

Educazione alimentare: il valore della diversità e il ruolo della ristorazione

Dott. Giorgio Donegani

Comitato MIUR Scuola e Cibo

Per me è stata un'esperienza molto bella poter toccare con mano non solo la validità, ma anche l'entusiasmo che sostiene il progetto educativo che rispetta in pieno lo spirito del comitato tecnico-scientifico di Scuola e Cibo. Quindi ringrazio le istituzioni che sono state in grado di costruire un terreno fertile di relazioni che non è così comune trovare in altre parti d'Italia, e un grazie speciale sento di indirizzarlo alle insegnanti, perché l'insegnante esercita un ruolo che è effettivamente fondamentale.

Senza questo apporto fondamentale, anche il migliore dei progetti non può esistere.

Mi è piaciuto molto intervenire anche dal punto di vista un po' più tecnico sul tema di oggi che è la ristorazione speciale, perché chiama in causa uno degli elementi fondamentali nell'ambito del programma scuola e cibo.

Noi abbiamo detto: "il Ministero ci chiama", siamo un comitato di tecnici a pensare a come sviluppare l'educazione alimentare nella scuola.

Di educazione alimentare, come diceva la Dott.ssa Strozzi, se ne fa da tanti anni. Abbiamo preferito pensare che, nonostante da tanti anni si faccia educazione alimentare, la situazione di salute dei bambini, ma in generale anche l'atteggiamento del rapporto col cibo dei bambini e dell'adulto non sia migliorato, ma anzi denunci dei momenti di preoccupazione.

Allora abbiamo detto, recuperiamo la storia, partiamo da quello che di meglio è stato fatto per riuscire a dargli una collocazione e per valorizzarlo.

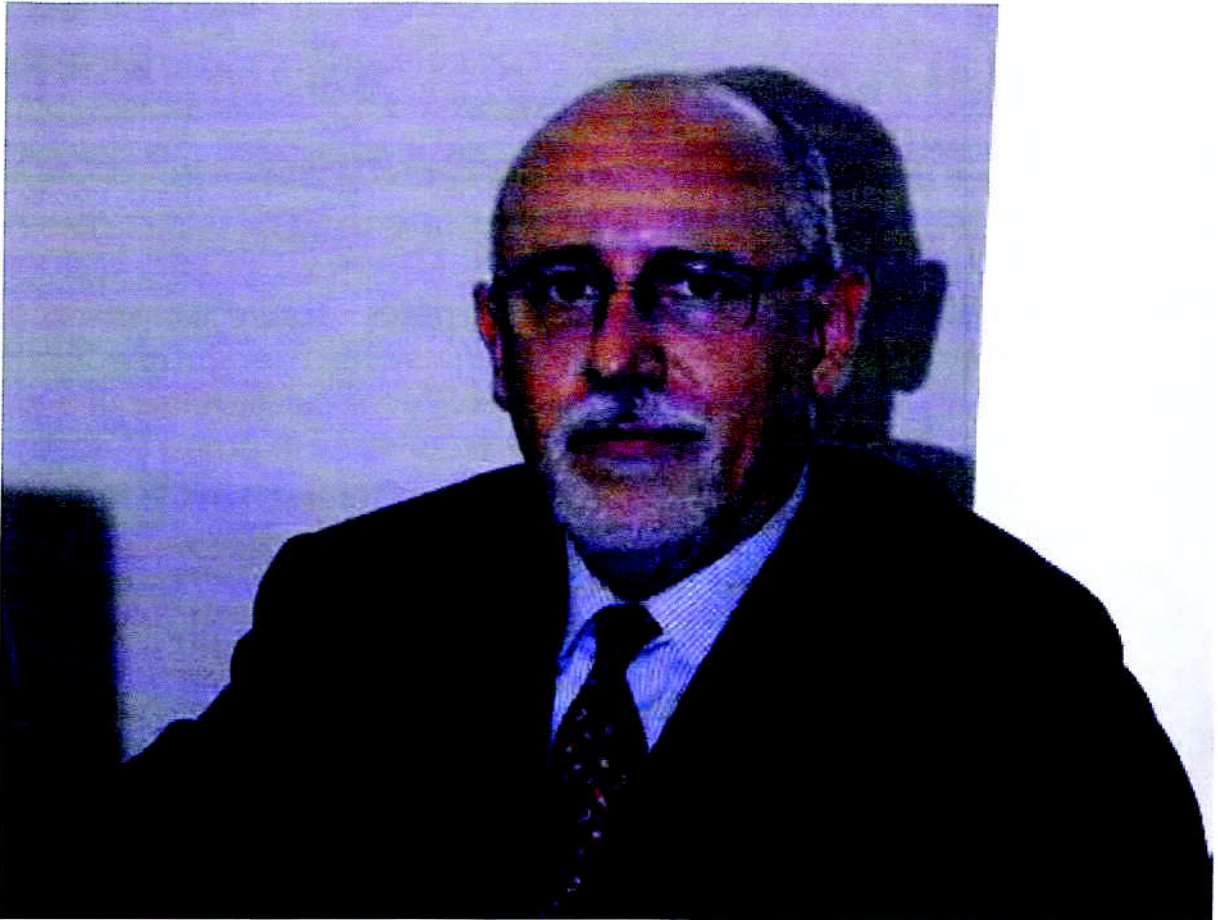
Allora più che inventarci dei percorsi, quali sono i valori più importanti sui quali insistere oggi per fare davvero dell'educazione alimentare?

Il valore della diversità è tra quelli che abbiamo evidenziato come fondamentali.

Ci ha fatto molto piacere constatare che questo valore si ritrovi anche in questo fantastico progetto "Crescere in Armonia", che ha sviluppato la diversità in vari ambiti, tra cui quello della ristorazione scolastica, in tutte le sue potenzialità.

Quando abbiamo parlato di diversità siamo partiti da un'idea; c'è una celebre frase di Athelme Brillat-Savarin, pasticcere francese che più di due

secoli fa ha scritto il primo trattato di fisiologia del gusto e lo apriva con questa frase: “l’animale si nutre, l’uomo mangia”.



È un po' l'essenza di tutta l'educazione alimentare, l'abbiamo assunta un po' come tale. Perché cosa vuol dire che l'animale si nutre? Pensate tutti a quei meravigliosi documentari, mi viene in mente il National Geographic, quando ci trasportano virtualmente, in un mondo popolato di branchi di gazzelle, di zebre, hanno i loro problemi, correre per non farsi mangiare, però il problema del cibo non ce l'hanno, sono tutti uguali, non c'è la zebrotta, un po' troppo robusta che fa fatica a correre, non c'è la zebrina troppo gracile che rimane indietro. Perché sono così? Perché l'animale si nutre, cioè risponde attraverso il cibo ad un bisogno che è fisiologico. La sua necessità è fisiologica, io posso mettere davanti alla zebra una montagna del suo cibo preferito, ne mangia un po' e poi va via. Tornerà a mangiare quando avrà fame, per noi uomini mangiare è più che nutrirci. Io ho usato due immagini volutamente forti che rappresentano due estremi che colpiscono soprattutto per la loro drammaticità. La differenza fondamentale è che all'inizio quando nasciamo abbiamo una saggezza istintiva che porta a nutrirci secondo i nostri bisogni. Ad un certo punto della nostra vita c'è quel passaggio, che è poi un secondo distacco che è

metafora dei tre porcellini, la scelta del materiale con cui costruiamo la casa è fondamentale, ma di più, la mela è il frutto simbolo per eccellenza, e pensiamo alla Apple, alla mela di Adamo ed Eva, alla mela di Biancaneve, sono suggestioni, e può diventare in una classe elementare il punto d'aggregazione intorno a dei valori, cioè è diverso se io vado con i miei genitori o in mensa e mi servono una mela biologica spiegandomi cosa vuol dire. Io aderisco attraverso il consumo, ad un sistema di valori che è molto più ampio, e c'è l'appuntamento di chi cucina, di chi offre la mela. Ad esempio, è diverso se io butto sul tavolo, in una mensa, e dico al bambino, mangia che ti fa bene, o se gliela porgo con attenzione, chiamandolo per nome "tieni Filippo, prendi questa mela, guarda che bella". Bisogna creare, perché veramente si possa educare al cibo, non solo un contesto informativo, su quello che fa bene e su quello che fa male, ma anche un contesto che sia culturalmente accettabile e addirittura piacevole.

Questo è essenziale in tutte le culture. Qualsiasi tipo di cultura parte dal cibo come bisogno per poi arrivare a coniugare nel mangiare la dimensione del piacere. Come? Trattando il cibo attraverso le tradizioni, attraverso il territorio, includendolo nel sistema di valori che vi ho detto.

Questo è comune a tutti, parliamo di alimentazione della piramide mediterranea, di dieta mediterranea, io qui ho raccolto un percorso, che se noi l'abbiamo nel mediterraneo, è stato fatto anche in Asia, la piramide asiatica ha molti punti in comune dal profilo dell'equilibrio nutritivo con la nostra, così come ce l'ha quello della piramide Latino-Americana, così come quella vegetariana non stretta, un'attenzione comunque a coniugare all'interno di un quadro di salute quella dimensione culturale che vi ho espresso prima.

La ristorazione scolastica si trova proprio di fronte a tutte queste diversità che poi non sono solo quelle che siamo abituate a vedere come tali.

Tutti siamo diversi dagli altri, chi si sente uguale ad un'altra persona? Anche semplicemente nel gusto e nel vissuto. La diversità è che ogni individuo è unico e irripetibile.

La ristorazione scolastica raccogliendo tante diversità, diventa un contesto in cui promuovere una vera qualità del cibo inquadrandolo sotto una dimensione culturale e dinamica che cambia in base a come cambia il contesto e deve avere un denominatore: unire tutti nel benessere.

Fino a pochi anni fa l'idea di qualità del cibo perfetto era quello che uno dice "quando vado a fare la spesa voglio mettere nel carrello un alimento che sia sicuro, abbia un alto valore nutritivo". È una cosa superata, è una visione centripeta rispetto all'individuo e centrifuga rispetto alla collettività e all'ambiente, deve fare bene a me, deve nutrirmi, deve piacermi, ma non è questo il cibo ideale. Il cibo perfetto se vogliamo, è

lo svezzamento, che porta la dimensione della golosità fisiologica a trasformarsi in una golosità psicologica. Ad esempio io ieri sera al ristorante sapevo tranquillamente cosa avrei dovuto apprezzare, tipo l'insalata con le verdure al vapore, ma io di fronte ad un cotechino in crosta, lo zabaione, la sbrisolona non ce l'ho fatta. Io lì non mi sono nutrito, ma ho trovato un sapore dello zabaione che faceva mio nonno, è stato una cosa meravigliosa e non ho resistito.

Allora dobbiamo entrare nel momento in cui parliamo di educazione alimentare distinguendo due aspetti, quello che è la dimensione fisiologica ossia il bisogno di nutrirsi che accomuna tutti perché il cibo è per tutti, energia e materiale per crescere e la dimensione culturale nella quale il nostro rapporto col cibo è influenzato da tutta una serie di parametri di determinanti.

Paradossalmente noi oggi abbiamo un'emancipazione dall'adolescente all'età adulta, che trova nell'offerta del mercato, prodotti che sono poco alcolici. Lo stesso hamburger viene vissuto come emancipazione, a questo proposito c'è uno studio estremamente complicato.

Se voi pensate che l'hamburger è morbido nella sua forma, non è un pane che si addenta, come la bruschetta, è un pane che prevede all'inizio un contatto labiale, è tiepido, non ha una salsa piccante, ma una salsa dolce come il latte, è la ricostruzione in forma gastronomica del seno materno, e i ragazzi che vogliono emanciparsi ritrovano sicurezza anche in questa dimensione e il passaggio che viene dal distacco dalla famiglia diviene meno traumatico.

In Mauritania c'è la pratica di Leblouh che è l'ingrasso delle bambine di 8 e 9 anni. Vengono portate da donne che le ingozzano e le portano a pesare a 8 e 9 anni fino a 70/80 chili e pagando con sofferenze inimmaginabili, ma con la certezza di essere accettate socialmente. Perché una donna che ha queste caratteristiche è una donna che non rimarrà senza marito. Allora, a questo punto, quando parliamo di educazione e di diversità è spontaneo prendere questa frase: "l'uomo mangiatore inserito in uno spazio alimentare culturale determinato incorpora con il cibo che inghiotte tutto un sistema di valori che rappresenta.

Allora fare educazione alimentare, vuol dire educare a determinati valori. Quali? Tutti quelli che nell'alimento riusciamo ad individuare, oltre, ma incluso il valore del nutrimento e pensate soltanto a cosa ci può essere in una mela. La mela è un corpo estraneo che entra dentro di noi in una dimensione che noi non ci poniamo di considerare. Ha una funzione traumatica essenziale anche per l'organismo. Banalmente i bambini che ragionano solo per immagini, ma guarda io sono nato che pesavo 3 kg, adesso ne peso 75, con che cosa mi sono costruito i 72 chili in più? Con tutti i corpi estranei che io ho introdotto e la scelta come insegna la