

# A PROPOSITO DI CULTURA...

## Cultura domestica, cure naturali e arte culinaria

Vorrei parlare di alimentazione, premettendo che ciò che scrivo di seguito scaturisce solamente da un mio particolare interesse per l'argomento e dalla convinzione che sia sempre necessario dubitare di ciò che troppo spesso ci viene imposto dalle istituzioni, dalla pubblicità, dai supermercati e dai medici. Purtroppo i pediatri, anche se bravi medici, non credo abbiano abbastanza conoscenza sull'alimentazione più naturale. Certo è più semplice dire a una mamma di aggiungere al brodo vegetale la farina di miglio durante lo svezzamento, piuttosto che insegnarle come cuocere il chicco di miglio, o comunicarle che già da solo il miglio ha proprietà depurative, ricostituenti, rinfrescanti che lo rendono consigliabile in caso di affaticamento fisico, o ancora che supporta l'organismo durante la crescita, durante lo sviluppo e rafforza capelli, ciglia, denti ed unghie! Già perché in caso di affaticamento il pediatra consiglia vitamine o ricostituenti di note marche farmaceutiche, che forse contengono anche le vitamine, ma di certo contengono coloranti e tante altre sostanze dannose... e a me sorge sempre il dubbio: perché? La maggioranza dei medici nega che il marketing delle case farmaceutiche influenzi le loro prescrizioni, ma secondo me non è folle immaginare che possano esserci pressioni e corruzioni più o meno evidenti.

Quando ho avuto la mia prima figlia ho seguito conferenze sull'alimentazione, e mi sono documentata comprando libri su cereali e legumi (non sapevo ce ne fossero così tanti e che fossero così buoni!), sull'alimentazione naturale, sulle "combinazioni alimentari" e tanti libri di ricette, e ho seguito un corso sullo svezzamento naturale, dove ho ricevuto informazioni importantissime ed interessanti, che hanno cambiato in modo radicale il mio modo di cucinare e di considerare l'alimentazione. Anche per noi "grandi".

Credo che se in un ospedale ci fosse almeno una piccola conoscenza dell'alimentazione, il 90% di molte patologie lievi, come raffreddori e dermatiti, potrebbero essere sconfitte. Ai dottori dovrebbe interessare solo la salute del bambino, al di là della medicina o alla dieta usata.

Bisognerebbe fornire alle mamme, ai giovani e ai bambini gli strumenti educativi per impostare un rapporto corretto con l'alimentazione. E' inutile parlare di educazione alla salute e dare ai nostri figli merendine, hamburger e bibite ogni giorno! Personalmente non ho seguito la "dieta" proposta dal pediatra. Non sono vegetariana, anche se credo che ci sia un eccessivo consumo di carne, affettati e proteine animali. Così per lo svezzamento delle mie bambine fino a 11 mesi ho aggiunto esclusivamente legumi e verdure, cuocendo cereali in chicco e preparando delle pappe buonissime, perché se la pappa fa schifo a noi perché la dovrebbe mangiare mia figlia?

Ma il 90% delle mamme danno ai loro figli mais e tapioca e non sanno nemmeno cosa sia la tapioca. Se a mio figlio devo svezzarlo con un cereale, prendo il cereale in chicco, lo cuocio, lo frullo e faccio la pappa di riso, di miglio di farro, di orzo.

Poi vanno bene anche le farine, ogni tanto sono più comode, ma sono sicuramente più povere di proprietà.

Voglio dare del mais a mio figlio? Mi compro la farina di mais, e faccio una bella polentina. Il fioretto di mais cuoce in 5 minuti. Poi la faccio anche per noi. La metto in frigo, la taglio a fette

e la sera la mangio grigliata con le verdure.

Non è vero che cucinare naturale richiede del tempo in più. Si tratta solo di abituarsi a cucinare in modo diverso.

Per un bambino, un cereale semi-integrale è talmente ricco di proteine che puoi permetterti di non dargli la carne, (tanto ne mangerà sempre troppa per tutta la vita). Almeno fino a 18/24 mesi lo fai mangiare bene e lo educi a mangiare sano.

Ho potuto riscontrare che nelle mense scolastiche di San Marino viene seguita una dieta abbastanza equilibrata, per cui se le cuoche preparano tagliatelle con i piselli, non ci sarà carne per secondo, essendo i piselli già una fonte proteica.

Ma bisognerebbe che anche a casa ci si impegnasse di più, cucinando maggiormente cereali, legumi e verdure.

Non vorrei dilungarmi, perché su questi argomenti non basterebbero 100 pagine per discutere... ma vi lascio con una ricetta autunnale, perché la natura ci insegna che ogni stagione ha i suoi alimenti! Se al supermercato a Natale nel banco della frutta si trova il cocomero, forse sarebbe più salutare cambiare supermercato. Perché mangiare il cocomero a Natale non solo fa male al portafogli, ma anche alla salute!

Non a caso la natura ha deciso di far "sopravvivere" al freddo solo verdure che si "coprono": in una fattoria il cocomero non ce l'hanno, ma si troveranno la zucca, la verza, i cachi, e i frutti che hanno un guscio che li protegge come le castagne e le noci. Ci saranno le carote, le patate, che sono le radici che vivono sotto terra per "sconfiggere" il gelo.

Anche questa è cultura alimentare, e... buon appetito!

### Farfalle integrali in salsa di noci e prezzemolo



Ingredienti per 2 persone + 1 bimbo

Prezzemolo  
½ spicchio di aglio  
25 gr di mollica di pane (anche al farro, o altri cereali)  
100 ml di latte  
40gr di noci sgusciate  
150 gr di farfalle integrali (o al farro... sono buonissime)  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

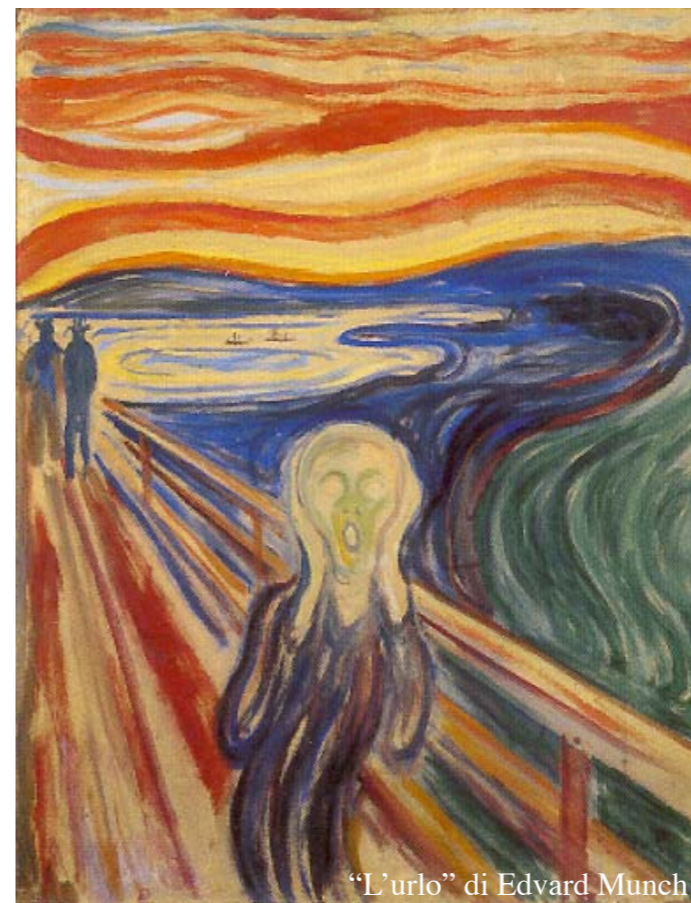
- Sfogliare lavare ed asciugare il prezzemolo – sbucciare e tritare l'aglio, mettere a bagno la mollica di pane nel latte
- frullare le noci con il prezzemolo, la mollica il latte e poco sale
- frullare il tutto in modo da ottenere una salsina cremosa e a parte in un piccolo pentolino rosolare a calore basso, per 2-3 minuti l'aglio insieme a 1-2 cucchiaini di olio
- lessare le farfalle al dente, scolarle, non troppo asciutte
- condire le farfalline con l'olio aromatico e la salsina di noci, mescolare bene e servire subito

NB: il soffritto può essere anche a base di cipolle o porri affettati – si possono aggiungere anche dei pinoli tostati qualche minuto in una padellina

Laura Ciavatta

# IL GRIDO

## Ovvero da dove proveniamo



"L'urlo" di Edvard Munch

Si è calcolato che, a livello mondiale, una persona su quattro, prima o poi, nella vita, soffre di qualche disturbo mentale e dalla proporzione si intende che chi ne è colpito può essere benissimo un caro, un familiare e una persona a noi vicina. Tale dato se immediatamente sconcerta, mi spinge a domandarmi come sia possibile che tutte le restanti persone siano ancora scampate all'attuale male di vivere, al dolore quotidiano, al disagio sociale e alla solitudine dilagante. Nella comunità umana è nascosto un tarlo. La vita è malata negli aspetti dell'incertezza segnata dall'economia contemporanea, dalla politica disastrosa, dalle sicurezze in crisi, dalle istituzioni mutanti e dalle radici

estirpate... e quel che peggiora e disarma è l'incapacità di correlare la sofferenza individuale al dolore del mondo. Oggi Dio (come ci direbbe il buon caro Nietzsche) è davvero morto, insieme alle promesse illusorie dei suoi eredi (scienza, tecnica, razionalismo, stato, famiglia), prospettive incapaci di salvarci dalle disuguaglianze sociali, dagli inquinamenti di ogni tipo, dalle forme di intolleranza, dalle guerre economiche, dalla violenza incontrollata, dalla crudeltà gratuita, dalle morti bianche, dal radicamento degli egoismi e dalla logica dell'"homo homini lupus". Il futuro come promessa ha lasciato spazio al futuro che fa paura, all'incapacità di vivere in funzione di qualcosa che

si realizzerà, per cui valga la pena sacrificarsi. Un futuro mancante, che lascia spazio al profondo oblio nero e vuoto, che rende ogni giorno tutto uguale, che uccide la speranza, perché affogata nel gorgo risucchiante di ogni prospettiva vitale. Come stupirsi del fatto che il futuro-minaccia generi dolore? Come si può vivere sereni oggi, sapendo che il domani è incerto e buio? Se si affronta il problema della sofferenza nei centri di consulenza psicologica e psichiatrica si scopre che i dolori pervasivi non hanno una vera e propria radice psicologica, bensì riflettono il malessere diffuso nella società contemporanea, percorsa da sentimenti di insicurezza e precarietà (lavorativa, identitaria, affettiva, di senso). Nessuno si presenta dal medico dicendo "Salve dottore, soffro a causa della crisi che stiamo attraversando", ma oggi non si sa bene perché si sta male, non esiste la ragione univoca da ricercare interiormente o il germe psicologico da eliminare. La risposta al quesito: "per cosa soffro?" è tutta intorno: serpeggia nei meandri del quotidiano, tra le pieghe dei legami affettivi inariditi, nei diritti non riconosciuti, nella freddezza della razionalità economica, nei bisogni primari negati e nella rimozione dell'emozione ridotta a mero sintomo da trattare, da eliminare, senza volere approfondire la vera natura della malattia. La crisi non è tanto del singolo ma il riflesso

nel singolo della crisi della società.

"Mio figlio guarda la televisione, poi più tardi andrà ad occuparsene la baby-sitter, magari lo porta a fare shopping, sabato sera esce con gli amici... poverino deve svagarsi, mi pare che abbia fatto anche un compito in classe l'altro giorno, ma ci pensa mio marito, sai io lavoro molto". Se questo è il fatto tipico, quale genitore si potrà mai lamentare del cinismo e dell'insensatezza culturale di fondo?

Voglio appellarmi a tutti gli animi sensibili che hanno provato sulla loro pelle la sofferenza psichica e il senso di annullamento totale di fronte al disinteresse istituzionale, a chi è inviato dallo psicoterapeuta a cercare l'anima, a chi tenta di sedare la noia e la delusione in farmacia, a chi ha desiderato morire per dare un vero senso alla vita, a chi che rifiutano di allinearsi alla maggioranza. "Niente più tacito assenso, abbandona la rassegnazione e grida la rivoluzione!".

Come ricorda **Emanuele Severino**, a proposito dell'atto fondativo delle prime comunità: "Il grido. Sta all'inizio della vita dell'uomo sulla terra. Il grido di caccia, di guerra, d'amore, di terrore, di gioia, di dolore, di morte. Ma anche gli animali gridano, e per l'uomo primitivo grida anche il vento e la terra, la nube e il mare, l'albero, la pietra, il fiume. Ma solo l'uomo si raccoglie intorno al proprio grido, in assenza degli eventi che l'hanno provocato. Al grido sono legati gli aspetti decisivi dell'esistenza e nella rievocazione del grido le più antiche comunità umane non solo scorgono le trame che la formano, ma annodano stabilmente i fili della trama, cioè si stabiliscono e confermano nel loro essere comunità umane".

Sara Fabbri

### L'ANGOLO DELLE RIME

Nella ricerca del senso della vita ci si inbatte in varie definizioni!  
Questa solo una delle tante!  
Chi vive lo fa per vari motivi.  
Ma tutti andiamo cercando il senso della nostra vita!

Davide Gasperi

EPPURE CI AMIAMO

Coltiviamo vane promesse  
Regaliamo abbaglianti illusioni  
Sussurriamo dolci bugie  
Per poi scoprire che siamo umani;  
astuti mentitori del nostro essere

Eppure ci amiamo

Giuriamo fedeltà davanti a chi...?  
E finiamo col capire  
Che il senso della vita  
È il coraggio di amare.

I: Severino E., Il parricidio mancato, Adelphi, Milano, 1985