

DIGIUNO

Apparentemente può sembrare una richiesta arcaica o legata a una cultura 'auto-punitiva'; in realtà, proprio negli ultimi anni, l'abitudine di privarsi di alcuni alimenti o di non mangiare per brevi intervalli di tempo è diventata una tecnica per dialogare con se stessi e, contemporaneamente, per comunicare al mondo la propria identità", ha riconosciuto Scott Hutchins, pubblicitista e artista americano, sul Corriere della sera, in margine all'iniziativa quaresimale presa lo scorso anno da Papa Francesco, per poi aggiungere: il digiuno è "un segnale molto forte di ribellione... un gesto rivoluzionario contro le schiavitù dei nostri tempi".

Gli faceva eco il card. Gianfranco Ravasi, scrivendo che il digiuno è "un archetipo universale, presente nelle varie religioni e significativo anche nel mondo laico", che di fatto non ha mancato di dare la propria convinta adesione all'iniziativa del Pontefice.

Diciamo subito che la disciplina ecclesiastica in merito ha registrato delle attenuazioni che, di fatto, hanno finito per svuotare questa pratica di tutta la sua incidenza nel vissuto cristiano. Soprattutto in ambito monastico, il digiuno comportava sostanzialmente un unico pasto, sia pure frugale e senza uso di carni rosse, che veniva spostato nel primo pomeriggio, così da essere intermedio tra pranzo e cena. Formula alternativa era quella di assumere una triplice modalità: o totale astensione dal cibo nell'arco di una giornata, o ricorso a sola frutta oppure pane e acqua. Queste due ultime modalità favorivano un minimo di apporto energetico, senza con questo risultare sazievoli.

Con l'andare del tempo si cominciò a dire: arrivare dal risveglio alle 3 del pomeriggio per il consueto, sia pure sobrio, pranzo è un lasso di tempo eccessivo; facciamo una piccola colazione, che venne eufemisticamente definita frustulum. Si dovette poi convenire, secondo il proverbio "chi va a letto senza cena, tutta notte si dimena", che dalle 3 del pomeriggio alla prima colazione del giorno dopo l'intervallo era eccessivo, quindi si provvide con una coenula, una pudica cenetta.

Di questo passo la disciplina si venne svuotando di tutto il suo significato. Si aggiunga che, con il tramonto di una cultura sostanzialmente agricola, anche la celebrazione delle "quattro tempora" andò in disuso. Questa comportava le cosiddette

“rogazioni”, ossia riti propiziatori delle benedizioni divine sulla campagna allo scadere delle quattro stagioni, accompagnati da pratiche penitenziali soprattutto il mercoledì, il venerdì e il sabato.

Dobbiamo riconoscere che, se da parte confessionale il digiuno ha conosciuto una sorta di eclisse, da parte laica si è venuto via via imponendo, considerato lo scorretto rapporto con cibi e bevande che purtroppo caratterizza la nostra società opulenta.

Volendo quindi ridare vigore a tale pratica, quali concreti suggerimenti possiamo formulare? Ci soffermeremo su una duplice serie di considerazioni. Anzitutto relative al digiuno propriamente alimentare, poi ad altre forme alternative e/o integrative di “digiuno” – altrimenti detto, di sobrietà, di moderazione – che si impongono nel mondo d’oggi in considerazione di un’ecologia non puramente cosmica, ma anzitutto umana e sociale.

Quanto al digiuno alimentare, suggeriamo come primo impegno di osservarsi mentre mangiamo! Facciamone un esercizio ascetico, e vedremo quante cose ci rivela di noi stessi. Per non dire che simile osservazione inciderà sul ritmo con cui assumiamo cibi e bevande, ritmo che è la prima regola dietetica se vogliamo che il cibo sia la nostra prima medicina. Nel box qui sotto compare il Decalogo a mensa: fatene una copia e portatela a tavola.

Sugli altri digiuni rimandiamo a una recente pubblicazione (8 digiuni per vivere meglio... e salvare il pianeta, ed. Ancora) che ne tratta in modo essenziale e pertinente. Eccone l’elenco, già di sua natura molto eloquente: verbale, informatico, visivo, uditivo, anti-consumista, ludico e dalla fretta.

Decalogo a mensa – Il giusto mangia per nutrire l’anima

1. Porsi in stato di consapevolezza, così da rendersi coscienti di ogni aspetto di quanto stiamo vivendo, nonché della natura, della preparazione, del gusto dei cibi. Mangiando consapevolmente vedremo che ogni pasto si trasforma in un rituale. Per favorire tutto ciò, può essere utile fare silenzio a mensa, almeno una volta alla settimana (ad esempio il venerdì).

2. Osservarsi mentre si mangia: in che attitudine ci poniamo nei confronti dei cibi, quantità che ne prendiamo, "volume" dei bocconi, ritmo con cui li assumiamo: pacato, avido, abbuffatorio, a imbuto... La mensa è un test: nel modo con cui mangiamo riveliamo il nostro stato d'animo, il nostro modo di rapportarci con le cose, noi stessi, gli altri.

3. Accogliere, non divorare, considerando gli alimenti come un dono offerto alla nostra gustosa e dilettevole consumazione. Questo favorisce un migliore dosaggio dei cibi e previene la sovralimentazione.

4. Mangiare, trattenendo in bocca e masticando i cibi fino a renderli insipidi, dal momento che la loro sostanza vitale viene ceduta al palato. La prima digestione si verifica in bocca.

5. Trattare i liquidi da solidi e rendere i solidi liquidi, così da essere gustati fino in fondo e deglutiti senza sforzo.

6. Mangiare solo a tavola e non assumere cibo fuori pasto, salvo il caso che si tratti di frutta, che è preferibile scorporare dai pasti e consumare da sola. Ai pasti, disertare il dessert.

7. Bere poco durante i pasti, evitando un'eccessiva diluizione dei succhi gastrici, e bere molto fuori pasto.

8. Si chiamano "posate" perché vanno deposte sulla tavola tra un boccone e un altro, e non brandite come armi con cui combattere la lotta per la fame.

9. Esistono tre bocconi: il boccone della sobrietà (è il boccone di meno, quando ci si allontana da tavola con un residuo di appetito); il boccone della sazietà (quando si raggiunge la misura di cibo sufficiente); il boccone della golosità (è il boccone in più, che prepara le nostre malattie future e che prendiamo a tutto beneficio di medici e medicine). Riempire lo stomaco per un terzo delle sue capacità.

10. Preferire il meno (... grosso, buono, condito, appetitoso) e condividere o cedere agli altri il meglio. Uno degli accorgimenti che vengono suggeriti per moderare l'accesso agli alimenti è quello di evitare i piatti stracolmi, purtroppo oggi di norma nei ristoranti e non solo. Detti piatti possono fornire un surplus calorico che arriva

alle 150 calorie per ogni commensale. Di qui l'invito a riempire i piatti (evidentemente normali!) all'80% dei cibi di cui intendiamo servirci.

Ringraziamo. Il cibo infine riveste un significato antropologico, coinvolgendo corpo e spirito, nonché la dimensione sensoriale/affettiva, e simbolico, unendo convivialità a sacralità. La mensa è il luogo dove sperimentiamo la Provvidenza che regola l'ordine cosmico e nel contempo beneficiamo di un'opportunità che affratella. Di conseguenza, prima e dopo i pasti invochiamo e trasmettiamo (con l'imposizione delle mani sulle vivande) la benedizione divina, ringraziando con il cuore il Padre celeste, datore d'ogni bene; il Creato che ci offre gli alimenti, e l'Uomo che li coltiva, li trasforma, e ce li offre.