

il TASSELLO

Anno XII - N. 6
21 Febbraio 2010

Parrocchia Santa Maria Regina, Busto Arsizio
Pagina WEB: www.santamariaregina.it
info@santamariaregina.it - Tel. 0331 631690

Buon appetito?

Di cotte e di crude attorno alla tavola

Un numero del Tassello dedicato al cibo, all'inizio della Quaresima. Strano? No, se pensiamo alla valenza fondamentale che il cibo ha per noi cristiani. Del resto Gesù ha scelto proprio due alimenti, il pane e il vino, per donarsi a noi, e l'ha fatto durante una cena in compagnia degli amici più cari, momento conviviale per eccellenza. E di convivialità, ma anche di digiuno, e del diverso rapporto che gli uomini hanno col cibo, parlano gli articoli in uscita questo mese, che, come un menù che si rispetti, offre proposte diverse, ma, speriamo, tutte appetitose. Buon appetito e buona lettura!

LA REDAZIONE

Nutrirsi è necessità. Mangiare è arte, gesto pieno di significato che evoca amicizia, comunione e gioia. Gesù stesso ne ebbe piena coscienza e annodò il suo annuncio del Regno di Dio al banchetto imbandito: dal pranzo delle nozze di Cana passando dalla cena eucaristica del giovedì santo, sino all'attesa del lauto pasto solenne nei cieli, durante il quale, parola di Gesù, egli stesso si metterà a servire i commensali.

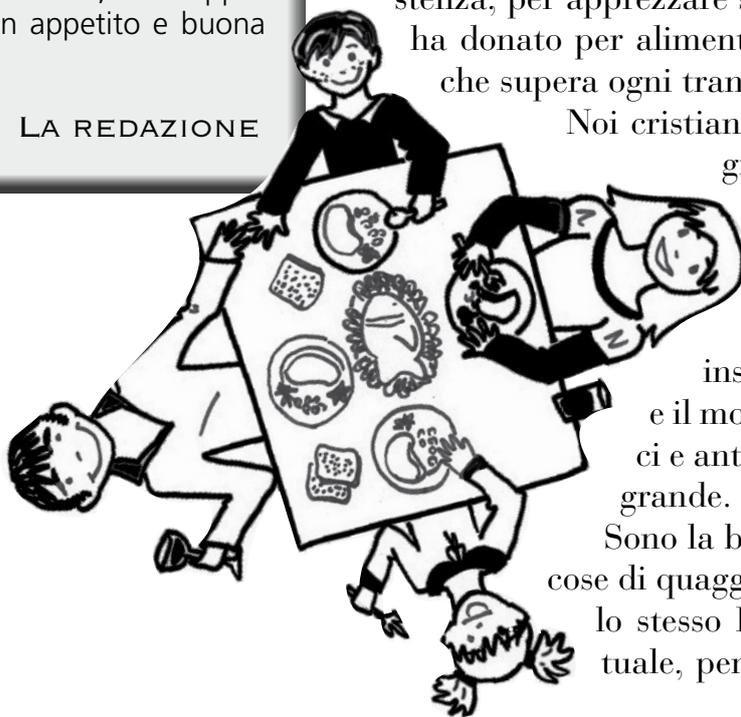
A dire il vero appare strano che si parli di cibo proprio a ridosso della quaresima, tempo per eccellenza dedicato all'astinenza e al digiuno.

Tuttavia non è così, infatti questo approccio ci aiuta ad entrare nello spirito del tempo santo e, insieme, nella giusta definizione del cibo.

Noi tutti siamo fatti per vivere bene, per godere dell'esistenza, per apprezzare sino in fondo quanto il buon Dio ci ha donato per alimentare il desiderio della realtà ultima che supera ogni transitorietà dell'esistenza terrena.

Noi cristiani non demonizziamo il piacere e la gioia dell'appagamento dei sensi; se così fosse saremmo degli ingenui interpreti di un annuncio divino pregiudizialmente mortificante. Noi non siamo così. Il vangelo ci insegna piuttosto a considerare la vita e il mondo come realtà penultime, annunci e anticipazioni di una bellezza ancor più grande.

Sono la bellezza e la gioia che vengono dalle cose di quaggiù che ci possono offuscare la vista; lo stesso Paolo VI nel suo testamento spirituale, pensando alla magnificenza della vita



dice : “ ... tutto era dono, tutto era grazia; e com'era bello il panorama attraverso il quale si è passati; troppo bello, tanto che ci si è lasciati attrarre ed incantare, mentre doveva apparire segno e invito”.

Il dono di Dio è così bello che spesso si rischia di non più considerarlo un segno ma una meta, un fine cui tendere. Pur essendo immersa nella bellezza, ogni persona deve avvertire che godere del mondo non deve esaurire e saturare il proprio desiderio; esso si compie in Dio, vera pienezza e meta ultima. Il vuoto che inevitabilmente si genera con la pratica dell'astinenza e del digiuno prelude alla certezza che il compimento di ogni realtà non sta in noi ma in altro da noi. Fare volontariamente il vuoto dentro di noi, sospendere l'assunzione del cibo, sottrar-

ci al senso di sazietà e di pienezza degli spazi, suscita la potente memoria del corpo nella quale il morso della fame e la percezione dello spazio interiore disponibile ad altro, rivelano che c'è un vuoto da riempire, compimento che ci attende. La temporanea e desiderata astinenza dal cibo allena il corpo e lo spirito perché la memoria dell'uno e la tensione dell'altro ci permettano di godere dei beni della terra, del dono del cibo e della felicità del mangiare senza che venga oscurata la certezza che tutto quaggiù è cosa solo penultima; il compimento è nel cielo. Allora godete della vita come il vangelo insegna.

Buon appetito e buona quaresima per prepararci alla Pasqua del Signore.

DON ATTILIO

DACCI OGGI IL NOSTRO PANE

SGUARDO SULLA STORIA E SUL MONDO

Sul cibo, sul pane possiamo parlare per un mese intero senza esaurire l'argomento. È un tema questo che si presenta sotto tanti aspetti e anche molto scottanti. Di solito noi ci lamentiamo, perché il pane è il simbolo del bisogno: il pane quotidiano. Tra le tante possibilità di trat-

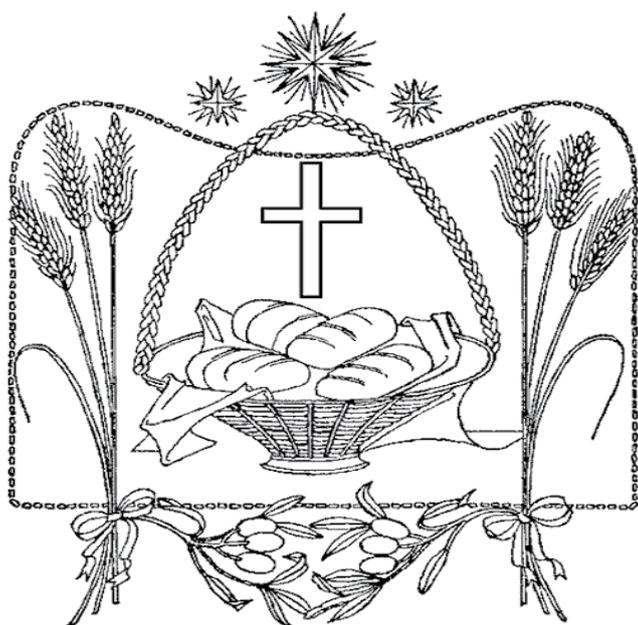
tare l'argomento io preferisco andare a cercare nella Bibbia quello che insegna la Parola di Dio.

La Bibbia, questa grande sconosciuta. A scuola si leggono Omero, Dante, Leopardi, ecc. ma non la Bibbia. Da un lato si sottolinea l'importanza di recuperare le radici cristiane e dall'altro non si coglie l'importanza del libro proprio della nostra storia. Si fanno tanti ragionamenti, pur saggi, ma non ci si domanda che cosa dice Dio. Mentre mi sforzo di conoscere la scrittura, leggo me stesso, perché apre i miei orizzonti: la Bibbia

è via per umanizzare l'uomo, luogo di incontro tra noi e Dio.

La Bibbia ci insegna a vedere nel pane un segno della benedizione divina e ci invita a chiederlo umilmente a Dio. Il pane è per gli uomini il mezzo di sussistenza, necessaria sorgente di energia; mancare del pane vuol dire mancare di tutto: *“Dio fa germogliare l'erba per le bestie, le piante a servizio dell'uomo, per trarne dalla terra il nutrimento... il pane che sostiene il cuore dei mortali”* (salmo 104).

Ma dopo la caduta l'uomo deve procurarsi il cibo con la fatica: *“con il sudore della tua fronte mangerai il pane, finché non tornerai alla terra”* (Gen 3, 19). Nello stesso tempo Dio assicura la sua assistenza: *“Non ho mai visto un giusto abbandonato, né*



un suo discendente mendicare il pane”.

In questa visione delle cose è naturale che l'uomo chieda umilmente a Dio il pane e tutto ciò che gli è necessario, e lo attenda con fiducia. Così Gesù insegna a chiedere nella preghiera “il pane quotidiano”. Ma se il pane è dono di Dio ed è necessario alla vita, deve essere condiviso con chi non l'ha. In Israele si insiste sulla necessità di condividere il pane con l'affamato, è l'espressione migliore della carità fraterna: “*Da' del tuo pane a chi ha fame e fa' parte del tuo vestito agli ignudi*” (Tobia 4, 16).

La nostra società deve fare un esame di coscienza perché, mentre centinaia di migliaia di bambini muoiono di fame, i nostri bambini sono rimpinzati, obesi. Non sono senza colpa i fast-food e la pubblicità di merendine e gelati. La Corea ha proibiti gli spot televisivi delle merendine perché sono di alto contenuto calorico e basso apporto nutrizionale. Meno spot, dicono, è più

salute. Da dove ci viene la lezione! Pensando a chi non ha cibo, potremmo anche riflettere sul digiuno, che del resto è anche il tema parrocchiale della nostra quaresima.

Ma nella Bibbia il pane diventa anche simbolo della Parola di Dio. Il profeta Amos paragona il pane alla Parola di Dio: “*Ecco verranno giorni, quando invierò la fame sul paese, non fame di pane, né sete di acqua, ma di ascoltare la Parola di Dio*” (8, 11). È nota l'espressione del Deuteronomio: “*Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*” (8, 3).

Il grande biblista veronese Mons. Galbiati ha scritto: “*Ciò vuol dire che oltre al cibo ordinario, frutto del lavoro dell'uomo, esistono anche altri modi con cui l'infinita potenza di Dio può nutrire colui che a lui si affida*”.

Anche Gesù si è riferito a questo tema del pane, Parola di Dio, quando ha citato il passo del Deuteronomio al diavolo tentatore nel deser-

to. Gesù rivela il senso della moltiplicazione del pane, affermando di essere lui il pane vero dato da Dio: “*Non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane vero: il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita per il mondo... Io sono il pane della vita, chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete*” (Gv 6, 33-35).

E poiché Gesù, Parola di Dio, si offre in sacrificio, l'adesione di fede comporta la comunione al suo sacrificio nel rito eucaristico “*Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno, e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo*” (Gv 6, 5).

Beh! Abbiamo di che riflettere senza andare oltre e ci sarebbe tanto da dire. Mi auguro che molti, quando chiedono a Dio il pane quotidiano, si ricordino di chiedere e di accettare anche il pane eucaristico e di pensare a condividere con chi è nel bisogno.

DON PEPPINO

IN QUESTO NUMERO

1. NUTRIRSI È NECESSITÀ

Don Attilio

2. DACCI OGGI IL NOSTRO PANE

Don Peppino

3. MANGIATE QUELLO CHE VI SARÀ

MESSO DAVANTI

Don Giuseppe

4. IL GIUSTO PER OGNI GUSTO

Suor Cristina

5. IL NOSTRO RAPPORTO CON IL CIBO

Noemi Bettin

6. INCONTRIAMOCI A TAVOLA

Serena Camerini

7. “...IO ME TE MAGNO!”

Silvio Ceranto

8. NUTRIAMOCI DEL NOSTRO “SOLE”

Luca Tessaro

9. IL SUCCO DELLA VITA

Paola Rusconi

10. CAFFELLATTE, GRAZIE!

Maria Luisa Lualdi

CALENDARIO

11. BARBERA E CHAMPAGNE

Giovanni Grampa

12. IL “NUMERINO”

Antonella Bellotti

13. TU MI HAI PROVOCATO E IO TE

DISTRUGGO

Matteo Tognonato

14. SEGRETI IN CUCINA

Chiara Pesenti

15. IL POTERE DEL CIBO

Antonella Martino

“MANGIATE QUELLO CHE VI SARÀ MESSO DAVANTI”

Si possono coniugare digiuno e letizia, ascesi e gentilezza? È una domanda che forse può interessare alle soglie della Quaresima...

Ci dà qualche indicazione preziosa san Francesco di Sales (1567-1622), che fu vescovo di Ginevra. Dopo aver raccomandato la pratica del digiuno secondo la prescrizione della Chiesa e il consiglio del proprio direttore spirituale, egli mette in guardia la sua interlocutrice dagli eccessi, praticati spesso solo per darsi un'apparenza di santità: “Io credo sia maggior virtù mangiare senza scelta ciò che vi viene presentato nell'ordine stesso in cui vi si presenta, sia o non sia di vostro gusto, piuttosto che scegliere sempre il peggio. Infatti, anche se quest'ultimo modo di vivere appaia più austero, l'altro rivela tuttavia una maggior rassegnazione, perché per esso non solo si rinuncia al proprio gusto, ma anche ad ogni scelta; e a dir il vero, non è una piccola austerità l'adattare il gusto a tutte le volontà e tenerlo soggetto al caso, tanto più che questo tipo di mortificazione non è appariscente, non incomoda nessuno e conviene in modo singolare alla vita civile” (*Introduzione alla vita devota*, Parte III, cap. XXIII).

Si tratta di una questione magari banale, senza dubbio condizionata dalla mentalità del tempo, ma è notevole la finezza spirituale di san Francesco: digiuno è anche mangiare ciò che viene portato in tavola (l'ambiente cui ci si riferisce non è evidentemente un ambiente “popolare”), senza capricciose esigenze ma anche senza imporsi la penitenza di mangiare il cibo più indigesto. La rinuncia a fare obiezioni sul cibo dice una “rassegnazione” che non è fatalismo passivo, ma convinto adeguamento alle scelte di chi ha preparato il

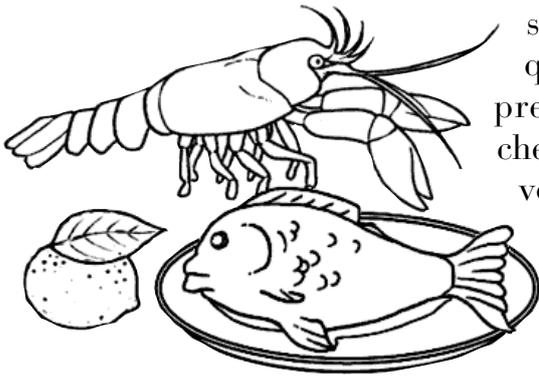


pasto ed ha il vantaggio di non rischiare l'esibizionismo e di adattarsi alle buone regole di normale convivenza delle persone. Vengono in mente le parole del Vangelo: “quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà messo davanti” (Lc 10,8). La radicalità dello stile cristiano (“maggior virtù”, “maggior rassegnazione”, “mortificazione”, “austerità”...) si inserisce agevolmente dentro gli usi del tempo e le regole sociali del rispetto, dell'ospitalità, della convivialità, senza far rumore, senza ingenerare disagi.

Il criterio, il fine di questa santità feriale non è la perfezione personale, bensì il “bon plaisir de Dieu”, l’“amabile volontà” di Dio, ciò che a lui piace. Esso, osserva una commentatrice, costituisce «un motivo umile, familiare, quasi confidenziale, che passa dappertutto, che fa tesoro di tutto, anche delle briciole; un amore puro che [...] vince con la sua grazia disarmata, la sua disponibilità al quotidiano...Prende un aspetto affettivo e domestico, pedagogico e persuasivo...».

Mangiare quello che è stato preparato da chi ci ha invitato, anche se non è proprio di nostro gusto, è atteggiamento proprio del pellegrino, che non sta a lamentarsi se non viene rifocillato con il suo piatto preferito, ma è comunque contento dell'ospitalità che riceve, apprezza lo stile della gratuità, manifesta il piacere di sentirsi accolto.

Nell'intenzione di Francesco di Sales, questo semplice consiglio non è banalmente una noiosa regola di *bon ton*, né il sintomo di un cristianesimo “sottotono”, o della proposta di un “Vangelo scontato”, né incoraggia la pigrizia di anime mediocri. È invece la modesta icona di un cristianesimo felice, “dolce e piacevole”, che sa adattarsi alla vita e alle circostanze che spes-



so non sono quelle che preferiremmo, che non ha il volto imbronciato o immusonito di chi se lo porta dietro come un peso, di chi dà l'idea che la vita è già pesante e la fede è solo un peso in più...

Questo cristianesimo è possibile, questo modo di essere cristiani, di essere santi non è affatto in contrasto con la parola del Vangelo, anzi la incarna perfettamente, perché lo Sposo

IL GIUSTO PER OGNI GUSTO!

Ecco le regole fondamentali:
Mangiare esattamente quello che è stato stabilito; niente alcool; spuntini a base di carote e sedano (soltanto!); condire insalata e verdura con limone o aceto (niente olio!).

La carne deve essere molto magra e preparata senza burro, margarina, olio o altri grassi; togliere tutto il grasso (e la pelle per il pollo e il tacchino).

Non è necessario mangiare tutto quello che è elencato nella dieta, ma non bisogna fare sostituzioni o aggiunte.

Quando ci si sente sazi, smettere di mangiare! (eventualità peraltro rara...)

PRIMA COLAZIONE (tutti i giorni)

1/2 pompelmo

una fetta di pane integrale

caffè o the senza zucchero

PRANZO:

carni fredde assortite a vostra scelta, niente carni grasse

pomodori affettati, alla griglia, in umido

CENA

pesce magro o crostacei, di qualunque genere, preparati senza burro o olio
insalata mista

1 fetta di pane alle proteine o integrale tostata
frutta di stagione.

Dopo le due settimane si deve interrompere assoluta-

mente e seguire una dieta di mantenimento(mah!)
Se vuoi perdere 10 chili in un mese, 20 chili in 40 giorni o i chili che hai in più, basta digitare in internet dieta scardsale e qualcuno ti suggerirà la dieta che fa al tuo caso.

è con noi, è il Risorto, non si può vestire l'abito del lutto, perché un vino nuovo, squisito è stato versato nei nostri calici. E invece spesso viviamo il nostro essere cristiani come se fosse una medicina amara, da trangugiare il più in fretta possibile e quelle rare volte che ci viene comandata.

È una visione cui forse non siamo abituati, in questo tempo di tensioni e di durezza, in cui molti cristiani si sentono assediati, aggrediti, e corrono il rischio di disabituarsi ad abitare il proprio tempo, la propria cultura con fierezza e insieme con cordialità, con fermezza e dolcezza.

DON GIUSEPPE

PENSIERI SULLA KA ROSSA...

mente e seguire una dieta di mantenimento(mah!)
Se vuoi perdere 10 chili in un mese, 20 chili in 40 giorni o i chili che hai in più, basta digitare in internet dieta scardsale e qualcuno ti suggerirà la dieta che fa al tuo caso.

Ma scusa, a pensarci bene, se sei cristiano e sai che tra poco inizia il tempo di Quaresima, puoi aspettare a intraprendere una dieta personale: la Chiesa stessa propone il digiuno al primo e all'ultimo venerdì di Quaresima e il magro tutti i vener-



dì! Stai pur certo che se digiuni, qualche chilo di troppo lo perdi...

È vero, la Chiesa propone il digiuno in alcuni periodi dell'anno e ci obbliga ad esso durante alcuni giorni di Quaresima! Ma il valore di questo obbligo non sta nella conquista di una linea snella e scattante, ma la Chiesa impregna questo gesto di un significato molto profondo. Vivere

l'esperienza del digiuno è per ricordarci che "non di solo pane vive l'uomo ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio". Posso anche privarmi del cibo o decidere di non mangiare per qualche giorno: vivo



ugualmente. Se mi astengo dall'ascoltare la Parola di Dio o vivo come se Dio non esistesse o non c'entrasse nulla nella mia vita, alla prima difficoltà è facile lo scoraggiamento, l'arrabbiatura o coltivare un sentimento di rancore o vendetta.

La scelta di privarsi del cibo durante la Quaresima è per esaltare ciò che nella vita del cristiano è essenziale: il legame con Dio. Il cibo non diventa protagonista di quel periodo, ma lo è Dio.

Nella dieta invece il cibo diventa protagonista, perché per ottenere i risultati è importante rispettarla sempre e nei minimi dettagli che vengono suggeriti. Il cibo non viene condiviso dal resto della famiglia: va preparata la dose che la dieta ordina con un certo tipo di condimento o addirittura senza condimento, privandoti di ogni gusto per il cibo e per la tavola!

Allora non ci resta che intraprendere il nostro cammino nella preghiera e nel digiuno: ne gioveranno il corpo e soprattutto lo Spirito!

Buon digiuno!

SUOR CRISTINA

IL NOSTRO RAPPORTO CON IL CIBO

A scuola ho da poco studiato che l'uomo avverte infiniti bisogni e che l'istinto lo porta a procurarsi i mezzi o i beni volti a soddisfarli.

Tra questi bisogni, in primis, vi è la fame. Eh sì: quante volte durante il corso della giornata ci capita di avvertire il cosiddetto "buco allo stomaco"?

E quante volte passando



SCRITTORI LIBERI

davanti ad una pasticceria o ad una panetteria ci ritroviamo ad avere l'acquolina in bocca? Per quanto riguarda la prima domanda sono sicura che quasi per tutti la risposta sia sì...anzi! Magari a qualcuno la fame viene anche la notte, un po' come nei film americani, dove si vedono persone di tutte le età che zitte zitte scendono dal letto e si fiondano sul frigorifero.

Per quanto riguarda la seconda domanda, penso che anche in questo caso la risposta sia sì, ma a me viene spontaneo in queste occasioni (mi sto riferendo alla vista di qualche prelibatezza) chiedermi se la fame che in quel momento sto avvertendo è reale, autentica, o se è soltanto un desiderio che mi attraversa la mente solo per un secondo, il tempo di voltare l'angolo e lasciare la pasticceria alle spalle.

Ho fatto una prova sapete. Il risultato? La fame è sparita ancora prima di voltare l'angolo: è bastato sorpassare la vetrina di qualche passo! Da ciò posso dedurre che a volte la fame è soltanto un nostro capriccio, qualcosa che vogliamo a tutti i costi anche se non ci serve. Riguardo al tema "cibo" ho in mente una terza e ultima riflessione.

A volte avvertiamo sì un vuoto in fondo allo stomaco e subito lo associamo alla fame, perché ci sembra il motivo più logico. In realtà, però, magari quel vuoto è causato da una sensazione di disagio, dalla tristezza, dalla mancanza di qualcosa, che sia l'affetto o l'assenza di rapporti sereni.

Ma noi, pur di non ammettere di stare male, di avere bisogno di aiuto, decidiamo di colmare quei vuoti con il cibo, perché crediamo che esso ci sazi. Il risultato?

Ci ritroviamo con addosso chili che fino a tre mesi prima non avevamo e non con un semplice buco allo stomaco, bensì una voragine. Perciò il consiglio che do a tutti voi è questo: mangiate il necessario, non "abusate" del cibo e se avvertite un buco allo stomaco, assicuratevi che sia dovuto alla fame.

NOEMI

INCONTRIAMOCI A TAVOLA.

Sushi, Kepab, spaghetti di soia e poi ancora: bistecca argentina, riso al curry...sembra che a tavola si trovi sempre il modo di mettersi d'accordo, la diversità diventa qualcosa da apprezzare e assaporare, non da temere. Infatti uno dei posti migliori dove incontrarsi è

proprio la tavola: qui il cibo diventa il punto di contatto ideale tra culture. Quante cose possiamo imparare su altri popoli solo osservandone le abitudini culinarie: hamburger e fast-food ce la dicono l u n g a

sui ritmi di vita americani; pollo sminuzzato e riso, rigorosamente gustati con le bacchette, ci parlano invece dell'antico stile di vita lento e attento ai dettagli tipicamente orientale.

Inoltre, senza andare troppo lontano,

pensiamo a quante volte grazie al cibo ci siamo avvicinati a qualcuno: dalla classica pizza tra amici, alla romantica cena solo per due; dalla festa in famiglia, alla tazza di zucchero che abbiamo chiesto in prestito al vicino fino a poco prima sconosciuto.

E adesso che inizia la Quaresima, dobbiamo rinunciare ad assaporare cibi e momenti speciali?

Forse, più che digiunare, potremmo cominciare a mangiare di tutto, apprezzare ogni pietanza che arriva sulla nostra tavola e ingoiare anche i bocconi più amari con un sorriso.

Proviamo a mettere la nostra mente a digiuno da false esigenze, capricci e preconcetti: potremmo sentirci incredibilmente pieni.

SERENA



LA CUCINA DI PIPPO

“...IO ME TE MAGNO!”

LIl cibo! Croce e delizia delle nostre vite. Perché se è vero che si tratta di una necessità è altresì vero che costituisce uno dei piaceri della vita e come tutti i piaceri va preso con moderazione, pena il rischio di diventare vizio e malattia, come tristemente sanno bulimici ed anoressici.

O, più sottilmente, quella



sorta di perversione che spinge noi abitanti dei paesi ricchi a sprecare enormi quantità di cibo per incuria o peggio per motivi di mercato. Oppure ad impegnare enormi risorse al solo scopo di ottenere alimenti “di moda”; il riferimento è all'allevamento dei bovini da carne, uno dei principali responsabili del disboscamento del sud America.

In questo nessuno è innocente; il vezzo di copiare modi di fare (e mangiare) estranei alla nostra cultura ha portato, oltre che alla perdita di un retaggio culturale, anche all'instaurarsi di atteggiamenti spesso ridicoli, come già magnificamente sottolineava molti anni fa il grande Alberto Sordi nel film “un americano a Roma”, quando si abbuffava con un'enorme zuppiera di maccheroni, rifilando al gat-

to, ai sorci ed alle cimici il cibo “ammerricano” che avrebbe dovuto essere la sua cena.

Per fortuna da qualche tempo sta comparando la volontà di riappropriarci del nostro cibo e del cibo delle nostre stagioni, rivalutando la cosiddetta dieta mediterranea, il cibo “Km zero” e lo “slow-food”, riscoprendo come sia più salutare, oltre che molto più gustoso rispetto al “fast-food” ed ai cibi precotti-precucinati-predigeriti... etc.

Ecco quindi una ricetta che, pur non essendo per noi lombardi realmente a Km zero, è una delle insegne dell'alimentazione buona e senza sprechi, essendo infatti il simbolo stesso del riutilizzo degli avanzi.

Yuk! Yuk!!

E buon appetito da Pippo.

SILVIO

RICETTA: MINESTRA DI PANE (CHE DIVENTA RIBOLLITA) (PER 4)

Pane sciocco (cioè senza sale) raffermo

350 gr di cannellini secchi

400 gr di pomodori maturi (o pelati)

1 cavolo nero, ¼ di cavolo verza, ½ kg di bietole

1 carota, 1 gambo di sedano

1 cipolla rossa, 2 cipollotti freschi

1 ciuffo di prezzemolo, 10 foglie di basilico, poco origano

olio extravergine d'oliva, sale.

Ammollare i fagioli in acqua fresca per almeno 24 ore, quindi scolare. Tritare la cipolla e soffriggerla con poco olio in una capace casseruola, aggiungere quindi i pomodori, i fagioli e tutte le verdure tranne i cipollotti, tagliate grossolanamente. Aggiungere 1 lt d'acqua e far cuocere a fiamma bassa per circa due ore, salando verso fine cottura.

Tagliare a fette il pane e metterne uno strato in una zuppiera, bagnare con la minestra e continuare con un altro strato di fette di pane e di minestra; il composto deve risultare piuttosto liquido. Cospargere con i cipollotti tritati, aggiustare di sale, irrorare con un filo d'olio e servire.

Bisogna assolutamente far avanzare una buona quantità di questa minestra, perché il bello (ed il buono) vengono dopo. Infatti il giorno dopo si rimette tutto sul fuoco e lo si fa ribollire, mescolandolo spesso; il risultato sarà una zuppa dal sapore completamente diverso dalla precedente.

Per accompagnare? Un buon bicchiere di Chianti, naturalmente!!

DALLA PARTE DELLA NATURA

Definizione dal vocabolario: "CIBO= alimento, sostanza utilizzabile da un organismo vivente per il suo sostentamento".

Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di cibo per sopravvivere: i vegetali usano la luce solare, i sali minerali e altre sostanze inorganiche contenute nel suolo; gli animali si nutrono di piante o di altri animali da cui traggono le sostanze di cui hanno bisogno.

È fondamentale nutrirsi per due soli ma importantissimi scopi: per avere del combustibile che produce energia vitale per il corpo e per avere sostanze per la crescita e la

riparazione dei propri tessuti.

L'evoluzione degli organismi terrestri, lunga fino ad oggi più di 3 miliardi di anni, è prodotta principalmente dalla continua competizione dettata dalla *lotta per il cibo!* E la vita di ogni essere vivente è passata per la maggior parte proprio alla ricerca del cibo!

La maggior parte delle piante compete con quelle vicine per le sostanze minerali e l'acqua contenute nel suolo, ma soprattutto per la luce solare che serve loro per avviare quel processo, chiamato fotosintesi, da cui traggono le energie necessarie per crescere e riprodursi.

Gli animali erbivori si nutrono di vegetali, da essi prendono il nutrimento necessario per la propria vita.

Alcuni animali carnivori si nutrono degli erbivori, da cui traggono le sostanze utili per produrre energia; altri animali si nutrono sia di vegetali che di erbivori, e così via.

Si forma così una catena o meglio, una rete alimentare, che parte dalle piante e arriva, passando per gli animali erbivori, carnivori e onnivori, agli animali necrofagi e ai decompositori.

NUTRIAMOCI
DEL NOSTRO "SOLE"

Ma lungo questa catena c'è un fattore comune che lega ogni maglia della rete: è l'energia che, attraverso il cibo, passa da un animale ad un altro; ma non è un'energia qualunque, è *l'energia del Sole*, che catturata dai vegetali viene poi trasmessa agli animali erbivori, che la trasmettono ai carnivori e così via, attraversando tutti i livelli della catena sotto le varie forme e i diversi aspetti del cibo, ma è sempre energia che deriva dal *Sole*.

Il Sole, dunque, come elemento e fonte primaria di sostentamento ed energia per tutti i viventi.

Ma noi siamo fortunati: abbiamo due Soli. Il primo, l'astro che ci scalda, illumina le nostre giornate e ci dona l'energia per il sostentamento del nostro corpo; il secondo, il nostro Dio, fonte di amore infinito, quell'amore che parte da Lui e passa, attraverso forme diverse, da una persona all'altra per arrivare a tutti.

Quell'amore donato da quell'immensa e inesauribile sorgente che è il nostro Signore. Quell'amore indispensabile al nostro sostentamento.

Non serve una lotta per questo cibo: è gratuito e infinito, quindi in ogni momento della nostra vita attingiamo, ma soprattutto *nutriamoci di Lui*.



IL SUCCO DELLA VITA

Uomo:

“Cos’hai da offrirmi?”

Madre terra:

“Chicchi biondi
su steli esili
mossi dal vento,
cantore di speranza
per cuori riuniti
attorno alla stessa mensa.

Pane e grano...grano e pane
Quotidianità perenne.

Uva

Succo della vita
Spremuta da mani
Ebbre ed esperte.

Latte

Atavico tepore
Richiamo che profuma
D’infanzia.

Aromi mediterranei
Sogni di luoghi incantati
Dove aleggiano
Lontane cantilene
Tra mirto melograno
Rosmarino timo alloro”

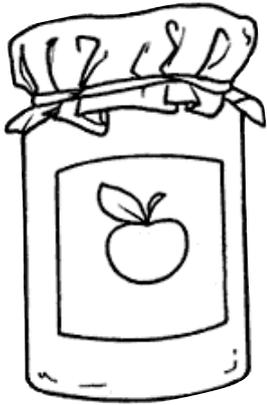
Uomo:

“Ora capisco,
sono parte di te,
da te non voglio
allontanarmi!”

P.R.



NELLA SPIRITUALITÀ



Timida, la lingua accarezza leggera lo strato morbido e sottile di marmellata ai lamponi che ricopre come un velo la fetta biscottata, poi i denti vi affondano piano piano, quasi con rispetto, timorosi di frantumare tutto, staccando solo un pezzettino di quel **dolce**

friabile desiderato cibo, il primo dopo una serie informe di thè senza zucchero, brodini, thè con lo zucchero, pastina.

Dolce, profumata, morbida, fresca marmellata e insieme ruvida, secca, croccante fetta biscottata, dove i denti affondano con un piacere non immaginato, sgretolando e masticando, finalmente tuffandosi in una superficie che offre resistenza, donando la gioia di riscoprire quel gesto quotidiano, per l'occasione diventato inusuale, del muovere con ritmo ripetitivo e fonte di soddisfazione le mandibole, prima d'ingoiare il cibo.

Poi, **caldo e fumante, rotondo e profumato**, un bel sorso di caffelatte a invadere piacevolmente, a spazzar via il tutto, ripulendo, riempiendo di sapore e gusto la bocca, pronta ormai ad un nuovo assalto alla fetta biscottata, o a ciò che resta. E ancora latte e poi fetta e marmellata, marmellata e fetta, e latte, latte e caffè...

“Ode alla prima colazione”: e si capisce, in ospedale, dopo un intervento, il primo cibo solido appare come un sogno che si avvera, lungamente atteso nei giorni di digiuno o poco più.

L'ho davvero gradito e più tardi, nella tranquillità di una lunga e, fortunatamente, monotona mattinata d'ospedale (l'emozione dell'intervento basta e avanza per un po'!) riflettevo con calma che **la**

CAFFELLATTE, GRAZIE!

vita va presa così, assaporata, gustata proprio come quella prima colazione, con la sua parte morbida e anche quella un po' più “secca”, col latte caldo dell'affetto delle persone care ad amalgamare il tutto.

Vivere nella fede, abbandonando ogni idea preconcepita di ciò che dovrà essere e **gustare, invece, ogni attimo, buono o cattivo, con pienezza**, pronti a “sentire” con intensità emozioni, gioie, dolori, cercando il “lato buono” in ogni situazione e veloci anche a dare la nostra parte senza misura e con generosità: questa è davvero una vita piena!

Lasciar cadere desideri e aspettative, aprire il cuore alla Sua volontà per aderire totalmente a quello che Lui ritiene giusto per noi adesso; magari non è quello che m'immaginavo, ma se mi “fisso” sulla mia idea non posso dar valore alla Sua!

Dare gusto alla vita è viverla con generosità in ogni istante: **è questa la vita eterna, una vita illuminata dall'Amore.**

Una vita dove ogni esperienza, anche la peggiore, prende senso ricordando che Dio ci ama e vuole per noi il Bene, quello vero, e lo realizzerà, lo farà comunque, passando anche per vie che possono sembrare senza sbocco.

E se un giorno la prova fosse davvero troppo dura,

non lasciarmi, Ti prego, accompagnami e **fatti sentire**, solo questo Ti chiedo...



Riflessioni da condividere o piuttosto suggestioni un po' confuse dovute all'anestesia generale?

Basta, son troppo stanca, mi rilasso a letto, col gusto dolce del caffelatte ancora in bocca!

BARBERA E CHAMPAGNE

*Triste col suo bicchiere di barbera
senza l'amore a un tavolo di un bar,
il suo vicino è in abito da sera
triste col suo bicchiere di champagne.
Son passate già quasi tre ore
venga ! Che uniamo i tavoli signor,
voglio cantare e dimenticare
coi nostri vini il nostro triste amor.
Barbera e champagne, stasera beviam
per colpa del mio amor, pa ra pa pa
per colpa del tuo amor, pa ra pa pa.
Ai nostri dolor insieme brindiam
col tuo bicchiere di barbera
col mio bicchiere di champagne.
Com'eran tristi e soli quella sera
senza la donna a un tavolo di un bar,
Longo, Fanfani, Moro, e giù barbera,
Gianni Rivera, Mao, e giù champagne.
Guardi stia attento, lei mi sta offendendo !
Huela come ti scaldi, ma va là,
vieni balliamo insieme questo tango*

Probabilmente questa volta esco un po' dal seminato, a scuola si direbbe "fuori tema", ma fra il mangiare e il bere la parentela è stretta, se non strettissima.

Vorrei che leggeste attentamente questa bella canzone del compianto cantautore milanese Giorgio Gaber, composta alla fine degli anni sessanta.

Durante la lettura ci si accorge che i riferimenti sono quelli dell'epoca: i politici, il calciatore, lo statista, i magazzini "all'Onestà" (chiusi da tanti anni) ma i temi trattati sono ancora oggi di estrema attualità. Il ritrovarsi la sera al bar, il "povero" che beve un vino "normale", il barbera, il "ricco" che sorseggia champagne, l'uno disoccupato, l'altro direttore di un grande supermercato; il riunire i tavoli per dimenticare entrambi le rispettive disavventure amorose, il volersi



MI RITORNA IN MENTE

*balliamo insieme per dimenticare.
Barbera e champagne, stasera beviam
per colpa del mio amor, pa ra pa pa
per colpa del tuo amor, pa ra pa pa.
Ai nostri dolor insieme brindiam
col tuo bicchiere di barbera
col mio bicchiere di champagne.
Colpa di quel barista che è un cretino
ci hanno cacciato fuori anche dal bar,
guarda non lo sapevo è già mattino,
si è fatto tardi ormai bisogna andar.
Giusto però vorrei vederla ancora
io sono direttore all'Onestà,
molto piacere, vede, io per ora
sono disoccupato, ma chissà.
Barbera e champagne, stasera beviam
per colpa del mio amor, pa ra pa pa
per colpa del tuo amor, pa ra pa pa.
Ai nostri dolor insieme brindiam
col tuo bicchiere di barbera
col mio bicchiere di champagne.*

comunque ritrovare ancora dopo la nottata trascorsa a chiacchierare: tutti temi odierni, il legame è più che mai vivo con la vita di tutti i giorni. Magari oggi non ci si racconta più (per di più con un estraneo) le proprie storie d'amore ed è comunque difficile che un manager passi la serata a discorrere di calcio e di politica con un disoccupato, ma questo "collage" di belle situazioni mi ha colpito in modo positivo.

Ma della socializzazione ho già scritto diverse volte e magari ritornerò in argomento ancora.

Vorrei, nel proseguimento, farvi innamorare della tavola, dell'importanza fondamentale della convivialità anche, o magari solamente, davanti ad un buon bicchiere di vino (ma potrebbe essere birra, acqua, prosecco, spumante,...).

A tavola ci si può dire tutto, vengono prese decisioni impor-

tanti, ci si confronta, si discute, si può anche litigare se il... gomito si alza un po' troppo!

Un proverbio recita: "in vino veritas" ed anche un grande storico francese ricordava che "non c'è mistero che un bicchiere di vino non possa colmare". Ovvio, l'importante è non esagerare, ma un buon pasto, moderato (perché oggi mangiamo anche più del dovuto) accompagnato da una bottiglia da dividere con tutti, sedersi con i propri familiari, parenti, amici è il modo migliore per passare il tempo la domenica o durante le occasioni che possono capitare.

Ritornando al testo della canzone proposta vorrei concludere con una piccola idea controcorrente, un po' rivoluzionaria forse. Quando ci capita di rimanere tanto in qualche pub, birreria, wine bar eccetera (ripeto: bevendo il giusto), potremmo invitare al nostro tavolo le persone che ci stanno vicino. Qualche volta la differenza avrà la meglio ma alla lunga sono convinto che vincerà la voglia di stare assieme e qualcuno (con in tasca qualche euro in più) potrebbe ordinare anche dello champagne....

GIOVANNI

IL "NUMERINO"

Da tempo, dato il mio lavoro, c'è chi mi suggerisce di scrivere una rubrica chiamata "Il Numerino": per intendersi quello degli "elimina-code" per gestire i tempi d'attesa e la priorità della clientela.

Sistema inventato per far sì che le persone non abbiano nessuna scusa per litigare su a chi tocca prima e a chi tocca dopo! Anche se non ho a che fare con i numerini, questa volta, ti accontento Andrea! Scriverò qualcosa di adatto ad una rubrica del genere. La ricerca del cibo ha caratterizzato l'evoluzione della specie umana, dalla preistoria alle civiltà antiche, gli egizi, i greci, il novecento, la cucina contemporanea. Le mode cambiano, si trasformano, ma la cucina non passerà mai di moda. Nella società odierna è interessante il rapporto con il cibo e la cucina. Avendo contatti con svariate persone, differenti sia per cultura che età, sento

pensieri di ogni genere. Per alcune madri di famiglia, anche se può sembrare strano, è un problema sia fare la spesa che far da mangiare; se la cavano decisamente meglio i loro mariti.

Le vedi sofferenti davanti alla scelta tra crespelle...o... lasagne? Affettati, formaggi...o... bistecche? Per qualcuna, fanatica della dieta, tutto deve essere "light": yogurt, latte, formaggio: che tristezza! Per alcuni, però, rimane ancora un'arte il pranzo! Spesso gli intenditori sono uomini: capiscono i tagli della carne e conoscono le caratteristiche dei cibi riuscendo così ad esaltare i sapori, aggiungendo un pizzico di questo e un pizzico di quello creano piatti degni di uno chef. Ma, ahimè, ci sono anche molti che dicono cose che non stanno né in cielo né in terra. Dovreste sentire!

SCRITTORI LIBERI

Invece è bello parlare con le sagge e ponderate donne che portano avanti le tradizionali ricette delle loro mamme le quali hanno insegnato loro tutti i segreti dell'economia domestica.

Ragazzi che con la scusa che non ci sono i genitori, per passare una serata con gli amici si improvvisano cuochi e, ben decisi, "calibrano all'etto" i loro acquisti, anche perché devono stare nel budget. Ma non manca certo il cliente che è convinto, anzi



è certo di essere “imbrogliato” e quello che si sente in diritto di trattare male il commesso perché ... “paga”! Ad alcuni non va bene nulla; per fare un panino passano in rassegna 4 bastoncini francesi: uno troppo piccolo, l'altro troppo piatto, l'altro con troppa farina e dovrebbe essere un centimetro e mezzo più grande e poi, finalmente trovato il tipo giusto, sospira dicendo: “Sì, va bene lo stesso, non mi faccio troppi problemi io”!

Con altri invece è uno spasso, scherzandoci sopra affermano di mangiare pochissimo e non si spiegano come fanno ad ingrassare, mentre tra le mani hanno dolcetti con la crema! Se fanno la spesa avendo fame, per queste persone è finita: comprano di tutto e di più. La fame gioca brutti scherzi! Ma poi non mancano i tipi originali! Negozio di soli alimentari: un giovane sulla quarantina, in pieno inverno con 0°, vestito con pantaloni marroni

di velluto costa larga, senza giacca, camicia a quadrettini di flanella con maniche arrotolate fino al gomito, capelli arruffati, con passo saltellante balza vicino al banco e chiede: “Dov'è la ‘cunegrina’”? Un attimo di sbigottimento! Poi, una veloce traduzione del bustocco: ci siamo! È la candeggina. “Mi spiace non l'abbiamo!” Decisamente un personaggio uscito da Zelig. E che altro dire della gentil signora che chiede mezza crescenza di quelle confezionate e sigillate, le piace quella, ma per lei è troppa! E quella “pancetta” troppo grassa? “Scusi, questi cotechini sono magri?” A parte queste cose che fanno sorridere, per alcuni è davvero un rito la cucina, è fatta con il cuore! Un punto d'incontro per la famiglia, anche per il semplice fatto che qualcuno ha cucinato proprio per te.

ANTONELLA

TU MI HAI PROVOCATO E IO TE DISTRUGGO

DALLA CARROZZINA DI MATTEO

Il cibo è sicuramente uno dei piaceri della vita, noi italiani ne sappiamo qualcosa avendo la cucina più varia e più buona del mondo.

Fortunatamente la gran maggioranza di chi abita nei paesi industrializzati può scegliere tutti i giorni cosa mangiare; qualcuno oltre oceano ha un po' abusato di questo privilegio: mi riferisco alle famose catene americane di fast food (ce ne sono diverse), locali che vendono a buon mercato cibi fritti e pesantemente conditi, roba che se consumata in eccesso colpisce duro l'organismo umano, con conseguenze sulla salute. Infatti negli Stati Uniti molte persone soffrono di obesità, malattie cardiovascolari e diabete, problemi seri, e purtroppo sono in aumento anche da noi.



Contrariamente a noi, che da questo punto di vista abbiamo troppo, nei paesi sottosviluppati hanno poco o nulla, pur vivendo in paesi che teoricamente avrebbero grandi risorse per stare bene.

Nei giorni successivi al recente terremoto di Haiti, la gente, in preda alla disperazione iniziò a rubare; i nostri tg parlarono di episodi di sciacallaggio, un giudizio a mio avviso un po' troppo affrettato; già questi erano poveri, inoltre gli è caduta addosso questa calamità; è logico e comprensibile che se trovano del cibo lo rubino, lo farebbe chiunque al loro posto, al di là di ogni retorica morale; è facile parlare con la pancia piena. Il cibo è buono ma è meglio non eccedere.

MATTEO

SEGRETI IN CUCINA

LE AVVENTURE DI CHEDDONNA

Erasmo Pisano, un uomo sospeso tra la prima, incerta maturità dei quarant'anni, e l'incipiente saggezza dei cinquant'anni, era il proprietario di una locanda senza insegna e senza nome, da tutti conosciuta come la trattoria "da Pippo".

Sulle origini di questo nome erano sorte, nel tempo, diverse teorie.

La prima, risalente agli albori del locale, che era situato in una casa di corte dell'ottocento, individuava l'etimologia del nome nel primo proprietario, il signor Giuseppe, detto Peppo e storpiato poi in Pippo; un'altra attribuiva la paternità dell'intestazione ad un mitico avventore ormai scomparso, tale Pippo Umberti, uomo di grandi mangiate e di ancor più grandi bevute, divenuto l'emblema della locanda.

L'aspetto dinoccolato dell'attuale proprietario, che lo faceva assomigliare vagamente ad un fumetto disneyano, contribuiva a mantenere in vita lo storico soprannome, ammantandolo di nuovi significati.

Da personaggio dei fumetti era anche il sottile humour inglese di cui era dotato il proprietario della locanda, divenuta negli anni l'approdo di coloro che, dopo una giornata frenetica e colma di doveri, desideravano trovare un luogo dai ritmi più umani, dove gustare il piacere della buona tavola e dell'ottima compagnia.

Uomo di lettere convertito all'arte dei fornelli, grande conoscitore di Dante, che citava a memoria con la stessa facilità con la quale elencava, a chi lo chiedesse, i complicati passaggi di una delle sue ricette, Erasmo Pisano era, dai tempi del liceo, uno dei più cari amici di Miomarito.

La loro era una di quelle amicizie tra uomini, fatta di confidenze rare e frequenti silenzi, resi eloquenti dalla certezza condivisa di esserci l'uno per l'altro, nel momento del bisogno.

Per questo, e per la passione da lui segretamente provata per la buona cucina, Miomarito



si recava volentieri nel locale dell'amico, per cene di lavoro, per festeggiare ricorrenze, a volte solo per scambiare due chiacchiere.

Cheddonna, maestra di moda e galateo, ambasciatrice di grandi cause umanitarie e regina indiscussa della casa, ai fornelli non poteva fregiarsi di alcun titolo, se non forse quello di "gran scongelatrice" o di "sacerdotessa del microonde", la qual cosa la indispettiva moltissimo.

Forse per questo non aveva mai potuto sopportare quell'amico di Miomarito tanto più bravo di lei in cucina, che aveva pure scritto un libro di ricette! Ciononostante Cheddonna possedeva un'indiscussa abilità nel dissimulare questo suo piccolo difetto, ricorrendo alla rosticceria sotto casa, dove acquistava ogni bendiddio da offrire ai suoi ammirati ed ignari ospiti, che puntualmente le chiedevano quale fosse il suo segreto.

Allora Cheddonna sorrideva compiaciuta, si faceva un po' pregare, poi correva a tirar fuori dal cassetto un libro di ricette opportunamente privato della copertina e, solo per un momento, ringraziava Erasmo Pisano per averglielo regalato.

IL “POTERE” DEL CIBO

Sono pochi i giorni che ci separano dall’inizio della Quaresima.

Durante i quaranta giorni che precedono la Pasqua ci viene chiesto di rinunciare, di sacrificare o digiunare.

Che fatica comporta tutto questo! Per quanto mi riguarda, il digiuno è veramente “triste”.

Penso, infatti, quanto è piacevole mangiare, e ancora più mangiare in compagnia tutti intorno a una tavola imbandita e ben preparata.; ma non solo, anzi, forse il piacere della tavola inizia molto prima: scegliere le portate, comprare gli ingredienti, preparare ogni singola ricetta seguendo le indicazioni della rivista di cucina preferita. Divertente è anche, magari, inserire un tocco del tutto personale, con degli ingredienti alternativi.

A conferma di questa mia idea, è il fatto che per festeggiare un qualsiasi evento importante, si organizza poi un pranzo o una cena invitando parenti ed amici.

Il cibo, quindi, è motivo di aggregazione, di festa e non solo sostentamento quotidiano.

Io stessa, in occasione dell’“inaugurazione” della mia nuova casa, ho organizzato una cena con i miei amici; quanto lavoro sta dietro all’organizzazione, ma che soddisfazione quando sei a tavola e tra una chiacchiera e una risata ti gusti le pietanze che sono in tavola, ancor più se poi la cena è apprezzata da tutti.

L’ANGOLO DELL’ARTE

Anche nella Bibbia il cibo compare spesso, con dei simbolismi specifici: in occasione del primo miracolo di Gesù durante le nozze di Cana, dove l’acqua viene tramutata in vino; quando, poi, moltiplica i pani e i pesci per sfamare le numerose persone che erano radunate ad ascoltarlo.

Il momento, poi, più importante, dove Gesù offre il suo corpo e il suo sangue per la salvezza di tutti noi, si svolge a tavola durante l’ultima cena. Subito mi viene in mente l’affresco di Leonardo Da Vinci che si trova nel refettorio del convento milanese di Santa Maria delle Grazie. Il dipinto si basa sul Vangelo di Giovanni, nel quale Gesù annuncia che verrà tradito da uno dei suoi discepoli; questi ultimi rimangono molto turbati, discutono fra di loro e sembra si chiedano chi sarà mai il traditore.

Giuda, che tradizionalmente veniva raffigurato staccato dagli altri, per poterlo subito individuare, qui è insieme agli altri. Si ritrae con stupore e il suo gesto e la sua espressione permettono di riconoscerlo subito.

Le reazioni degli apostoli, invece, sono di stupore e meraviglia, una moltitudine di sentimenti che Leonardo cerca di rappresentare attraverso i gesti delle mani e le espressioni dei volti creando un ritmo mosso.

Le figure sono riunite a gruppi di tre, tranne quella di Cristo che, essendo il protagonista, è isolata al centro; punto focale dell’intera opera, dove convergono tutte le linee di fuga della sala dipinta.

Anche questa scena ci insegna che uno dei momenti più aggregativi è proprio quello del condividere del cibo in comunità e quindi ci invita a non chiuderci, ma ad “aprirci” agli altri.



... l'agenda

“...LA BONTÀ DI DIO TI SPINGE ALLA CONVERSIONE?”

(Rm 2,4)

La Quaresima Ambrosiana



1. Genesi e sviluppo

L'osservanza del tempo sacro di quaranta giorni che prepari alla pasqua è attestato con certezza solo a partire dal IV sec., e in riferimento al numero sacro di quaranta, certificato più e più volte dall'esperienza biblica (quaranta anni del popolo nel deserto, quaranta giorni di digiuno cui furono sottoposti Mosè ed Elia prima di accedere alla presenza di Dio) e cristologica (quaranta giorni di Gesù nel deserto prima di intraprendere la sua missione).

La testimonianza più antica della Quaresima

risale al concilio di Nicea del 325; da quell'altezza della storia in poi, è attestata con assiduità da più fonti. S. Ambrogio afferma nel *“De Helia et ieiunio”*: *“in Quaresima si digiuna tutti i giorni, eccetto il sabato e la domenica. La Pasqua del Signore pone fine a questo digiuno. Arriva il giorno della risurrezione, gli eletti sono battezzati, si presentano all'altare, ricevono il sacramento e coloro che hanno sete bevono a grandi sorsi”*

Emergono le caratteristiche della Quaresima: tempo di digiuno e tempo di preparazione alla Pasqua.

Il digiuno, almeno nell'antichità, consisteva in un unico pasto frugale a metà giornata o a sera con astensione dal vino e dalle carni. Tale pratica era ritenuta utile per rafforzare la preghiera, predisporre a ricevere lo Spirito Santo, combattere gli spiriti cattivi, prepararsi a ricevere i sacramenti, agevolare il servizio ai poveri attraverso la propria rinuncia.

La comunità cristiana, nei giorni di digiuno, si radunava, pregava insieme e lodava il suo Signore. In queste celebrazioni si ascoltava abbondantemente la Parola e si raccoglievano fondi per i poveri, gli orfani e le vedove.

Alla luce delle nuove esigenze pastorale del IV secolo, la chiesa rielaborò il tempo della Quaresima. Due esigenze pastorali muovevano la riforma: l'organizzazione di

... l'agenda

un serio itinerario di iniziazione cristiana per i molti che desideravano far parte della chiesa (siamo poco dopo l'editto di Milano del 313), e la necessità di ridefinire l'istituto sacramentale della penitenza.

Per assolvere la prima istanza le domeniche di Quaresima vennero strutturate come un cammino battesimale nel quale i catecumeni potessero apprendere i rudimenti della fede battesimale e cristiana. I segni di questa scelta sono ancora ben visibili nella liturgia attuale di Quaresima e in modo particolare nelle letture della santa messa, incentrate sul tema dell'acqua, dello spirito, dell'unzione, della vita nuova ecc.

Per riformare l'istituto sacramentale della penitenza si insistette ulteriormente sulla componente penitenziale (digiuno, elemosina e preghiera) già tipico del tempo. Ricordo che l'unica possibilità di ricevere in vita il perdono delle colpe si giocava nella partecipazione all'*ordo penitentium*, che sfociava nella celebrazione del sacramento il giovedì santo, per poter così prendere parte alla celebrazione eucaristica della messa in *coena domini*.

2. I tratti tipico della Quaresima Ambrosiana

- Milano non ha mai conosciuto l'anticipazione della Quaresima al mercoledì, conservando l'antica tradizione. Nel secolo X si instaurò l'uso di celebrare il *rito del congedo dall'Alleluia*, proprio nella prima domenica di Quaresima. Nei secoli questa domenica si riempì in maniera spropositata di canti alleluiatici tanto che Carlo Borromeo, vedendo in essi un pericoloso prolungamento del carnevale, decretò che fossero sospesi. È rimasta traccia di questo rito solo nei primi ve-

speri di ingresso in Quaresima, dove ancora si canta l'alleluia.

- Tratto tipico della spiritualità Quaresimale ambrosiana è il forte accento battesimale testimoniato in modo particolare nelle messe del sabato e della domenica.
- La liturgia ambrosiana ha conservato la regola della sospensione della celebrazione eucaristica nel giorno di venerdì; secondo il cardinal Ildefonso Schuster questa sospensione fu dovuta al prolungamento nella notte della preghiera comunitaria serale del venerdì di Quaresima, che sfociava così naturalmente nell'alba del sabato.

3. La regola del digiuno e della penitenza

- Sono giorni e tempi di penitenza della chiesa universale tutti i venerdì dell'anno e il tempo di Quaresima (can. 1250)
- Il primo venerdì di Quaresima (il mercoledì delle ceneri per il rito romano) e il venerdì santo sono giorni di digiuno e di astinenza dalle carni (can. 1251)
- Gli altri venerdì di Quaresima sono di astinenza dalle carni
- Per gli altri venerdì dell'anno non si fa stretto obbligo di astinenza dalle carni, lasciando ai fedeli la libertà di scelta di altre opere penitenziali in sostituzione dell'obbligo penitenziale (can. 1253)
- L'età che obbliga all'astinenza dalle carni (e all'eventuale esercizio penitenziale sostitutivo) è il 14° anno compiuto; hanno l'obbligo del digiuno tutti i maggiorenni sino al 60° anno iniziato. Tuttavia i pastori d'anime e i genitori si adoperino perché anche coloro che non sono tenuti alla legge del digiuno e dell'astinenza a motivo dell'età, siano formati al genuino senso della penitenza (can 1253)

... *l'agenda*

Itinerario parrocchiale per la Quaresima

Il cammino Quaresimale si sviluppa sui due versanti del DIGIUNO e del SACRAMENTO DELLA PENITENZA.

San Paolo ai Romani chiede: "... *la bontà di Dio ti spinge alla conversione?*" (Rm 2,4).

Non si tratta di una domanda retorica o desueta per tempi come i nostri, nei quali il *peccato* è diventato *parlare* di peccato, e la richiesta di conversione suona come un accessorio urtante e superfluo per la vita di fede. Viviamo nel mondo assumendone caratteri e mentalità che ci allontanano dal mistero di Cristo. Ma proprio perché riconosciamo che Dio è buono, ci ama e vuole il nostro bene, dobbiamo essere molto onesti nel riconoscere che spesso ci siamo scordati di piangere i nostri peccati, di capire il senso e il valore della Confessione, sbrigativamente elusa con un colloquio diretto con Dio.

Una religione che non tocchi le corde fondamentali del digiuno e della penitenza, non è una religione seria.

Perché non si tratti di un imperativo morale ma sia segno di un anelito religioso, è necessario fondare il cammino penitenziale Quaresimale in Dio, il quale non mortifica mai l'intelligenza e la sensibilità dei suoi figli. Per esaltare, dunque, le virtù donateci da nostro Signore, proponiamo un percorso di formazione al sacramento della Riconciliazione, studiandone la genesi, lo sviluppo, le radicali trasformazioni, cogliendone i significati più profondi e, alla fine, celebrandolo nella liturgia.

Tutto ciò porta ad una concreta proposta, declinata in tre brevi momenti formativi di domenica (28 febbraio, 7 e 14 marzo), dalle 16,00 alle 17,00 nel contesto della

festa gioiosa organizzata dall'oratorio e dalle cascine.

A questa breve proposta catechetica diamo il seguente titolo: "*IL PECCATORE PERDONATO*". BREVE ITINERARIO SUL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE.

I temi trattati sono i seguenti:

- Sviluppo storico della Riconciliazione
- Sacramento della riconciliazione e vita spirituale
- La ricaduta sociale del peccato personale e di gruppo

Il momento culminante dell'itinerario sarà la CELEBRAZIONE COMUNITARIA DEL SACRAMENTO DELLA PENITENZA durante la LITURGIA PENITENZIALE DEL 30 MARZO, martedì della settimana santa.

A questa prospettiva penitenziale e sacramentale si ispireranno TUTTE LE REALTÀ EDUCATIVE della comunità, dalla iniziazione cristiana, alla terza età passando per i vari gruppi che promuovono proposte formative.

Il GRUPPO CARITAS si fa carico di proporre alla comunità un segno di partecipazione e impegno.

Il GRUPPO LITURGICO elabora il percorso rituale (celebrazioni eucaristiche, via crucis – tranne quella del venerdì santo -, e ciò che serve alla preghiera della comunità).

L'ORATORIO, in collaborazione con LE CASCINE, progetta le domeniche insieme.

... *l'agenda*

Le priorità della nostra comunità parrocchiale

Il nostro cardinale riassume a modo di slogan lo stile del riposo in Dio che deve caratterizzare il lavoro pastorale dell'anno: *lavorare meno, lavorare meglio, lavorare insieme.*

Cercando di cogliere l'invito e tentando di darle forma concreta, emerge come l'intera comunità debba concentrare i propri sforzi per aiutare l'oratorio ad assumere una continuità di proposta educativa non solo per ciò che attiene alla catechesi ma anche per l'attività educativa domenicale. È necessario che emergano in maniera più chiara e prendano forma concreta quelle attitudini a fare comunità oratoriana attraverso non solo l'impegno di alcuni ma di tutti.

Lavorare insieme significa che l'intera comunità cristiana dedica le sue migliori energie per fare crescere l'oratorio, partendo ovviamente dai diretti operatori dell'oratorio ma coinvolgendo di volta in volta le cascine nella progettazione e nella animazione delle domeniche di Quaresima.

Le cascine lavoreranno insieme all'oratorio per fare *meno, meglio e insieme*, concentrando i propri sforzi per il beneficio di tutta la comunità ma in modo particolare della parte più debole e necessitante di

aiuto diretto. Proprio come una famiglia si stringe attorno al suo membro più fragile, così la comunità deve stare accanto all'oratorio e aiutarlo a crescere.

Le cascine metteranno al centro della propria attenzione i ragazzi e le famiglie della parrocchia, spostando il lavoro dalla organizzazione della *via crucis* del venerdì alla preparazione della giornata insieme della festa domenicale. Ogni domenica avrà come cuore il momento eucaristico celebrativo della mattina attraverso una liturgia preparata e animata insieme, l'organizzazione del momento ludico/ricreativo, la partecipazione degli adulti alla formazione catechetica sul tema di Quaresima, e alla fine, la realizzazione di un momento di preghiera riassuntivo della giornata.

C'è spazio per tutti, dai piccoli agli anziani.

Lavorare *meglio e insieme* domanda anche che non si facciano altre attività, proprio perché si intende valorizzarne alcune. Per evitare di disperdere le energie e accumulare lavoro su lavoro, le *vie crucis*, a parte quella del venerdì santo, saranno celebrate in chiesa e organizzate dal gruppo liturgico parrocchiale, per tutti i fedeli della comunità.

Prospetto generale della proposta

1. Ingresso nella penitenza Quaresimale:
 - a. lunedì 22 febbraio
 - ore 7,00 celebrazione dell'ufficio delle letture e imposizione delle ceneri
 - ore 8,30 santa messa e imposizione delle ceneri
2. tutti i martedì di Quaresima è diffusa la catechesi del vescovo (radio e TV)
3. tutti i venerdì:
 - a. ore 8,30 lodi mattutine
 - b. ore 15,00 via crucis
 - c. ore 16,30 preghiera dei ragazzi
 - d. ore 21,00 via crucis in chiesa

... l'agenda

4. le domeniche insieme (28 febbraio; 7-14-21 marzo): santa messa delle ore 10,00, animazione pomeridiana, momento formativo sul sacramento della riconciliazione e conclusione liturgica

- GRUPPO CARITAS E GRUPPO MISSIONARIO propongono un duplice progetto: IL FONDO DI SOLIDARIETÀ DECANALE PER LE FAMIGLIE IN DIFFICOLTÀ ECONOMICA DELLA CITTÀ, E IL SOSTEGNO DELL'OPERA MISSIONARIA IN ALBANIA, DI DON ENZO ZAGO, già vicario parrocchiale presso la nostra comunità. La Quaresima è un tempo di grazia per riscoprire il vero senso dell'esistenza cristiana attraverso la preghiera, l'elemosina, e il digiuno, che Gesù indica come vie maestre per convertire il nostro cuore a Lui e per diventare luce e sale della terra. In questa Quaresima, desideriamo proporre a tutta la comunità l'invito a digiunare per condividere. Il digiuno è sempre stato occasione per educarci ad usare con sobrietà i beni della terra, imparando a dividerli con i fratelli più bisognosi. Si digiuna non per accumulare e quindi possedere di più, ma per condividere. Ecco una semplice proposta da vivere insieme: LA CENA DEL

POVERO (prevista presso il salone del centro parrocchiale VENERDÌ SANTO 2 APRILE ALLE ORE 19,15). La cena del povero consiste nel mangiare solo un po' di riso, pane ed acqua, come fanno milioni e milioni di persone nel mondo, e donare il corrispettivo della cena per sostenere i due progetti di solidarietà proposti. Seguirà la VIA CRUCIS PARROCCHIALE ALLE ORE 21,00. Sarebbe cosa significativa che ogni venerdì nella propria famiglia si facesse la cena del povero: sarebbe davvero un gesto ricco di valore e significato.

- l'incontro serale alle ore 21,00 del primo venerdì di Quaresima 26 febbraio, sarà con l'unità pastorale e incontreremo MONS. LUIGI BETTAZZI, PRESSO LA CHIESA PARROCCHIALE DI BEATA GIULIANA.
- è messo a disposizione dalla diocesi uno strumento tascabile per la PREGHIERA QUOTIDIANA personale (viene distribuito alla fine della santa messa della prima domenica 21 febbraio).
- TUTTI I SABATI dalle 15,00 alle 18,00 don Attilio e don Peppino sono disponibili in chiesa per la CONFESIONE O UN COLLOQUIO SPIRITUALE

Testi consigliati per l'approfondimento personale

PUOI SCEGLIERE TRA LE VARIE PROPOSTE A PAGINA 24

... l'agenda

NOI DELLA TERZA ETA' IN QUARESIMA

1° *Messa* non solo alla domenica, ma anche in settimana appena ci è possibile.

2° *Mercoledì* ore 15.00 abbiamo il nostro incontro formativo. Tema: Il digiuno e il cammino di riconciliazione.

3° *Venerdì* ore 15.00 Via Crucis

4° *Il digiuno*: non siamo obbligati, ma chi di noi si rifiuta di farlo?

Un INSIEME di COLORI ... aspettando la PASQUA

Ognuno di noi è una goccia di colore
più gocce saremo
più colorata sarà ogni
domenica di quaresima

LE QUATTRO CASCINE GIOCANO E PREGANO CON TE

QUANDO



28
Febbraio

Cascina
Cattabregghetta

Cascina
Tri Padron



7
Marzo



14
Marzo

Cascina
Ferrari

Cascina
Bottigelli



21
Marzo

DOVE

in oratorio

A CHE ORA

Ore 14:30 Ritrovo

15:00 Inizio giochi

16:30 Merenda con balli e bans

17:00 Preghiera insieme

16:00 alle 17:00

incontro per adulti

“IL PECCATORE PERDONATO”

Breve itinerario sul sacramento
della riconciliazione

TI ASPETTIAMO... NON MANCARE!

... l'agenda

I "LIBRI CHE VOLANO"

L'iniziativa è partita qualche anno fa, ed ha permesso a molti libri di arrivare in parrocchia e da qui prendere il volo e raggiungere molte mani. Sono più di 200 i libri arrivati nel corso degli anni, ma molti hanno preso letteralmente il volo, altri supponiamo che pigramente si siano fermati in alcune case... se scoprite di avere qualche libro addormentato ancora sul vostro comodino, riportatelo e permettete-gli di volare, affinché questa iniziativa proceda! Se scoprite un libro bello, che vorreste che anche altri leggessero, donate una copia alla parrocchia e da qui prenderà il volo per raggiungere molti lettori come voi.

In libreria

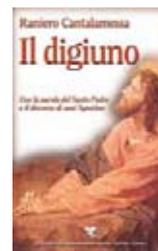


Dag Tessore *Il digiuno* Città Nuova

La pratica del digiuno sembra ormai dire poco ai cattolici d'oggi. Eppure, la bi millenaria tradizione del cristianesimo considera il digiuno un elemento fondamentale del cammino di fede. Cosa ha insegnato Gesù su questo argomento? A questa e ad altre domande risponde questo libro, cercando di chiarire come il digiuno possa essere anche occasione di ascesi e di perfezionamento spirituale.

Raniero Cantalamessa *Il digiuno*, edizioni Rinnovamento nello Spirito Santo

L'Antico Testamento e i Padri della Chiesa sottolineavano l'importanza del digiuno e dell'elemosina e sottolineavano l'importanza di "riscoprire l'anima di questa pratica e rimetterla in onore nell'autentico spirito della Bibbia".



Niklaus Brantschen *Riscoprire il digiuno* Queriniana

Digiunare è più che non mangiare. Risveglia la nostalgia di una vita mutata. Per tutti coloro che vogliono vivere in modo nuovo il corpo e l'anima, Niklaus Brantschen dischiude in un modo pratico la dimensione sociale, spirituale e di salute fisica di questo esercizio ricco di tradizione.

Henri Nouwen *Mostrami il cammino* Queriniana

Testo che offre occasione per essere accompagnati durante il tempo di Quaresima in un cammino di conversione.



Nguyen Van Thuan *Testimoni della speranza* Città Nuova

Durante i tredici anni di ingiusta reclusione nelle carceri vietnamite, il Cardinale Van Thuan affrontò e patì l'angosciante tentazione della solitudine e della disperazione. Proprio in quella terribile desolazione esistenziale, che lo aveva privato di ogni riferimento umano e di tutte le relazioni ecclesiali, la sua anima ebbe la grazia di non disperare, ma di aprirsi piuttosto al gioioso riconoscimento dell'amore di Dio e della Sua misericordiosa presenza. Dio gli si manifestava come il Tutto, e questo gli bastava a ridimensionare il peso e la sofferenza della privazione della dignità personale e della libertà: "Quando si è in comunione con Dio, che è il Tutto, perché lasciarci angustiare dal resto?".

I testi sono disponibili presso "Libreria della Basilica", Via Tettamanti, 2 - Busto Arsizio (Varese)