

## FAMIGLIA A TAVOLA

ILEANA GALLO \*  
Carmagnola (TO)

**Oggi, rispetto ad un passato anche recente, è molto cambiato il modo di stare a tavola**

.....  
**Sono cambiati il tempo, il modo ed i riti legati ai nostri pasti**

.....  
**Se “noi siamo quello che mangiamo”(Feuerbach) il pasto va preparato, servito e gustato avendo sempre presente “l’altro” a cui è destinato.**

Tutti noi abbiamo in mente ricordi d’infanzia legati al cibo in famiglia.

Ricordo il piacere di tornare a casa da scuola e, salendo le scale, fiutare l’aria alla ricerca di indizi olfattivi per capire che cosa avrei trovato in tavola, quasi fosse una sfida con me stessa. Era bello sapere che c’era qualcuno a casa che pensava al pasto e lo realizzava con cura e dedizione per me. E poi c’erano le nonne: la nonna della minestrina col formaggino e la nonna degli gnocchi.

Questi ricordi evocano profumi, sapori, colori, suoni, ma soprattutto un’atmosfera di calore e di affetti.

**Dal pasto “gustato” al pasto “consumato”**

.....  
Il modo di stare a tavola in questi ultimi decenni si è modificato moltissimo. Il progresso tecnologico, la produzione industriale ed un mutato assetto sociale hanno profondamente modificato lo stile di vita, compreso il “tempo”, il “luogo” ed i “riti” legati ai nostri pasti.

.....  
\* *Psicologa. Responsabile con il marito Luca Carando dell’Ufficio Region. Famiglia - Piemonte*

Partiamo dal concetto di “tempo”. È cambiata la durata dei pasti sia nel tempo che dedichiamo al momento della preparazione, sia nel tempo che impieghiamo a consumare il cibo. I ritmi diventano sempre più frenetici e la nostra convinzione è che “...non abbiamo abbastanza tempo per...”. Il cibo viene sempre più spesso acquistato pronto, da mangiare o scaldare. Siamo la generazione del “fast food”, del “take away”, che ricerca un modo di mangiare veloce, comodo, economico. Sembra non essere più di moda invitare amici a cena: li si invita ad una “aperi-cena”, oppure ad una cena in piedi in cui serviremo del “finger-food” (cibi da mangiare con le mani). Verrebbe da pensare che stiamo buttando al vento anni di evoluzione della specie: i cavernicoli oggi sarebbero alla moda! E pensare che gli uomini primitivi avevano così apprezzato la scoperta del fuoco, anche per il piacere di poter cucinare la carne e sedersi attorno al fuoco per gustare il cibo al caldo e in compagnia...

È cambiato anche il concetto di “luogo” inteso come ambito in cui consumare il cibo. Molte famiglie consumano i pasti separatamente, in particolare nel momento del pranzo: i genitori sul posto di lavoro, i figli a scuola. Le nostre città sono piene di bar o

tavole calde, luoghi in cui consumare un pranzo rapido; anche nella stessa casa l'ambito non è più semplicemente la cucina o la sala da pranzo, ma può diventare il divano, piuttosto che la scrivania!

Lo scrittore americano Adam Gopnik, nel suo testo *"In principio era la tavola"*<sup>1</sup> sostiene che la tavola è il principio di tutto: è il luogo dell'alimentazione e quindi della vita, ma è anche il luogo per eccellenza, dove raduniamo gli affetti e perpetuiamo le tradizioni; un luogo di cultura gastronomica e di intrattenimento godereccio. Egli racconta che un giorno uno chef britannico gli disse: "Non capisco come faccia una giovane coppia a iniziare la vita insieme comprando un divano o un televisore. Non lo sanno che la tavola viene prima?". Un tempo la cucina era il luogo del calore, il vero e proprio "focolare" attorno al quale ci si radunava, era il primo luogo verso cui dirigersi entrando in casa. Oggi sembra che il luogo più "attraente" della casa sia il divano o il computer...

Un altro cambiamento culturale sicuramente rilevante si è verificato nel concetto di "rito". Il rito della preparazione delle portate è stato lentamente demolito: si mangia quello che è disponibile, quello che è già pronto, appiattendosi sempre più la fantasia e il gusto e diventando facili prede di prodotti sempre meno salutari. Eliminato il rito della preparazione, resta quello del consumo. Ma, anche qui, la situazione si è ormai modificata in modo evidentissimo. I ritmi di lavoro sempre più veloci ci hanno abituati a mangiare di corsa e spesso questi ritmi di consumo frenetico si trasferiscono anche in situazioni in cui la persona potrebbe, obiettivamente, mangiare con più calma. In questo modo si rischia di perdere le tradizioni gastronomiche che fanno parte della nostra cultura e del nostro bagaglio familiare. Oggi non si impara più a cucinare e a preparare la tavola guardando e aiutando la mamma, ma consultando il web o seguendo le ricette in televisione. In questo modo potremmo anche imparare cose più raffinate ma ci perdiamo il ricordo di sguardi, di sorrisi o smorfie e la

soddisfazione di aver cucinato con qualcuno a noi caro.

Da piccola avevo il mio grembiolino da cucina, e quando la mia mamma versava l'impasto della torta nella tortiera, controllavo con ansia che non togliesse tutto l'impasto dal bordo della ciotola perché sapevo che poi ci avrebbe pensato il mio dito a far pulizia ... Quando oggi succede esattamente la stessa cosa con mia figlia, il mio cuore si rallegra al pensiero che questo rito legato al cibo abbia mantenuto nel tempo il suo calore.

Preparare il cibo è qualcosa di più che acquisire competenze e controllare gli ingredienti: il cibo è un condensato di valori culturali, sociali, estetici, ambientali che ne fa qualcosa di speciale ed unico.

## **Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari**

---

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach (1804-1872) affermava: "L'uomo è ciò che mangia" (*Der Mensch ist, was isst*).

Ogni famiglia che si riunisce a tavola ha un diverso stile. In alcune famiglie sembra di essere al mercato, dove ognuno cerca di sovrastare con la voce. In altre si avverte molta energia e scambio comunicativo; altre ancora sono molto silenziose. In talune si parla quasi sempre di cibo; in molte del lavoro svolto durante la giornata e di quello da svolgere. Poi ci sono le famiglie esperte di attualità, che commentano i fatti di cronaca o della politica.

Ogni famiglia elabora una propria cultura a tavola, che comprende anche aspetti come l'apparecchiare, lo sparecchiare e il lavare i piatti. In alcune case c'è una suddivisione dei ruoli di stampo tradizionale che vede la madre come protagonista della scena, in altre i compiti sono distribuiti tra tutti.

Jasper Juul<sup>2</sup>, terapeuta familiare danese, osserva che i pasti in famiglia sono una sintesi originale di molti aspetti, perché oltre al cibo entrano in gioco la cura, le attenzioni per gli altri e le relazioni interpersonali. Così la tavola diventa lo specchio della famiglia: tutto quello

---

<sup>1</sup> Adam Gopnik *"In principio era la tavola"* Ed. Guanda, 2012.

---

<sup>2</sup> Jasper Juul, *"Ragazzi, a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari"*, Feltrinelli, 2005

che riguarda i rapporti reciproci e le caratteristiche personali, viene messo sulla tovaglia, direttamente o indirettamente.

Certi pasti sono caratterizzati dal piacere di ritrovarsi e da una situazione di benessere e di armonia. In altri esplodono di colpo i conflitti rimasti latenti. Problemi e conflitti che sorgono a tavola non sono quasi mai espressione del rapporto con il cibo che si ha nel piatto; sono piuttosto indizi dello stato d'animo dei membri della famiglia, rappresentano un barometro dell'umore familiare e del piacere di stare insieme.

Un buon pasto è il prodotto di una miscela equilibrata di piatti appetitosi, cura, impegno, contatto, gusto estetico, un'esperienza dei sensi accompagnata da emozioni e stati d'animo ogni volta diversi.

La riuscita di un pasto in famiglia, dunque, è il risultato di un insieme di fattori vari ed in buona parte imprevedibili. È un prodotto comune a cui tutti contribuiscono. Se non è possibile programmarne in anticipo la riuscita, ci possono però essere alcuni consigli che favoriscono un clima più sereno.

### **1. Il momento del pasto va "preparato"**

Questo significa organizzarsi con anticipo per evitare lo *stress* dell'ultimo minuto che fa arrivare a tavola chi ha cucinato con una buona dose, appunto, di *stress*, come l'atleta che arriva al traguardo trafelato.

Sarebbe meglio che al momento di sedersi a tavola il cibo fosse già tutto pronto, così ci si può concentrare sulle relazioni, piuttosto che sulla cucina.

Anche i commensali vanno "preparati" al fatto che il pasto è imminente. In questo modo eviteremo di discutere con il marito o con la moglie che è ancora al telefono o al computer; con i figli adolescenti che stanno "messaggiando" con il cellulare o - in un mondo ideale - che stanno finendo di studiare; con i figli piccoli che sono presi dal loro gioco. Occorre, insomma, "suonare l'adunata" con un po' di anticipo per evitare di elargire note di biasimo per il ritardo a tavola.

### **2. Il pasto va "servito"**

La buona riuscita del pasto è in gran parte responsabilità dei genitori, non solo per quel

che concerne l'atto del cucinare, ma soprattutto per la capacità che questi dovrebbero avere nel gestire il clima. Se mamma e papà sono i primi a mettere in scena le loro tensioni o malumori, non possiamo aspettarci che i figli agiscano diversamente. I genitori a tavola sono dei veri e propri direttori d'orchestra: sta a loro incoraggiare il dialogo, interessarsi alle opinioni e ai vissuti di chi sta a tavola, raccontare aneddoti divertenti sulla propria giornata, coinvolgere ciascuno in modo originale, tenendo conto delle età e dei caratteri, e se occorre sedare i conflitti che insorgono.

Spesso, purtroppo la tavola diventa un campo di battaglia. Pensiamo ad esempio quante discussioni facciamo con i figli per il cibo. Bisogna saper coniugare l'educazione ad una sana alimentazione con il rispetto per la competenza culinaria dei figli. Dobbiamo infatti partire dal presupposto che ognuno ha un proprio gusto personale ed è inutile iniziare lotte di potere per convincere l'altro che un cibo è buono, solo perché piace a noi. E questo non accade solo con i figli, ma anche tra coniugi...

Ci sono molte occasioni per dare regole, per essere attenti alla disciplina, ma il pasto non dovrebbe essere tra quelle al primo posto. L'importanza maggiore va data alla relazione, alla condivisione, al creare quell'intimità in cui ci si riconosce famiglia.

### **3. Il pasto va "gustato"**

Gustare un pasto vuol dire innanzi tutto darsi un tempo lento per stare a tavola. Ovviamente questo non è sempre possibile: perciò diventa importante che la famiglia difenda con tutte le forze il tempo della festa, la domenica, quale giorno di riposo e di cura degli affetti ... e della tavola.

Gustare significa anche dare spazio a tutti e cinque i sensi. Sarebbe bello se almeno la domenica potessimo rendere la tavola più bella a vedersi (una tovaglia pulita, un fiore, una portata curata anche dal punto di vista estetico), più profumata e gustosa (non solo per il cibo ma anche per il profumo ed il sapore delle relazioni che si intrecciano). Una tavola in cui le mani prendono, offrono, accarezzano, pregano e le orecchie sentono

parole di amore, parole che costruiscono l'identità personale e familiare, e che lasciano la certezza di essere amati e stimati.

Quando il pasto viene preparato, servito e gustato con cura, abbiamo buone possibilità di alzarci da tavola non solo soddisfatti, nel significato etimologico del termine di “fattisazi” (dal latino *satis*= abbastanza e *facere*= fare), ma anche felici, che nella sua accezione latina ci richiama alla fertilità, alla sensazione di aver ricevuto ed essere pronti a donare.

**ILEANA GALLO**