

**Cultura.** "Il pane e le rose" recuperare un buon rapporto col cibo

# SCIENZA COSCIENZA E SPIRITUALITÀ

di **Romina Tarducci**

**I**l titolo era già invitante: "Il pane e le rose"; i relatori di punta, meritevoli della massima attenzione, e anche gli altri erano portatori di testimonianze significative.

Eccoli: Franco Berrino, epidemiologo di fama, probabilmente il massimo esperto in Italia della relazione tra alimentazione e salute; Maurizio Pallante, scrittore e teorico del Movimento per la Decrescita Felice; Giuseppe Li Rosi, agricoltore e custode di grani antichi; Elena Tioli, autrice del libro "Vivere senza supermercato"; Annalisa De Luca, esperta di panificazione naturale; Adriana Rocco, insegnante di Dharma della scuola di Thich Nhat Hanh; Nives Favero, psicoterapeuta, autrice del libro: "Amare senza farsi male".

Intorno al pane, inteso sia come alimento fondamentale dell'umanità che come simbolo, si è intessuto un discorso che ha spaziato dalla medicina, all'agricoltura all'economia, passando anche per la psicologia e le filosofie orientali. Un dialogo a più voci reso intenso e fecondo dall'umanità e dalla passione che i relatori hanno impresso alle loro riflessioni e persino alle nozioni tecniche riferite.

Franco Berrino ha parlato dell'importanza della masticazione, del microbiota, dell'inappropriatezza dell'alimentazione odierna (persino di quella clinica), dell'abuso di farmaci, delle distorsioni prodotte nella scienza medica dalle logiche del profitto e dell'assuefazione alla medicalizzazione della vita umana. Maurizio Pallante

ha illustrato l'assurdità di un'economia impostata unicamente sulla crescita infinita, sulla fretta, sulla produzione incessante del superfluo, dove l'aumento del Pil è assurdo a imperativo pur corrispondendo a questo schema produttivo così deleterio. Un sistema fallimentare che ha modellato l'uomo-consumatore alienato della società odierna. La teoria della Decrescita è fondata sul senso della Misura, della moderazione, del rispetto di tutte le forme viventi.

Giuseppe Li Rosi ha parlato dell'importanza della conservazione delle varietà antiche di seme, necessarie per una biodiversità che è la spina dorsale della vita sulla terra. Elena Tioli, giovane scrittrice, ha raccontato la sua interessante esperienza di come ha potuto ridurre la propria impronta ecologica e del rinnovamento esistenziale che ne è scaturito.

Annalisa De Luca ha descritto la preparazione iniziale della pasta madre, mostrando grande sapienza e amore nel compiere il gesto antico dell'impasto. Adriana Rocco ha guidato i presenti ad una breve meditazione Dharma e Nives Favero ha presentato le proprie riflessioni sul tema del convegno,

alla luce della sua competenza in ambito psicoterapeutico.

Sottolineo con piacere il gesto significativo degli organizzatori di donare ai partecipanti una fetta di pane prodotto in modo tradizionale. La mia esperienza in materia mi ha portato a confermare la qualità eccellente del prodotto!

Abbiamo avuto l'occasione, più unica che rara, di ascoltare la voce della ricerca indipendente, guidata dal buon senso e dalla sapienza antica. Alimentazione, agricoltura, medicina, economia e spiritualità rivolte all'unità indissolubile di uomo-natura-cosmo. Saggezza espressa da Franco Berrino nell'esortazione con cui ha concluso il suo intervento: "Alimentazione sana, attività fisica e meditazione!".

I miei omaggi all'egregio lavoro (ormai quarantennale) delle Edizioni Terra Nuova, che hanno saputo tenere accesi i riflettori su ciò che ci nutre, ci protegge, ci eleva. ■

