

## 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&hellip;ogni salsa. Allora , devo mangiare o stare a dieta? A me viene da stare in silenzio, dopo 30 anni di &ldquo;lavoro intorno al cibo&rdquo; O meglio, voglio condividere con voi una riflessione su &ldquo;l&rsquo;attitudine&rdquo; con cui porsi di fronte al cibo:

&hellip;&hellip;&ldquo;esserci&rdquo;, 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: &ldquo;mi serve quello che sto comprando&rdquo; e ancora: &ldquo; quello che sto comprando cosa mi darà?&rdquo;

Scontato ricordare che siamo ciò che mangiamo? Forse non molto , visto che siamo così fieri dei nostri &ldquo;Junk food&rdquo; cibi spazzatura che compriamo convinti dall&rsquo;immagine di benessere che certi alimenti offrono, senza preoccuparci di diventare noi stessi &ldquo;cassonetti &ldquo;&hellip;&hellip;, 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 &ldquo;attacchi &ldquo; di ogni tipo, quanto tempo potremo mantenere la salute , se questo &ldquo;allarme &ndash;rosso&rdquo; scatta giorno dopo giorno, anno dopo anno ?

&hellip;&hellip; &rdquo; presenza &ldquo;, mentre si prepara il cibo&hellip;già , ma sembra che non sia più necessario preparare pranzi e cene! c&rsquo;è l&rsquo;industria alimentare che cucina per noi, ci fa trovare pronto tutto, ma proprio tutto: già cotto, ricotto, stracotto, surgelato e scongelato e &ldquo;micro-inondato&rdquo;, perché non c&rsquo;è tempo, non c&rsquo;è più tempo per prendersi il piacere di dedicare mezz&rsquo;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&rsquo;erta per regalarci e regalare un piatto &ldquo;caldo &rdquo; e colorato. Caldo di affetto, colorato con un sorriso, condito di comunicazione e relazione!

&hellip;. cucinare la propria vita&hellip;si, il cibo vissuto come metafora, perchè l&rsquo;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 &ldquo;grandi spazi della mia vita&rdquo;&hellip;. non c&rsquo;è differenza, quindi perché non &ldquo;allenarsi a vivere&rdquo; 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 &ndash; scuola di cucina naturale &ndash; Livorno -