

Alimentazione

1. L'importanza della qualità dell'alimentazione nei campi estivi e non solo
2. Perché un'alimentazione prevalentemente vegetariana
3. Perché un cereale per ogni giorno della settimana

L'importanza della qualità dell'alimentazione nei campi estivi e non solo

La qualità dell'alimentazione costituisce un aspetto fondamentale nell'approccio educativo Waldorf. Per noi l'Essere Umano si compone di 4 corpi: il corpo fisico (tipico dei minerali, unghie, ossa, capelli), il corpo eterico-vitale (sistema circolatorio: linfa e sangue), il corpo astrale-l'anima (sentire, tipico degli animali, anima-li), infine l'Io (Io Spirito, la coscienza, conoscenza/pensiero e amore).

I primi due corpi (fisico-vitale) si rigenerano prevalentemente con il sonno¹ e un'alimentazione sana. I secondi due corpi (astrale/anima e Io/spirito) sono nutriti dai sentimenti e dal pensiero-conoscenza/amore). Più si vive intensamente nell'anima e nello spirito, più vengono consumati gli altri 2 corpi (fisico e vitale). Il sano nutrimento viene dalle piante coltivate in modo organico (biodinamico o almeno biologico) in quanto devono avere in sé tutte le forze vitali della terra e del cosmo e non essere contaminate da additivi chimici.

Ci si può cibare anche di pesce e carne, purché in piccole quantità e sia allevata in modo organico.

Sono esclusi quei "cibi" che producono effetti negativi sul corpo fisico e vitale che sono in ordine decrescente:

- droghe (cocaina, eroina, marijuana...)
- zuccheri (più prossimi alle droghe che ai medicinali)
- medicinali tradizionali su base chimica (non omeopatici)
- integratori alimentari
- cacao, the, caffè
- spezie e sale
- zucchero integrale

Tutto ciò che deriva dal mondo vegetale va bene ed è ricco di fibre, nutrienti naturali e sazia. Negli ultimi 20-30 anni in particolare sono cresciuti, in una condizione di crescente "benessere", un'enorme quantità di cibi disponibili in tutti i supermarket e ristoranti che sono molto dannosi. L'Essere Umano controlla la quantità di cibo ingerito in base ad un feed back conosciuto come omeostasi che ne regola la quantità; così come la temperatura e la pressione del sangue cercano di regolarsi tramite un processo omeostatico. In questo c'è una saggezza del corpo. Il cervello è il comando centrale che elabora tutte le informazioni utili a regolare l'energia essenziale di cui abbiamo bisogno. Questo network di informazioni coinvolge il sistema nervoso centrale e periferico, il tratto gastro intestinale, il sistema ormonale, i tessuti grassi e altro. L'ipotalamo del cervello riceve tutti questi segnali, li integra e decide di cosa c'è bisogno per mantenere il corpo ad un livello regolare. In passato si pensava che l'obesità fosse un "difetto" di questo sistema. Ma di recente si è scoperto che esiste anche un altro "circuito" nel cervello, conosciuto come "sistema del piacere" e tra i due sistemi prevale quest'ultimo. Per cui per l'industria alimentare (e i ristoranti) è stato sufficiente creare cibi che, andando a soddisfare la zona del cervello "del piacere", sono in grado di farti mangiare molto più di quanto è necessario. Da sempre si sapeva che gli zuccheri producono "piacere", ma negli ultimi 30 anni si è scoperto che è l'associazione grassi-sale-zuccheri che aumenta in particolare il piacere, il senso di pienezza in bocca, di gradevolezza dei cibi. Così questa combinazione è stata, in modo diverso da cibo a cibo, introdotta ovunque in modo da ottimizzare-aumentare questo piacere. L'effetto è stato una riduzione della capacità del nostro sistema di autoregolazione e l'aumento del peso corporeo in tutti i paesi ricchi. Ciò ha creato anche una dipendenza, come nel tabacco e nelle droghe, ed ha abituato nel tempo molte persone a nutrirsi sempre più di questi cibi con effetti dannosi sulla salute, creando obesità, effetti collaterali e shock come il crescente numero di intolleranze; infine effetti anche su una minore vitalità, creatività, dipendenza dalla routine, ed un pensiero sempre più egoistico e materialistico. I cibi sono resi più appetibili, croccanti e gradevoli con l'immissione di grassi-sale-zuccheri ovunque (dai polli-patate-carne alle stesse verdure) in modo da creare piacere e dipendenza. Si immettono sale-grassi-zuccheri con acqua in modo

¹ Studi sul sonno dei bambini hanno evidenziato che l'uso della tv, dei giochi elettronici, dei telefonini riduce la fase REM di sonno profondo; a parità di ore di sonno il riposo è meno profondo e più disturbato con effetti negativi sulla tranquillità e concentrazione.

che, per esempio, quando sono fritti, l'olio entra al posto dell'acqua e tutto è più appetitoso. Il famoso ed "ottimo" pollo di FKC usa questo sistema, così come tutte le catene dei fast food. Negli ultimi 30 anni la quantità di cibo ingerita è cresciuta in media del 20%, ma i grassi del 60%; anche le verdure sono cresciute del 20% ma si tratta in gran parte di patate e patatine fritte ricche di grassi. Ciò spiega la crescita drammatica degli obesi e dei sovrappeso come mai era avvenuto. Negli Usa, dove ormai sovra peso e obesi hanno raggiunto il 40% della popolazione con effetti drammatici sui costi di cura, il fenomeno è più avanzato: le donne dai 20 ai 29 anni sono cresciute in 40 anni da una media di 58 kg. a 71 kg.. Si tratta di un trend in crescita in tutto il mondo ricco e sta avvenendo anche tra i nostri bimbi e adolescenti. Anche in Italia siamo sempre più obesi e pigri. Il 45,4% della popolazione adulta ha parecchi chili di troppo. In particolare, più di un italiano su tre è in sovrappeso, circa uno su dieci è obeso. **È in eccesso di peso il 34% dei bambini.** Troppo cibo e di scarsa qualità ma anche sedentarietà, appena una persona su cinque svolge qualche attività fisica, come fare passeggiate per almeno due chilometri, nuotare o andare in bicicletta. Sovrappeso e obesità sono così diventati la principale minaccia alla salute e la principale (indirettamente) causa di morte in quanto hanno effetti su ictus, ipertensione, alto colesterolo, diabete con conseguenze su tutto il corpo fisico e vitale.

Per una approfondita conoscenza rimandiamo per brevità a quello che è diventato un best seller mondiale, il libro di David Kessler (*The end of overeating*, Penguin Books, 2009; tradotto da Garzanti in *Perché mangiamo troppo (e come fare per smetterla)*, 18 euro, che ha esposto in modo scientifico quanto sopra abbiamo detto. Kessler fa parte di Drug and Food Administration (Usa), l'Agenzia di controllo degli alimenti.

Cari genitori, capite perché per noi l'alimentazione, specie per i bambini, in questa fase così iniziale e cruciale della loro vita, è così importante. L'educazione dei bambini se vuole sviluppare forze di vita, di amore e creatività deve basarsi anche su un corpo vitale e non creare dipendenza da cibi che in età adulta diventano molto dannosi. Una sana alimentazione è di enorme aiuto.

Ecco perché la nostra alimentazione si basa su alcuni principi rigorosi che sono:

1. un'alimentazione basata su cibi vegetali, cereali e frutta di stagione;
2. prodotti rigorosamente biologici o biodinamici;
3. prodotti cucinati alla mattina per il pranzo e mai si fa uso il giorno dopo di cibo rimasto;
4. un'attenta osservazione delle intolleranze alimentari che un numero crescente di bambini/e ci dichiara e che accogliamo anche perché sta nel nostro codice etico accettarli, anche se ciò comporta più impegno e costi;
5. il metodo di cottura si basa sui cereali. I cereali integrali richiedono tempi diversi. Lunedì, si ha il Riso, il cereale viene lavato poi messo in acqua fredda con verdure miste e portato a ebollizione per circa 40-45 minuti. Martedì si prepara l'Orzo e la procedura è la stessa di quella del Riso ma con verdure diverse, si crea una zuppa. Mercoledì, Miglio, si ha la stessa procedura con cottura più breve (20-30 minuti) con aggiunta a rotazione con zucca oppure lenticchie. Al Giovedì, si ha la pasta, con varietà di sughi (pomodoro, pesto, piselli). Infine, al Venerdì si ha la pizza fatta con farina integrale e condita con mozzarella, pomodoro e verdure. Come secondi si utilizzano verdure di stagione sia cruda che cotta, legumi o formaggio, patate al forno, tonno e cipolla, frittata di uovo e frutta di stagione. La merenda viene data sia alla mattina che al pomeriggio. Come varietà si ha la torta (crostata), bevanda allo yogurt con frutti vari, fette biscottate con marmellata e frutta di stagione (pesche, albicocche, anguria, melone...). Come bevanda si ha l'acqua minerale.
6. la raccolta differenziata come forma educativa dell'ambiente e l'uso di piatti e bicchieri non di plastica che vengono lavati con la collaborazione dei bambini;
7. la pulizia dei locali della cucina ogni sera al termine del campo estivo.
8. la cucina è dotata di piani inox e di due piani di granito per la preparazione del pane, di un banco frigo e di un armadio inox ove conservare stoviglie, piatti e bicchieri;
9. un armadietto di ferro ove contenere scope e materiale per la pulizia;
10. la cuoca/o ha l'attestato di Formazione per il Personale Alimentarista per la somministrazione di bevande e alimenti.

Tra i nostri soci si occupano di alimentazione: Marco Del Boni che organizza anche pranzi e catering per feste ed eventi e specifici corsi, così come Vasuki Pillai e Gianni Piva (nostri cuochi ai campi estivi) e Caterina (Natura Si), MariaPia Tonioli, Giangetano Pinnavaia.

Per saperne di più:

Alimentazione, per vivere sani, di R.Steiner, quattro conferenze agli operai, ed. Archiati 5 euro,
www.archiati.edizioni.it

Perché un'alimentazione prevalentemente vegetariana

Osserviamo una pianta: essa sviluppa dal seme messo nel terreno sia le foglie verdi sia i petali colorati dei fiori. Confrontiamo ora quel che riceviamo da una pianta, sia direttamente raccogliendo le spighe, sia raccogliendo le erbe o in qualsiasi altro modo cuocendo un cavolo: confrontiamo tutta ciò con la carne, con i muscoli di un animale: sono sostanze del tutto diverse, ma in che rapporto sono fra loro?

Sappiamo che vi sono animali che sono appunto solo vegetariani, animali che cioè non mangiano carne. Le mucche non sono dedite a mangiar carne, mangiano solo vegetali. Lo stesso è per i cavalli. Occorre aver chiaro che l'animale non introduce solo alimenti in sé, ma elimina di continuo qualcosa dal suo corpo. Degli uccelli sappiamo che è la muta gli uccelli perdono cioè le penne e devono sostituirle con altre nuove. Sappiamo che i cervi perdono le loro corna, mentre noi ci tagliamo le unghie che ricrescono di continuo: eliminiamo anche la pelle. Eppure quel che appare all'esterno è sempre uguale. Nel corso di sette o otto anni abbiamo eliminato tutto il corpo e lo abbiamo sostituito con uno nuovo, ed è così anche per gli animali.

Osserviamo ora una mucca o un bue, un bovino in genere. Dopo anni la carne che era in esso è del tutto diversa. Nei bovini il cambio è diverso che nell'uomo, è addirittura più rapido, e comunque la carne è cambiata. Ma come si è formata la carne? Si è formata da sostanze vegetali. Nel suo corpo il bovino ha prodotto carne solo da sostanze vegetali. Questa è l'osservazione più importante che dobbiamo fare in proposito. Il corpo dell'animale è in grado di trasformare in carne la sostanza vegetale.

Si può cuocere a lungo quanto si vuole un cavolo ma non diventerà mai carne, né si ottiene carne cuocendo un dolce. Tuttavia nel corpo animale avviene quel che altrimenti non si può fare. L'animale produce semplicemente carne. Allo scopo devono esservi nel suo corpo forze adeguate. Le nostre forze tecniche non sono tali da far produrre carne semplicemente partendo da sostanze vegetali. Non le abbiamo. Nei nostri corpi e in quelli animali vi sono forze tali che da sostanze vegetali riescono a produrre carne.

Osserviamo una pianta come è sul terreno e con le forze che producono foglie verdi, che producono fiori e così via. Pensiamo ora che un bovino ne mangi. Dopo che li ha mangiati, li trasforma in carne. Vale a dire che ha in sé le forze per trasformare la pianta in carne. Immaginiamo ora che al bovino venga in mente di dirsi: per me è troppo noioso andare in giro a mangiare erba. Può farlo un altro animale e io mangerò l'altro animale. Il bovino comincerebbe a mangiare carne. Che cosa avviene dunque se invece di piante mangia direttamente carne? Rimangono inutilizzate le forze che gli permettono di produrre carne. Se pensiamo a una fabbrica che sia in grado di produrre qualcosa e non lo faccia pur rimanendo attiva, ci rendiamo conto di quante forze vadano perdute. Comunque le forze che in un corpo animale rimangono inutilizzate non possono andar perdute. Il bovino è in definitiva ricolmo di tali forze ed esse producono in lui qualcos'altro che trasformare sostanza vegetale in carne. Quelle stesse forze rimangono in lui. Esistono in lui e fanno qualcos'altro, producono qualcosa di sbagliato. Invece di produrre carne, si riempirebbero di ogni possibile sostanza dannosa. In particolare si riempirebbe di acido urico e di sali urici.

I sali urici hanno però una loro strana abitudine. Hanno la debolezza di attaccare il sistema nervoso e il cervello. Se dunque un bovino mangiasse direttamente carne, la conseguenza sarebbe che produrrebbe un'enorme quantità di sali urici che andrebbero nel cervello e lo farebbero impazzire. Se potessimo fare l'esperimento di nutrire una mandria di bovini con carne di colomba, otterremmo una mandria impazzita. Avverrebbe proprio così. Sebbene le colombe siano tanto delicate, farebbero impazzire i bovini. Una cosa del genere va naturalmente contro il materialismo perché, se un bovino mangiasse solo carne di piccione, i bovini dovrebbero diventare delicati come piccioni, se cioè fossero attive solo le forze materiali. Non lo diventerebbero di certo, piuttosto

soggetti molto passionali e selvaggi.

La cosa viene confermata dai cavalli che diventano selvaggi dando loro da mangiare anche solo un pezzo di carne, perché non sono abituati all'alimentazione a base di carne...(da: [Alcool e nicotina](#), R. Steiner, 1923, pag. 31)

ATTUALMENTE LA QUALITÀ DI UNA PIANTA alimentare è collegata alle sostanze nutritive. Gli spinaci contengono ferro, i limoni la vitamina C, ecc. Per stabilire il contenuto di sostanze nutritive si effettuano apposite analisi. Non siamo in grado di percepire le sostanze nutritive come il ferro o le vitamine attraverso i sensi, ma le rileviamo indirettamente per mezzo di apparecchi di misurazione come quelli usati in chimica alimentare. Il consumatore può conoscere le sostanze nutritive attraverso il pensiero. Un altro metodo per valutare la qualità proviene dall'antroposofia. Si basa sulle forze vitali e della crescita, sugli eteri. Non possiamo percepire le forze in generale né con i sensi né attraverso l'uso di apparecchi tecnologici per misurare le forze fisiche (per esempio, la forza di gravità). Ci possiamo tuttavia esercitare in questa direzione e sviluppare gli organi di percezione necessari. Finora poche persone sono state in grado di percepire le forze vitali. Per questo motivo è stato sviluppato un terzo metodo per valutare la qualità: l'azione delle forze vitali sulla materia, sulla forma e sulla formazione di sostanze. Per le piante si studia la morfologia, la scienza dello sviluppo delle forme delle piante, degli organi come la foglia o il frutto, ma anche la presenza di sostanze. Il metodo di osservazione goetheanistico permette la valutazione e la classificazione seguendo leggi scoperte dai ricercatori. Nel mondo vegetale troviamo, per esempio, i tipi. Tutti i cereali presentano uno o più culmi centrali che salgono in verticale verso il sole. Esprimono delle forze vigorose di innalzamento: nessuna specie di cereale ha bisogno di un sostegno. Solo una forte tempesta può allettare i culmi. Dalle foglie affilate, lanceolate vediamo che i cereali vengono fortemente plasmati. L'infruttescenza a spiga o a pannocchia appare ordinata e regolare: i cereali si distinguono proprio per l'ordine e la stabilità della forma. L'uomo che si alimenta con i cereali stimola quindi le seguenti forze: le forze di innalzamento che si contrappongono alla forza di gravità, le forze di forma e ordine che si oppongono al caos e alla proliferazione. I cereali ci incoraggiano inoltre a dirigerci verso il sole e concentrarci su un obiettivo. Un'immagine completamente diversa è invece il fagiolo rampicante, una pianta ortiva molto diffusa che fa parte delle leguminose. Cresce anch'esso verso l'alto dirigendosi verso la luce, ma come pianta rampicante non dispone delle stesse forze d'innalzamento dei cereali. Ha bisogno del sostegno di canne o altre piante a cui appoggiarsi. Non cresce diritto lungo il sostegno ma lo avvolge percorrendo quindi un tragitto molto più lungo verso il sole. Il biologo F. Julius paragona le piante rampicanti come il fagiolo al pianeta Mercurio che gira intorno al sole compiendo delle "asole" e non segue una direzione rettilinea. Il frutto del fagiolo, un baccello che contiene i semi, rivela la prevalenza della forza di gravità. Il baccello pende verso il basso mentre la spiga si inclina solamente nell'ultima fase della maturazione ma non tende verso la terra. I fagioli possono quindi trasmettere forze che stimolano la mobilità (arrampicare) e l'indirizzarsi verso la luce, non trasmettono invece le forze vigorose di innalzamento (anche se le trasmettono più di una zucca strisciante). Nell'uomo stimolano forze vitali diverse rispetto ai cereali. Gli uomini hanno esigenze individuali e, quindi, in una pianta la varietà di forze eteriche è positiva: una persona "con la testa tra le nuvole" può essere aiutata a tornare con i piedi per terra dai fagioli, che sono un po' "pesanti" mentre una persona iperattiva non dovrebbe consumare troppe piante alimentari rampicanti perché trasmettono mobilità e vivacità... Esempi come questi ci incoraggiano a conoscere meglio l'approccio alla qualità che studia le forze. Esso presuppone tuttavia una conoscenza delle piante che oggi non è più comune. Forse ci stimola a osservare da vicino una pianta di cavolo rapa o un cavolo verde.

Perché un cereale per ogni giorno della settimana

Per ogni giorno un cereale, per ogni cereale tante virtù. Imparare a conoscerle per imparare a trarne beneficio. Per qual ragione sono 7 i cereali? Si tratta di un caso? No di certo, come non è casuale che 7 colori compongano l'arcobaleno, 7 toni si elevino di ottava in ottava, in cicli settennali percorra l'uomo il cammino della sua vita, 7 giorni ritmano settimanalmente il tempo e 7 pianeti gravitano nel cielo. E' possibile scoprire un nesso? Mettere in relazione l'eptade dei cereali con quelle sopra menzionate? Abbiamo compiuto delle ricerche in questa direzione per alcuni anni giungendo alla conclusione che una simile relazione è realmente sperimentabile. Forse lo scienziato potrà mostrare scarso interesse per un tal risultato, ma chi quotidianamente si destreggia in cucina con i vari tipi di cereali e si siede a tavola con una disposizione amorevole verso di essi, approfondirà volentieri questo rapporto grazie a considerazioni di tal genere. Occorre soltanto un vivo senso artistico trattandosi in proposito di uno sperimentare dell'anima. **Pianeti e giorni della settimana** Le relazioni dei cereali con i giorni

della settimana e con i pianeti vanno viste come qualcosa di unitario essendo i primi accordati ai secondi. Nei tempi antichi, allorché l'ordine dei giorni della settimana derivava da una visione piena di saggezza entro l'ordine dell'universo, i pianeti apparivano soltanto come immagini esteriori di esseri divini. Giove, ad esempio, era il nome tanto di una sublime deità, quanto di uno dei sette pianeti. Tra questi venivano compresi anche il Sole e la Luna, sorgendo allora l'immagine del mondo da quanto risultava alla più immediata visione. Nettuno ed Urano vennero aggiunti solo in seguito alla serie dei 7 pianeti precedentemente noti. La conoscenza degli antichi miti divini è in genere oggi assente, sicché per molti è diventato incomprendibile il significato dei nomi assegnati ai giorni della settimana specialmente nelle lingue nordiche. Domenica, da dominus, giorno del Signore, si riferisce al Sole, cosa più evidente in tedesco ove Sonntag deriva da Sonne ed in inglese ove Sunday deriva da Sun. La relazione che intercorre tra Luna e lunedì in italiano e nelle lingue romaniche, è facilmente avvertibile. Lo stesso vale per martedì da Marte, dio della guerra e pianeta al tempo stesso. Mercoledì richiama il dio greco Mercurio; giovedì = Giove; venerdì = Venere. Per il giorno di sabato l'inglese ha scelto il nome più adatto: saturday, giorno di Saturno. E' possibile, nel nostro tempo, legare l'essere delle singole deità ed i relativi pianeti ad un'immagine o ad uno stato interiore caratteristico? Si tratta soltanto di un ozioso trastullo oppure un tale esercizio ci conduce alla realtà di un ordinamento eterno, ancor oggi valido? L'uomo della nostra epoca con lo sviluppo della sua coscienza dovette maturare alla libertà nel configurare la sua esistenza e sciogliersi dai rigidi legami con gli ordinamenti cosmici. Per questo gli è concesso di svolgere la sua azione individuale secondo la sua volontà in ogni giorno della settimana. Eppure il ritmo dei giorni della settimana è una realtà attraverso la quale la nostra vita acquista forma e colore. Proviamo quindi a delineare un'immagine per ciascuno dei giorni della settimana. Dapprima sorge allora un interrogativo: è possibile associare ogni giorno ad un cereale corrispondente? Se ci si riuscisse avremmo ricavato al tempo stesso un rapporto con i pianeti. Ciò ha un significato per l'esperienza animica più che da un punto di vista di fisiologia nutrizionistica. Anche per l'agricoltore è importante la posizione degli astri, e non il giorno della settimana, nelle sue operazioni di semina, lavorazione del terreno e raccolto.

Giorni della settimana e cereali

Domenica - Frumento La domenica è in relazione con il **Sole**. Essa tiene la posizione centrale della serie dei 7 giorni. E' la festa cristiana. Vuol richiamare l'uomo a guardare meditativamente al suo essere interiore. Ognuno lo farà a suo modo: attraverso incontri essenziali con il prossimo o con la natura, nella devozione religiosa, nell'arte o nella scienza dello spirito. Tutti i cereali sono figli del Sole; il **frumento** in modo particolare. Esso è diffuso su tutta la terra e realizza un equilibrio armonico. Gli è proprio, come a nessun altro cereale, l'oro solare. Anche nell'uomo la sua azione si distribuisce uniformemente ed armonicamente in tutti gli organi, senza concentrarsi prevalentemente in alcuno. Associamo quindi la domenica e il Sole al frumento.

Lunedì - Riso Il lunedì con il suo astro caratteristico comunica un'atmosfera interiore del tutto differente. Alla **Luna** manca la forza irradiante del Sole; essa riflette la luce soltanto in un soffuso chiarore argenteo. Il Sole dona la vita, la Luna agisce sulla forza vitale alternando ritmicamente le fasi della sua azione. E' per questo che per i tempi della semina ed il raccolto ci si regola secondo i suoi ritmi. La Luna agisce prevalentemente attraverso l'elemento dell'acqua il cui movimento è influenzato dalle sue fasi. Il Sole domina come astro diurno, la Luna come reggente della notte. Essa richiama il nostro sguardo su quanto è occulto, misterioso, invisibile; le sono proprie la passività e l'abbandono. Come è difficile riconoscere tutto questo nell'atmosfera del nostro attuale lunedì, giorno di inizio della settimana lavorativa. Si tratta di un'usanza che ha preso piede da noi in Occidente, ma essa non corrisponde al retto ordinamento del tempo. L'impulso all'azione apparterebbe propriamente al martedì, giorno di Marte. Prima di questo, è la riflessione a dover svolgere il suo compito, l'elaborazione di quanto interiormente è stato donato dal giorno festivo, la coscienziosa programmazione della settimana. Il lunedì sembra dire: esamina i tuoi intenti prima di muovere all'azione, prendi tempo! Un tale clima interiore vive ancora in grande misura in Oriente. L'uomo asiatico si concede molto più agio dell'Occidentale, continuamente in affanno tra un impegno e l'altro. Il cereale cui egli dà la preferenza è il **riso**. Esso possiede, come già detto in precedenza, una parentela con l'elemento acqueo, con le forze costruttrici del vivente. L'uomo asiatico è allietato da una numerosa prole, egli vive ancora fortemente nella coscienza di gruppo della famiglia. Sono tutte qualità legate all'azione della Luna. Non erriamo dunque ad assegnare al lunedì il riso.

Martedì - L'orzo Al riflessivo lunedì segue l'attivo martedì, giorno di **Marte**. Con esso si indicava un tempo il dio della guerra. In suo nome i greci si mossero ad espugnare la città di Troia. Tuttavia Marte assume un aspetto diverso lungo il corso delle epoche. La guerra non rientra più nel divino ordinamento del mondo. Si può dire che l'ultimo soldato ad agire dietro un mandato divino fu Giovanna d'Arco. Se noi alziamo il nostro sguardo verso Marte o cerchiamo di immergerci nell'atmosfera del martedì, ci sentiamo chiamati a divenire attivi, a dedicarci coraggiosamente a quanto riconosciamo come vero e buono, senza dimenticare tuttavia nella nostra risolutezza

le forze d'amore del cuore. Se ci chiediamo ora quale sia il cereale che corrobora in pari tempo il capo e le membra, dobbiamo guardare agli antichi Greci. Il loro cereale era l'**orzo**. Essi sentivano come l'orzo fosse il midollo degli uomini, quindi una sostanza capace di stimolare le forze dell'agire, ma anche cibo dei filosofi, attivante le forze del capo. Esso conferisce la facoltà di essere forti nelle membra e desti nel capo.

Mercoledì - Miglio Ciò che al martedì non ha potuto venir trasmutato delle antiche forze di Marte, trapassa al mercoledì. A questo spetta il compito di effettuare quella trasmutazione. Il dio **Mercurio** è infatti il grande trasmutatore e al contempo il risanatore, portatore del caducéo, il dio alato che, quale messaggero degli dei, congiunge il cielo alla terra. Non v'è difficoltà a riconoscere nel **miglio** il cereale adatto al mercoledì. Il chicco di miglio è il più piccolo e mobile tra le varie specie di cereali. Un tempo si metteva del miglio nelle scarpe della sposa che si avviava alle nozze, per attestare che fosse attiva, vivace e lesta. Il miglio agisce sugli organi adibiti al contatto con il mondo esterno, ossia sulla pelle con le sue svariate formazioni e sugli organi di senso.

Giovedì - Segale Il giovedì, consacrato un tempo a **Giove**, padre degli dei, respira in un clima maestoso e regale. Nelle famiglie lo si chiama talvolta per questo motivo "piccola domenica". Gli insegnanti della Scuola Waldorf approfittano della sua atmosfera, nella quale prosperano la magnanimità e la saggezza, riunendosi di regola di giovedì per i Consigli di istituto. Quale cereale scegliamo per questo giorno? Scegliamo la **segale**. Essa impressiona per la sua elevata e possente figura, per la fermezza del suo ergersi. Trasmette quindi all'uomo una forte energia formativa e ciò che si suol chiamare "spina dorsale". Contribuisce a dare pienezza e sonorità alla sua voce, stimolando inoltre le attività del fegato, l'organo da sempre riconosciuto come soggetto all'influenza del pianeta Giove.

Venerdì - Avena Il venerdì è dedicato a **Venere**. E' bene che alla saggezza ed elevatezza di Giove segua ora la bellezza. La vita degli uomini è spesso troppo mediocre. Si è afferrati dallo spirito d'iniziativa, dal moto del progresso, riservando così scarsa attenzione al regno del bello, all'arte e al gioco. Un ampio regno della vita viene custodito da Venere: essa è la madre di ciò che germoglia, che cresce nella vegetazione. A ciò si addice l'**avena**. E' questo il cereale che possiede il più stretto legame con le forze vitali edificatrici e che resta più a lungo verde. Tuttavia ad un primo sguardo parrebbe che l'irruente uomo germanico come mangiatore d'avena non sia il compagno ideale della delicata Venere. Ma gli opposti si attraggono. Del resto al rude giovanotto s'addice la compagnia di Venere; e stupende opere d'arte sono sorte nella terra dell'avena in relazione con il venerdì.

Sabato - Mais La chiusura della settimana è pervasa da un'atmosfera di serietà per via del pianeta **Saturno**, il quale imprime il suo carattere al giorno del sabato. Ciò corrisponde poco all'immagine abituale del lieto fine settimana, in cui l'uomo vorrebbe volentieri distrarsi. Naturalmente è bene liberarsi dalle preoccupazioni quotidiane. Tuttavia non dovremmo con questo intraprendere una fuga da noi stessi, bensì guardare retrospettivamente alla settimana che si sta chiudendo e raccogliere le cose degne dell'eterno che essa ha arrecato. Non si tratta di soffermarsi sui particolari, bensì cercare di scoprire, in tutta quiete, un senso nell'insieme dei rapporti interiori. E' bene anche godersi un pò di ozio e magari leggere un buon libro. Tutto ciò necessita di una certa serietà. Il **mais** il cereale di Saturno, ce la può donare. Il rapporto del mais con questo pianeta è confermato dal fatto che la razza indiana occidentale possiede, come si suol dire, un carattere saturnio. Lo sguardo serio, solcato dell'Indiano d'America ne costituisce una testimonianza. Ci si può ora chiedere: è consigliabile nel singolo giorno della settimana cucinare il corrispondente cereale? Ad esempio: lunedì il riso, martedì l'orzo, mercoledì il miglio, venerdì l'avena e così via? Lo si può senz'altro fare, così come il Consiglio delle scuole Waldorf si riunisce il giovedì. Tuttavia questo non deve certo degenerare in una forma di costrizione, così come può talvolta essere utile riunire il Consiglio di mercoledì ed in questo caso l'incontro sarà forse più vivace che nel solenne giovedì. D'altra parte ha una certa importanza sapere che il rapporto tra cereali, giorni della settimana e pianeti non dipende dalla posizione astronomica dei pianeti stessi, bensì ha un significato puramente animico. Chi si immerga vivacemente nell'atmosfera dei singoli giorni della settimana e sperimenta la loro relazione con i cereali come qualcosa di reale, proverà gioia a regolarsi di conseguenza nella lista settimanale delle sue vivande. Anche i bambini parteciperanno volentieri a questi ritmi.
(il testo è tratto da "Alimentazione e Scienza spirituale" di Udo Renzenbrink ed. Natura e cultura)