



BAKE OFF: DOLCEZZE A RISCHIO DIABETE DOLCI SÌ MA NON TROPPO

Una grande parte delle trasmissioni televisive di cucina si concentrano sulla preparazione dei dolci. E quando si tratta di assaggiare tutte quelle torte, si teme l'iperglicemia e il diabete. E nella catechesi? C'è il rischio di offrire contenuti troppo edulcorati? Quando sono dannosi per la salute?

Dal mondo della cucina

- Abbiamo ampiamente utilizzato le immagini tratte dal mondo della cucina e delle trasmissioni televisive a essa legate per confrontarci con l'impostazione della catechesi, gli atteggiamenti da curare e i comportamenti da tenere.
- Il confronto con le attenzioni degli chef stellati ha messo l'accento sul fatto che anche la catechesi non è l'esecuzione di semplici ricette... quasi magiche (la mystery box), ma un'arte attenta al particolare in una sintesi personalissima di tradizione, aggiornamento, ricetta e sperimentazione, condita da una immensa dose di passione e di amore.



Un dolce, come un incontro di catechesi, può diventare un'opera d'arte e colpire al cuore i ragazzi.

■ Nel secondo passaggio ci siamo concentrati sulla qualità della nostra offerta catechistica, che a partire dai locali in ordine e dalla pulizia, cura l'immagine degli operatori, è attenta a tutti, in particolare ai più bisognosi, non disdegna le moderne tecnologie di comunicazione e costruisce una squadra valida e coesa.

La ciliegina sulla torta

■ Insomma, non ci manca che la ciliegina sulla torta, anzi, ci manca solo la torta e il nostro pranzo farà invidia anche alla corte del re.

■ Le torte, si sa, sono composte da tre elementi: dal profumo, che risveglia la fantasia e il desiderio; dal gusto, che deve essere armonico e ricco, ma non deve mai essere nauseante; e dall'estetica, che nulla ha a che fare con il sapore, ma che unisce in perfetta armonia il bello e il buono (vi ricordate gli antichi Greci!?) e ci riconduce di nuovo all'arte (che oggi chiamano "cake design").

■ I tre elementi si completano a vicenda, tanto che non è pensabile preparare una torta che non solletichi anzitutto l'olfatto, sia una gioia per gli occhi e infine soddisfi il palato.

■ Fantastico, ma la linea e la salute? A suon di assaggi, il rischio di diventare diabetici è dietro la porta. L'eccesso di zuccheri può velocemente causare crisi iperglicemiche e rigetti. Anche il dolce, soprattutto quello, è tanto attraente quanto pericoloso.

■ Il paragone con la catechesi ne consegue naturalmente. Che cosa rimane, dopo alcuni anni di cammino di dolci catechesi, di proposte soft e calibrate, di sorrisi e regalini? Quintali di torte rischiano di afflosciarsi sulla scelta del fotografo per la Comunione, il fiorista, o una proposta di cammino post Cresima?

■ Improvvisamente tutta la panna rischia di diventare acida se si accenna alle condizioni necessarie per fare il padrino o la madrina, se si propone la data sbagliata, o se per una volta si vogliono fare le cose come si deve e non come si è sempre fatto.

■ Prima di lasciar ammuffire la nostra torta in frigo, per paura di superare le calorie della nostra dieta, facciamo un passo indietro vedendo alcuni errori che si possono commettere e, in secondo luogo, analizziamo il profumo, il gusto e l'estetica, per trarne molti e interessanti paragoni.

Gli errori da non commettere

■ Il primo errore, assai banale nella preparazione di una torta è mescolare troppo poco, sovente per mancanza di tempo. E invece per amalgamare, bisogna mescolare molto, sapendo che non è tempo sprecato dedicare il momento iniziale alla conoscenza reciproca, al clima, all'incontro e alla collaborazione con i genitori. Ogni cosa ha bisogno del suo tempo e un impasto morbido e cremoso costituisce la base su cui si potrà aggiungere tutto il resto.

■ Il secondo errore è andare a occhio con gli ingredienti. Il troppo stropia, come un cucchiaino in meno può rovinare tutto. Bisogna pesare e soppesare proposte, interventi, commenti. Una parola di troppo scritta su un gruppo di WhatsApp in un momento di rabbia o di stanchezza può far smontare tutta la "panna".

■ Il terzo errore è non curare la giusta temperatura degli ingredienti. Che devono essere a volte caldi, altre volte più freddi, e ogni tanto a temperatura ambiente. E non parlo della temperatura dei termosifoni delle aule di catechismo (quelli in genere sono sempre troppo freddi!), ma delle relazioni che intercorrono nel gruppo dei catechisti, con i bambini e soprattutto con le famiglie. La cura del clima porta sempre risultati eccellenti.

Gli elementi indispensabili

■ E veniamo finalmente ai tre elementi che compongono il fascino di una torta.



La qualità della nostra offerta catechistica trova un parallelo nell'amore che mettiamo nel preparare una bella torta: dai locali in ordine alla pulizia, dall'attenzione a tutti all'uso di qualcosa di nuovo, miscelando i ragazzi in un bel rapporto di squadra.

1

Il profumo

■ Che cosa c'è di più bello che entrare in cucina ed essere accolti dal profumo fragrante di una torta appena sfornata. Un profumo dolce di burro e zucchero che ricorda la spensieratezza dell'infanzia e la sicurezza di un abbraccio.

■ Collegato all'universo dei profumi c'è l'immenso mondo dei ricordi. Possono essere buoni o anche terribili, commoventi o angoscianti.

■ Come il profumo di una torta, le nostre revisioni e programmazioni dovrebbero tener bene in conto l'aria che si respira nella catechesi, nella parrocchia, nella comunità cristiana. È vero, forse molti ragazzi concluderanno il percorso del catechismo con la Cresima o con la Comunione e si faranno vedere raramente, ma quali ricordi conserveranno? E rientrando, sporadicamente o per momenti particolari, percepiranno ancora il buon profumo che sa di cose semplici e vere

FORMAZIONE CATECHISTI

oppure respireranno un'aria stantia e senza amore?

■ Non è raro il caso di genitori che, in occasione del percorso di iniziazione dei figli, sentono riemergere dallo scrigno dei ricordi più cari la consapevolezza di aver girato a lungo, e di essere finalmente ritornati a casa.

2 La vista

■ Anche una torta Paradiso (visto l'argomento l'esempio è appropriato) ha una sua estetica semplice, ma curata. Figurarsi le moderne torte che sono vere e proprie opere d'arte: l'occhio vuole la sua parte. L'estetica in pasticceria non è solo una nuova tendenza frutto dell'esposizione mediatica, che può anche andare a discapito della qualità e della genuinità: è veramente il futuro.

■ Allo stesso modo non si può pensare a una catechesi di qualità semplicemente curando i contenuti, la sana dottrina, gli ingredienti essenziali, i valori... C'è invece una sensibilità culturale da tener presente, un approccio del tutto nuovo ad alcuni temi, quali l'in-



Il troppo stroppia e un ingrediente in più può rovinare tutto. Bisogna soppesare proposte, interventi, le parole che si dicono.

clusione, l'attenzione ai più deboli, gli aspetti comunitari e di socializzazione, un riscoperto senso del sacro che non deve sfociare in un misticismo smaterializzato e "spiritualista" o nel ritorno a un passato che forse non è mai esistito e che difficilmente tornerà. Anche la forma fa parte della sostanza. Ad esempio, un'omelia può essere ricchissima dal punto di vista teologico, scritturistico, retorico... ma se annoia ottiene l'esatto contrario di ciò che si prefigge. Lo stesso Papa Francesco, nella *Evangelii Gaudium*, dice che «molti sono i reclami in relazione a questo importante ministero e non possiamo chiudere le orecchie». Come un'omelia deve essere preparata con cura e amore, così la catechesi è quanto di più bello e buono possiamo preparare con amore per i nostri bambini e ragazzi. Un bel cartellone, un bell'addobbo, una bella celebrazione... un bel catechismo.

3 Il gusto

■ Un buon pasticcere cerca di dare cose eccellenti, ma che siano anche appetibili sotto l'aspetto visivo. I consumatori devono essere colpiti da quello che vedono, incuriositi, ma ovviamente non devono essere delusi, poi, quando mangiano il prodotto.

■ La soddisfazione del gusto può essere ottenuta mettendo tanto zucchero. Torte molto dolci, però, anche se stimolano l'appetito non saziano, anzi, rischiano di fare male.

■ Un modo molto più sano per rendere appetibile un dolce, senza dimenticare la salute e la linea, consiste nell'accostare sapientemente gusti diversi, a volte anche contrastanti (avete mai assaggiato menta e cioccolato o una barretta di cacao al peperoncino?).

■ La catechesi è questo armonico accostamento di gusti che da un lato attirano, e dall'altro non nauseano. Come in una torta a più piani, dove consistenza, abbinamento dei gusti e sensazione al palato si devono armonizzare, così la proposta della catechesi deve unire e nello stesso tempo tenere distinti i momenti dedicati all'apprendimento dei contenuti, alla



Anche la catechesi è un'arte attenta al particolare in una sintesi di tradizione, aggiornamento, ricetta e sperimentazione, condita da passione e amore.

preghiera, alla vita comunitaria, alla liturgia, all'impegno pratico, all'ascolto della Parola, al confronto con esperienze significative... in un mix sempre nuovo e attraente.

■ Ricordiamo che non tutti i gusti sono alla menta e che ogni ragazzo reagirà in maniera differente alle proposte. Qualcuno potrebbe non gradire i dolci e spulcherà volentieri nei vasi del salato, e chiederà alla catechesi più mordente e incisività.

Occhio alla linea

■ La convinzione che i buoni nutrizionisti cercano sempre di trasmettere è che non sono i dolci a fare male, ma il troppo zucchero che contengono. E in caso di problemi occorre fare attenzione alle scelte giuste: mentre la panna zuccherata fa crescere l'appetito senza dare sazietà, quella senza zucchero riempie senza far male.

■ Lo stesso vale per il messaggio del Vangelo, che, non dimentichiamolo, ha esigenze che non possono essere edulcorate facilmente se non le si vuole snaturare.

■ Una catechista troppo sdolcinata e zuccherosa ottiene molto meno di un allenatore di calcio che incita i suoi ragazzi (gli stessi che appena prima hanno fatto catechismo) a correre sotto la pioggia in un allenamento in preparazione a (una delle tante) fantastiche partite contro quelli del paese vicino. Chi ci crede davvero e ci mette il massimo dell'impegno?