L’IMPORTANZA DEL PANE PER LA VITA MATERIALE E SPIRITUALE Di Elia Lucchini

Inviato da Amministratore
venerdì 04 settembre 2026

Don Marcello Stanzione e la dottoressa Bianca Bianchini sono gli autori del libro “Il pane. Cibo per il corpo e per lo spirito” edito dall’editrice milanese Sugarco. Il pane, in tutte le sue varietà, è con il riso uno degli alimenti più consumati al mondo. La sua origine è antichissima: vi sono infatti prove del consumo di pastelle a base di acqua e cereali già nel paleolitico. Questo cibo, importante fonte di carboidrati, ha garantito, insieme alle erbe selvatiche, la sopravvivenza dei nostri progenitori, ma considerarlo semplicemente un alimento sarebbe riduttivo. Simbolo stesso del lavoro dell’uomo, il pane ha assunto nel cristianesimo un profondo significato spirituale, rappresentando il corpo di Cristo, spezzato per la salvezza dell’umanità. ...

È Gesù stesso a definirsi vero pane, pane vivo, e durante il sacramento dell’Eucarestia il pane e il vino diventano il Suo corpo e il Suo sangue. Al di là del significato spirituale, e indipendentemente dal credo religioso, il pane è un alimento diffuso in tutto il mondo. Ne esiste infatti una straordinaria varietà, dal pane azzimo degli ebrei, che ne rievoca la liberazione dalla schiavitù dell’Egitto, alle pagnotte di segale tipiche del Nord Europa, dal pane etiope injera ai panini al vapore cinesi, dalle tortillas messicane al damper australiano. Con questo testo gli autori si propongono di raccontare storia e significato spirituale di questo cibo, il cui consumo annuale pro capite varia dai 199 kg della Turchia agli attuali 41 kg dell’Italia. Anche se nella nostra nazione il consumo è sceso dai circa 84 kg all'anno degli anni ottanta a causa di un cambiamento nelle abitudini alimentari, orientate verso sostituti quali grissini e crackers, chi tra i lettori volesse cimentarsi in cucina potrà fare un giro virtuale del mondo grazie alle interessanti ricette della terza parte del libro. Quando portiamo alla bocca il nostro cibo non ci limitiamo semplicemente a consumare qualcosa che ci consente di sopravvivere. Il cibo ha infatti un significato più profondo: è appartenenza, è condivisione con i propri cari e con gli amici, è gratificazione e compensazione, è o dovrebbe essere un atto di ringraziamento all’Entità superiore che ce l’ha donato per assicurarci la sopravvivenza.