L'incontro

«Cibo donato, cibo condiviso per essere ... umani»

di **Erica Bertinotti**

Anche il Festival della dignità umana promosso dall'associazione Dignità e lavoro Cecco Fornara di Borgomanero ha parlato di cibo, di sala alimentazione e soprattutto di cibo condiviso, dove la condivisione determina l'umanità del consumare. **Elisabetta Moro** e **Marino Niola**, antropologi, hanno esaminato il tema partendo dal loro libro «Andare per i luoghi della dieta mediterranea», presentato al Circolo dei lettori giovedì 19 ottobre.

Petronio racconta la cena di Trimalcione, un pasto pantagruelico offerto agli ospiti in una casa, mentre fuori regna la fame più nera: «Quella che sembra generosità, è un gesto fuori misura e quindi sbagliato. La misura è indicativa dell'uomo. L'uomo civile, per i Greci per esempio, è colui che beve, ma lo fa con misura. La misura fa l'umanità, in un'eleganza di cultura e ragione. Chi mangia da solo è incivile e l'emblema è Polifemo che ha un occhio solo, non ha il senso del rapporto con gli altri ed è un cannibale. La letteratura classica serve per capire da dove veniamo: condivisione viene da co-panem, si è uomini se si mangia il pane, insieme».

Condivisione come dono e quindi gratuità. In alcuni casi il dono e la condivisione sono derivati da un furto, come il fuoco (Prometeo e sant'Antonio abate). «Il fuoco rende umani perché trasforma la natura, cuoce il cibo. Noi stessi siamo il risultato di una cucina, smettiamo di essere "nudi e crudi". Le storie raccontate sulla consegna del fuoco agli uomini, non parlano dunque di un "furto", ma della democratizzazione degli elementi, quindi dono, quindi gratuità».

Anche la «scoperta» del lievito è stata un «furto» o meglio un dono, addirittura una «start-up» perché una giovane «insegna» a un'anziana. La leggenda vuole, infatti, che la Madonna fosse allieva della Sibilla e che solo il pane di quest'ultima fosse fragrante e soffice mentre quello di tutte le altre famiglie basso e non buono. Maria vede la pallina inserita nella pasta dalla Sibilla, ne ruba un pezzetto e lo consegna alla madre perché faccia altrettanto. Il lievito madre cambia il pane di tutti. Un furto e un dono.

Mangiare, quindi, e mangiare bene, in convivialità. E' questo il principio fondamentale alla base anche della cosiddetta «dieta mediterranea» che privilegia pasta, frutta, verdura, vino. «Un modo di mangiare che accomuna anche molti Paesi del Nord Africa, un modello alimentare che sono stati gli americani a riconoscere come tale e a nominarlo nel 1951 con Ancel Keys e la moglie Margaret: «Hanno condotto uno studio durato 35 anni su un campione di 12mila persone, capendo che lo stile di vita è ricchezza di anni e di esistenza. Una ricerca perfezionata nel Cilento (che detiene un record di longevità dei propri abitanti) che proprio in questi giorni è protagonista di uno scambio sperimentale con la Svezia: 200 cilentani andranno in Svezia e 200 svedesi in Cilento». I due americani hanno fatto del loro corpo un esperimento scientifico, tenendosi in giusto equilibrio, consumando cibo sano, seguendo la stagionalità, non eccedendo, convinti che la cultura popolare fosse un valore aggiunto da riscoprire e seguire».

La cucina è anche un atto d'amore, il sacrificio di costruire per l'altro. «Se si mangia qualcosa di non cucinato, è come se si fosse orfani; anche il cucinare è un dono». Cibo come amore e cibo come identità: «Accettare o rigettare il cibo è un modo per affermare la propria identità. Da qui derivano anche tutte le malattie di oggi come anoressia, bulimia, ortoressia e cioè il mangiare da soli, rifiutando il cibo degli affetti, per mangiare "bene", o solo alcuni alimenti ritenuti più salutari o dietetici...».

Parlare di cibo, dunque, non vuol dire parlare (solo) di ricette e grammature, ma vuol dire parlare di umanità, dell'essere e dell'io, del senso dell'esistenza stessa, con tutte le sfumature che derivano dalle relazioni instaurate davanti ai fornelli o a una tavola.

NUOVE POVERTA': UN FOCUS SUL TERRITORIO

Sfamata madre di tre figli di Galliate: l'aiuto da Novara

Un gruppo di volontari novaresi ha deciso di organizzare delle raccolte alimentari per supportare quanto già fanno i Comuni e le associazioni della provincia. Tanti i progetti, supportati da Fondazione comunità del novarese, che puntano a nutrire in modo corretto e alla socializzazione

Elisabetta Moro e Marino Niola al Circolo dei lettori per il Festival della dignità umana, a lato in alto Gianluca Vacchini segretario fondazione Comunità del Novarese e sotto alcuni membri di Mani operose in Fcn

NOVARA (bec) Anche a Novara, nel 2017, ci sono famiglie, persone, italiane, straniere che non hanno il cibo per sfamarsi. Spesso non hanno il pane quotidiano, spesso non hanno gli alimenti per nutrirsi in maniera corretta. Una necessità che h evidenziato la Locanda d'agosto della Caritas anche la scorsa estate, necessità che esiste per tutto il resto dell'anno e combatte contro lo spreco di cibo e il consumismo di chi ha troppo. Un argomento affrontato anche durante l'ultimo consiglio comunale perché in città sono diversi i progetti di rete per il recupero e la ridistribuzione del superfluo.

Ci sono associazioni ed enti che ormai da anni, in maniera anche silenziosa, hanno attivato progetti di sostegno legati al cibo e all'alimentazione, ci sono anche progetti nuovi che partono da uno dei bisogni primari dell'uomo.

Fondazione Comunità del Novarese

La Fondazione Comunità del Novarese con il bando legato alle «nuove povertà» in un anno ha messo a disposizione 100mila euro, per esempio, e in alcuni casi ha anche contattato le associazioni, per avvisare che potevano essere aiutate, che potevano partecipare al bando chiedendo i fondi: «Vorremmo non dover telefonare noi, vorremmo che fossero le onlus a presentarci tutti i progetti per riuscire a finanziarli, per farli decollare» commenta il segretario Fcn **Gianluca Vacchini**. Da cinque anni vengono sostenute le attività sul territorio quali la rete di Nonsolopane (tra Arona e Borgomanero), una realtà nella quale chi ha bisogno può consumare un pasto, ma senza essere «ghettizzato» perché si tratta di un «ristorante» solidale, dove chi può paga e chi non può riceve in dono ciò che lo sfama, in un contesto di socialità. E poi Il pane quotidiano di Trecate che distribuisce pasti a domicilio o direttamente al Centro amicizia. E ancora il Banco alimentare di Novara che raccoglie e poi distribuisce secondo le necessità, i centri di ascolto, la Caritas, le mese del sacro cuore e dei frati di San Nazzaro della Costa di Novara, l'associazione mani operose di Novara che offre una colazione sana e abbondante a tutti i bambini che devono andare a scuola e ci arriverebbero a stomaco vuoto, il Gruppo vincenziano di Varallo Pombia. «La vera sfida non è solo quella di distribuire il cibo - continua Vacchini - ma quella di creare progetti di inclusione, per superare il distacco tra chi ha bisogno e gli altri».

La nuova idea

A Novara da poco è nato un gruppo di volontari, «La contea», che ha deciso di aiutare le famiglie del territorio, «di arrivare dove magari le amministrazioni comunali e le associazioni già presenti non riescono ad arrivare per diversi motivi, anche perché non è possibile aiutare tutti - spiegano i promotori **Cosimo Micali, Elvio Saini** e **Luca Bricco** - Non abbiamo colore, partito a cui dobbiamo rispondere, veniamo da esperienze diverse e abbiamo deciso di dedicarci all'aiuto reciproco, alla solidarietà pura. Nei nostri progetti c'è anche quello di cercare una sede per poter indicare un punto di distribuzione costante. Al momento le raccolte derivano da spese effettuate con fondi nostri, ma vorremmo organizzarci con i supermercati. Intanto stiamo raccogliendo anche giocattoli in vista del natale, da portare negli ospedale e alle famiglie». La prima famiglia aiutata, è stata una mamma con tre figli, di galliate: «Situazione precaria lavorativa e problemi di salute la vedono in difficoltà e siamo intervenuti; è così partito il progetto "Novara Solidale - un piccolo gesto per un grande sogno". Confidiamo nella solidarietà dei nostri concittadini per combattere l'egoismo e le problematiche sociali che influenzano la vita delle famiglie in questo periodo di difficoltà economica e lavorativa. Informazioni e donazioni conteanovara@gmail.com o 340 7292467».

Le uova di Oleggio sfamano 70 famiglie

NOVARA (bec) Fra i progetti segnalati e supportati dalla Fcn, la «piccola perla» del Gruppo Vincenziano di Varallo Pombia, dove il cibo condiviso diventa aiuto per tante famiglie del territorio.

«Da tre anni circa - spiega **Giancarlo Mariani**, il presidente degli oltre 70 volontari attivi - abbiamo una collaborazione con un supermercato di Varallo e tutti i giorni da lunedì a sabato ci regala i prodotti che non può più vendere al pubblico perché con una scadenza troppo ravvicinata o con delle confezioni danneggiate. Questo grazie a un accordo con il Comune e il Banco alimentare. Ritiriamo tutte le mattine e consegniamo tutti i pomeriggi alle famiglie o alle persone che hanno necessità e che vivono a Varallo Pombia, Pombia, Divignano e Borgo Ticino. Al sabato regaliamo all'altro gruppo di volontari vincenziani di Castelletto Ticino».

A volte la quantità di pane avanzato è tale da risultare eccessiva anche per le utenze aiutate e così scatta il secondo piccolo «miracolo», della trasformazione del pane in ... uova. «Provvediamo ad asciugarlo e a portarlo a Oleggio, a un allevamento di polli e galline, che in cambio ci fornisce le uova. Queste ultime vengono a loro volta ridistribuite. Ci è di aiuto anche il fatto di recuperare il pane in eccedenza delle mense scolastiche, e lo facciamo tutti i giorni. In questo modo il territorio non patisce più la fame e si punta a garantire un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata».

Le famiglie aiutate sono circa 75 e il gruppo non ha «solo» un servizio di distribuzione alimenti, ma anche di trasporto e di guardaroba. «Il nostro centro di ascolto raccoglie le istanze - aggiunge il presidente - chiede le documentazioni come l'Isee e opera a stretto contatto con i servizi sociali». Un servizio che permette anche di avere la fotografia della realtà del territorio e dei bisogni: «Una famiglia su due che si rivolge a noi è italiana. C'è però un approccio diverso alla povertà. gli italiani faticano di più a chiedere e molti si vergognano; nello stesso tempo faticano a reagire. Gli stranieri hanno invece hanno già affrontato soglie di disperazione più alte e chiedono. Noi diamo aiuto in cambio di aiuto: paghiamo bollette o abbonamenti ai mezzi di trasporto o affitti in cambio di piccoli lavoretti. Ultimamente abbiamo notato che meno persone approcciano il centro di ascolto: speriamo si tratti di un fenomeno legato a una ripresa economica; segno di un cambiamento in meglio delle condizioni di vita».

Fcn aveva aiutato i volontari per l'acquisto di un automezzo, ora è stato lanciato un ulteriore progetto per un nuovo mezzo che abbia anche il montacarrozzine: un nuovo obiettivo da raggiungere, un altro «piccolo miracolo» da compiere.