

Il cibo una via di relazione"  
di Maria Luisa Savorani,  
ed Fernandel 2011

La curatrice nella prefazione scrive:

"Oggi al cibo vengono attribuiti molti più significati rispetto al passato; diverse discipline se ne sono occupate, dalla psicologia, alla sociologia, ma il modo di accostarsi al cibo dipende o di accostarsi al cibo dipende anche e soprattutto dalla profondità con cui la persona lo vive e dei valori che ad esso attribuisce".

il cibo, da elemento cruciale per la sopravvivenza, si è evoluto, di pari passo con la storia dell'umanità, sino diventare un vero e proprio veicolo culturale: contempla in sé religiosità, tradizione, convivialità, identità, uso e costume. Nella tradizione alimentare si ritrovano le proprie radici culturali e storiche, spesso obnubilate da modelli alimentari importati (fast food) ma assolutamente scorretti che possono portare ad obesità o malnutrizione o a disordini alimentari, soprattutto nei giovani. Il libro è una piacevole lettura che suona come un invito a riappropriarsi dei valori simbolici del cibo riappropriandosi del cibo stesso. Il cibo è fattore di comunicazione ed il suo consumo deve diventare sempre più spesso un agire sociale dotato di senso, scevro da logiche utilitaristiche e sempre più carico di significati simbolici. La Savorani cura tutti gli aspetti, non tralascia nulla in questo viaggio nella semantica del cibo e non manca di approfondire quelle situazioni esistenziali ed emozionali in cui il rapporto col cibo si carica di ulteriori significati: la gravidanza, la malattia, la maternità. E quindi il valore non è solo nutrizionale ma soprattutto emozionale, legato indissolubilmente al nostro corpo e alla nostra mente. Spesso lo diamo per scontato, ma dovremmo sempre più spesso soffermarci sul valore relazionale ed emotivo del cibo e della nostra cucina, imparando a legare i piatti ai ricordi, a sfuggire dagli stereotipi, a sfuggire dalla cultura del Mc Donald e del pranzo consumato in piedi che appiattiscono, in una sterile logica globalizzante, sapori, odori, colori e soprattutto di stati d'animoL

recensione concessa da [www.Ecocoaching.it](http://www.Ecocoaching.it)