnici e di istruzione tecnica, di infrastrutture) e all'avanzare della crisi ecologica per l'eccessivo sfruttamento dell'ambiente, con gli attentati a un bene fondamentale come quello dell'acqua e con l'erosione della terra, che viene sottratta all'agricoltura per favorire la crescita edilizia o viene desertificata.

Ma ciò che soprattutto impressiona è la situazione di sperequazione o – come dice papa Francesco – di “inequità” che caratterizza il mondo in cui viviamo. Il cibo oggi a disposizione sarebbe infatti di per sé quantitativamente sufficiente a sfamare l'intera popolazione mondiale (circa sette miliardi di persone): ad impedire che questo avvenga è la cattiva distribuzione delle risorse, il fatto che si assista, in altre parole, ad un loro accumulo nelle mani di pochi e alla conseguente sottrazione agli altri, sia che si tratti di singoli che di popoli. Il che risulta evidente anche dal prodursi di alcuni evidenti paradossi: si pensi soltanto al fatto che a fronte della denutrizione presente in maniera particolare nel Sud del mondo si assiste nel Nord al moltiplicarsi della obesità e dei casi di bulimia, e che laddove gli indici dell'obesità aumentano cresce anche lo spreco di cibo.

Il vero problema è dunque – è ancora papa Francesco a rilevarlo – la presenza di un'economia dell'esclusione e di una cultura dello scarto, che non si limitano a sfruttare le persone ma le colpiscono nella loro appartenenza alla società in cui si vive, riducendole al rango di semplici “avanzi” (FRANCESCO, *Evangelii gaudium*, n. 53).

Il significato spirituale del cibo e della mensa

La gravità della situazione risulta poi ancora più evidente se si considera il significato spirituale del cibo, tanto sul piano antropologico che teologico. Lungi dal poter essere ridotto a una semplice funzione materiale – la risposta a un bisogno fisiologico necessario per la sopravvivenza – il cibo è una realtà multipla, con risonanze insieme fisiche e interiori. Come ogni atto umano, esso non implica soltanto il coinvolgimento del corpo, ma comporta la partecipazione dell'intera persona. Si può forse applicare ad esso una famosa espressione di Ignazio di Loyola, che nei suoi *Esercizi spirituali* (dunque in un contesto assai diverso) scrive: “Non è il tanto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose interiormente e intensamente”. Anche il cibo ha dunque bisogno per essere assimilato in tutta la sua ricchezza, per essere “sentito” e “gustato” – non è casuale che nella *lectio biblica* si parli di ruminazione della Parola – di un processo di interiorizzazione e di una capacità di accoglierne, facendoli propri, i significati profondi nella intensità delle loro molteplici vibrazioni.

Di fondamentale importanza, a tale proposito, è anzitutto la considerazione del rapporto che mediante il cibo si instaura con la natura. La trasformazione in cibo delle risorse proprie della natura ci fa entrare in essa e, nel contempo, fa sì che essa entri in noi: si determina in tal modo una forma di scambio reciproco, di vera e

propria simbiosi – ciò che viene consumato diviene parte di noi – frutto di una trasformazione della realtà come prolungamento dell’opera creazionale. L’elemento offerto dalla natura viene trattato dall’uomo nell’ambito di una catena, che coinvolge l’apporto di più soggetti, impegnati ciascuno ad offrire il proprio contributo alla confezione del cibo che fornisce all’uomo il proprio nutrimento. La cucina riunisce ciò che nella natura era separato per metterlo sulla tavola e farlo diventare oggetto di condivisione.

Di qui l’importanza di conoscere ciò che si sceglie di mangiare, informandosi sul luogo di provenienza, sulle modalità della sua produzione e sul processo attraverso il quale viene elaborato. Di qui soprattutto l’importanza di distinguere i prodotti per bontà e qualità, di prediligere quelli freschi che vengono dal proprio territorio, di riscoprire aromi e ingredienti della tradizione locale e, infine, di rivalutare i sapori, riconoscendo la differenza tra ciò che è genuino e ciò che non lo è.

Ma il mangiare è soprattutto – è questo il suo significato più profondo – un atto relazionale e sociale. E’ un atto della persona, che viene chiamata in causa nella sua integralità: corpo e spirito, individualità e socialità, tempo e spazio. E’ un atto eminentemente culturale in cui si rende manifesto il modo di essere del singolo, non in quanto individuo isolato ma in quanto soggetto di relazioni che prendono corpo e si sviluppano entro un preciso contesto culturale e sociale. “Mangiare – osserva acutamente Gino Girolomoni – non è soltanto piantare, raccogliere, trasformare e cuocere il cibo. Mangiare è dono, spiritualità, amicizia, fraternità, bellezza, calore colore, sapienza, semplicità, compagnia” (G. GIROLOMONI, *Maccheroni, acqua e farina*, Jaca Book, Milano 2007, p. 15).

Non sono forse questi i valori resi immediatamente trasparenti dalla simbolicità del banchetto? Esso è per definizione il luogo della comunione: attorno alla mensa infatti si cementano le relazioni interpersonali, mentre ciò che su di essa si trova non è proprietà esclusiva di nessuno ma è da partecipare e condividere con tutti. Questo implica una attenzione particolare non solo alla bontà del cibo, alla sua genuinità, ma anche alla cura con cui viene confezionato, alla bellezza della sua presentazione: bontà e bellezza sono infatti ingredienti che creano un clima favorevole alla comunicazione, concorrendo a rendere gradevole lo stare insieme. In questo senso si può senz’altro dire che cucinare è un’arte, che possiede un valore spirituale, che va ben al di là del semplice atto materiale.

Nel cuore del simbolismo religioso

Molte religioni attribuiscono un ruolo di primaria importanza al pasto e alla mensa. Il sacrificio di animali, offerto alla divinità per ringraziarla o per placarla, si accompagna spesso alla celebrazione di banchetti rituali nei quali si consumano le carni sacrificate con l’intento di perseguire una unione particolare con la divinità. Il pasto acquisisce così un carattere sacrale, in quanto diviene momento di realizzazione della comunione con Dio e tra i presenti, che, anche in forza della loro credenza religiosa, si riconoscono membri della stessa comunità.

La tradizione biblica non fa eccezione. Il racconto più antico della celebrazione dell'alleanza sinaitica (Es 24, 1-2; 9-11) si conclude con la descrizione della consumazione di un pasto sacro ("mangiarono" e "bevvero"); mentre la versione più recente (di tradizione sacerdotale: Es 24, 3-8) mette bene in evidenza il valore del sacrificio con cui l'alleanza viene definitivamente sancita e il significato simbolico dell'atto liturgico che lo accompagna, costituito dalla proclamazione della Parola – la lettura solenne delle tavole della legge, che rappresentano le clausole del patto e l'assenso del popolo ad esse – e dal rito del sangue, con cui viene asperso l'altare, segno della presenza di Dio, e il popolo a lui consacrato; il che consente di sottolineare il rapporto di comunione che tra essi si costituisce.

La centralità del banchetto trova, infine, la sua più alta espressione nel Nuovo Testamento nell'istituzione dell'eucaristia. Il rinvio è qui, da un lato, all'ultima cena, che collega strettamente il nuovo corso inaugurato da Cristo con l'avvento del Regno alla Pasqua ebraica – il ricordo della liberazione dalla schiavitù dell'Egitto e dell'ingresso nella terra promessa – e, dall'altro, alla passione e morte del Figlio di Dio, con cui viene celebrato il sacrificio della nuova alleanza. La memoria di questi eventi è consegnata alla comunità cristiana ("Fate questo in memoria di me"), perché li riproponga e li attualizzi nel tempo, fino alla celebrazione del banchetto celeste, nel quale si consumeranno le nozze definitive dello Sposo con la sposa.

Il fatto che la presenza di Dio nella storia degli uomini si rende soprattutto trasparente e viva sotto la forma di un pasto – l'eucaristia è il culmine dell'azione sacramentale della chiesa – è carico di significati. Il banchetto è – come già si è detto – luogo ideale di comunicazione e di comunione, dove, in questo caso, si rende concreta la duplice relazione che lega l'uomo a Dio e ai fratelli. Il comandamento nuovo dell'amore di Dio e del prossimo trova qui la sua piena espressione: eucarestia ed *agape* sono tra loro strettamente collegate così da costituire una unica realtà. D'altra parte, questa comunione coinvolge anche la natura: il pane e il vino che sono sulla mensa, frutto del lavoro e della fatica dell'uomo, non sono più possesso esclusivo di nessuno ma sono da condividere, sono dati a tutti perché tutti, partecipando dell'unico pane e dell'unico calice, diventino un'unica famiglia, la famiglia dei figli di Dio.

La portata spirituale del mangiare e della mensa raggiunge qui la pienezza della sua verità. Si tratta di un atto altamente spirituale; anzi, dell'atto spirituale per eccellenza che testimonia, sul piano antropologico, la profonda unità che sta alla base dell'umano – il vincolo della fraternità universale è già inscritto nella natura umana in quanto tale – e che riceve nella cena del Signore il suo supremo suggello.

Un sistema alternativo e nuovi stili di vita

Il confronto tra la situazione drammatica della nostra società e la ricchezza dei significati del cibo solleva interrogativi inquietanti circa le responsabilità di noi occidentali che viviamo in una condizione di privilegio. Le diseguaglianze

economiche denunciano infatti l'esistenza di una situazione di ingiustizia, che deve essere superata. Che fare allora? Le vie da percorrere sono due, peraltro tra loro intrecciate: quella del cambiamento strutturale e quella del cambiamento degli stili di vita.

a) Il cambiamento strutturale. Decisiva è, al riguardo, sul terreno economico-sociale, la questione del modello di sviluppo. L'attuale sistema capitalista (o neocapitalista), incentrato su una logica strettamente quantitativa, è la ragione profonda tanto della crisi ecologica quanto della cattiva distribuzione della ricchezza. L'uso indiscriminato delle risorse, in larga misura non rinnovabili, e i processi di inquinamento crescente, nonché l'accumulazione dei beni nelle mani di pochi con l'impovertimento dei più, non sono soltanto fenomeni moralmente negativi ma anche economicamente improduttivi. La possibilità di ricreare un minimo equilibrio ambientale implica infatti interventi che hanno costi economici sempre più consistenti; mentre, a sua volta, le sperequazioni economiche, oltre a ridurre i consumi, generano situazioni conflittuali, che hanno pesanti ricadute anche sul sistema economico.

E' dunque fondamentale il passaggio a un modello qualitativo ecocompatibile ed equicompatibile; a un sistema che sappia ristabilire l'armonia tra economia e ambiente e tra economia e giustizia sociale. All'interno di questa prospettiva le azioni che vanno anzitutto messe in atto sono diverse: dallo sviluppo di una agricoltura biodinamica efficiente nelle regioni più povere alla correzione degli errori dell'economia globalizzata – si pensi soltanto alla caduta dei prezzi dei prodotti agricoli e alla liberazione dell'indebitamento dei paesi in via di sviluppo – fino all'introduzione di tecnologie agricole più moderne, di centri di allevamento del bestiame più efficienti e, infine, di servizi sociali adeguati.

b) Il cambiamento degli stili di vita. Il cambiamento strutturale non basta, anzi rischia di non potersi attuare, se non si accompagna, in parallelo, a un vero e profondo cambiamento degli stili di vita, dando luogo alla promozione, anche nel campo del cibo, di una spiritualità incarnata, che abbandona le cattive abitudini e fa propri nuovi atteggiamenti e nuovi comportamenti, ispirati a due virtù fondamentali: la sobrietà e la condivisione.

Anzitutto la *sobrietà*. Essa è anzitutto un'attitudine interiore, che coincide con la capacità di limitazione e di controllo dei bisogni, sapendo distinguere i beni necessari da quelli superflui, quelli liberanti da quelli alienanti, magari semplicemente indotti dalla pressione sociale. Se è vero – come si è ricordato – che l'eccesso di alimentazione è l'altra faccia della denutrizione in cui molti incorrono, allora si capisce quanto sia importante valutare, anche a questo livello, i propri bisogni in rapporto ai bisogni degli altri, specialmente dei più poveri. Alla luce di queste considerazioni si comprende allora la gravità degli sprechi, che sono purtroppo assai frequenti nell'ambito dell'alimentazione: dagli acquisti eccessivi di prodotti, che vengono poi deteriorandosi, e dunque devono essere alienati, alla scelta di ciò che a

livello di confezione è perfetto, costringendo di fatto i supermercati a eliminare una considerevole quantità di prodotti, fino all'uso smodato di risorse come l'acqua, l'energia elettrica, ecc. con l'accelerazione del deterioramento ecologico.

La seconda virtù è la *condivisione*. La situazione di interdipendenza, già segnalata, ha reso ormai decisamente trasparente l'unità della famiglia, dunque la responsabilità di tutti verso tutti. L'altro a cui si rivolge di fatto il nostro agire, anche quello apparentemente più privato, è ogni uomo attualmente esistente sulla faccia della terra; ma sono anche le generazioni future alle quali è doveroso consegnare un mondo abitabile. L'umanesimo integrale e plenario – tutto l'uomo e tutti gli uomini – non va letto in una prospettiva puramente sincronica ma anche diacronica.

La solidarietà acquista una valenza universalistica; essa non si limita al "tu" ma include anche – per usare una espressione cara a Paul Ricoeur – il "terzo", colui con cui non entreremo mai in un rapporto diretto, ma che ha un volto e un nome preciso e che reclama il nostro coinvolgimento mediante la creazione di "strutture giuste" che diano a tutti la possibilità di fruire di quei diritti fondamentali, che sono le condizioni per il rispetto della dignità personale. Include coloro che verranno dopo di noi, anch'essi con un volto e un nome preciso, che hanno diritto a godere dei beni necessari alla loro crescita umana.

La condivisione acquista qui il significato di via obbligata per l'esercizio della solidarietà: si tratta infatti – come risulta dalla stessa etimologia del termine – di "dividere con", cioè di compartecipare ciò che si ha, a partire dal cibo, uscendo dalla logica appropriativa e facendo propria la logica comunione. O ancora, si tratta di fare proprio il senso della povertà evangelica, che, nella sua dimensione orizzontale – quella verticale consiste nel rifiuto dell'autosufficienza che impedisce l'apertura alla salvezza la quale viene soltanto da Dio – implica l'abbandono tanto dell'atteggiamento del possesso dei beni quanto, all'opposto, di quello del loro rifiuto e si identifica positivamente con l'attuazione della comunione interpersonale e della condivisione delle cose.

Non è questo, del resto, il messaggio che il libro degli Atti ci propone, illustrando il comportamento della primitiva comunità cristiana? La comunione fraterna e la condivisione dei beni, cioè la convivialità vissuta, sono le condizioni che rendono efficace la convivialità celebrata ("lo spezzare insieme il pane"), la quale, a sua volta, spinge i discepoli di Gesù a praticarla, in modo ancora più intenso nella vita quotidiana. Celebrazione della vita e celebrazione sacramentale entrano così in un rapporto di circolarità che si proietta in avanti in una forma di spirale che ha come obiettivo la ricerca della perfezione, la quale consiste nell'imitazione del comportamento del Padre. La logica della povertà cui si è fatto riferimento trae da qui la propria linfa vitale: vivere la povertà positiva – quella evangelica – è il mezzo per vincere la povertà negativa – la miseria – dando in tal modo corso alla giustizia che ha nell'amore il suo pieno compimento.

GIANNINO PIANA