





*Voi siete il sale della terra;  
ma se il sale perde il sapore,  
con che cosa lo si renderà salato?  
A null'altro serve che ad essere gettato via  
e calpestato dalla gente.*

*Si può mangiare senza sale, non è obbligatorio, ma senza dubbio la pietanza con il sale acquisterà sapore. Se l'obiettivo è sopravvivere il sale non è necessario, ma quando l'obiettivo è gustare, allora diventa essenziale. Il sale è una delle cose più semplici e antiche del mondo, è ricavato dall'infinito del mare o dalla roccia e fu il primo mezzo usato dall'uomo per conservare i cibi. La nostra vita può essere piatta e insipida, se non sappiamo darle sapore: la bellezza, l'arte, la musica, le relazioni possono essere ciò che le danno sapore. Qual è il sale di una donna consacrata? Cos'è la cosa più preziosa che possiede? Cosa permette di conservare il suo nutrimento nel tempo? La risposta a queste domande non è semplice perché ha a che fare con la vita spirituale. Essa è quel sale che dà sapore all'esistenza e ci permette di conservare la nostra fede per poter dare sapore al mondo.*

*Penso che nell'ambito della vita comunitaria ti capiti di fare il turno in cucina e, quindi, di conoscere i sapori e l'uso delle spezie e degli aromi. Prova ad abbinare ciascuna delle erbe indicate qui sotto con le sue specifiche proprietà a una scelta, azione, atteggiamento, modo di fare, utile a dare più sapore alla vita della Fraternità.*

## SAPORI DI CASA

|             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| rosmArINo   | allevia lo stress                |
| ALLoro      | purificante                      |
| SAIVia      | contiene gli zuccheri            |
| PreZZemolo  | depura l'organismo               |
| peperoNcINo | migliora la circolazione         |
| oRiGano     | digestivo                        |
| TiMo        | contro infezioni e infiammazioni |
| AgliO       | proprietà antibatteriche         |
| basiLlco    | è ricco di vitamina C            |