



Rachel Marie Stone

Mangia con
GIOIA

Redimere il cibo dono di Dio

COLLANA **ETICA BIBLICA**

I Gruppi Biblici Universitari sono dal 1950 il ramo italiano della *International Fellowship of Evangelical Students*, movimento internazionale che opera nelle università di molti paesi del mondo con lo scopo di suscitare e approfondire la conoscenza della fede cristiana. Le Edizioni GBU accompagnano l'azione dei gruppi pubblicando libri utili allo studio delle Scritture e all'approfondimento della fede.

Gruppi Biblici Universitari – www.gbuitalia.org
Edizioni GBU – www.edizionigbu.it

Mangia con gioia!

Redimere il cibo, dono di Dio

RACHEL MARIE STONE

Edizioni GBU

Titolo ed edizione originali:

Eat with joy. Redeeming God's gift of food,
InterVarsity Press, 2013.

ISBN: 978-0-8308-3658-1

Autore:

RACHEL MARIE STONE

Pubblicato negli Stati Uniti:

Copyright © 2013 by Rachel Marie Stone

InterVarsity Press

P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515-1426

Prima edizione italiana:

Mangia con gioia.

Redimere il cibo, dono di Dio

Agosto, 2015 | © Edizioni GBU

Traduzione: Francesca Frischetto

Progetto grafico e copertina: Stefano Picciani

Le citazioni del testo biblico sono tratte, tranne indicazione contraria, da: La Sacra Bibbia, Nuova Riveduta (NVR), 1994, © Società Biblica di Ginevra – CH – 1032, Romanel-sur-Lausanne.

Mangia con gioia : Redimere il cibo, dono di Dio / Rachel Marie Stone.

– Chieti : Edizioni GBU, 2015. – 209 p. ; 22 cm.

Tutti i diritti riservati

EDIZIONI GBU

ISBN 978-88-96441-74-9

Indice

Prefazione	9
Introduzione: La battaglia del mangiare.	11
La nostra complicata relazione con il cibo	
1. Mangiare con gioia.	25
Come Dio intende la nostra relazione con il cibo	
2. Mangiare con generosità.	49
Servire i bisognosi, amare il prossimo	
3. Mangiare in comunione.	79
Come il cibo ci unisce	
4. Mangiare che ristora.	101
Perchè mangiare insieme guarisce	
5. Mangiare sostenibile.	121
Scelte sagge nell'amministrazione della terra	
6. Mangiare creativo.	151
La preparazione del cibo come creazione di cultura	
7. Mangiare che redime.	179
Raccogliere e usare le pratiche migliori nel mondo reale	
Guida per la discussione di gruppo	201
Nota dell'Editore	207

*Ai miei genitori,
che mi hanno nutrita con buon cibo,
con buoni libri e con grande amore.*

*Ai miei figli, che mi nutrono nel cuore,
nell'anima e nella mente,
con la loro fame e la loro sete di vita.*

E a Tim, senza il quale ...

Prefazione

È difficile pensare a un evento importante che non coinvolga il cibo. I compleanni, i matrimoni e le celebrazioni più importanti implicano il mangiare, poiché condividere il cibo è condividere la vita con gli altri. Oggi la cultura industriale ci tenta a pensare che il cibo sia semplicemente un carburante o un bene di cui necessitiamo per riuscire ad affrontare gli impegni giornalieri. Ma la nostra esperienza personale e il nostro desiderio ci insegnano che questa visione non è corretta. In fondo sappiamo che il cibo è comunione. Quando possiamo mangiare insieme, condividiamo molto più che calorie o grammi di grasso. Condividiamo la gioia dell'altro, il suo dolore, la sua fatica e la sua speranza. Condividendo il cibo condividiamo noi stessi. Ci mostriamo volenterosi a essere compagni nel viaggio della vita, diventiamo persone che, nel condividere il pane (*panis*), condividono anche l'amore.

Non è un caso allora che la Scrittura parli costantemente del cibo e del mangiare. Dio crea la vita creando il cibo. Infatti tra le benedizioni più antiche e primordiali di Dio vi è la grazia di avere del cibo e la promessa che i cicli agricoli daranno il loro frutto nella giusta stagione. Dio poi invita l'intera umanità a essere partecipe dell'azione giusta e generosa del condividere il cibo, rendendo l'ospitalità verso gli altri una testimonianza fondamentale della fedeltà. Dio vuole che noi condividiamo il cibo gli uni con gli altri perché nel fare ciò condividiamo l'amore di Dio.

Gesù rispecchia il Padre che nutre il mondo. Egli celebra i doni della vita sia provvedendo per tutti sia mangiando insieme agli altri, anche con gli emarginati della società. Mangiare insieme è importante perché rompe i muri del sospetto e dell'ostilità che ci separano l'uno dall'altro. Non dovremmo mai dimenticarci che Gesù fu chiamato «mangione e beone» (Lc 7:34; Mt

11:19), segno che egli aveva compreso l'importanza di un pasto che accoglie e celebra. E poi, ancor meglio, Gesù istituì un pasto (la Santa Cena o Cena del Signore) come evento regolare in cui i suoi seguaci imparano a essere la sua continua presenza nel mondo, la quale accoglie e nutre.

La fede e la vita cristiane sono sempre state profondamente e inevitabilmente legate al cibo. Ma i cristiani non hanno sempre apprezzato ciò. Che gioia, allora, avere il dono di questo libro scritto da Rachel Marie Stone. Con una prosa che invita, ispira e non giudica, Stone ci mostra che possiamo mangiare con gioia e, nel mangiare, possiamo estendere l'amore di Dio nel mondo. Combinando storie, ricette, riflessioni basate sul testo biblico e numerosi altri consigli, Stone ci aiuta ad andare più in profondità nel mistero e nella grazia che il cibo costituisce. Preparatevi a ricevere una benedizione.

Norman Wirzba

Ricercatore e docente di Teologia,
ecologia e vita rurale presso la *Duke Divinity School*,
nonché autore di *Food and Faith*

Introduzione

La battaglia del mangiare.

La nostra complicata relazione con il cibo

Ero andata dal dottore per una visita di controllo prima di partire per il campeggio, finalmente emozionata di essere abbastanza grande per passare dodici ore al giorno ad aprire grandi barattoli di ketchup per riempirvi dozzine di bottigliette rosse, a preparare litri di gelatina e a versare per l'esattezza duecentoventisette grammi di latte in centinaia di coppette di plastica, tutto per amore di Gesù e delle centinaia di bambini della città che sarebbero venuti fra luglio e agosto. A quindici anni era iniziata quell'esplosione di crescita che stava trasformando il mio corpo «stecchino» di bambina in un corpo più sinuoso «di donna». Per la prima volta la bilancia del dottore aveva registrato un numero che superava il quarantacinque. Ne ero fiera: *sembrava proprio un peso da adulta!* E poi continuai a pensare alle amicizie che avrei stretto e consolidato in quelle lunghe ore di servizio in cucina, impiattando dozzine di pere sciropate in tante perfette porzioni. Grazie alla nostra accoglienza nel nome di Gesù, tanti bambini che prima non erano abituati a ricevere tre pasti al giorno sarebbero stati benedetti.

Si rivelò un'estate difficile.

Incontri un tipo surfista esperto di cibo salutare e di integratori alimentari, il quale criticava la dieta della mia bella e sinuosa migliore amica, anche se, di nascosto, le scattava delle foto in piscina, e si lamentava inoltre che il cibo del campeggio non aveva abbastanza enzimi vivi o qualcosa del genere. Mi sentivo in colpa quando questo ragazzo mi guardava con orrore mentre mangiavo ben *due* tortine al cioccolato con la glassa alla vaniglia. Mi tenevo per mano con un altro ragazzo che condivideva il suo spritz di frutta biologica, spalancava gli occhi

nel sentire che amavo i sandwich di pollo del Burger King e che mi raccontava della cooperativa di famiglia, la quale si occupava di cibo naturale (qualcosa di esotico di cui non avevo mai sentito parlare) a Park Slope, Brooklyn. Mi misi nei guai perché una sera tornai troppo tardi («*Ci aspettiamo di meglio dalla figlia del pastore!*»), fui sgridata per aver raccontato un piccolo incidente di molestie sessuali a cui avevo assistito e fui criticata perché il ragazzo con cui mi tenevo per mano era afroamericano, mentre io non lo ero.

Il mio addome fu colto da pesantezza, al punto di farmi sentire letteralmente come se le mie ansie si fossero ammucchiate tutte sulla mia appendice e il dolore crebbe ogni giorno e soprattutto a ogni pasto. Mi sentivo come se i chili che avevo acquisito fossero cattivi, che *io* ero cattiva, che tenermi per mano con qualcuno era troppo presto (dopo tutto in quegli anni si iniziò a ritenere che fosse meglio «dire addio agli appuntamenti»¹), che la maniera in cui mangiavo era assolutamente sbagliata ... e che in qualche modo tutte queste cose erano collegate fra loro. Il risultato finale fu questo: non mi sentivo più fiera del mio «peso da adulta». Anzi, come spesso accade, mi sentivo disperata perché volevo recuperare il peso che avevo prima che la vita diventasse complicata.

Per i dieci anni successivi lottai quotidianamente con un disturbo alimentare anonimo, il che significa che la mia storia non potrebbe mai diventare un film di *Lifetime*², poiché si trattava soltanto di un disturbo lievemente più accentuato di quello che caratterizza la vita della maggior parte degli americani: la concezione psicotica secondo la quale possiamo avere tutto, mangiare tutto, fare un minimo di sforzo fisico e apparire tuttavia tanto magri da rasentare la malnutrizione e allo stesso tempo «in salute», tonici e abbronzati. Ho assorbito in modo acritico i messaggi di riviste, programmi televisivi e film, quasi fos-

-
1. Lett. "Kissing dating goodbye". Fu anche pubblicato un libro dal titolo omonimo: Joshua Harris, *I Kissed Dating Goodbye*, Multnomah Publishers, 1997; ed. it. *Giocare con i sentimenti? No grazie, ho smesso!*, Biblos, Verona, 2002.
 2. Rete televisiva americana che trasmette film ispirati alla vita di persone (soprattutto donne) che riescono a riscattarsi da brutte esperienze o dai problemi della vita.

sero una ricetta del medico, mentre parlavano delle varie Michelle Pfeiffer, Cameron Diaz e di tutte quelle “carine”: «Sono vere! Sii come loro!». Quando mi guardavo allo specchio vedevo piedi piatti, caviglie cicciotte, ginocchia sgraziate, occhi tristi perennemente circondati da scure occhiaie e capelli crespi. Tutto ciò che riguardava la mia immagine sembrava essere *sbagliato*. Ma in America le possibilità di determinare la propria vita sono infinite: *puoi diventare tanto ricca e magra quanto vuoi!* Così cercai di cambiare il mio corpo in tutti i modi possibili, secondo quanto ci insegna la pubblicità: gli integratori di cromo picolinato, i beveroni proteici, le attrezzature sportive, i gioiosi video di aerobica, i pesi da attaccare alle caviglie con il velcro.

La parte peggiore della mia lotta tuttavia era nella mia mente.

Odiavo essere ossessionata dal mio corpo, odiavo il mio corpo. Ero affamata e desideravo mangiare, avendo sempre amato cucinare e mangiare cibi di ogni gusto e consistenza, dalla zuppa di pane azzimo, al pane *naan* indiano accompagnato dal piccante *saag paneer*, ma avevo paura di mangiare. Volevo fare del bene nel mondo, usare i doni che, sapevo bene, Dio mi aveva dato, volevo leggere buoni libri e magari un giorno scriverne uno, ma mi veniva difficile distrarmi da me stessa e dalla taglia dei miei jeans. Sembrava che la chiesa non avesse nulla da dire per aiutarmi. Da quanto vedevo, c’era poca differenza fra l’atteggiamento dei cristiani e dei non cristiani nei confronti del cibo, del corpo e delle diete. Non sentivo mai nessuno che confutasse del tutto, con una buona teologia, il messaggio urlato da ogni cartellone pubblicitario e réclame televisiva: «Rendi perfetto il tuo corpo!». Invece, mentre la cultura creava i Weight Watchers o Jenny Craig, noi gente di chiesa avevamo programmi come *Free to Be Thin* e *The Weigh Down Diet*, i quali «battezzavano» il desiderio «mondano» di essere magri per il bene della propria immagine nelle dubbie motivazioni della disciplina e dell’essere testimoni «migliori» (qui inteso come «più magri») per Gesù.

Nel suo libro *Seeking the Straight and Narrow*, Lynne Gerber fa un’indagine su due organizzazioni evangeliche che si dedicano a cambiare i corpi delle persone, mentre queste cercano di cambiare le menti e i cuori. Una delle due organizzazioni

è fondatrice di un famoso programma che aiuterebbe i membri di chiesa a perdere peso; l'altra intende aiutare le persone gay a diventare eterosessuali. Gerber nota che, mentre le persone non evangeliche discutono animatamente sul progetto rivolto agli omosessuali, gente di ogni fede e opinione concordano sulla bontà del progetto volto alla perdita di peso. Anche se «è confermato che Dio ama le persone grasse, nel suo amore rimane un *caveat* per la loro salute»³. Quando Neva Coyle, autrice di *Free to Be Thin* (“*Liberi di essere magri*”), ingrassò di nuovo, venne aspramente criticata dai suoi seguaci ma riuscì comunque a vedere se stessa come una persona «amata in dimensione maggiore», in inglese “*loved on a grander scale*”⁴, frase che divenne poi il titolo di un libro, il quale vendette pochissime copie in confronto ai libri che continuavano a promettere che la perdita di peso e la santità erano due progetti che si rafforzavano reciprocamente. Sembra che pochi siano aperti e assertivi quando si parla di «grasso». Così, mentre la possibilità di ri-orientamento sessuale è fortemente discussa, quella di ri-modellamento del corpo è ampiamente e acriticamente accettata, nonostante vi sia abbondanza di prove a dimostrazione del fatto che la perdita di peso è raramente raggiungibile e permanente⁵. Nondimeno, la promessa di un miglioramento fisico intrappola molte persone in una lotta dove il cibo rappresenta il nemico alle porte e il corpo la città che *potrebbe* essere gloriosa se non vi fosse la necessità quotidiana di cedere almeno un po' di terreno al nemico.

In media i nordamericani spendono una percentuale minore del proprio guadagno in cibo se confrontati con qualsiasi altro popolo sulla terra, sia oggi sia nel corso della storia, perché l'industria agricola contemporanea produce un'enorme quantità di cibo a prezzi stracciati. Ciò è per molti versi miracoloso e perfino i più ordinari fra i piatti che cuciniamo sono meraviglie gastronomiche se prendiamo in considerazione la lunga

3. Lynne Gerber, *Seeking the Straight and Narrow*, University of Chicago Press, 2012, p. 192.

4. *Lett.* «amata su una bilancia con un peso più grande». In italiano non è stato possibile rendere perfettamente il gioco di parole [Ndt].

5. Si veda la mia recensione del libro di Gerber in *The Christian Century*.

storia della nutrizione umana. Eppure, la meraviglia ordinaria di un cheeseburger con lattuga, pomodori e patatine che costa meno di dieci dollari ha creato altri problemi: suoli impoveriti che richiedono grandi quantità di agenti chimici per produrre raccolti, «zone morte» create dalla fuoriuscita di elementi chimici, una grave dipendenza dai combustibili fossili, capi di bestiame maltrattati e lavoratori sfruttati. Questo grande surplus di cibo a basso prezzo – che deve essere venduto da qualche parte a qualcuno e che presumibilmente deve essere mangiato – ha contribuito inoltre a creare la prima generazione di bambini con una speranza di vita minore di quella dei genitori, risultato di un'alimentazione fatta di cibo di bassa qualità e in quantità eccessive.

Oggi negli Stati Uniti le persone spendono in prodotti e programmi dimagranti tanto quanto il governo federale spende annualmente nello SNAP [*Supplemental Nutrition Assistance Program*, un programma che aiuta le persone povere o di basso reddito a comprare cibo sano e utile in termini di salute. NdT]. La quantità di persone che in tutto il mondo subiscono gli effetti negativi dell'aver *troppo* cibo è quasi equivalente alla quantità di persone che subiscono gli effetti negativi dell'aver *troppo poco* cibo. Ci sono tanti malati a causa dell'obesità quanti sono i malati a causa della malnutrizione. I distretti scolastici sono agonizzanti perché spendono ogni giorno di più per assicurare a ogni bambino dei pranzi migliori nelle mense e, allo stesso tempo, il Dipartimento della Giustizia pubblica un rapporto finanziario, il quale mostra che le stesse scuole spendono di più in muffin per il catering di un singolo evento di quanto una famiglia di quattro persone riceva dallo SNAP per assicurarsi il cibo per *sei mesi*.

La first lady statunitense Michelle Obama ha inaugurato una «guerra» contro l'obesità infantile, mentre le notizie sul web lanciano l'allarme parlando di bambini, perfino di quattro anni, a cui viene diagnosticata l'anoressia. Più di un'amica mi parla di giovani figlie che si spaventano nel mangiare una torta di compleanno perché le pubblicità di servizio pubblico hanno reso il cibo salutare un imperativo morale assoluto. Alcune celebrità giurano di rinunciare al glutine, che suppongono causi gonfiore (eliminando così la maggior parte delle gramina-

cee), mentre proprio i sacchi di graminacee in surplus sono ciò che salverebbe milioni di Somali dal morire di fame. Migliaia di nordamericani storcono il naso davanti a ogni cibo che non sia locale o biologico, mentre molte più migliaia di americani sono felici di mangiare qualsiasi cosa sia loro offerta al supermercato o in qualche negozio che fa prezzi stracciati. Altre migliaia di persone, in un modo o nell'altro, non pensano molto a ciò che mangiano, perché sono troppo occupate o troppo anziane o troppo giovani o quello che sono.

La gente sembra acquisire sempre più consapevolezza riguardo al fatto che ciò che scegliamo di mangiare, ma anche come e con chi lo mangiamo, ha effetti che vanno oltre la nostra salute, il nostro peso e il nostro girovita. I blog e i mezzi d'informazione ci ripetono sempre che il nostro zucchero, il nostro cioccolato e perfino la nostra *lattuga* giungono talvolta sulle nostre tavole grazie alla fatica di lavoratori schiavizzati (in senso letterale o perché vengono retribuiti ingiustamente con paghe bassissime), il che è una questione diversa rispetto a quella della «salubrità» o «insalubrità» del cibo. Quasi non c'è settimana in cui non sia pubblicato qualche video a telecamera nascosta o qualche articolo che documenti lo stato vergognoso di ciò che si chiamava una volta zootecnia. Allo stesso tempo, approcci chiaramente incentrati sull'ego continuano a svilupparsi velocemente. Ho letto di una «*coach*» d'élite di New York che ha inventato un approccio popolare al dimagrimento. Secondo tale metodo ogni persona dovrebbe fare un inventario dettagliato di ciò che mangia, così da scoprire quali cibi «funzionano» e quali «non funzionano» per il proprio corpo. I suoi clienti hanno pertanto un diario di ogni singola cosa che mangiano, descrivendo come li fa sentire⁶. Odio pensare ai suoi devoti mentre cercano di organizzare una festa o una cena fra amici.

Ma per quanta follia esista, c'è sempre di più da dire riguardo a un movimento, a una rivoluzione che inizia proprio da dove incominciano la maggior parte delle rivoluzioni: fra le persone ordinarie. Chi ama il buon cibo e si preoccupa della salute del pianeta – e di quella delle persone e degli animali – sta

6. La dieta di Lyn-Genet Recitas è descritta sulla rivista *More*, al link <http://more.com/weight-loss-diet-recitas>.

riscoprendo i piaceri del mangiare e del gustare pasti fatti di alimenti prodotti in modo responsabile, incluso quei cibi ai quali si attribuisce nostalgicamente la definizione di *eredità culturale*, e sta anche aiutando altri a gustarli. Queste persone stanno riscoprendo attività tradizionali come tenere l'orto e fare manutenzione in casa. Chef celebri come Jamie Oliver e Alice Waters, per quanto di vedute diverse, hanno usato la propria fama per aiutare i bambini in età scolare nell'apprendimento sul cibo, sull'orticoltura e sulla cucina⁷. Scrittori come Michael Pollan, Mark Bittman e Barbara Kingslover hanno raccontato in modo convincente e molto personale la loro ricerca verso un miglior modo di mangiare, di aiutare le persone e guarire il pianeta, di sottolineare il piacere preservando la salute nel senso più pieno⁸.

Questo movimento non è nuovo e lo si può vedere in diversi e importanti ambiti. La consapevolezza delle implicazioni ecologiche della produzione di cibo su scala industriale ha fatto parte del movimento ambientalista fin dal principio. E da ancora più tempo siamo stati accompagnati dalla sensazione che i nostri consumi personali possano in qualche modo toccare altre persone molto lontane da noi. I poster della Prima Guerra Mondiale incitavano le casalinghe americane a «inscatolare il Kaiser», a fare qualcosa nel loro piccolo per sostenere lo sforzo bellico, coltivando il proprio cibo e facendone conserve, liberando così le risorse americane per gli armamenti. Durante la Seconda Guerra Mondiale i cosiddetti «orti della vittoria» e i razionamenti di viveri avevano uno scopo simile, anche se in parte simbolico, nel tentativo di forgiare la solidarietà nazionale. Negli anni '70 l'opera di Francis Moore *Diet for a Small Planet* («Una dieta per un piccolo pianeta») e quella del Comi-

-
7. Cfr. Jamie Oliver, *Jamie's Food Revolution*, Hyperion, New York, 2009; Alice Waters, *The Art of Simple Food*, Clarkson Potter, New York, 2007 [altre pubblicazioni e ricettari di questi due chef sono disponibili anche in italiano].
 8. Cfr. in particolare Michael Pollan, *In Defense of Food*, Penguin, New York, 2009, tr. it. *In difesa del cibo*, RCS, Milano, 2015; Mark Bittman, *Food Matters Cookbook*, Simon & Schuster, New York, 2010; Barbara Kingslover, Stephen Hopp, Camille Kingslover, *Animal, Vegetable, Miracle*, Harper Perennial, New York, 2008.

tato Centrale Mennonita *More-with-Less Cookbook* (“*Ricette per nutrirsi di più con meno*”) collegavano esplicitamente l'eccessivo consumismo nordamericano con la scarsità di cibo in altri luoghi del mondo. Le ricette e i suggerimenti contenuti in questi libri avevano lo scopo di portare un cambiamento sia a livello filosofico (teologico nel caso del libro mennonita) sia a livello pratico⁹.

Nazione di immigrati e precedentemente colonia britannica nel «Nuovo Mondo», gli Stati Uniti non hanno una cultura alimentare e culinaria uniforme. La nostra cucina si è sviluppata a partire dai fertili e tesi scambi fra la terra, le persone che l'hanno abitata da prima e coloro che sono venuti poi da lontano, il che riflette la meravigliosa varietà e ricchezza di questo paese, così come mostra le nostre debolezze e i nostri pregiudizi. Magari possiamo gustare un pranzo pakistano e una cena colombiana, abbuffarci di bistecca e storcere il naso davanti alle frattaglie, proibire ai bambini di mangiarsi le loro torte di compleanno ma servire loro una colazione a base di cereali che contengono il 25% di zucchero. I cibi precotti o lavorati che compaiono su molte tavole (spesso carichi di zucchero, di sale e di mais creativamente modificato) hanno lasciato il segno non solo sui risultati dei nostri esami del sangue ma anche sulle vite di persone che stanno a migliaia di chilometri da noi. Il «cibo americano» è cibo cattivo e che puoi procurarti ovunque. Nei luoghi in cui non c'è acqua pulita c'è la Coca-Cola. Persino i paesi di cui si celebra lo stile alimentare, come Italia e Francia, hanno visto gli effetti del *fast food* sui corpi dei propri cittadini e nei loro spazi pubblici più apprezzati. Il fatto che quasi ogni anno si pubblicino nuove guide per gli americani affinché mangino di più come gli italiani, come i francesi o come un altro popolo, potrebbe essere prova dell'ansia provocata da questa influenza¹⁰.

9. Entrambi i libri sono ancora eccellenti risorse a cui vale la pena dare un'occhiata.

10. Il movimento Slow Food è stato fondato da Carlo Petrini, gastronomo italiano che si sentì turbato dalla presenza di McDonald in alcune delle piazze storiche più belle di Roma. Il suo libro *Slow Food Nation: perché il nostro cibo deve essere buono, pulito e giusto*, Rizzoli International Publications, 2007, merita davvero di essere letto.

Sono stata cresciuta nella chiesa (nientemeno che la figlia di un pastore!), cristiana fin dall'infanzia, il tipo di ragazza che lavorava tutta l'estate per Gesù e per guadagnare qualche misero penny (e, sono sincera, per la misera gloria – e non da ultimo per guadagnarli l'ammirazione di qualche ragazzo carino del gruppo giovanile – che si accumula nell'essere volontari per fare questo tipo di cose). Avevo inoltre una grande fiducia nella Bibbia. Sospettavo che la Bibbia avrebbe potuto in qualche modo placare, o per lo meno venire incontro alle mie ansie riguardo il cibo e il mio corpo. In un certo senso mi laureai dapprima nell'ambito degli studi biblici per cercare di aggiustare ciò che in me non era a posto – qualsiasi cosa fosse – in relazione al cibo e al mio corpo. Anche se avevo letto la Bibbia per tutta la mia vita, essa rimaneva per me uno strano libro pieno di bizzarre affermazioni e proibizioni: *non mischiare due tipi diversi di tessuto? Dio, per favore, rompi i denti dei miei nemici? Uccidi tutti i Cananei?*

Apparentemente la Bibbia era anche ossessionata dal cibo e, dati i miei pensieri conflittuali riguardo all'argomento, anche passi consolatori e ospitali come il seguente mi riempivano di confusione:

«O voi tutti che siete assetati, venite alle acque;
 voi che non avete denaro
 venite, comprate e mangiate!
 Venite, comprate senza denaro, senza pagare, vino e latte!
 Perché spendete denaro per ciò che non è pane
 e il frutto delle vostre fatiche per ciò che non sazia?
 Ascoltatevi attentamente e mangerete ciò che è buono,
 gusterete cibi succulenti!» (Is 55:1–2).

Sembrava che a Dio il cibo piacesse e che, anzi, un po' di grasso era buona cosa. La gente chiamava Gesù «mangione e beone», una reputazione che certamente non ha ottenuto seguendo la dieta vegana *Hallelujah*, la quale proibisce le bevande alcoliche e perfino il caffè (pietà!). Ma ero *io*, una “ghiottona”, a desiderare più di qualche osso da sgranocchiare per sopravvivere? Se mangiavo per piacere non era questo un peccato, per lo meno secondo Agostino, Gregorio di Nissa e al-

tri saggi della chiesa primitiva? E che cosa dire del fatto che i “santi” della storia e della letteratura sembravano sempre essere magri, come la signorina Baptistine Myriel, sorella del vescovo di Digne ne *I Miserabili*, in cui santità e magrezza sembravano essere quasi la stessa cosa?

«Quel che in gioventù era stato magrezza, nella maturità si era trasformato in trasparenza e tale aspetto diafano lasciava intravedere lo spirito angelico.

Era un’anima più ancora che una vergine. La sua persona sembrava fatta d’ombra; appena quel tanto di corpo perché vi fosse un sesso; un po’ di materia che conteneva una luce [...] un pretesto perché un’anima possa rimanere sulla terra»¹¹.

Come potevo affannarmi a imparare come preparare un perfetto e cremoso brownie se vicino a me e intorno al mondo c’era gente affamata? Sicuramente *quello* era un passatempo che non mi avrebbe mai elevato (o assottigliato?) tanto da raggiungere lo status di angelo semitrasparente.

Ma rimane il fatto che il cibo e le bevande compaiono in momenti cruciali narrati dalle Scritture, dal frutto proibito al banchetto delle nozze dell’Agnello, e in decine di altri passi fra la Genesi e l’Apocalisse. Vi è molto di più che un discorso sugli angeli, sull’etica sessuale e sul paradiso, e il cibo è un’area dove si vede il peccato, la grazia, la misericordia, la comunione, la vita e la *gioia*. Allo stesso tempo cercavo di comprendere ciò che ognuno – allevatori e agricoltori, poeti, chef, pastori, scienziati, romanzieri, madri e registi – pensava del cibo, cercavo di capire come il cibo fosse raffigurato nei paesaggi delle vite umane e nell’immaginario delle culture attraverso i secoli della storia. A volte, in tutto questo leggere e scrivere (e cucinare e mangiare, e concepire e dare alla luce i miei figli), i miei timori e i miei conflitti riguardo il cibo e il mio corpo cambiarono

11. Victor Hugo, *I miserabili*, tr. it. di V. Piccoli, BUR, 2010. Cfr. Anche il lavoro di Caroline Walker Bynum, *Holy Feast and Holy Fast: The Religious Significance of Food to Medieval Women*, in *The New Historicism: Studies in Cultural Poetics* University of California Press, Berkeley, 1988.

forma, lasciando spazio ad altre idee e preoccupazioni e, cosa ancora più importante, ad altre persone. Dopo un certo periodo e per brevi momenti, compresi di essere capace di provare sempre più gioia nel dono del cibo che il creatore ci ha fatto.

Questo libro prende il titolo dall'Ecclesiaste, un libro che lamenta l'inutilità e la brevità della vita, che riflette l'esperienza della vita stessa «sotto il sole» di una buona parte delle persone: lavori sodo e la retribuzione va a uno che merita di meno; dovunque ti aspetti giustizia, trovi ingiustizia; più sai, più sei triste. E non importa quanto tu sia ricco, saggio o bello: tutti diventiamo vecchi e fragili, e moriamo. Ne consegue che la cosa migliore da fare è temere Dio, amare il nostro prossimo e gustare le buone cose di questa vita, con un godimento mitigato dal sapere che la vita è fugace e che abbiamo degli obblighi verso Dio e l'uno nei confronti dell'altro. Non di meno, l'Ecclesiaste ci dice di mangiare il nostro pane con gioia e di bere il nostro vino con cuore allegro: Dio approva.

Quanto segue fa parte di ciò che ho esplorato nella mia ricerca per imparare a mangiare come una cristiana. Prenderò in considerazione alcune prospettive bibliche sul cibo e sul mangiare, osservando quale sia la loro relazione con i consigli di coloro che hanno influenzato e aiutato a costruire il movimento contemporaneo per la nutrizione, persone che hanno lavorato e studiato come nutrizionisti, consulenti e agricoltori/allevatori, che continuano a produrre e a preparare il cibo in modo da elevarlo al livello di opera d'arte. Questi sono sentieri che ho percorso ponendomi domande quali: «Quale burro d'arachidi dovrei acquistare?», «Quale olio hanno detto essere salutare?», «Come posso fare affinché i miei bicipiti non siano così?», «Come faccio a sapere quali sono le verdure di stagione, è importante saperlo?», «Perché non riesco a smettere di pensare alla mia cellulite quando migliaia di bambini sono morti di malaria oggi?» ... Tutte cose che mi sono chiesta ormai molto tempo fa, mentre contemporaneamente dovevo nutrire i miei figli e andare avanti nella vita; domande a cui ho cercato risposta nel mio viaggio verso il *mangiare con gioia*, un mangiare che è, nella migliore delle sue accezioni, gioioso, generoso, creativo, che porta comunione, ristoro e redenzione, volto sempre a sperimentare in maggior misura la bontà, la

bellezza e la grazia di Dio, rafforzando ciò che ci lega l'uno all'altro e alla creazione.

Nel capitolo 1, «Mangiare con gioia», parlerò del fatto che l'atto di Dio di provvedere al cibo è sempre un dono da ricevere a mani aperte e con gratitudine. Dal giardino dell'Eden al Pane della vita, il cibo è una metafora vivente dell'amore di Dio che sostiene il suo popolo e che deve essere accettato con gioia.

Il capitolo 2, «Mangiare con generosità», guarda all'importanza del servire «uno di questi minimi fratelli». Dio dimostra cura e amore *donando* cibo. Noi siamo chiamati a essere come Dio nel *condividere* il cibo. Nell'Antico Testamento, nel libro di Rut, Boaz supera la legge del Deuteronomio per condividere il suo cibo con Rut, vedova e straniera. Anche se la fame ha oggi un volto diverso – i poveri dell'Occidente sono più obesi che scheletrici – l'obbligo cristiano verso «il minimo» dei nostri fratelli rimane invariato.

In ogni cultura condividere un pasto rappresenta un potente segno di accettazione e di cura. Il capitolo 3, «Mangiare in comunione», osserva il significato dei pasti condivisi nella Bibbia e in particolare dei pasti di Gesù con i «peccatori», nonché la prova contemporanea che mangiare insieme costituisca un «collante» sociale essenziale, poiché nutre e unisce le persone in modo profondo e significativo. Similmente il capitolo 4, «Mangiare che ristora», guarda a come il mangiare insieme sia di aiuto e di guarigione a vari livelli, specialmente come metodo efficace per curare i disordini alimentari. Questi capitoli suggeriscono la centralità della tavola nella vita del corpo di Cristo.

Il capitolo 5, «Mangiare sostenibile», osserva la creazione, il mondo naturale che i cristiani considerano opera della mano di Dio. Dio che vede la creazione con sguardo di intimo amore sembra deliziarsi in special modo nella biodiversità, proprio ciò che l'agricoltura moderna ha diminuito costantemente per raggiungere i valori alternativi dell'uniformità, della prevedibilità e della meccanizzazione: McDonald ha bisogno di un tipo specifico di patata e così questa particolare varietà (e non le centinaia di altre patate che Dio ha creato) è quella coltivata in massicce quantità.

Il capitolo 6, «Mangiare creativo», guarda al cucinare e al mangiare come modi di creare la cultura, con un potenziale di

lode. Quando vediamo gli elementi del cibo secondo la visione di Dio (con attenzione amorevole per alcune peculiarità), edificando sulle tradizioni culinarie di coloro che ci hanno preceduto, allora creiamo una nuova cultura del cibo che costruisce sulle precedenti e glorifichiamo il creatore, a immagine del quale siamo stati creati.

Il capitolo finale, «Mangiare che redime», intreccia le svariate trame che compongono il libro e parla di come mettere in pratica il «mangiare con gioia» nel mondo reale.

Forse le ragioni più disparate ti hanno portato a scegliere questo libro e a leggere fin qui. Magari, come anche io facevo tempo fa, stai lottando con un senso di colpa e con un conflitto con il cibo, con il tuo corpo e con i messaggi confusi che circolano a riguardo in questo mondo. Magari invece non dai troppa attenzione al cibo finché non ti senti affamato o lo spazio che il cibo occupa nella tua mente sembra invadente. Forse ti sei gravemente ammalato di qualche disordine alimentare o di qualcos'altro. Forse la giustizia o l'ecologia o la cucina o il vivere in comunione sono la tua passione. Forse il tuo interesse è qualcosa di totalmente diverso.

Quale che sia la ragione per cui hai deciso di leggerlo, questo libro è per te, perché sei amato da Dio, creato a sua immagine e perché tu *mangi*. In qualità di compagna viaggiatrice lungo la strada che insegna a camminare con Gesù, a cibarsi di lui che è la vera manna e il Pane della vita, spero (e prego) che le mie parole possano essere per te una benedizione e che, quale che sia la tua storia, tu possa venire a mangiare il tuo pane con una *gioia* sempre crescente.

Nota dell'Editore

A cura di Francesca Frischetto (traduttrice)

Come ogni libro, anche “Mangia con gioia” è un prodotto culturale che in questo caso ci viene da una scrittrice americana. È naturale dunque che durante la lettura si trovino innumerevoli riferimenti alle abitudini alimentari americane, a marche di prodotti alimentari americani, all’approccio dei cristiani americani nei confronti del cibo. Ma chi di noi non ha mai notato la presenza di problemi legati al rapporto con il cibo nella società *italiana*, tra i propri colleghi, fratelli, sorelle, figli o magari direttamente nella propria vita? Se la maggior parte delle situazioni, delle storie e dei nomi presenti nel libro di Rachel Marie Stone suoneranno *stranieri*, non risulteranno tuttavia *estranei* alla nostra esperienza. Ma non risulteranno nemmeno scontati. Le questioni che l’autrice tratta e le informazioni che offre al lettore dovrebbero stare alla base del rapporto personale con il cibo, con il Dio Creatore che nutre il corpo di Cristo e infine con il nostro prossimo. Si tratta di un primo passo per imparare, anche davanti al nostro ordinario pane quotidiano, ad «amare il Signore Dio nostro con tutto il nostro cuore, con tutta l’anima nostra, con tutta la mente nostra e con tutta la forza nostra» e «il nostro prossimo come noi stessi». Offrire tutta la nostra vita a Dio significa anche e soprattutto lasciare che lui operi nell’ambito della vita quotidiana (e il cibo ne è un aspetto), guarendoci dalle nostre ossessioni, dai nostri schemi, dai sensi di colpa, e aprendoci gli occhi sulla verità: che cosa pensa Dio del cibo? Perché mangiare insieme? Che cosa c’è dietro l’industria del cibo? Come guarire da certe fobie e ossessioni alimentari? Come amare attraverso il cibo?

D'altronde, in 1 Corinzi 10:31, l’apostolo Paolo scrive: «Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche

altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio». *Tutto*. Spirituale e fisico non sono separati.

Nonostante le analogie fra i problemi alimentari affrontati dagli italiani e quelli esposti dall'autrice d'oltreoceano, essendo *anche la traduzione* un prodotto culturale, è stato necessario apportare alcune piccole modifiche. Si tratta di variazioni nella sezione "Ricette" presente alla fine di ogni capitolo.

In primo luogo il sistema di misura americano è completamente diverso da quello italiano ed europeo. Non si tratta solo di convertire libbre in chilogrammi. Spesso per cucinare seguendo una ricetta americana non si ha solo bisogno di una bilancia e di un convertitore: gli americani misurano gli ingredienti secondo il volume e con degli strumenti appositi (un certo tipo di coppe, un certo tipo di cucchiari e cucchiaini). Inoltre una "coppa" di farina non equivale a una "coppa" di latte, in quanto il volume di questi due ingredienti è diverso.

In secondo luogo l'autrice spesso invita il lettore a cucinare e a mangiare in modo sostenibile: cibi preferibilmente locali, di stagione, *etc.* Alcune ricette facilmente realizzabili negli Stati Uniti risultano un po' esotiche qui in Italia: negli USA è molto più facile trovare certi ingredienti anche non propriamente nordamericani in qualsiasi supermercato, perché da secoli la popolazione è estremamente più varia rispetto a quella italiana. Alcuni ingredienti risulterebbero inoltre tutt'altro che "di stagione" o "sostenibili" qui.

Per questi due semplici motivi si è deciso di rispettare le ricette originali presentate dal libro quando è stato possibile (la maggior parte delle volte), sostituendo quelle "meno sostenibili" o dalle misure "indecifrabili" con ricette simili ma tipicamente italiane e dalle dosi più certe (se l'autrice riportava una zuppa di legumi difficilmente realizzabile è stata sostituita con una zuppa di legumi tipicamente italiana). Le ricette sostituite o adattate hanno, accanto al titolo, due asterischi (**). Quelle adattate sulla base di ricette altrui hanno un asterisco (*) e riportano la fonte. In realtà è anche stato un modo per rispettare i consigli dell'autrice: sperimentare mangiando in modo più "locale", sostenibile e salutare, per essere buoni amministratori della creazione, supportare il territorio e gustare il cibo con gioia.

Qualche altra parola va spesa riguardo le fonti. Il libro di Stone è ben documentato: l'autrice cita diverse fonti (articoli, ricettari, film, documentari, libri relativi alle questioni alimentari, al rapporto cibo–natura, *etc.*), consiglia delle letture e la visione di alcuni film. Tuttavia solo poche tra le fonti citate o consigliate sono disponibili in lingua italiana. Come documentarsi allora se non si conosce l'inglese? Di certo molti di noi penseranno che sia alquanto difficile acquisire una visione ben informata su tutte le questioni intorno al cibo. In Italia, tuttavia, l'offerta d'informazione seria riguardo all'alimentazione, alle pratiche agricole e alla sicurezza alimentare è molto varia. Non solo, come è ovvio, chi è interessato troverà innumerevoli risorse in libreria e in biblioteca ma anche la nostra TV pubblica offre un ottimo servizio, con programmi, rubriche e documentari di qualità riguardo all'alimentazione e all'agricoltura. Spesso mi sono imbattuta in programmi come *Geo* (RAI 3) o *Linea Verde* e *Linea Blu* (RAI 1). Occasionalmente anche le inchieste di *Report* e di *Presa Diretta* (RAI 3) propongono puntate su argomenti di natura agro–alimentare. Questi programmi spesso rimandano ad altri documentari, libri, articoli disponibili nella nostra lingua. Anche numerosi film dell'eccellente fotografo e documentarista francese Yann Arthus Bertrand (disponibili in inglese e francese sul suo sito yannarthusbertrand.org e trasmessi in italiano da RAI 5) trattano con estrema chiarezza e con immagini spettacolari alcune questioni relative alla cura dell'ambiente, all'agricoltura, alla pesca e all'allevamento.

E poi chi di noi italiani non conosce l'attività di Coldiretti o di Slow Food? E che cosa dire di tutti i marchi IGP, DOP, DOC, DOCG conferiti a tantissimi prodotti italiani? E del lavoro dei carabinieri del N.A.S. per preservare la nostra sicurezza alimentare? E dei Gruppi di Acquisto Solidale? Forse ne abbiamo sentito parlare ma non ci facciamo molto caso. Sfruttare le semplici ma importanti informazioni che ci vengono offerte ogni giorno e soprattutto apprezzare il ricco territorio italiano con i suoi frutti sono già piccoli passi per iniziare a vedere il nostro cibo con occhi nuovi, con maggiore gioia e gratitudine. Addentrarsi nella Bibbia per capire come Dio intenda il cibo e come provveda per noi è un passo ulteriore.

Buona lettura e buon appetito.



Edizioni GBU

Via Colonna, 80
66013 Chieti Scalo
Tel. 0871 574498
Tel. e Fax 0871 563378

www.edizionigbu.it
info@edizionigbu.it

Finito di stampare nel mese di AGOSTO 2015 dalla tipografia
CITTÀ NUOVA della P.A.M.O.M., Via Pieve Torina, 55 – 00156 Roma ,
Tel. 06 6530467