

Alimentazione per vivere sani: diario di un convalescente

Emanuele Banchio

Metà ottobre. Ho appena inviato in redazione il reportage sulla scuola steineriana di Berlino, città in cui vivo al momento.

Esco di corsa e pedalo di gran carriera verso una commissione urgente, dimenticando la giacca appesa in casa. La testa, per fortuna, è ancora salda sulle spalle, ma a quanto pare non serve a molto perché della stagione, che è appena radicalmente mutata, non se ne avvede affatto... ed ecco che zak: una lama di gelo trapassa il maglione e mi dà una bella sferzata all'addome, che rimane contratto per un pezzo.

Resto inchiodato a letto per una decina di giorni a meditare sulla meraviglia che è avere un corpo sano e una digestione regolare, mentre la mia pancia al momento è tutta un blocco e io, che sono già magro di costituzione, sono qui, costretto al digiuno da questa maledetta nausea, che perdo un chilo al giorno; assottigliandomi sempre più.

Mentre ragiono sui miei mali, mi viene in mente un libricino della Edizioni Rudolf Steiner: "Alimentazione per vivere sani". Si tratta di quattro conferenze che proprio Rudolf Steiner tenne su questa tematica così facilmente sottovalutata e dimenticata, eppure di così fondamentale importanza... me ne rendo conto ancor più drammaticamente proprio ora!

In effetti, da più di dieci anni mi alimento seguendo in linea di massima i principi della cucina macrobiotica, ma da quando vivo qui in Germania - aimè - non riesco più a essere strettamente ortodosso nel mio regime alimentare: il saltuario consumo di birra, salsicce e patatine mi sbarrano l'accesso alle porte del paradiso dei macrobiotici puri e santi, condannandomi all'inferno di quelli eterodossi. Tuttavia macrobiotico ero e, almeno per convinzioni, macrobiotico tuttora sono, seppure eretico.

Anche per questa ragione sono curioso di leggere questo libro e sentire che cosa ebbe da dire un uomo come Steiner riguardo all'alimentazione: chissà se esiste un punto di incontro tra un tipo di alimentazione naturale e perlopiù vegetariana, come per esempio la macrobiotica, e l'antroposofia? E chissà che direbbe proprio Steiner se vedesse l'attuale modo di alimentar-

si degli uomini, e in particolare dei tedeschi, per così dire, suoi connazionali?

Inizio dunque a leggere la Prefazione al libro: “Queste conferenze, che Rudolf Steiner tenne al termine della sua vita, rappresentavano anche per lui qualcosa di particolare. Colui che per anni aveva creato una scienza dello spirito fatta per tutti, parla ora a persone semplici, a operai per i quali non c’è da presupporre una cultura speciale ma il semplice essere uomini [...]. Le presenti conferenze si tenevano dopo colazione e dopo le prime ore di lavoro, in un orario nel quale gli operai non erano troppo stanchi ed erano più ricettivi. Esse rientravano nel loro orario lavorativo. Gli operai stessi, non Rudolf Steiner, sceglievano i temi da trattare. Egli lasciava a loro il porre le domande che stavano loro a cuore. Non vi erano temi che lui considerasse importanti: gli argomenti importanti per gli operai lo erano anche per lui [...]. Il lettore di oggi osserverà da sé quale arte si esprime nel linguaggio di queste conferenze: semplice, estroso, profondo, pieno di umorismo e, soprattutto, umano. Talvolta le cose più profonde e complesse vi vengono illustrate con la più grande semplicità”.

Eh, bisognerebbe fare dono di questo libro a chi considera gli scritti di Steiner come qualcosa di incomprensibilmente cervelotico e l’antroposofia come un fenomeno elitario a esclusivo uso e consumo degli intellettuali: a quanto pare, leggendo queste conferenze si avrebbe modo di riscontrare che perlomeno il fondatore di questa antroposofia non la pensava così. Infatti, continuo a leggere dalla Prefazione: “Viktor Starke ci racconta [...]: *‘Quando durante un convegno si trattò di inserire ancora un’altra conferenza nel programma già pieno del Dottor Steiner, qualcuno deve aver proposto l’ora in cui era già prevista una conferenza per gli operai, ed essersi espresso con le parole: «...in fondo è solo una conferenza per gli operai!». Al che il Dottor Steiner avrebbe replicato indignato: «Ma come ‘solo’?... Le conferenze per gli operai sono molto importanti!».*

In effetti, l’antroposofia viene vista con sospetto da molti anche perché essa sarebbe una “scienza occulta”; ma Steiner afferma che la scienza dello spirito è occulta proprio per il fatto che la scienza materialistica, che parla di materia senza spirito, e la religione, che parla di spirito, senza voler fare i conti anche con la materia, hanno nascosto determinate conoscenze che riguardano il modo in cui spirito e materia interagiscono. «Per questa ragione», dice Steiner, «la scienza dello spirito è oggi qualcosa di occulto! Ma lo spirito finirà subito di essere occulto non appena vien ritrovato. La scienza dello spirito non vuole affatto agire occultamente, al contrario, vuol portare alla luce quel che gli altri hanno occultato, quel che hanno nascosto o dimenticato».

Continuo a sfogliare il mio libro. È bello leggere queste conferenze. Si scopre uno Steiner inedito, per così dire... quotidiano: mol-

to concretamente terra terra. Talvolta persino un poco frammentario nell'esposizione, proprio perché non si tratta di lezioni frontali, ma di risposte che egli dà a domande che gli vengono rivolte lì per lì.

Al quesito di un operaio circa l'alimentazione a base di patate egli risponde chiaro e tondo che «la patata [...] nutre spiritualmente gli uomini altrettanto poco di quanto lo fa fisicamente».

Immagino quanto impopolare potrebbe suonare un'affermazione del genere all'orecchio di un tedesco o di uno svizzero. Come pensare un'alimentazione senza più *Kartoffeln*? Sarebbe come privare un italiano degli spaghetti!

Se l'uomo mangia troppe patate la testa viene progressivamente esclusa dal vero e proprio pensare

Del resto anche la macrobiotica sconsiglia il consumo di patate; e anche di tutte le altre solanacee, in quanto esse acidificano eccessivamente il ph sanguigno. E in effetti questo ortaggio in origine non era considerato come un alimento, ma veniva utilizzato esclusivamente come pianta ornamentale.

Per spiegare perché la patata non nutre l'uomo nel modo opportuno, Steiner fa un articolato discorso sul rapporto tra la nutrizione e il mondo spirituale. Egli descrive l'uomo come un essere costituito da un corpo fisico, da un corpo eterico, da un corpo astrale e da un io. E classifica i cibi in proteine, grassi, carboidrati e sali, che nutrono, rispettivamente, il corpo fisico, il corpo eterico, il corpo astrale e l'io. Quindi, colloca la patata nella categoria dei carboidrati, dicendo però che, mentre normalmente questi, in quanto frutti, vengono digeriti già nello stomaco e nell'intestino e mandano alla testa solo le forze, le patate non sono frutti ma tuberi, ossia quella parte della pianta che è per sua natura meno digeribile per l'intestino.

«Noi mangiamo la patata, essa giunge nello stomaco e nell'intestino. Qui però», spiega Steiner, «non può venire subito digerita, e dunque risale non digerita attraverso il sangue. Ora, anziché giungere a questo livello del cervello già ben raffinata, come avverrebbe per la segale e il grano, ed essere subito rimandata giù nel corpo, la sua digestione dovrà aver luogo qui nel cervello [...]». E così «avviene che la testa deve impegnarsi innanzitutto per digerire la patata. Ma se la testa deve essere utilizzata per la digestione non può più pensare [...]. Così se l'uomo mangia troppe patate – il che si verificò sempre più a partire dal momento in cui la patata fu introdotta in Europa e acquistò importanza –, la testa viene progressivamente esclusa dal vero e proprio pensare. E l'uomo perde sempre più la capacità di pensare con la parte mediana della sua testa. Egli pensa allora solo con la sua parte anteriore. Ma questa parte anteriore della testa che dipende [e che viene nutrita] dai sali, porta a diventare sempre più esclusivamen-

te uomini razionali materialisti. La testa anteriore non può affatto pensare a quello che è veramente spirituale. Proprio tramite la parte anteriore della testa si diventa veri e propri uomini razionali. È così che in realtà il pensare interiore spirituale retrocesse in Europa dal momento in cui prese piede la nutrizione a base di patate». Perciò se «l'uomo non lascia entrare lo spirito nella sua testa, poiché la impegna troppo con la patata, allora avviene che costui magari sa pregare molto bene, ma per il fatto di mangiare troppe patate la sua preghiera non serve a nulla, le patate lo sviano nuovamente dallo spirituale». E questo a causa della natura ibrida della patata, che non è un frutto o una foglia, ma nemmeno una radice: è «qualcosa che sta tra la radice e la foglia». Ma tutto ciò, accusa Steiner, non viene spiegato agli uomini né dalla religione, che non vuole sporcarsi le mani parlando di cose materiali, né tanto meno dalla scienza materialistica, che esclude dal proprio orizzonte di indagine la realtà spirituale, ritenendola come inconoscibile o addirittura come pura aria fritta.

Così gli antroposofi, i quali mirano a raggiungere una conoscenza scientifica proprio dello spirituale, vengono chiamati «spiritualisti che fantasticano da parte degli scienziati, e materialisti atei da parte dei teologi».

Per rispondere poi all'intervento di un altro operaio, Steiner parla della polare complementarietà esistente tra umanità e regno vegetale: la linfa verde della pianta e il sangue rosso dell'uomo sono fatti l'una per l'altro. L'aria è, si può dire, il primo nutrimento degli esseri viventi. E nel processo della respirazione l'uomo inspirando aria riceve dalla pianta ossigeno ed espirando aria fornisce alla pianta anidride carbonica.

Nel corso dell'esposizione egli mostra inoltre come esista una corrispondenza rovesciata tra la conformazione della pianta e quella del corpo umano: la radice, che affonda nella terra, è ricca di sali minerali che rendono possibile nell'uomo il buon funzionamento del sistema neuro-sensoriale avente sede principalmente nel capo; lo stelo e le foglie ricche di grassi corrispondono al torace e nutrono il sistema cardio-circolatorio e respiratorio; i fiori e i frutti, ricchi di proteine, corrispondono, diciamo, al corpo inferiore e nutrono il sistema metabolico e del ricambio.

Proprio per questo, ad esempio, «preparando un tè con i fiori o i semi, o con i frutti, questo tè agirà prevalentemente nell'intestino», mentre se si prepara «un decotto di radici e lo si serve come tè, esso agirà beneficamente sul capo».

«Se perciò talvolta», consiglia ancora Steiner al suo uditorio di operai, «sentite di avere la testa debole, una debolezza di testa, un vuoto al cervello, se sentite di non riuscire a pensare bene, è buona cosa se per un certo periodo ci mettete carote nell'alimentazione. Ma ciò è utile più di tutto ai bambini». Infatti «nella carota quasi tutto è radice

[...]. Perciò la carota è adatta prevalentemente come nutrimento per la testa». E se per esempio «un bambino è debole di testa, prende facilmente i vermi nell'intestino. I vermi sostano nell'intestino quando le forze della testa sono troppo deboli, perché in quel caso la testa non agisce abbastanza fortemente verso il basso, nel resto del corpo [...]. E cosa si deve fare quando si osserva questo? La cosa più semplice è prendere le *carote* e darle da mangiare ai bambini per un certo tempo – ovviamente insieme al resto, è chiaro che non gli si fa mangiare solo carote, però le deve consumare per un certo periodo».

Parlando poi di come l'uomo, distinguendosi dagli animali, abbia imparato a macinare i cereali per impastare la farina che se ne ricava con acqua e farla cuocere ottenendone il pane, egli si sofferma sul senso della cottura dei cibi: «Se vogliamo elaborare internamente gli alimenti, dobbiamo utilizzare calore. Senza calore, non si parla di trasformare i carboidrati in amidi e zuccheri: bisogna riscaldare all'interno. Se io riscaldo già esteriormente cucinando i cibi, vengo in aiuto al corpo che non deve rilasciare calore da se stesso. I cibi vengono allora prima di tutto accolti nel processo del fuoco, del calore, per il fatto di essere cotti. Questa è la prima cosa. La seconda però è che gli alimenti vengono in tal modo completamente modificati. Pensate solo che cosa diventa la farina quando la cuocio per fare il pane. Diventa tutt'altro! Ma che cosa la fa cambiare? Prima di tutto macino i chicchi. Cosa significa *macinare*? Sminuzzare finemente, certo. Quel che faccio con i cereali, il fatto che io li macini, che li renda fini, dovrei farlo successivamente nel mio organismo. Tutto quel che faccio fuori, dovrei farlo nel mio stesso organismo. Io invece lo esonero da questi lavori. Lo stesso avviene quando *tosto* i cereali. Tutto quel che io eseguo quando cucino, non lo deve fare l'organismo, quindi io porto gli alimenti a uno stato nel quale l'organismo li digerisce più facilmente». Per questa ragione, afferma Steiner, «il crudismo non è altro che un'idea matta! Per un certo tempo si può certo mangiare tutto crudo, dando per così dire al corpo delle belle staffilate e facendogli impiegare parecchia energia. Ma tanto più esso poi si rovina».

A questo proposito, altrove Steiner parla dell'azione del calore del sole che porta i frutti della terra a maturazione e di come l'azione del fuoco con il quale l'uomo cuoce i propri cibi non sia altro che la prosecuzione dell'azione esercitata dal fuoco del sole. Proprio per questo, Steiner dice che nella pianta ciò che va cotto più a lungo sono le radici: esse sono la parte che entra meno in contatto col calore solare.

In base a questa teoria però, bisognerebbe cuocere i cibi col fuoco di un forno a legna o per lo meno col fuoco generato da fornelli a gas, come del resto sostengono anche i miei amici macrobiotici. Ma da quando vivo qui in Germania non ricordo di aver visto una sola cucina fornita di fuochi (eccetto che nei ristoranti ovviamente). Qui esistono solo piastre elettriche, bollitori e forni a microonde. Ma che

tipo di cottura si può ottenere da una resistenza elettrica o dalle onde elettromagnetiche? Questo calore “elettrico” col quale, in mancanza d’altro, sono costretto a cuocere le mie pietanze avrà la stessa *qualità* che è in grado di generare una combustione, di gas o di legna?

Mah... riprendo a leggere il mio testo. A questo punto Steiner sta marcando una netta distinzione tra l’elaborazione che il nostro organismo fa dei sali e dei carboidrati, da un lato; e dei grassi e delle proteine dall’altro.

I *sali* «non vengono affatto modificati. Quando voi salate la vostra zuppa, il sale che aggiungete arriva tale e quale alla vostra testa, quasi immutato: lo ricevete fin nella testa».

Nei «*carboidrati* – nella patata, nella segale, nel grano –, l’uomo sviluppa le sue forze *trasformando le sostanze*».

Diversamente avviene per quanto riguarda i *grassi* e le *proteine*. Consumando questi, infatti, l’uomo «sviluppa forza *distruggendo le sostanze*. Se distruggo qualcosa fuori di me, divento stanco, mi indebolisco. Ma se distruggo dentro di me una bella bistecca grassa, anche così divento debole, però questa demolizione della bistecca grassa o la demolizione di grasso vegetale, mi dà nuovamente energia per poter sviluppare il mio grasso».

I contadini di una volta mangiavano poco e lavoravano tanto. Per questo erano sani, forti e campavano cent’anni

Ecco dunque che «esplicando forza verso l’esterno mi indebolisco, applicando forza all’interno mi rafforzo. Perciò quel che conta non è riempirsi di alimenti, l’importante è che gli alimenti sviluppino *forze* dentro il corpo». E aggiunge più avanti: «La maggior parte della gente ritiene che ci si nutra tanto meglio quanto più si mangia. Ma non è vero, anzi a volte ci si nutre molto meglio se si mangia poco, poiché in quel caso non ci si intossica».

In effetti... un mio amico macrobiotico un giorno mi disse: «I contadini di una volta mangiavano poco e lavoravano tanto. Per questo erano sani, forti e campavano cent’anni». E soggiunse: «Occorre che impariamo a bere i nostri cibi e a masticare le nostre bevande: la prima digestione avviene in bocca. Se mastichi cento volte ogni boccone impari a sentire il vero sapore delle pietanze e affini il gusto. Impari a riconoscere la *qualità* di ciò che stai mangiando e soprattutto ti bastano anche ristrette quantità di cibo, ricevendone in cambio molta più energia!».

A questo punto, Steiner si sofferma sulla questione del vegetarianismo: «Se uno riesce a fare a meno della carne, nel passare dall’alimentazione a base di carne a quella vegetariana si sente più forte di prima [...]. Per quanto mi riguarda devo dirvi che gli sforzi che ho dovuto affrontare da molto tempo, negli ultimi 24 anni, non avrei

potuto affrontarli in altro modo [...]. Ma non pensiate che io faccia propaganda per il *vegetarianismo*, va prima sempre sperimentato se l'individuo in questione può vivere o meno da vegetariano».

Mi accorgo che sarebbero tanti i passi degni di essere citati da questo prezioso libricino, così ricco di consigli pratici per la vita di ogni giorno... Mi limiterò qui a fare ancora un paio di brevi accenni. Steiner soffermandosi ancora sul tema della nutrizione, dice che sarebbe importante sviluppare, o meglio, riscoprire un istinto per ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male. Negli animali questo istinto è innato e anche nei bambini molto piccoli; poi crescendo esso va affievolendosi.

«La cosa davvero più utile che si possa fare», dice Steiner, «è di *prestare attenzione a come un bambino mangia volentieri l'una o l'altra cosa*, a ciò che gli piace o non gli piace, una volta che sia svezzato. Non appena il bambino comincia con l'alimentazione esterna, si può imparare da lui quel che si deve dare al suo organismo. Se si costringe il bambino a mangiare quel che si ritiene che 'dovrebbe' mangiare, gli si rovina l'istinto. Ci si deve orientare a quello per cui il bambino prova istinto, così si va sul sicuro. Naturalmente occorre anche arginare un poco quel che tende alla cattiva abitudine, ma bisogna fare attenzione a dove e perché lo si argina».

In effetti ricordo che anch'io quand'ero molto piccolo istintivamente detestavo il formaggio e i miei mi costringevano a mangiarlo perché "bisogna imparare a mangiare di tutto". Poi, col tempo, questo alimento cominciò a piacermi al punto che quando mi si chiedeva quale mestiere volessi fare da grande io rispondevo appassionato: "il casaro!". In compenso avevo una salute incredibilmente cagionevole e nessun medico riusciva a capirne effettivamente la ragione.

Ci arrivò alla fine mia madre, quando un giorno decise di farmi fare un esame dal quale risultò che ero intollerante ai latticini.

Da quando, intorno ai 15 anni, eliminai i latticini (inizialmente a malincuore) e iniziai ad alimentarmi seguendo i principi della cucina macrobiotica, sono improvvisamente diventato sano come un pesce e anche il mio corpo si è asciugato e irrobustito. Nel mio piccolo, posso testimoniare che quello che dice Steiner è vero: anch'io nel passaggio dalla dieta tradizionale, che contempla anche il consumo di carne, a una dieta quasi totalmente vegetariana mi sono sentito più forte di prima, e anche più lucido di mente.

Ma torniamo al mio libro. Nell'ultima conferenza Steiner parla di ciò che fa l'alcol nel corpo dell'uomo. Egli descrive approfonditamente gli effetti micidiali che questa sostanza ha sul nostro organismo. L'alcol agisce sul sangue accelerandone la circolazione, il sangue a sua volta è fortemente immune contro l'alcol, in quanto i suoi globuli bianchi e rossi si formano nel midollo spinale, «in tal modo, l'alcol deve essere consumato davvero per molto tempo, e in misura ecces-

siva, se deve rovinare anche le ossa al punto da penetrare fino al loro interno, fino al midollo, e distruggerle, distruggere il midollo così che non vengano più prodotti i globuli rossi e quelli bianchi. Però quando questo avviene inizia la vera rovina per i consumatori di alcol: quando sono arrivati al punto in cui l'alcol ha agito fin nel midollo delle ossa [...]. Nel cosiddetto bevitore cronico il midollo osseo col tempo si indebolisce. Nella donna non produce più la quantità giusta di globuli rossi, nell'uomo quella giusta di globuli bianchi». E questo avrà effetti disastrosi anche sulla prole: se la donna beve questo rischia di provocare la malformazione degli organi interni del bambino; se l'uomo beve questo rischia di intaccare il sistema nervoso del nascituro. Inoltre se, per esempio, «un bevitore ha, diciamo, tre figli, all'inizio questi tre figli sono rovinati solo un po'. Ma chi nasce da questi tre sarà rovinato parecchio. Così l'alcol distrugge gli esseri umani nel corso di periodi lunghi. E molto di quel che oggi è presente come debolezza nell'umanità deriva dal fatto che gli antenati hanno bevuto troppo».

Incredibile: la responsabilità che abbiamo nell'alimentarci non è solo nei confronti di noi stessi, ma anche nei confronti dei nostri figli e ancor più dei figli dei nostri figli...

Inoltre, precisa Steiner, «se nasce un bambino idrocefalo solitamente non si indaga se la fecondazione è avvenuta proprio nella notte seguente una cena in cui la madre ha bevuto vino rosso: eppure se si indagasse lo si riscontrerebbe [...]. Se invece il bambino nasce con un tic al muscolo facciale, neppure in quel caso si analizza di solito se il padre aveva bevuto troppo la sera precedente il concepimento. Alle cose piccole non si dà importanza più di tanto. Per questo la gente crede che il bere non abbia effetti sulla prole. Ma questi ci sono sempre, e veramente dannosi avvengono nel caso dei bevitori abituali». Quindi, a quanto pare non occorre essere bevitori incalliti per danneggiare il corpo del proprio futuro figlio.

Sarebbe veramente necessario che queste cose si sapessero, che fossero di dominio pubblico: ogni individuo ha il diritto di nascere con un corpo sano che gli conceda di cimentarsi con i passi evolutivi che si è prefisso di realizzare nella propria presente incarnazione!

Un giorno, nel corso di una conferenza un antroposofista chiese a Rudolf Steiner: «Come può essere che nonostante le grandiose e numerose indicazioni che Lei ha fornito, l'impulso spirituale sia così poco attivo nelle singole persone [...]? E soprattutto perché, nonostante ci sia la convinzione teorica, è così debole la volontà che diventa azione e che porta a realizzare con successo gli impulsi spirituali?».

A questa domanda Steiner rispose: «Questo è un problema di alimentazione. Per il modo in cui è conformata l'alimentazione al giorno d'oggi, questa non trasmette più all'uomo la forza di rendere manifesto lo spirituale nel fisico. Non è più possibile gettare un ponte tra il pensare, il volere e l'agire».

Questi pensieri portano a riflettere sulla cultura alimentare odierna. Steiner ci parla di come opera concretamente sul nostro corpo il consumo di patate, di carne, di alcol, ecc.

Cammino, finalmente quasi guarito, per le strade di Berlino, questa città che mi ha generosamente accolto e adottato da dodici mesi a questa parte; e osservo i passanti: la nuova tendenza qui tra i giovani è di girare sempre con una bottiglia di birra in mano, in qualsiasi luogo e a qualsiasi ora del giorno. Se vuoi essere alla moda non c'è scampo: ti devi adeguare. E il piatto tipico locale è il *Currywurst mit Pommes*: una grossa salsiccia fatta con carne di scarto, condita con *ketchup* e salata con un miscuglio di spezie a base di *curry*; e, in aggiunta, una bella porzione di patatine fritte. Preciso! Sarà un caso, ma sembrano esserci tutti gli ingredienti: alcol per il nostro sangue, tanta carne per appesantirci la digestione, sale e spezie per acuire il nostro intelletto razionale e patate a volontà per addormentare il nostro pensiero. Ottimo. Che si tratti di un vero e proprio complotto alimentare mirante a ottundere le coscienze?

Commentava con me un cuoco con il quale ho lavorato qui, in qualità di aiutante: «Caratteristica della cucina tedesca è la sostanziosa pesantezza delle sue pietanze... come un retaggio del passato, quando, soprattutto in tempo di carestia, c'era la preoccupazione di riempire la pancia con ingombranti quantità di cibo, per non sentire i morsi della fame!».

Del resto, non è una novità che in Germania si faccia un grande consumo di birra, patate e carne.

Proprio qui, in questa nazione che a inizio Ottocento, con i suoi filosofi idealisti e i suoi grandi letterati e scienziati, sembrava aver tutte le carte per giocare un ruolo di guida nella riunificazione della nostra Europa. Questa Germania che poi, chissà perché, è inciampata nella follia e che ora, rialzatasi in piedi dopo tante sofferenze, si ritrova di nuovo, curioso destino, in una posizione chiave negli equilibri di questa Europa colabrodo, che finora è stata capace di operare una riunificazione meramente su base economica e finanziaria anziché su base culturale e politica.

Che direbbe un Rudolf Steiner del nostro regime alimentare odierno? Di questa cultura del fast-food e dei cibi surgelati e poi riscaldati su piastre elettriche o nei forni a microonde? Io mi sto convincendo del fatto che mangiare dovrebbe essere proprio un rito sacro. Negli ultimi anni ho persino rivalutato la preghiera che a scuola ci facevano dire prima dei pasti... un pensiero di riconoscenza, molto laico e concreto, nei confronti del sole, della terra e di tutto ciò che ha reso possibile il materializzarsi di quel cibo nel mio piatto.

Un'altra preghiera, forse apparentemente meno laica, che ci facevano dire è: "Il pane non ci nutre. Che cosa ci nutre nel pane è la parola eterna di dio: essa è vita e spirito".

Ora mi chiedo: che vita potrebbe esserci, per esempio, in un pane dopo che è stato surgelato e poi magari riscaldato in un microonde? Che genere di spirito potrebbe esserci rimasto lì dentro? Uno spirito ibernato e poi bombardato dalle onde di un campo elettromagnetico? Uno spirito, se non morto, per lo meno alquanto tramortito! O, più probabilmente, in quel pane che ora stiamo mangiando non è rimasto quasi più nulla di vita, nulla di spirito: sono rimasti solo atomi e molecole configurati in forma di pane, è rimasta solo la parte materiale del pane, che sarà pure in grado di riempire la nostra pancia e alleviare momentaneamente la fame, ma che, se è vero l'assunto di quella preghiera, di per sé non ci nutre veramente. E allora, mi domando, a lungo termine, dove andrò a pescare lo spirito, l'energia di cui è carente il mio pane quotidiano?

In effetti, forse se mi sono ammalato in questi giorni è anche perché sono mesi che mangio cibo non proprio di prima qualità: per risparmiare, data la misera paga che ricevo qui.

Ma sono costretto a riconoscere ancora una volta che questo risparmio è illusorio: a breve termine ci si può magari ritrovare con qualche centesimo in più in tasca, ma questo piccolo risparmio viene ampiamente vanificato dalle malattie, più o meno gravi, che conseguono a una alimentazione poco sana: per esempio, nel mio caso attuale, ho perso molto più denaro essendo stato costretto a prendermi dieci giorni di malattia.

La soluzione forse è di non farsi prendere dalla voracità di riempirsi lo stomaco, ma di mangiare quantità più modeste di un cibo che sia però di qualità eccellente... del resto il mio corpo ha bisogno di energia. E che rin vigorimento può dare alle mie cellule una verdura che magari contiene OGM o che comunque è cresciuta in un campo che ha ricevuto una concimazione chimica e che è stato imbottito di pesticidi? Cosa sono 50 centesimi di euro in più al chilo in confronto? Nulla.

Del resto, se non esclusivamente, almeno per una buona parte "noi siamo quello che mangiamo", come dicono i macrobiotici, i quali, giustamente, sostengono che aria, acqua e terra sono ciò a cui noi dovremmo dedicare la massima gratitudine e cura, in quanto sono ciò che ci nutre: un uomo non può sopravvivere se privato totalmente di ossigeno per più di tre minuti, di acqua per più di tre giorni, di cibo per più di tre settimane.

E una delle ragioni per cui amo Berlino è proprio che qui i movimenti ecologisti sono molto presenti. L'intera città è attraversata da una fitta rete di mezzi pubblici molto efficienti e da un ampio circuito di piste ciclabili che consentono e incentivano a evitare l'uso dell'automobile. Inoltre esistono anche ristoranti vegetariani, soprattutto vegani. E in tutti i supermercati, compresi i discount (come *Aldi* e *Lidl*), esiste una sezione dedicata ai cibi biologici o addirittura, qualche volta, biodinamici.

Il mondo sembra impazzito e, soprattutto di questi tempi, sembra veramente girare alla rovescia... ma i segni di rinsavimento non mancano, anche se fanno poco rumore.

Del resto è inutile intristirsi moraleggiando sui mali del mondo. Non serve a nulla: tempo sprecato! Quello che serve è fare al meglio delle nostre possibilità nel nostro piccolo, o meglio, nel nostro grande!

È assolutamente normale che tutto vada a rotoli... l'umanità attuale è in piena fase adolescenziale, per questo fa le cose più strampalate: gli individui non accettano più, come fino a cinquant'anni fa, di farsi dettar legge da un'autorità esterna, ma vogliono fare di testa propria, anche a costo di sbagliare e dover pagare le conseguenze dei propri errori. E va bene così: sbagliando si impara! Ben venga dunque questo caos, se è il prezzo della libertà individuale. Del resto Steiner stesso, nelle ultime pagine di questo "Alimentazione per vivere sani" dice: «Si può ben proibire ogni sorta di cose, ma gli uomini ne scoprono altre, che solitamente non sono più sensate, ma molto peggiori. Quindi credo sia molto più efficace *far chiarezza* sulle cose [...]. La gente chiede: 'È meglio bere o non bere alcol? E' meglio essere vegetariani o mangiare carne?' Non dico mai a una persona se debba astenersi dal consumare alcol o se debba bere acqua, se debba mangiare vegetali o mangiare carne, io le dico invece: 'L'alcol agisce così e così'. Espongo semplicemente quello che fa l'alcol. Poi lei può decidere se bere oppure no.

E così faccio riguardo al cibo vegetariano o a base di carne. Io dico: 'La carne agisce così, I vegetali agiscono così'. E la conseguenza è che l'uomo deve decidere da sé. Nella scienza è questa la cosa più importante: il rispetto della libertà umana. Allora non si ha l'intento di permettere o vietare qualcosa a una persona, ma le si dicono i fatti. Quel che vorrà fare dopo aver saputo come agisce l'alcol, sarà una faccenda sua. Scoprirà da sola che cosa è giusto fare. Questo è il massimo che possiamo ottenere dall'altro. Otteniamo che uomini liberi possano stabilire da soli la propria direzione. A questo dobbiamo mirare. Solo allora arriveremo alle giuste riforme sociali».



Emanuele Banchio
Studente di scuola
steineriana tra il
1990 e il 1998