



## CIBO E SPIRITUALITÀ

Riprendiamo, come redazione dell'Insieme parrocchiale, la nostra riflessione cristiana sul tema di EXPO 2015: "Nutrire il pianeta, energia per la vita". Lo facciamo approfondendo gli spunti offerti dal Padiglione ad EXPO della Santa Sede. L'intera struttura riporta, declinata in molte lingue del pianeta, la frase evangelica "Non di solo pane". A prima vista può suonare strano, lì dove si parla e si celebra il cibo e il nutrimento, evocare che non di solo pane vive l'uomo. Tuttavia un senso, e non di poco conto, c'è: il pane, il cibo è essenziale per la vita fisica ed è un diritto per tutti, ma noi uomini sentiamo che c'è ancora qualcosa di più essenziale. Altrimenti come spiegare che nella storia, in casi estremi, alcune persone per affermare gli ideali per cui lottavano (libertà, giustizia, la propria reputazione,...) sono arrivate fino al punto di rifiutare il cibo di digiunare volontariamente ed accettare come conseguenza ultima la propria morte? Questo "Non di solo pane" dice che tutti abbiamo bisogno di nutrirci - e guai se tale necessità non fosse esaudita - ma insieme che "l'uomo non è solo ciò che mangia". Anzi nella sua interiorità egli ha fame di desideri e valori, che per noi cristiani trovano il loro pieno compimento nel Dio di Gesù Cristo. E' lui l'alfa e l'omega, il principio e la fine; non scordiamolo mai per sapere dare il giusto peso alle cose della vita dentro una chiara gerarchia di valori. Un'altra famosa frase evangelica accompagna la visita al Padiglione della Santa Sede: "Dacci oggi il nostro pane". In essa tutti riconosciamo una delle espressioni forti della preghiera del Padre nostro nella versione dell'evangelista Matteo. La richiesta di donarci il pane è al centro del testo, nel passaggio alle istanze che riguardano più da vicino l'esistenza umana: il pane, appunto, ma anche la remissione dei peccati e la liberazione dalle tentazioni e dal male. E' bello constatare che nella preghiera meravigliosa, che Gesù

ha insegnato ai suoi discepoli, risuoni il riferimento al pane. Dio pensa a tutto per noi, sa di che cosa abbiamo veramente bisogno, sempre. Lasciamo, dunque, che Dio si prenda cura di noi, ci dia il pane quotidiano presente sulle nostre tavole ma anche il pane eucaristico che riempie i nostri cuori di carità. Se il Dio di Gesù è un Padre così amorevole e attento, anche noi, pur con i nostri limiti, siamo chiamati ad imitarlo in tutto e per tutto. Perciò anche il semplice gesto di spezzare il pane in casa, in compagnia degli amici, per i poveri e nella messa domenicale ha un valore immenso: da lì passa la bontà di Dio per ogni uomo, attraverso le nostre mani, attraverso i nostri gesti di vicinanza. In questi giorni, l'11 luglio, abbiamo celebrato la festa di san Benedetto da Norcia, patrono d'Europa. Benedetto è considerato il fondatore del monachesimo occidentale; il suo ordine monastico, i Benedettini, ha contribuito nei secoli alla costruzione della civiltà europea. Proprio pensando all'esperienza monastica cristiana troviamo altri spunti di riflessione intorno al

*"Non di solo pane  
vive l'uomo,  
ma di ogni parola  
che esce  
dalla bocca di Dio."*

valore del cibo coniugato con la vita spirituale. La giornata dei monaci è da sempre regolata dal ritmo della preghiera, del lavoro e del nutrimento; ogni attività trova il suo giusto posto se messa in relazione con il primato di Dio e della preghiera: appunto, "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" e il "Padre nostro che è nei cieli... ci dà il pane quotidiano". La stessa pratica del digiuno che accompagna sovente l'esperienza monastica, e che è altresì raccomandata per tutti i cristiani dalla tradizione della Chiesa soprattutto in Quaresima, è finalizzata a concentrare lo spirito sull'essenziale: il rapporto d'amore con Dio. Quindi, di tutto il resto, compreso il nostro quotidiano nutrirci, possiamo gustare il vero sapore per la nostra esistenza se impariamo a regolarlo sul primato di Dio. (M.M.)

### Riferimento ad una specifica tradizione sull'alimentazione.

Nella tradizione etiope, eritrea e somala c'è un piatto particolare, che viene preparato in occasioni di feste e accoglienza di ospiti nel villaggio: lo Zighini. Si serve insieme allo Shiro e alle erbe sull'injera, un pane che viene usato come cucchiaio per mangiare il tutto. Lo Zighini è uno spezzatino di carne, con polpa di manzo o di pollo che viene cotto con pomodori o salsa e cipolle e speziato con una miscela di spezie detta berberè, oltre allo shiro, uno stufato omogeneo formato principalmente da polvere di ceci o fave. Lo zighini è caratterizzato da un curioso modo di mangiarlo, in quanto va servito su un vassoio grande e rotondo al centro della tavola che vede sulla base il pane injera e sopra posizionate le tre pietanze, zighini, shiro ed erbe, le quali vanno raccolte con il pane che fa da cucchiaio e vanno portate alla bocca direttamente con le mani. (M.C.)

# Insieme

Insieme VIVIAMO LA LITURGIA

www.parrocchiasanmartinobollate.com  
mail: parrocchiasanmartinobollate@gmail.com

Settimanale d'informazione della Parrocchia prepositurale di S. Martino in Bollate (MI)  
Registrazione presso il Tribunale di Milano n. 60 del 7-2-2001

Stampato in proprio

Redazione presso Parrocchia S. Martino, Piazza della Chiesa, 3 - 20021 Bollate

IV SETTIMANA, proprio per San Brigida (23 Luglio)  
e San Giacomo (25 Luglio)



## Domenica 19 Luglio

VIII domenica dopo Pentecoste  
Gdc 2, 6-17; Sal 105; 1Ts 2, 1-2. 4-12; Mc 10, 35-45

S. Martino	7.30
S. Martino	9.00
Madonna in C.	9.30
S. Giuseppe	10.30
S. Monica	10.30
S. Martino	11.00
Cappella S.F.	16.00 Thomas Cecalupo
S. Martino	17.30
S. Martino	18.00



## Lunedì 20 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
1Sam 1, 9-20; Sal 115; Lc 10, 8-12

S. Martino	8.00	Lodi
S. Martino	8.15	Teresa Borroni
S. Giuseppe	9.00	
S. Martino	18.00	Sandra Fontana Castelli
S. Monica	18.00	



## Martedì 21 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
1Sam 9,15-10,1; Sal 19; Lc 10, 13-16

S. Martino	8.00	Lodi
S. Martino	8.15	Nella Balducci
S. Giuseppe	9.00	Liturgia della Parola
S. Martino	18.00	Salvatore Romeo
S. Monica	18.00	



## Mercoledì 22 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
1Sam 18,1-9; Sal 56; Lc 10,17-24  
S. Martino 8.00 Lodi

S. Martino	8.15
S. Giuseppe	9.00
S. Martino	18.00
S.M.Assunta	18.00



## Giovedì 23 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
Santa Brigida, religiosa, patrona d'Europa - Festa  
Gdt 8,2-8; Sal 10; 1Tim 5,3-10; Mt 5,13-16

S. Martino	8.00	Lodi
S. Martino	8.15	don Carlo Elli

S. Giuseppe	9.00	Liturgia della Parola
S. Martino	18.00	don Carlo Elli
Madonna in C.	18.00	don Carlo Elli
S. Monica	18.00	



## Venerdì 24 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
1Sam 31,1-13; Sal 49; Lc 10,38-42

S. Martino	8.00	Lodi
S. Martino	8.15	
S. Giuseppe	9.00	
S. Martino	10.30	Matrimonio di Rossano Morroni e Monia Nuzzi
S. Martino	18.00	
S. Monica	18.00	



## Sabato 25 Luglio

VIII settimana dopo Pentecoste  
San Giacomo, apostolo  
Sap 5,1-9,15; Sal 95; 2Cor 4,7-15; Mt 20,20-28

S. Martino	8.00	Lodi
S. Martino	8.15	
S. Martino	15.30	Matrimonio di Alessandro Nori e Marica Mauri
S. Giuseppe	17.00	Fam. Grossi e Pagani
S. Martino	17.30	S.Rosario
S. Martino	18.00	Angelo e Maria Palumbo, Giuseppe e Paolo, Annibale e Teresa Marini
S.M.Assunta	18.00	



## Domenica 26 Luglio

IX domenica dopo Pentecoste  
2Sam 6,12b-22; Sal 131; 1Cor 1,25-31; Mc 8,34-38

S. Martino	7.30	Giuseppe e Vittoria Marafioti
S. Martino	9.00	Elio
Madonna in C.	9.30	
S. Giuseppe	10.30	
S. Monica	10.30	
S. Martino	11.00	
S. Martino	17.30	Vespri
S. Martino	18.00	Cattaneo e Roncoroni, Giuseppe e Maria

UN AFORISMA PER PENSARE

“Leggere può creare indipendenza”  
S.F.



SCUOLA DELL'INFANZIA  
MARIA IMMACOLATA  
“Solo chi ama educa”

Continua con grande entusiasmo il centro estivo. “In fondo al mar” e “L'allegro minimondo” sono stati i temi affrontati nella seconda e terza settimana.  
La direttrice e le insegnanti

Radio Città Bollate S. MESSA diretta dalla Chiesa S. Martino. Lunedì-sabato, ore 8.15 e 18.00. Domenica ore 9.00 (orario estivo)