

# TEMA

---

PRENDETE E MANGIATENE TUTTI, QUESTO È IL MIO CORPO  
*offerto in sacrificio per voi.*

*dalla Liturgia*

## *Incepit*

Apparecchiare e sparecchiare, mettersi a tavola e sedere, spezzare il pane e versare il vino, mangiare in un fast food oppure intrattenersi in un ricevimento: nessun atto è così istintivo, spontaneo, scontato, irriflesso come il mangiare e nessun altro atto può essere così ricercato e bisognoso di un pensiero forte affinché possa riuscire nei suoi intenti.

Ma soprattutto – non possiamo non riconoscerlo! - nessun atto è così capace di dire bene e fino in fondo chi è l'uomo. Vale proprio l'adagio - non così antico ma certamente qualche volta sentito – che dice: **“Dimmi come mangi e ti dirò chi sei!”**.

Addirittura possiamo azzardare che l'esperienza del mangiare - e noi cristiani non siamo certamente fuori luogo nel dirlo! - è anche un' **esperienza profondamente spirituale**. Proprio perché la spiritualità deve avere a che fare con la vita, altrimenti rischia di restare un semplice esercizio di retorica. Provando a cambiare sguardo ci potremmo accorgere che il mangiare è occasione di incontro con il Mistero della Vita che sostiene ma, allo stesso tempo chiede una continua conversione della mente e del cuore.

Come? Una certezza! Che anche Dio si è avvicinato a questa dimensione dell'esistenza e ne ha fatto il suo punto di forza. Cos'altro è l'eucarestia se non questo? Ovvero l'esperienza di un Dio che per incontrare l'uomo fa sua l'esperienza del mangiare? E mentre così ci sostiene, ci provoca anche ad una messa in discussione di chi siamo e dove vogliamo andare.

Il mangiare quindi. Il mangiare sarà il tema che accompagnerà la prossima estate dei nostri oratori. L'orientamento non nasce a caso ma arriva già anni fa quando si decise di raccogliere un'altra sfida che l'estate 2015 porta con sé: l'evento - di portata mondiale - che risponde al nome di **EXPO** e che si concentrerà proprio sul tema del mangiare. Evocativo il titolo: *“Nutrire il pianeta. Energia per la vita”*; così come il titolo che la Santa Sede ha dato al suo padiglione: *“Non di solo pane”*.

---

---

# Cos'è il mangiare?

Per un approccio educativo

## QUESTIONE DI IDENTITÀ

Primariamente – lo abbiamo già detto - il mangiare è capace di dire chi è l'uomo, di raccontarne la sua identità più profonda. Chi è l'uomo che mangia? È colui che, mentre lo fa, mostra di avere una necessità ovvero che è **costitutivamente in debito** perché - per vivere - deve nutrirsi! Ovvero l'uomo che mangia è uno che ha bisogno di qualcosa che - *da solo* - non può darsi!

Di più: per mangiare non basta avere un cibo che ti è dato e ti ricorda chi sei nella tua più profonda radicalità. **Mangiare ti coinvolge nella tua fisicità** ovvero negli organi e negli arti più importanti. Pensiamo alla bocca e alle mani, fisicità così vincolanti per l'atto stesso: non puoi mangiare che con la bocca. E già questo ti rimanda che il cibo è altro da te e, per essere per te, deve entrare in te. Non puoi disporne come credi ma devi portarlo ad essa e masticare per farlo entrare dentro di te. E se mangi solo con la bocca assomigli più ad un animale che ad un uomo. Quindi: per essere minimamente uomo hai bisogno delle mani e di qualcosa che con le mani dica la tua dignità di uomo; un conto è mangiare solo con le mani, un conto è mangiare utilizzando le posate, e addirittura più posate se necessario. Chi è l'uomo che mangia in un modo piuttosto che nell'altro?

Mangiare è un'esperienza che però coinvolge anche qualcosa in più della semplice fisicità. Mangiare è un'esperienza che **va a toccare i sensi** della nostra persona: i più immediati sono il gusto così come l'olfatto. Ma anche, e ultimamente ce ne accorgiamo sempre di più se prestiamo attenzione alle portate nei ristoranti, la vista: quanta attenzione al colore dei cibi e agli abbinamenti dei colori degli stessi. Un'attenzione apparentemente banale ma che nella sua semplicità è capace di rendere speciale qualcosa che in realtà appartiene alla più ovvia delle quotidianità. Da ultimo, non possiamo non pensare alle **derive patologiche dell'alimentazione** che soprattutto le società occidentali stanno conoscendo sempre di più: anoressia e bulimia. Disturbi dell'alimentazione che chiaramente rimandano a identità non chiare, spesso sofferenti perché mancanti di un equilibrio e alla ricerca dello stesso.

## QUESTIONE DI RELAZIONE

In secondo luogo, proprio perché il mangiare è al centro del vissuto e del vivere dell'uomo, la necessità del mangiare pone l'uomo già in una rete di relazioni e rapporti, **col mondo** ma anche **con il prossimo**.

Il mangiare, infatti, mette in relazione con le **cose** del mangiare: il cibo, le teorie sull'alimentazione o sul nutrirsi in generale. Non si vive di aria ma delle cose che si possono e si devono mangiare. E una cosa da mangiare non vale l'altra poiché occorre tenere conto dell'età (ad ogni età c'è il suo cibo), della sostanza (un cibo può nutrire più di un altro), delle stagioni (non si può mangiare tutto e sempre perché alcune cose non sempre ci sono), dei contesti geografici e culturali dentro i quali si vive... Le cose del mangiare infatti, avendo in se stesse una connotazione temporale, geografica e culturale, ricordano una relazione costitutiva e necessaria con tutte queste dimensioni al punto da modificare anche la comprensione che l'uomo ha di sé perché l'uomo può arrivare ad accettare anche un modo diverso di mangiare, per sé e dell'altro. In altre parole: mentre un uomo mangia, non può non fare i conti – entrare in relazione – con tutte queste dimensioni che apparentemente sembrano non avere nulla a che fare col mangiare. E mentre vi entra in relazione, l'uomo ne esce cambiato.

---

---

Tutto questo apre anche alla relazione intrinseca che il mangiare ha con il **prossimo**. Mangiare e mangiare bene, chiede di incontrarsi, di uscire da se stessi. In alcuni casi addirittura per relativizzare il proprio punto di vista sul mondo e sulle cose a favore di quello dell'altro; quasi come superamento di quel senso di onnipotenza che sempre ci prende e sempre minaccia alle radici le sue possibilità di relazioni.

Mangiare è quindi mettersi in relazione con sé e con gli altri, compresi gli altri sicuramente diversi da me. Basti pensare a quante barriere possono essere abbattute o quanto meno chiarite proprio mentre si mangia.

Gli esempi che dimostrano quanto detto possono essere tanti ma basta citare la differenza sostanziale tra il mangiare da soli (quasi un nutrirsi) e il mangiare insieme (condividere un pasto) per comprendere come - inevitabilmente - il mangiare porta ad una condivisione dei vissuti e al superamento delle barriere che impediscono le relazioni.

### QUESTIONE DI MOVIMENTO

“Uscire a cena” oppure “entrare nella casa dell'amico”: anche questi sono atti rivelatori di un'intenzionalità e di un senso di cui il mangiare è intrinsecamente ricco. Entrare ed uscire: il mangiare dice e chiede movimento. Oltre al rapporto con il tempo, come far memoria, celebrare un avvenimento più o meno importante, sostare nella fatica quotidiana, il mangiare è una questione di spazio, di luogo e di movimento.

Mangiare è “uscire”, cioè lasciare qualcosa, andare verso, collocarsi in uno spazio diverso che suscita nuove relazioni e rapporti, al di fuori dei propri confini, sicuri ma limitanti.

Mangiare è “entrare”, cioè andare incontro, oltrepassare una soglia, accettare l'invito dell'altro, fidarsi della sua ospitalità e della sua generosità.

Mangiare ovvero riconoscere l'altro come proprio ospite oppure essere riconosciuti o accolti come ospite.

Mangiare come lasciar entrare nella propria casa, cioè nella propria vita.

## Dove porta il mangiare?

Per un approccio teologico pastorale

### QUESTIONI DI FESTA MA SOPRATTUTTO DI DONO

Il mangiare è calore, accoglienza, sicurezza. Sebbene sembra avere a che fare solo con la quotidianità (in fondo mangiamo tutti i giorni), il mangiare ha a che fare anche con la festa. In questo caso il mangiare non può che essere certamente un mangiare insieme. Si fa festa con gli altri, perciò si mangia. E in alcuni casi le due cose finiscono per coincidere: non c'è festa senza banchetto!

Il mangiare insieme però esprime già in se stesso un rapporto di condivisione: offrire il cibo e invitare alla mensa è già la concretizzazione dell'offerta del proprio lavoro, dei propri beni e quindi della propria vita. Proprio per questo, mangiare è consumare un dono. La caratteristica del mangiare insieme ad una festa è quindi di essere un dono che si consuma, proprio nel momento in cui viene offerto. La tavola, infatti, è ben preparata per essere disfatta: in questo sta la sua bellezza.

Anche l'incontro con l'ospite è dono che si fa accoglienza. L'atteggiamento “naturale” verso l'ospite è quello dell'offerta e della gratuità. “Serviti, come se fossi a casa tua” si dice all'ospite, nel momento in cui vogliamo che si senta pienamente a suo agio, non ci sono formalità che si pongono tra sé e l'altro: nell'offrire il cibo si offre intimità.

---

---

E tanto più il rapporto è intimo, tanto più il cibo scompare: rimane sullo sfondo come possibilità di incontro; quanto meno il rapporto è amicale tanto più il cibo diventa preoccupazione, prima ancora dell'ospite. Il mangiare, in ragione del suo carattere simbolico, istituisce e rivela una relazione che però non si risolve nel mangiare stesso.

### QUESTIONE DI RITUALITÀ

E dentro questo corpo di riflessioni si può cogliere anche l'importanza della ritualità nel mangiare. Che sia quotidianità o che sia festività poco importa: ogni momento del mangiare porta con sé una gestualità che si ripete e che mentre così si dispiega aiuta ad identificare il momento stesso. Si identifica un momento non solo perché ci sono cose particolari ma perché cose semplici si ripetono come gocce che cadendo sulla roccia, lasciano un segno inequivocabile.

In questo senso si può vedere anche come l'esperienza umana del mangiare che ritualisticamente si ripete, apra alla comprensione più piena dell'Eucarestia; mostrando in che modo l'Eucarestia non sia per niente qualcosa di giustapposto all'esistenza e all'esperienza del mangiare.

Come un simbolo, il mangiare è in grado di raccogliere da una parte il senso del vivere l'umano e dall'altra la scelta di Gesù Cristo che fa della sua vita il mangiare di Dio con l'uomo, dichiarando che la direzione del mangiare è l'offerta e il dono: la croce è il banchetto apparecchiato da Dio sul mondo, perché è il Figlio a offrirsi.

Gesù istituisce un legame realmente praticabile con Lui, attraverso la ripetizione di un gesto: mangiare. Sceglie un gesto concreto, molto quotidiano ma denso di significati, per ricordare all'uomo che nella costruzione del Sé non può non tenere conto degli altri, della terra e di Dio.

---

#### Bibliografia

- ENZO BIANCHI, *Il pane di ieri*, Edizioni Einaudi.
- ENZO BIANCHI, *INGORDIGIA - Il rapporto deformato con il cibo*, Edizioni San Paolo.
- MONI OVADIA (con Gianni Di Santo), *IL CONTO DELL'ULTIMA CENA - Il cibo, lo spirito e l'umorismo ebraico*, Edizioni Einaudi.
- ALESSANDRA GUIGONI, *Antropologia del mangiare e del bere*, Edizioni Altravista.
- DIOCESI DI BERGAMO, *DARE DA MANGIARE – Uno sguardo spirituale sull'esperienza del cibo*, Collana "I Pellegrini".

#### Filmografia

- Gabriel Axel, *Il pranzo di Babette*, 1987.
- Ferzan Ozpetek, *La finestra di fronte*, 2003.
- Ang Lee, *Mangiare bere uomo donna*, 1994.
- Lasse Hallström, *Chocolat*, 2000.
- Daniel Cohen, *Chef - La ricetta perfetta*, 2014.

**Nota bene:**  
altri approfondimenti circa il tema del mangiare, li puoi trovare alla sezione "Letturae".

---

# OBIETTIVO UNO / INVITARE

---

***“In quei giorni, ci fu uno sposalizio a Cana di Galilea e c’era la madre di Gesù. Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli”.***

Gesù riceve l’invito a partecipare a un banchetto attorno al quale si celebra la festa di due sposi: immagine semplice e familiare. Vi partecipa con chi ha di più caro, con Maria e i discepoli, la sua famiglia. Gesù accetta l’invito per condividere con loro la gioia di quel momento.

## ***Mentre cenava con loro.***

Ora è Gesù stesso che ci invita alla sua mensa, fa sedere tutti i suoi discepoli attorno alla tavola per vivere con loro un momento importante e decisivo. Sceglie la tavola, sceglie un atto semplice come il cenare insieme, per lasciare traccia indelebile nella vita di ciascuno.

### **IN ALTRE PAROLE...**

Arriviamo a tavola perché qualcuno ci ha invitato. Dal più classico “c’è pronto!” che la mamma dice prima di ogni pasto, al più scontato “mangiamo insieme?” che amici o parenti si scambiano per rafforzare il loro rapporto, il mangiare è sempre frutto di un invito che qualcuno fa e che qualcuno riceve. E se l’invito è fatto bene, sia per consuetudine che per necessità, significa che c’è qualcosa da ricordare o festeggiare.

Ma soprattutto che qualcuno ha preparato qualcosa per me!

Tuttavia nessuno può arrogarsi il diritto di poter solo invitare! Perché almeno una volta nella vita ovvero quando siamo nati, tutti siamo stati *invitati* alla *tavola* del vivere: nessuno ha infatti chiesto di nascere ma è stato invitato ad affacciarsi su questo mondo.

Sedersi a tavola allora è innanzitutto un gesto “passivo” proprio perché frutto di un invito che ci è stato rivolto, di una possibilità che ci è stata offerta. E chiede un’accoglienza “di fondo”, senza la quale qualsiasi esperienza non potrebbe avere inizio.

### **E AL CRE-GREST?**

Anche il Cre-Grest non è da meno: cosa è l’esperienza dell’estate se non qualcosa alla quale tutti siamo invitati e che chiede un atteggiamento di accoglienza per incominciare ad essere vissuta?

---

---

## UNA PER OGNI GIORNO, INTENZIONI EDUCATIVE PER INVITARE...

- **PREPARARE**

ovvero **“C’è pronto!”**: siamo invitati da **qualcuno che ha preparato un posto e qualcosa per noi!**

- **INVITARE**

ovvero **“Vieni?”**: siamo invitati da **qualcuno che si è rivolto a noi dicendoci parole belle e invitanti!**

- **AVVICINARSI**

ovvero **“Siamo qui!”**: siamo invitati perché c’è **qualcosa di bello da vivere!**

- **RINSALDARE**

ovvero **“Insieme è bello!”**: siamo invitati perché **qualcuno tiene in modo particolare a noi!**

- **GIOIRE**

ovvero **“Buon appetito!”**: siamo invitati perché possiamo **vivere una bella esperienza!**

## DETTO DA BAMBINI - GLI OBIETTIVI EDUCATIVI PER I PIÙ PICCOLI

# MANGI CON ME?

*Non conta solo quello che si dice ma anche come; così anche il modo in cui poniamo un invito ha la sua importanza.*

Seguendo i video tutorial per la costruzione di una busta con il metodo degli origami (in internet se ne trovano diverse), date a ogni bambino un foglio colorato perché possa costruire la busta per l’invito. Date altro materiale (fogli, pennarelli...) ai bambini affinché si sbizzarriscano nella creazione del biglietto di invito da inserire nella busta. Infine, chiedete loro di scrivere un invito per vivere con qualcun altro un momento del Cre-Grest, dal semplice “giochi con me?” al “condividiamo la merenda?”, gesti semplici ma significativi. Raccogliete tutti gli inviti in un unico contenitore (una cassetta delle lettere gigante?), fate pescare a ogni bambino un invito e dedicate un momento della giornata affinché gli inviti diventino realtà.

---

## OBIETTIVO DUE / RINGRAZIARE

---

***“Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cospargesse i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell’aroma di quel profumo.”***

Maria esprime la sua gioia, la sua riconoscenza e il suo grazie *sprecando* qualcosa di prezioso per Gesù. Maria ha capito che non è solo attraverso le parole che si può esprimere la propria gratitudine. E quindi ciò che sembra spreco diventa *profumo che invade tutto*: è condividendo ciò che si ha di più prezioso che il grazie acquista valore e significato.

### ***Rese grazie con la preghiera di benedizione.***

Ora è Gesù stesso che rende grazie e lo fa con parole importanti e significative, preludio di gesti profondi. Non si perde in convenevoli, non fa discorsi, non spreca parole inutili: prega e bene-dice chi c’è con lui, offre parole buone. Perché anche le parole hanno un significato e un peso.

### **IN ALTRE PAROLE...**

L’accettazione dell’invito suppone meraviglia e stupore per ciò che ci è stato offerto. Ma non può non diventare anche gratitudine ovvero atteggiamento concreto che permette di far vedere il nostro apprezzamento a chi ha fatto il dono. E magari anche occasione per far nascere un nuovo rapporto dove il dono ricevuto diventa a sua volta un dono ricambiato.

Diciamo “che buono!” quando ci accorgiamo che ciò che ci è stato preparato, è di nostro gradimento. Di più ancora, ci preoccupiamo di non arrivare a mani vuote – “ho portato anch’io qualche cosa!” - proprio per dimostrare la gratitudine e l’affetto che ci lega.

Sicuramente tutto questo dipende anche dallo sguardo che ciascuno di noi ha sulle cose: un occhio buono è capace di cogliere il bello di ciò che è stato preparato e che ci viene donato. Un occhio “meno” allenato e buono farà sicuramente molta più fatica ad accorgersene.

### **E AL CRE-GREST?**

Anche il Cre-Grest non può continuare se, accanto all’accoglienza dell’invito, non trova spazio la gratitudine per quanto è stato preparato: “che bello!”, “grazie per quanto avete fatto per me!”, “anche io ho portato qualche cosa”!

---

---

### UNA PER OGNI GIORNO, INTENZIONI EDUCATIVE PER RINGRAZIARE...

- **ACCOGLIERE**

ovvero **“Non ci posso credere!”**: diciamo grazie per riuscire a vedere **anche ciò che passa inosservato**.

- **RINGRAZIARE**

ovvero **“Sì, grazie!”**: diciamo grazie per **le buone relazioni** che ci è dato di vivere.

- **STUPIRSI**

ovvero **“Che buono!”**: diciamo grazie per le **cose belle** che sono state preparate.

- **RICAMBIARE**

ovvero **“Per te!”**: diciamo grazie **attraverso un dono** per ciò che abbiamo ricevuto.

- **RELAZIONARSI**

ovvero **“Con te!”**: diciamo grazie per **le nuove amicizie che possiamo costruire**.

### DETTO DA BAMBINI - GLI OBIETTIVI EDUCATIVI PER I PIÙ PICCOLI

## SI, GRAZIE!

*Ciao, grazie, scusa e per favore, son le parole per fare magie, dal giorno che le ho imparate, che belle giornate che ho!*

Cercate in varie lingue del mondo come si dice “Grazie”, riproducete poi un planisfero abbastanza grande e giocate con i bambini ad associare ogni “Grazie” allo stato di appartenenza, ponendo la bandierina dello stato sul planisfero. Una volta associate tutte le parole alle varie parti del mondo, individuate, unendo con un filo, i vari paesi di provenienza dei bambini presenti al Cre-Grest.

---





## OBIETTIVO TRE / CONDIVIDERE

---

***“Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: “Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua”. In fretta scese e lo accolse pieno di gioia.”***

Gesù sceglie Zaccheo, un peccatore, per condividere con lui il suo tempo e lo spazio intimo della sua casa. Questo provoca in Zaccheo emozioni positive, gioia e felicità: lui, proprio lui, è stato scelto da Gesù. Un gesto così semplice ma capace di provocare un cambiamento radicale nella vita di Zaccheo.

***Lo diede loro e disse: prendete e mangiatene tutti.***

Ora è Gesù che, attorno alla tavola, condivide con chi ha di più caro il pane spezzato e la sua vita. Condivide tutto se stesso non solo con gli vuole bene ma anche con chi sa che lo tradirà. Non trattiene e non fa distinzioni, dona a tutti: indistintamente.

### **IN ALTRE PAROLE...**

Un dono ricevuto smette di essere tale se non è riconosciuto, ma soprattutto se non è condiviso e ricambiato: un dono egoisticamente trattenuto rischia di perdere il suo valore iniziale, trasformandosi in oggetto posseduto o, peggio ancora, in un idolo che rende schiavi.

Anche il cibo, preparato e mangiato, rischia di diventare strumento di discriminazione se non si presta attenzione ad una sua equa distribuzione e condivisione: “mangiatene tutti” ci ricorda la Liturgia, proprio perché ciascuno abbia il suo per mezzo della condivisione.

Sembra scontato ma mai come oggi condividere fa rima con “suddividere”: pochi hanno molto e molti hanno poco! Per noi occidentali allora, senza cadere in inutili moralismi, il condividere potrebbe assumere il sapore dell’“accontentarsi” di ciò che si ha perché altri possano avere la stessa nostra fortuna. A volte nelle ricette di cucina si trova scritto “quanto basta”: banale eppure chiaro nel ricordarci che esiste una giusta misura nell’usare le risorse a disposizione e che l’esagerazione non è mai una buona compagna di vita.

Il condividere però non può essere solo un gesto materiale. Quante volte un gesto di generosità trasmette l’esatto contrario di quello che in realtà vorrebbe realizzare. Il condividere, se non è preceduto o almeno sostenuto da una buona intenzione, rischia di essere frainteso e causa di ulteriore distanza. Condividere allora non può non far rima con “compatire” ovvero con quella disposizione del cuore che costantemente mi riporta al senso di ciò che sono chiamato a fare.

### **E AL CRE-GREST?**

Il Cre-Grest diventa ancora più bello se diventa luogo di condivisione, luogo capace di generare comunità, piccola trama di relazioni condivise.

---

---

## UNA PER OGNI GIORNO, INTENZIONI EDUCATIVE PER CONDIVIDERE...

- **DESIDERARE**

ovvero **“Attenzione!”**: guardiamoci attorno per imparare a **non sprecare**.

- **PRENDER PARTE**

ovvero **“Eccomi!”**: condividiamo per **accorciare le distanze**.

- **CONDIVIDERE**

ovvero **“Tuttiatavola!”**: condividiamo per **portare il nostro contributo**.

- **RICORDARE**

ovvero **“Mi stai a cuore!”**: condividiamo per **non dimenticare**.

- **ACCONTENTARSI**

ovvero **“Quanto basta!”**: condividiamo per riconoscere **ciò che è necessario**.

## DETTO DA BAMBINI - GLI OBIETTIVI EDUCATIVI PER I PIÙ PICCOLI

# TUTTIATAVOLA!

*Il sottotitolo di qualche Cre-Grest fa diceva: “Condividere per essere più ricchi insieme”, perché non solo l’unione fa la forza, ma insieme si va più lontano che da soli.*

Chiedete ad ogni bambino di portare al Cre-Grest un oggetto che la sua famiglia sta scartando o buttando (la vite rimasta senza bullone, una cornice che non ha più il piedistallo, un vaso senza la pianta...). Ponete al centro del gruppo tutti gli oggetti e chiedete ai bambini di attivare la loro fantasia inventando un gioco che preveda l’uso di tutti gli oggetti, dandogli quindi nuovo uso, nuova vita.

---

# OBIETTIVO QUATTRO / GUSTARE

---

***“Ma essi insistettero: “Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto”. Egli entrò per rimanere con loro.”***

I discepoli invitano Gesù a restare con loro, insistono affinché possano ancora *gustare* la sua presenza, per continuare a condividere un pezzo di strada e di vita con Lui, perché in cuor loro capiscono che l'incontro con quest'uomo cambierà loro la vita.

## ***Fate questo in memoria di me.***

Ora è Gesù stesso che invita i discepoli, e noi tutti, a gustare sempre, ogni giorno la sua presenza nella nostra vita. Ad assaporare fino in fondo la bellezza del sederci alla sua mensa, facendo memoria di ciò che è stato per poter ogni giorno spezzare il pane e bere il vino, gesti rituali ma mai uguali.

### **IN ALTRE PAROLE...**

È l'esperienza più "sublime" del mangiare. Quella che tocca i sensi. E che permette di dare il giusto valore alle cose. Chi mangia - e non solo si nutre! - si preoccupa di "gustare" ciò che mangia ovvero di riconoscere e apprezzare il valore del cibo in sé così come di tutto quello che vi appartiene.

La capacità di gustare va a toccare quindi le radici più profonde dell'esistenza: s'infila nella mente e nel cuore contribuendo a costruire un ricordo indelebile cui fare piacevolmente ritorno in futuro soprattutto per trarre forza nei momenti di sconforto.

Quando stiamo per terminare un bel momento attorno alla tavola, siamo soliti brindare oppure dire "che bello che è stato!". Ovvero: d'ora in poi non potrà più essere come prima! Abbiamo vissuto qualcosa di talmente bello che, proprio per questo, faremo di tutto perché il futuro vi assomigli! Che cosa è il brindisi se non riconoscere il bello che c'è stato e augurare a sé e agli altri che anche il futuro possa essere altrettanto?

### **E AL CRE-GREST?**

Un Cre-Grest diventa esperienza di crescita per la vita se gli è permesso di lasciare un segno indelebile nella vita dei bambini e dei ragazzi che vi partecipano. Un Cre-Grest però diventa ancor più significativo se è capace di aprire sguardi nuovi verso il futuro e invitare a tradurli in gesti concreti. Se così non è, il rischio lo consociamo bene: il tutto resterà una bella parentesi che, con il termine dell'estate, svanirà. Da qui l'invito a gustare l'esperienza dandole tutto il tempo perché venga non solo vissuta ma anche interiorizzata e rilanciata.

---

---

## UNA PER OGNI GIORNO, INTENZIONI EDUCATIVE PER GUSTARE...

- **SALUTARE**

ovvero **“Ciao ciao!”**: gustiamo per avere la voglia di **darci un nuovo appuntamento**.

- **GUSTARE**

ovvero **“Cin cin!”**: gustiamo per **augurare tutto il bene possibile**.

- **INTERIORIZZARE**

ovvero **“Che bello che è stato!”**: gustiamo per **fare nostro** ciò che abbiamo vissuto.

- **PROGETTARE**

ovvero **“E adesso?”**: gustiamo per **guardare avanti**.

- **RICONOSCERE**

ovvero **“Mai più!”**: gustiamo per **non fare gli stessi errori**.

## DETTO DA BAMBINI - GLI OBIETTIVI EDUCATIVI PER I PIÙ PICCOLI

# CHE BUONO!

*I cibi, se assaporati e gustati a fondo, si legano ai ricordi ed evocano sensazioni. Ti ricordi quel buonissimo dolce che tutte le domeniche la nonna cucinava?*

Bendate i bambini e fate loro assaggiare diversi cibi, dolci, piccanti, frizzanti, amari (stando ben attenti ad eventuali allergie). Fategli indovinare di che cibo si tratta e poi chiedete loro di rappresentare su un foglio con tempere e pennarelli, le sensazioni che quei cibi hanno provocato. Una caramella frizzantina potrebbe essere rappresentata da fuochi d'artificio colorati e così via.

---