

# L'arte di fare la spesa

di **Fernando Muraca**

**H**o imparato a fare la spesa da solo, un poco alla volta. Prima da studente con i pochi soldi che mi ritrovavo in tasca e poi da padre dovendo amministrarli, insieme alla mia amata, per il bene della nostra famiglia. Ho imparato piano piano che nei supermercati le cose sono disposte negli scaffali secondo precise strategie, una logica che cerca di offrirti prodotti che a volte neanche ti servono tanto.

Soprattutto ho imparato che non bisogna guardare solo il prezzo del prodotto ma anche quello scritto piccolo piccolo che riporta il costo al kg. Non bisogna farsi fregare dalle apparenze!

Se stai attento, puoi prendere quello che veramente ti serve e lasciare cose che ti hanno attirato ma che sai valutare come superflue.

Fare la spesa è un'arte, bisogna pensare a tutta la settimana, prendere quello che serve per imbastire molti pranzi e cene, quando hai figli non puoi arrangiare troppo.

Qualche volta va beh, si può fare anche questo, non casca il mondo, ma il dovere e soprattutto l'amore ti suggeriscono di progettare una dieta equilibrata, in modo che arrivino all'organismo tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno per fare stare bene noi stessi e le persone che amiamo.

Oggi, mentre uscivo dal supermercato, ho

**Voglio impegnarmi più di prima a nutrire ciò che sento e penso.**



pensato che tutto questo forse vale anche per l'anima. Anche per lei bisogna saper *comprare bene*. Occorre pensare alla lunga e non alla giornata, non ci si può accontentare d'agire alla *come viene viene*.

Continuando la riflessione, mentre spingevo il carrello verso la macchina, ho dovuto ammettere a me stesso che non mi faccio liste di libri da leggere come quelle che preparo per la spesa alimentare, non annoto mai cose da approfondire che mancano nei serbatoi del cuore. Invece sono molto attento a quello che ho nella credenza di casa. Anzi, quando esco per andare al mercato, chiedo consiglio ai familiari di suggerirmi di cosa abbiamo bisogno.

E chiedo consigli a chi mi ama se manca per me e per loro qualcosa da prendere per la cura del mondo interiore?

Mentre guidavo verso casa, mi sono riproposto di condividere subito queste intuizioni e, personalmente, voglio impegnarmi più di prima a nutrire ciò che sento e penso. A spendere il tempo che ho senza lasciarmi fregare solo da quello che m'attrae senza soppesarlo per benino.

E mentre parcheggio sotto casa, mi sembra di aver fatto la spesa migliore della mia vita.

Fra gli scaffali oggi ho trovato, oltre alle cose, anche qualche idea che mi sembra di valore. Se ci si prende cura, bisogna farlo di tutto, infatti siamo in un corpo ma abbiamo anche un'anima! ✱