



Sentarse en la mesa para comer juntos

“Una buena conversación ha de agotar el tema que trata, pero no ha de agotar a sus interlocutores”.

Winston Churchill

Muchos pensamos que sentarse a la mesa juntos para comer es un elemento de cohesión familiar y social y, al mismo tiempo, un buen elemento educativo. Es el momento de rehacer fuerzas, de reunión, de la tertulia, del descanso. La comida es también un espacio para la educación de los hijos, donde no cabe tan sólo dar importancia a la manera de coger los cubiertos, sino a valores como que el niño ceda la fruta que más le gusta a un hermano o a un invitado, saber escuchar y no interrumpir, o esperar a levantarse de la silla hasta que todos hayan acabado. Paciencia, generosidad y esfuerzo quedan bien patentes en estos tres aspectos de la convivencia cotidiana. Paciencia que también ejercen los padres ante el alboroto que se origina por aquel vaso que siempre se vierte en el mantel.

Algunos recordamos la fábula de *El festín de Babette*, de la escritora danesa Karen Blixen, interpretada de manera genial por aquellos comensales que a pesar de no saber ni el nombre de lo que comían (menos el coronel) iban suavizando sus maneras de hablar, se dolían de haber enojado a los otros y se intercambiaban miradas de complicidad, de perdón y de amor hacia las dos

hermanas que habían permanecido solteras para ocuparse de la comunidad que les había legado su padre difunto.

Nos resulta muy práctico tomar alimentos de la nevera y de manera rápida y comer desordenadamente con los consiguientes problemas de salud, normales cuando se vive tan deprisa. Ahora bien, ya que comer en familia es una buena herramienta de comunicación, deberíamos procurar cada día celebrar una comida juntos, con una cocina más simplificada y sencilla que la de los días festivos. Si estamos organizados seguro que no nos privaremos de esta reunión de padres e hijos con una breve sobremesa y sin artilugios digitales que dificulten la conversación.

Y siempre, seamos agradecidos con aquellas abuelas que transmiten las recetas tradicionales de su tierra y conservan la memoria de los fogones.



Victoria CARDONA
Escritora y orientadora familiar