

## Cucinoterapia, perché cucinare fa bene al corpo e all'anima? Di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Mercoledì 22 Ottobre 2014 16:02 - Ultimo aggiornamento Martedì 25 Agosto 2015 12:25

---



Un malessere fisico, una fastidiosa malinconia, una sensazione mista di noia e solitudine? Meglio di qualunque medicina, la preparazione di una gustosa pietanza può davvero ridarci benessere e soddisfazione

Tra i tanti libri che ho letto riguardanti la cucina, ricettari di tutti i tipi, dai più antichi a quelli moderni, da quelli sulla storia della cucina, da come mangiavano gli antichi alla cucina molecolare, ecc. ecc., ce ne è uno che mi ha attratto particolarmente ed è Cucinoterapia, della psicologa del gusto Roberta Schira, scrittrice, critica gastronomica, pubblicitista e cuoca, che ci svela i pregi e i benefici del cucinare. Un bel libro, un bel formato piccolo, corredato da immagini che rimandano alla magia della cucina, come foto d'epoca, quadri e vecchie pubblicità.

Questo libro ci fa riflettere sull'importanza di un atto che compiamo quasi meccanicamente e che invece merita dignità e consapevolezza. La famiglia è il luogo delegato e privilegiato del cucinare. Molte donne lo considerano un impegno marginale, perché fino a poco tempo fa era considerato tra le funzioni servili. Visto con un'ottica giusta, cucinare per la famiglia può essere un privilegio che ci permette di occuparci del nutrimento materiale e spirituale dei nostri cari.

Cucinare è fatica e quindi è un atto di generosità.



Nello stesso tempo, mangiare un cibo preparato da altri è il più grande atto di fiducia che un uomo può compiere nei confronti di un altro, perché, attraverso il cibo si può far raggiungere il paradiso, ma anche uccidere. Nell'antichità i potenti, prima di consumare i loro pasti, si servivano di persone che assaggiavano le pietanze a loro destinate. Cucinare fa bene, anzi benissimo, allo spirito, al cuore, alla mente e al palato, scrive Roberta Schira.

Mettersi ai fornelli contribuisce ad aumentare l'autostima, a sedurre il prossimo, ad accrescere l'intimità fisica e mentale e non solo. In cucina puoi accudire, prenderti cura di te e degli altri attraverso gesti creativi, rassicuranti e persino giocosi. Ritagliarsi del tempo per indossare un bel grembiule e aprire un libro di ricette è un modo divertente tra l'altro per riscoprire l'importanza delle materie prime che si mettono in tavola. Il tempo e l'amore che ci metti nel creare un piatto poi donano a quest'ultimo quel tocco in più!

Una terapia che si rivela anche utile per distrarsi. Provare per credere. Dopo una giornata di lavoro, invece di sedersi passivi davanti alla tivù, mettetevi ai fornelli, donne, uomini, sposati, accoppiati, single, vedovi, divorziati, poco importa. Aumenterete la manualità, allontanerete la depressione e vi divertirte senza ingozzarvi di patatine unte e bisunte. Meglio di uno "strizzacervelli".

Anch' io quando cucino mi rilasso e mi gratifico: mi piace vedere il risultato dello sforzo compiuto con tanta passione negli sguardi soddisfatti dei miei ospiti ed anche lo stupore quando presento i piatti in un certo modo, qualcosa in più del semplice versare la pietanza sul piatto in modo casuale. A volte basta soltanto qualche decorazione come un pomodorino tagliato a fiore, una cialda di parmigiano su un risotto e tutto assume un aspetto più piacevole e invitante!

Tornando al libro, l'idea è una sola, sconfiggere l'ansia che il cibo genera in tutti noi, in una società che ci pretende magri e scattanti. Odiato o amato, preparato con cura o consumato al volo, il cibo è sempre in cima ai nostri pensieri. Lo sa bene chi in un momento d'ansia s'ingozza di salatini o patatine, o chi per attenuare un dispiacere finisce un barattolo di Nutella. Ma il cibo è molto più che una valvola di sfogo, esso è nutrimento e vita, è cura e attenzione, è socialità e comunicazione.

Bisogna sostituire il desiderio compulsivo con l'agire culinario, la forchetta con il mestolo e il grembiule. Dalla progettazione alla manipolazione, alla creazione e all'assaggio, una serie di gratificazioni possono aiutare a cementare l'io, costruendo rapporti armoniosi con noi stessi, il mondo esterno e gli altri, fino al momento culminante del convivio (dal latino *cum vivere*, vivere insieme). Creare una ricetta o modificarne una, affettare-impastare-lessare-rosolare, assaggiare il piatto in divenire e gustarlo infine con la persona che ami sono ingredienti essenziali per un percorso piacevole e gratificante, e più in generale per instaurare relazioni serene con gli altri.

Roberta Schira definisce questo itinerario "soul food", cibo per l'anima. E non "comfort food". Il "comfort food", infatti, è quel cibo che rassicura e consola nei momenti di stress emotivo. Nel tempo ha acquisito una connotazione negativa, diventando la risposta ad una sorta di raptus alimentare. Il messaggio della cucinoterapia è quello di mantenere un'interpretazione positiva del "comfort food", trasformarlo in "cooking therapy" per ottenere cibo per l'anima, "soul food". La pasta è uno dei c.f. più diffusi, è merito del triptofano, un amminoacido che agisce sui centri dell'umore, stimolando la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore efficace nelle forme depressive. La cucinoterapia consiste nell'interrompere il meccanismo compensatorio iniziando a cucinare.

Il cucinare che impone tempo, progetto e risultato, ha lo scopo di ingannare il raptus alimentare sino a ritardarlo al punto in cui perda la forza compulsiva. Più in generale, dal punto di vista psicoanalitico tutte le manie legate al cibo sono frutto di un meccanismo di difesa che si chiama "spostamento". Noi spostiamo il problema in ambito differente (alimentare) in modo da poterlo gestire meglio, proiettiamo sul rapporto con il cibo ansie e problemi per renderli più accettabili. La tesi della cucinoterapia o "cooking therapy" consiste nel sostituire cibo confezionato con cibo cucinato. Cucinare è anche un modo per trasformare l'aggressività contro se stessi o gli altri in atto creativo e rigenerante. In molte comunità terapeutiche per il recupero dalla tossicodipendenza è pratica consueta il considerare fattore di cura l'atto del cucinare.

All'inizio del libro c'è un divertente

## Cucinoterapia, perché cucinare fa bene al corpo e all'anima? Di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Mercoledì 22 Ottobre 2014 16:02 - Ultimo aggiornamento Martedì 25 Agosto 2015 12:25

---

