

CHE COSA NUTRE L'UOMO?  
*Indicazioni formative per IRC in vista di EXPO*

Il punto di partenza è la constatazione del valore altamente simbolico del cibo nel contest dell'esperienza elementare del nutrire/nutrirsi. Tale dimensione simbolica (carattere promettente, presenza che nutre, modo di relazione singolare con la realtà che è introdotta-digerita e analizzata in quanto commestibile, nesso cibo e festa, valore relazionale del pasto) è rilevabile nei grandi miti delle tradizioni religiose, con differenze significative (ad es. il banchetto degli dèi dell'Olimpo e il Dio biblico che non ha bisogno dei sacrifici dell'uomo, ma nutre ogni creatura).

*Le domande fondamentali legate al nutrire:*

1. *Cosa si può mangiare?* Cosa fa bene e cosa fa male? Oltre all'esperienza e alle dinamiche di fiducia (chi mi può nutrire? Chi vuole il mio bene), questa domanda a livello religioso pone la questione del puro e dell'impuro, dei cibi proibiti e leciti.

2. *Come si deve mangiare?* Nutrirsi non è sufficiente: si tratta di mangiare, seguendo una serie di procedure e regole qualificanti l'esperienza umana della nutrizione. Il cibo è da subito legato a una disciplina: quando mangiare, con che ritmo? Quanto mangiare per digerire, camminare, crescere? Come mangiare, come stile di vita, educazione? Con chi mangiare? Ogni tradizione religiosa ha a questo livello norme alimentari ma anche culturali (sacrifici, digiuni, feste) di alto valore simbolico. Cosa si cerca in tali esperienze?

3. *Cosa nutre (veramente) l'uomo?* C'è un problema di sostanza (non mangiare troppi pasticci ma cose buone, genuine, nutrienti) ma soprattutto di "presenza": ciò che nutre è qualcosa che rende presente l'oggetto amato, desiderato... in tal senso la manna e l'eucaristia... ma anche i pasti sacrificali di comunione.

4. *Cibo e cultura: le trasformazioni che nutrono.* Le trasformazioni positive: raccogliere-coltivare; cacciare-allevare; cucinare (il cotto e il crudo). Le trasformazioni negative: organismi geneticamente modificati; l'inquinamento e le ricadute sulla salute; allergie e intolleranze alimentari. In questo contesto sarebbe interessante verificare il nesso tra nutrizione e ambiente (naturale e artificiale: costruzione delle case, distribuzione nel paese dei negozi e centri commerciali...).

5. *Il cibo e il corpo: disturbi dell'alimentazione e senso della vita* (anoressia, bulimia, obesità). Si possono legare i disturbi dell'alimentazione alla questione del senso della vita, delle cose, ovvero al valore simbolico dell'esperienza? (la presenza che nutre e la fame; la relazione positiva che fa mangiare in compagnia; il rifiuto del cibo e le dinamiche del desiderio...). A livello psicologico ci sarebbero molte cose da dire... (nutrizione e stress; i piaceri della tavola e la sregolatezza alimentare) ma anche a livello sociologico e culturale: il cibo come prodotto di consumo; il cibo come rifiuto da smaltire; il cibo come segno di giustizia o ingiustizia (spreco e mancanza).

*Cibo e nutrizione tra natura e cultura*

«Per certi aspetti, il reale a un primo approccio è un alimento» (G. BACHELARD, *Formation de l'esprit scientifique*, Paris, 1938, 169)

Questa frase ci richiama alla mente, proprio mentre ci apprestiamo a parlare di cibo e nutrizione, che questi sono inseparabilmente sostanza e simbolo. Sostanza, se è vero che è anzitutto l'alimento che ci rivela la consistenza effettiva della realtà. Parliamo in tal senso di «cibo sostanzioso» per

evocare un volume, uno spessore, una materialità, che non vale di ogni alimento, ma senza i quali non si dà un vero alimento e un vero reale. Simbolo, perché i contorni e la materialità dell'alimento sono immediatamente presi in una rete di significati, valori, risonanze, che strutturano il senso della vita.

*Sostanza.* (a) La nutrizione inserisce l'uomo nel mondo materiale (cosmo) e nei suoi ritmi. Mangiare e bere sono azioni primordiali che implicano un iniziale riconoscimento del mondo. Prima ancora di camminare, il cucciolo d'uomo mangia e beve, si nutre e sottostà alle esigenze del suo corpo, che è terra e acqua, inscrivendosi nei cicli delle sostanze terrene. Ogni esperienza parte da qui e qui si iscrive. Anche l'inizio del godimento, del piacere ha a che fare con questo primo contatto col mondo. (b) *La polarità* costitutiva a questo livello è quella *del solido e del liquido*. Il solido dice sostanza, stabilità, affidabilità ma anche fatica. Il liquido dice agilità, assumibilità facile ma anche instabilità, evanescenza. Il solido va distrutto per essere assunto: va colto, cucinato, trattato, trasformato. Il liquido è più immediato da assumere e chiede meno operazioni, per cui resta più esteriore al corpo. (c) Infine il nutrimento ha a che fare *col volontario e l'involontario*: il cibo va ingerito e digerito, chiede tempi di assimilazione. Si tratta di dinamismi che per la maggior parte sono al di fuori del controllo cosciente della persona. La digestione implica una certa passività e incoscienza. Preside a tali dinamiche una sapienza più antica e più saggia della mia coscienza immediata. La vita ci precede e resta al di fuori della nostra presa diretta in molte dimensioni: possiamo cercare di dominarla, organizzarla, disciplinarla, ma resta irriducibile alla presa totale. C'è una trasformazione che accade in noi e ci plasma al di là della nostra consapevolezza immediata. A questo livello c'è un'immediatezza con la terra.

*Simbolo/cultura.* (a) Ma c'è anche una *distanza dalla terra* e dai suoi prodotti, che iscrive il cibo nello scambio del domandare e donare, del ricevere e dare. L'uomo è nutrito da un seno che gli è offerto, insieme alla tenerezza e al riconoscimento. Viene nutrito all'interno di uno scambio di parola e sguardo. In questo intervallo, segnato dal dramma dell'assenza, attesa, pianto e dono/parola, si iscrive la dimensione simbolica, ovvero la cultura. La bocca che mangia è la stessa che chiede insieme all'orecchio che ascolta. Il rapporto col mondo è da subito iscritto in uno scambio di parole e sguardi. Tale scambio segna anche il rapporto con le sostanze della natura: queste sono prese alla terra, strappate nei vegetali, uccise negli animali... e questa privazione, questo furto deve essere quasi compensato, scusato, riparato. Il nutrimento si associa presto al sacrificio che cerca compensazione per ciò che si è preso. Tanto più è grande il ruolo distruttore e trasformatore, tanto più è forte l'esigenza di compensare. (b) Questo rapporto con le cose creato dal ritmo del nutrimento (da imparare), tra astinenza e soddisfazione del bisogno, *plasma le dinamiche del desiderio*. Questo deve prendere forma nel giusto ritmo e nel giusto equilibrio, con armonia. C'è una golosità divoratrice che distrugge il mondo, ma anche l'uomo stesso. È un equilibrio fragile. Dove viene meno lo scambio simbolico, nascono disturbi nel comportamento alimentare. (c) Infine il nutrimento è da sempre associato al *lavoro e quindi alle attività di produzione e trasformazione*. L'origine del lavoro sta nella posizione eretta dell'uomo, che ha le mani libere per prendere e lavorare, liberando così la bocca che riceve il cibo preparato... Ma la bocca è libera anche per parlare e comunicare. Tecnica e parola fanno la cultura con cui l'uomo prepara e trasforma i cibi, esprimendosi negli alimenti. La posizione eretta, questa distanza dalla terra e dai suoi prodotti, implica che l'uomo possa programmare, conservare, calcolare i suoi bisogni e le risorse. Cambia il rapporto con la terra e il tempo dei bisogni (il ritmo produzione-consumo). L'uomo aspira ad altro perché vive di un'apertura, di un orizzonte che non è di altri animali. L'uomo organizza i beni materiali al di là della materia e delle sue urgenze. Eppure resta legato alla materia, alla terra. Non ne può fuggire. Tutto ciò implica che nel nutrirsi l'uomo parta da un fine, da un orizzonte più vasto, da un progetto che va oltre l'immediatezza del bisogno (il nutrimento dice uno stile di vita). Il cibo diventa simbolo di progetti di vita, appartenenze sociali e culturali, tipi di lavoro e di destino. Il cibo diventa traccia di un desiderio più complesso e strutturato. (d) La trascendenza dell'uomo sul cibo

si vede nell'*arte di prepararlo*: l'uomo non assume solo «il crudo», ma è capace di preparare il «cotto», mettendo in contatto i cibi con gli altri elementi: l'aria che secca e asciuga, l'acqua che purifica e ammorbidisce, il fuoco che brucia (direttamente o attraverso l'acqua scaldata)... queste composizioni di elementi generano sapori, stili, gusti diversi. Qui interviene l'elemento estetico: l'uomo non si nutre, ma gusta e degusta. È attratto da cose belle e ben preparate, diffida di cose brutte (odori, colori, sapori). Ne deriva una divisione dei lavori e una catena di produzione più o meno complessa che responsabilizza tutti per un bene comune.

*Relazioni/legami: prendersi cura e condividere (invitare, ospitare)*. L'uomo è nutrito da chi si prende cura di lui, mettendosi a servizio dei suoi bisogni. L'uomo impara a nutrirsi in una comunità che si prende cura dei bisogni primari (igiene, cibo e riposo). Il nutrimento diventa subito operazione sociale, scambio in un contesto di legami (non si mangia con chiunque, mentre nel bere si è più aperti). Il nutrimento mette in gioco l'alternativa tra alleanza o ostilità, chiusura/rifiuto o ospitalità. Dai sacrifici di alleanza ai pranzi d'affari ciò che si deve sigillare è un patto di cooperazione, un destino da condividere. E il mezzo simbolico di questo patto è proprio il cibo, che dà concretezza al legame, più dei fax o delle e-mail. La legge fondamentale della relazione scritta nei pasti condivisi è lo scambio: dono/invito/offro e attendo accettazione/ricambio/legame. È una forma di scambio, fatto di offerta che espone e risposta che corrisponde più o meno adeguatamente.

### *Il cibo e il corpo: «ne va di me»*

L'uomo è ciò che mangia (*der Mensch ist was er isst*)

(L. FEUERBACH, *Il mistero del sacrificio ovvero l'uomo è ciò che mangia*, 18962)

*Un equilibrio da creare: debito e iniziativa*. Il cibo dice all'uomo corporeo la sua dipendenza da altro, il suo contatto col mondo e l'ambiente, da cui dipende, ma allo stesso tempo simbolizza nella digestione il suo potere di assimilare le cose, rendendole fonte di energie di trasformazione della realtà, materiale disponibile per i suoi scopi. La relazione tra dipendenza e dominio, assimilazione e trasformazione è realizzata dalla cultura in cui si vive e chiede una certa «sapienza» tra delirio di onnipotenza e senso di insicurezza ansiosa<sup>1</sup>.

*Dal cibo al corpo: la «presenza a sé» e i disturbi nell'alimentazione*. Il motivo per cui non siamo sempre in grado di assumere quantità di cibo adeguate al nostro fabbisogno è certamente favorito dal fatto che abbiamo la facoltà di distrarci da noi stessi. Cioè, non sempre noi siamo presenti a noi stessi con lo stesso grado di intensità. La capacità di essere presenti a se stessi nell'atto di mangiare e tutto ciò che ostacola questa consapevolezza è un fatto rilevante per comprendere un comportamento alimentare (si prenda come esempio un ragazzo che mangia da solo, guardando la televisione). Essere presenti a se stessi comporta la capacità di ridurre un comportamento automatico per diventare capaci di scegliere ciò che si vuole veramente, a partire dalla sollecitazione dell'appetito, dal tipo di stanchezza e di forze da acquisire, insomma in base a una valutazione della situazione reale. Ma è possibile? Fenomeni di stress, eccitazione per la compagnia, comportamenti indotti, seduzione della vista e «golosità», interferiscono sempre. Anche la nutrizione è una disciplina da apprendere, tra eccesso di controllo (anoressia) e ingovernabilità dell'appetito (bulimia).

*Cibo e carezze: il prendersi cura e l'identità*. Senza che ce ne accorgessimo, da sempre abbiamo ricevuto insieme al cibo amore, tenerezza, accoglienza, cura, incoraggiamento, riconoscimento. Nessun bambino avrebbe mai capito di esistere e sarebbe mai cresciuto senza questo mix benefico di nutrimento e coccole, di accoglienza e riconoscimento, in una parola, di cura. Da un punto di

---

<sup>1</sup> Per questa parte si veda utilmente CASTIGLIONI T. – CLAUDIA C. – CONTI E., *Spizzichi e bocconi. Una dieta per l'anima?*, Quaderni «Intelligenza della fede» 36, Seminario di Milano, 2014.

vista psicologico sembra proprio «il sentirsi riconosciuti» come persone, uniche e irripetibili che entra in gioco nella dinamica di accogliere o rifiutare il cibo dall'altro. Chi incontriamo nell'atto del prendere cibo? Da chi siamo incontrati? Cosa condividiamo? Cosa ci unisce e cosa ci differenzia? Possiamo quindi intuire che quando ci sono disturbi de comportamento alimentare ciò che è chiamato in causa non è tanto l'appetito quanto l'amore, la relazione. Per questo il nostro stile alimentare dice molto al di là della nutrizione.

*Il pane del cielo: l'Eucaristia  
Diventa chi mangi*

1. *La lezione di Agostino (diventa chi mangi)*<sup>2</sup>.

Mi ritrovai lontano come in una terra straniera, dove mi pareva di udire la tua voce dall'alto che diceva: «Io sono il cibo dei forti, cresci e mi avrai. Tu non trasformerai me in te, come il cibo del corpo, ma sarai tu ad essere trasformato in me» (*Confessioni* VII,10.16).

«Se voi li avete ricevuti bene, voi stessi siete ciò che avete ricevuto» (*Discorso* 227)

«Noi pure, infatti, siamo diventati suo corpo e, per la sua misericordia, quel che riceviamo lo siamo. Ripensate che cos'era una volta nei campi questa sostanza, come la terra la partorì, la pioggia la nutrì e la fece diventare spiga; poi il lavoro dell'uomo la radunò nell'aia, la trebbiò, la ventilò, la ripose nei granai, poi la tirò fuori, la macinò, l'impastò, la cosse, ed ecco finalmente la fece diventare pane. Ed ora pensate a voi stessi: non eravate e siete stati creati, siete stati radunati nell'aia del Signore, siete stati trebbiati col lavoro dei buoi, ossia di coloro che annunciano il Vangelo. Da catecumeni, venivate conservati nei granai... Poi avete dato i vostri nomi: avete cominciato ad essere macinati con digiuni ed esorcismi. Quindi siete venuti all'acqua e siete stati impastati e siete diventati una cosa sola. Col sopraggiungere del fuoco dello Spirito Santo siete stati cotti e siete diventati pane del Signore» (*Discorso* 229).

«Pane e vino diventano il suo corpo e il suo sangue. A questo punto però la trasformazione non deve fermarsi, anzi è qui che deve cominciare appieno. Il corpo e il sangue di Cristo sono dati a noi, affinché noi stessi veniamo trasformati a nostra volta. Noi stessi dobbiamo diventare corpo di Cristo, consanguinei di Lui. Dio stesso non è più di fronte a noi, è dentro di noi e noi siamo in Lui» (*Benedetto XVI, Messa della GMG di Colonia, 2005*).

2. *L'erba Moly e i fenomeni di trasformazione: i rimedi all'ospitalità sbagliata (transustanziazione)*<sup>3</sup>.

«Il Moly è la più famosa di tutte le piante, come testimonia Omero, il quale suppone che gli dèi stessi le abbiano dato il nome e che da Mercurio fa scoprire le sue virtù salutari di rimedio contro ogni veneficio magico. Si dice che il Moly cresca ancor oggi... in Arcadia... dal fiore bianco e una radice rotonda e nera della grandezza di una cipolla» (Plinio, *Storia naturale* XXV,26).

Come l'uomo è posto tra Mercurio, dio solare e luminoso della sapienza, e la maga Circe, donna delle caverne e della notte, così la radice *Moly* presenta un'anima bianca e una corteccia nera. Cosa assomiglia? Come? Il problema è come estrarre dal nutrimento le sostanze che fanno diventare luminosi (bianchi) e non imprigionano nel nero della caverna. I Padri della Chiesa vi hanno visto il Logos incarnato (la *paideia*) e il potere dell'eucaristia, nella lotta tra dimensione terrena e celeste.

3. *La radice simbolica: la mandragora (consustanzialità del cibo che salva)*<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Si veda la parte di T. CASTIGLIONI, *Spizzichi e bocconi. Una dieta per l'anima?*, 36-49.

<sup>3</sup> Per questa parte e la successiva si veda H. RAHNER, *Miti greci nell'interpretazione cristiana*, Il Mulino, Bologna 1971 (or. del 1957), 205-205-247: «*Moly. L'erba di Hermes che risana l'anima*».

<sup>4</sup> *Ivi*, 249-304: «*La mandragora, l'eterna radice umana*».

Gli antichi vedevano nella mandragora, una radice vegetale simile nella forma al corpo umano, ma senza la testa: un simbolo della follia, cioè la radice del disordine dell'anima, anzi l'erba magica usata dalla maga Circe per stregare e perdere gli uomini. Ma alla fine di un lungo processo di tradizione, tale radice «trova la testa» ovvero il Logos e diventa strumento di salvezza per l'anima. Diventa così simbolo di una condizione terrena che passa al cielo, segno della sapienza che trasforma in eterno.

Oltre a poteri venefici, la mandragora era ritenuta un forte afrodisiaco e un farmaco che ridonava fecondità alle donne. Di fatto veniva usata come calmante efficace (nelle operazioni chirurgiche). Nell'anello del sapiente re Salomone c'era una radice di mandragora, con cui calmava gli ossessi (*Giuseppe Flavio*). Essendo una radice notturna, serviva per curare il «morbo di Selene» (la lune) ovvero forme di epilessia e altri «morbi sacri». Il suo odore, però, rendeva pazzi e la sua forma simile al copro umano suscitava curiosità:

La sua radice, che imita il corpo umano come un fantasma, affonda le sue radici nelle profondità della terra oscura, e chi la sradica, deve lottare coi demoni che dominano quella regione della terra... prima di estrarla deve fare un segno di croce sulla terra, deve stare attento ai venti contrari che potrebbero portarne l'odore, facendo diventare pazzi, e deve vigilare sui demoni dell'occidente.

Tutte le ambiguità della mandragora sono quelle dell'anima umana:

In questa radice possiamo intendere la natura dell'uomo... Come una radice invecchia lentamente nel terreno e muore, così avviene all'uomo che, conforme alla natura della sua carne, si risolve in cenere. La radice si disfa in polvere e la bella figura del corpo umano si vanifica. Ma nelle esalazioni dell'acqua sorgiva la radice rinasce e così anche il corpo umano, se discende lo Spirito Santo» (*Gregorio Magno*).

Il Dio redentore si prende cura della radice umana affossata nella terra e le ridona vita, strappandola dagli inferi e donandole un Capo che le dia forma, dopo aver tolto il veleno addormentando le passioni. Ne derivano i quattro temi cristiani:

1. *L'odore* che a primavera emana la mandragora come il buon profumo di Cristo che si spande (vangelo):

La radice medica odora fortemente alle nostre porte. L'odore delle virtù degli apostoli e dei loro seguaci attira i loro uditori, sicché questi si affrettano ad entrar nella vita attraverso gli apostoli come attraverso le porte. La loro predicazione è proprio come l'odore della mandragora; nella sua radice maestra questa si palesa somigliante a un corpo umano: gli apostoli si sono fatti tutto a tutti e possono adattarsi alla condizione dei loro ascoltatori (*Williram von Ebesberg*, Commento tedesco al Cantico, 1060).

2. Il *potere narcotico* come mistico riposo dell'anima da ansie e passioni e pace nel Logos.

Come dicono gli studiosi di medicina, la mandragora ha l'effetto di addormentare senza uccidere, se presa in giusta misura. Altrettanto deve fare il cristiano: può non uccidersi, ma deve assopirsi al peccato. Come coloro che hanno bevuto le mandragore non si accorgono più dei moti del loro corpo, così gli esperti delle virtù devono vuotare il calice e addormentare placidamente le passioni (Teodoreto, *In Canticum IV,11*).

La mandragora ci dà quella tranquillità nei confronti di tutte le eccitazioni del mondo, che ci fa passare ogni conato di vomito di fronte alla Parola di Dio; quella narcosi per cui non si sente più nulla, quando veniamo amputati dai vizi, senza alcun senso di dolore (Glossa ordinaria al Canticum 7,14).

3. Il *potere afrodisiaco e di fecondità* della radice per le donne (Gen 30,14): Rachele ricevette la mandragora dalla sorella Lia e così ottenne il suo figlio primogenito. Ora, Rachele è la Chiesa, che riceve dalla Sinagoga la promessa di un'umanità nuova e genera l'uomo nuovo, in Cristo e non in

Adamo. La mandragora è proprio nel terreno da cui Dio plasmò Adamo (Ambrogio, *Expositio in Ps. 118/2, Sermo 19,24*: lettera kof).

4. Il *significato simbolico del corpo senza testa* e l'inserimento dell'umanità nuovo nel Capo che è Cristo. La mandragora, per la sua forma, è una «radice umana»:

La mandragora viene su da quella stessa terra di cui fu plasmato un giorno Adamo. Essa è in qualche modo simile al corpo umano. Proprio per questo, per la sua somiglianza con l'uomo, questa erba è ben più di tutte le altre vicina al diavolo, al suo influsso e alle sue astuzie. Ne consegue che l'uomo può con essa produrre bene o male, secondo le sue voglie, così come faceva un tempo coi suoi idoli (*Ildegarda di Bingen*).

Le radici delle mandragore sono interrate profondamente ed hanno un aspetto simile al corpo umano. Recano pertanto in se stesse l'aspetto di morti. Infatti i morti hanno già sentore della prossima venuta di Cristo Signore nell'Ade e perciò emanano l'odore della futura risurrezione (Filone di Carpasia, *Commento al Cantico 7,14*).

La mandragora è un'erba la cui radice imita in tutto e per tutto il corpo umano; manca però la testa... essa odora alle porte: vuol dire che nell'immediata prossimità dell'ingresso nel giorno del giudizio, alla fine del mondo, essa comincia a spandere il suo profumo. A me pare che queste mandragore simboleggino quei popoli pagani che finora erano allo stato brado e vivevano la loro vita profondamente immersi nella terra; certo, in forma della legge di natura, erano simili agli uomini futuri, ma non avevano la testa della fede, cioè colui che è il capo dell'uomo, Cristo (Aponio, *Comm. In Canticum 7,14*: PG 152,1073B).

#### *Bibliografia essenziale*

G. LAFONT, *Eucaristia. Il pasto e la parola*, LDC, Torino 2002.

G.C. PAGAZZI, *La cucina del Risorto. Appunti pastorali in margine a Gv 21,9*, in «La rivista del clero italiano» (2014) 86-97.

J.E. LATHAM, *Alimentazione*, in *L'uomo e i Simboli*, Jaca Book, Milano 2002, 53-59.

M. DOUGLAS, *Antropologia e simbolismo*, Il Mulino, Bologna 1985, 164-229 (c. 6: *Decifrare un pasto*; c. 7: *il cibo come sistema di comunicazione*); M. DOUGLAS, *Purezza e pericolo*, Il Mulino, Bologna 1975.

L. RYKEN – J.C. WILHOIT – T. LONGAMAN (ed), *Le Immagini bibliche. Simboli, figure retoriche e temi letterari nella Bibbia*, San Paolo 2006 (si vedano le voci: *abbondanza, albero, animali, appetito, banchetto, bere, cacciare, cena, cibo, fico, frumento, frutto, giardino, grano, latte, mangiare, manna, miele, minestra, pane, pasto, pesce, pinguedine, sete, stomaco, tavolo, terra dove scorre latte e miele, vino*).

A. CIUCCI – P. SARTOR, *A tavola con Abramo. Le ricette della Bibbia*, San Paolo, Conisello Balsamo 2011.

A. CIUCCI – P. SARTOR, *In cucina con i santi. Ricette di cielo e di terra*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2013.

E. BIANCHI, *Ingordigia. Il rapporto deformato con il cibo*, San Paolo, Milano 2012.