

Il menù di Mamma Margherita

*Ricette di piccole donne che hanno subito violenza,
accolte come avrebbe fatto la mamma di Don Bosco,
rinate grazie alla passione per la cucina*

Il benvenuto

«A tavola non si invecchia» recita un proverbio. Non si invecchia e non fa male alla salute se il cibo è buono e quindi ben cucinato. La tavola rappresenta il luogo che in una casa aggrega maggiormente, o almeno così dovrebbe essere: è a tavola che ci si racconta com'è andata la giornata, si parla un po' di tutto, dalla vita scolastica a quella lavorativa, dalle notizie di famiglia alle notizie di cronaca a quelle sportive o di attualità.

Era così anche per Giovanni Bosco quando viveva con la sua famiglia ai Becchi, nella campagna torinese: fu proprio a tavola che raccontò il sogno dei nove anni. Mamma Margherita doveva essere una buona cuoca e, visto il pesante lavoro contadino di tutti i giorni, era necessario nutrirsi bene. Il pranzo veniva consumato nei campi ma per cena si era tutti raccolti attorno al tavolo, nella cucina semplice ed umile della cascina dei Becchi.

Nelle sue *Memorie biografiche*, Don Bosco racconta spesso della generosità di mamma Margherita verso i viandanti che a volte bussavano alla loro porta per un tozzo di pane: «D'inverno veniva spesso a bussare alla nostra porta un mendicante. Attorno c'era neve, e domandava di dormire nel fienile. Mamma Margherita prima di lasciarlo andare su e gli dava un piatto di brodo caldo».

Quando era in seminario a Chieri, Giovanni Bosco si ammalò e per parecchi giorni (circa trenta) fu costretto a letto con senso di inappetenza. Mamma Margherita lo andò a trovare portandogli un grosso pane di miglio ed una bottiglia di Barbera vecchio. Per non deludere la visita della madre Giovanni iniziò a mangiare qualche boccone di pane e a sorseggiare un po' di vino: andò avanti finché non finì di mangiare tutto il pane e di bere tutto il vino. Alla fine arrivò ad avere un sonno talmente profondo che durò una notte e due giorni consecutivi. Ma quando si svegliò, con sorpresa, si sentì guarito.

Qualche anno dopo il Seminario, Giovanni Bosco era diventato Don Bosco e con sua madre si era insediato in casa Pinardi, il nucleo iniziale di quello che sarebbe divenuto in seguito Valdocco. Una sera di maggio del 1847 pioveva copiosamente, Don Bosco e sua madre avevano appena terminato di cenare quando sentirono bussare alla porta: davanti a loro si presentò un ragazzo bagnato ed irrigidito dal freddo di circa 15 anni, era orfano e proveniva dalla Val di Sesia. Don Bosco lo fece entrare e lo invitò a scaldarsi accanto al fuoco, mentre Mamma Margherita gli preparò la cena. Questo orfano sarebbe stato il primo di molti ragazzi che Don Bosco e sua mamma avrebbero accolto stabilmente in casa, prendendosi cura di loro a partire dal cibo.

Quelli brevemente accennati sono episodi della vita di Don Bosco che si soffermano sulla dimensione domestica, sul cibo, e ci rimandano al ruolo materno e accogliente di Mamma Margherita, era lei la cuoca! Questo ebook vuole essere un piccolo tributo a lei e a tutte le mamme che si prendono cura dei propri figli anche cucinando un "buon pasto". È anche un modo per essere solidali con le donne accolte presso la "Casa delle donne" di Messina che Salesiani per il sociale sostiene nelle sue attività rivolte a ragazze vittime di violenza o con gravi difficoltà familiari. Sono

state proprio alcune delle ragazze ospiti della struttura a scrivere questo ricettario, esprimendo con un intero menu, la loro voglia di vivere e di rialzarsi. Cucinare un piatto di pasta non vuol dire solo miscelare alcuni ingredienti per nutrirsi ma anche prendersi cura dell'altro, dedicarsi a lui attraverso la preparazione di una pietanza. Questo non è affatto banale!

Un ringraziamento va anche a Don Andrea Ciucci, che in questi anni ha pubblicato diversi testi su spiritualità e cibo: la sua prefazione ci aiuta a comprendere i grandi valori umani e spirituali che infondiamo nella preparazione dei piatti, primo fra tutti quello dell'accoglienza.

Papa Francesco nell'Esortazione *Gaudete et exultate*, nell'invitare ogni cristiano alla santità, fa riferimento ai piccoli gesti, quelli che compiamo ogni giorno: «Questa santità a cui il Signore ti chiama andrà crescendo mediante piccoli gesti», tra questi anche il cucinare con amore. Questo auguro a ciascuno di noi: saper cucinare con dedizione una ricetta per l'altro è già un cammino verso la santità!

Don Giovanni D'Andrea

Presidente di Salesiani per il Sociale – Federazione SCS/CNOS

L'aperitivo

Se poteste scegliere cosa mangiare l'ultimo pasto della vostra vita, cosa ordinereste?

Antoine Bourdaine, uno dei più famosi cuochi del mondo recentemente scomparso, amava porre questa domanda ai suoi colleghi e amici, e sempre rimaneva stupito per il fatto che praticamente nessuno avrebbe voluto ordinare un piatto di un grande chef, magari preparato con ingredienti preziosi ed eccezionali. La quasi totalità degli intervistati, e probabilmente molti voi, sceglievano invece un piatto della loro tradizione familiare, spesso quello che la mamma faceva loro da bambini. Perché, per l'ultima cena dell'esistenza, preferiamo indefettibilmente un piatto di pasta o una fetta di torta a una magnifica aragosta con salsa mornay?

Scommetto anche che in molte vostre case c'è un libro di "ricette della nonna" o siete stati tentati, almeno una volta, di acquistarne o regalarne uno. Strano! Mia nonna non era una grande cuoca, eppure ogni volta che mi imbatto in un libro simile provo una sensazione di appagamento gastronomico rassicurante. Perché una anziana signora fa vendere molti più libri di cucina di un grande chef stellato?

Le risposte probabilmente non stanno nella qualità delle materie prime, né nel contrasto sapiente dei sapori e delle consistenze, nemmeno nell'estetica estrosa dell'impiattamento, elementi tutti cui l'orgia gastronomica televisiva ci ha abituati. Amiamo certi piatti, anche semplici o non particolarmente sopraffini, perché sono quelli cucinati dalla persone che ci amano o ci hanno amati. Non possiamo fare a meno di certi sapori perché trasudano affetto insieme, normalmente, a una quantità assurda di calorie.

Chi ama genera vita, la custodisce, l'alimenta, fino al dono di sé. Perché quando una donna e un uomo scoprono di attendere un bambino, istantaneamente maturano un pensiero tanto folle quanto decisivo per la loro esistenza: sanno di essere pronti a morire per lui. In quel sugo carico di grassi o in quella torta che straborda di crema ritroviamo questa esagerata buona notizia: qualcuno mi nutre, ha a cuore la mia vita, è pronto a sostenerla fino a perdere la sua.

Apparteniamo a una generazione e a una cultura che, eccezione incredibile nella storia e nel mondo, non ha praticamente problemi di sussistenza; siamo tra i pochi che non abbiamo mai dovuto fare i conti con la fame, piuttosto il nostro incubo sono le calorie e la dieta è sempre lì, incombente, la prossima settimana. Avendo risolto a prescindere la questione del nutrimento, il cibo è diventato, esperienza culturale, talvolta solo estetica; con il rischio serio di sganciarlo dagli affetti e, talvolta, perfino dal nostro corpo. Qualcuno la chiama decadenza.

Le ricette e le storie che seguono ci restituiscono sapori e relazioni, memorie e progetti, fatiche e riconciliazioni. Ripercorrerle nella lettura e ai fornelli può essere l'occasione per riconnettere il cibo alla vita reale, la cucina alla sapienza dell'esistenza. Per questo sono preziose, come preziosa è la realtà che racconta e i molti progetti che sostiene, tutti tesi a far sì che la vita sia accolta, custodita, alimentata, tutti finalizzati a far sì che ogni padre e ogni madre di questo mondo non abbia paura di dire a suo figlio: io ci sono, sempre, fino alla fine, finanche alla mia fine.

I temi sono seri, le domande forti, le parole vere. Accade sempre così quando ci si siede a tavola da uomini e donne autentici. E questo è solo l'aperitivo, che si caratterizza per le dosi contenute e i sapori decisi. Lo scopo è provocare le papille gustative e la conversazione.

Don Andrea Ciucci