

Riappropriarsi del proprio tempo per assaporare le piccole gioie che ci fanno vivere meglio

Un caffè preso al volo e colazione, per pranzo un panino mangiato in fretta durante la pausa lavoro e alla sera, a cena, un piatto su due scatolette o surgelati pronti; la vita di oggi molto "fast" ci obbliga a ritmi frenetici che non ci permettono di assaporare le piccole grandi "gioie" della vita. In queste c'è il cibo, che è un'occasione da non perdere per gustare

la vita, «la cucina, la tavola sono elementi fondamentali per dimostrarci quanto teniamo a noi stessi e agli altri» - afferma Bruno Corrigiani, presidente dell'associazione "Corte del vivere con lentezza" - per questo accanto al 34 "comandamenti" che riguardano il modo di vivere abbiamo deciso di scrivere i 7 "comandamenti" della cucina.

Durante il pasto

Assaporare ciò che c'è nel piatto

Sustiamo ogni briciolata e ogni piccola sorsata di vino che abbiamo scelto con attenzione e con cura.

■ **«Fare vita è importante saper godere delle piccole cose. Non è determinata la mano del prodotto che abbiamo preparato o del vino che stiamo sorseggiando, ma la cura che abbiamo messo nello scegliere. È inutile servire in calici di design un vino prezioso poi se si beve in un unico sorso anziché gustarlo con calma, è molto più piacevole e gratificante assaporare con gioia un vino eccelsissimo nei bicchieri di tutti i giorni.**



La spesa? Sempre di qualità

La posta del cibo inizia quando si fa la spesa, scegliendo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo le quantità, che aiuta anche a controllare peso, salute e portafoglio. «Quando andiamo al supermercato il meglio concentriamo su ciò che occorre, preferendo i prodotti in base alle nostre necessità. Soprattutto, cerchiamo di trasformare questo momento in qualcosa di simpatico. Non facciamo il prelievo» - afferma Corrigiani - dalla frenesia delle piccole spese, spesso ci portiamo a rivendere sempre alla stessa cassa comminate per la nostra spesa, influenzandoci anche quando siamo in luoghi in cui quell'incassa non è presente. Il meglio, piuttosto, fare scelte saggiamente, in base anche alle stagionalità dei prodotti, frutta e verdura di stagione hanno proprietà e sapori che in altri mesi dell'anno non hanno. Non è necessario stamparsi i cartelli come si viene per scappare una guerra. L'importante è portare a casa un prodotto che sia di gradimento, ma soprattutto di qualità. Né beneficiaremo l'organismo e il portafoglio.



I preparativi

Apprezzociare con cura

Stare il tempo la cura, c'è il tempo di apprezzare con cura la tavola.

■ **«Bisogna entrare nella coscienza che sedersi a tavola per mangiare è sempre un momento di festa e come tale va vissuto e celebrato. Apprezzare ogni giorno come se fosse un'occasione speciale è un modo di gratificare noi stessi e chi è al tuo fianco. Una bella tavola, una carota sorsa, un fiore, un bouquet di vino sistemato accanto a quello dell'oliva e un raffinato mazzoletto sono tutti elementi che, rivolti con lo spirito giusto, si riconoscono con la vita. Una regola che vale maggiormente per il single, soprattutto uomini, situati e pranzare con un vecchio-diventi alla ta-**



il piacere di stare a tavola

Prima di alzarsi

Chiacchierare con gli amici

Lista di mangiarci non progettiamoci: il cinema, la faccenda, il lavoro possono aspettare.

■ «Se abbiamo rispettato i "commentatori" precedenti non possiamo evitare tutto nel momento finale. Se è così sempre che i migliori affari si concludono a tavola. Il cibo è, quindi, la tavola come lo specchio di quanto noi consideriamo fare. È l'atteggiamento, in particolare, di fronte pensatore di quanto sia importante il conduttore. In stare insieme, il discutere e il godere della compagnia».



Prima di sedersi

Custodire anche con gli occhi

Per picchiere di emozioni: il momento del pasto basta sfruttare tutti i cinque sensi: vista, tatto, olfatto, gusto e udito. No, udito.

■ «Tutte le fasi della cucina devono stimolare i sensi, creando emozioni e sensazioni che si accompagnano nel tempo. Se è sempre detto che la cucina è il cuore della casa, dove vive il padre lo sta dentro tutto familiare, grande e piccolo che sia. Immaginare una cucina come colori, rumori, dove tutto sembra perfetto come in una immagine pubblicitaria, significa pensare a qualcosa di freddo e distaccato. Invece, un risultato in questo luogo dove l'olio trova la sua maggiore esaltazione e dove prova per la vita e per la tavola il silenzio in un connubio esaltante».



■ **La snail**
che mangia

«Il mangiarci con il telefono è un peccato mortale. Non c'è un solo modo di farlo, ma è un peccato mortale».

Mentre si mangia

Prendere le distanze da tv e cellulari

Perdono il coraggio di rifare "il due per uno" se stiamo mangiando, evitiamo di telefonare, leggere il giornale o guardare la televisione.

■ «Dobbiamo imparare a scindere tra i vari momenti della giornata. Certo, non è sempre non rispondere al telefono, ma basta dare risposte brevi e gentili, rimandando la telefonata a un altro momento, quando è pronto, la colazione di lavoro, via casa, sono terminati. Considerare il cellulare come l'ultimo oggetto da utilizzare a tavola al pari di forchetta, coltello, bicchiere e tovaglia, è qualcosa di disteso. Sbagliare le due azioni contemporaneamente non solo è indice di cattiva educazione, ma rappresenta purtroppo un modo scorretto di rendere la vita».



Un appuntamento da non perdere

Il giro "formosoni un momento, saltellando il ritmo, riprendiamo il nostro tempo", il 25 febbraio 2008 si celebrerà, a New York, la seconda Giornata mondiale della terranca. L'evento si inserisce all'interno di una terranca di tre giorni dal 25 al 27 febbraio, che vede molti e simpatizzanti dell'associazione "Cibo del mare con terranca", impegnati all'organizzazione in incontri, manifestazioni ed eventi culturali che invitano a vivere all'insegna del tempo biologico e naturale. Per maggiori informazioni, visitare il sito www.starcostantera.it

Scritto da
Dolly Savelli