

Per una cultura alimentare sostenibile: identità, educazione, relazione

Teresa **Giovanazzi***

La ricerca pedagogica attinente ai mutamenti socio-culturali attuali individua nella promozione della cultura della vita la risorsa e la responsabilità educativa per progredire nel futuro, coltivando la speranza e custodendo l'umanità e il creato come beni comuni. Riferirsi alla vita significa interrogarsi sul suo significato più autentico non solo come ricerca delle condizioni migliori per la propria sopravvivenza, ma individuare la sua valenza educativa nel rapporto con la realtà circostante.

L'educazione assume rilevanza nel poter favorire la vita offrendo un percorso di "maturazione nei valori"¹ che, coinvolgendo tutte le sfere dell'agire quotidiano, passano anche attraverso l'alimentazione: l'esistenza dipende dalla stessa possibilità di nutrirsi. L'alimentazione riveste un ruolo determinante nelle nostre società nel delineare la qualità complessiva della vita di un individuo, richiedendo di essere indagata nei suoi molteplici significati: è fonte di riflessione, indice di una relazione soggettiva e interpersonale e di scelta esistenziale. L'alimentazione è relativa alle pratiche fondamentali del sé, orientate alla cura mediante il costante nutrimento del corpo con cibi considerati culturalmente appropriati, che oltre a costituire una fonte di piacere, agiscono anche simbolicamente come materie prime per mettere in risalto l'identità di un individuo a se stesso e agli altri². Il cibo si pone tra presente e passato, nella convivialità e nel ricordo di sapori custoditi nella memoria di ogni soggetto, che emergono con gli odori, gli aromi, i colori di pietanze di una determinata comunità. Assaporare il cibo, prediligere un particolare piatto soddisfa anche l'anima interiore che gode della letizia del gusto nella consapevolezza di un vivere in armonia con il proprio corpo³.

Il cibo, elemento indispensabile per la sussistenza, si caratterizza come uno dei requisiti che più qualifica la cultura e l'identità di un popolo. Dall'antichità agli autori contemporanei ci sono diverse opere che testimoniano usi e costumi che si portano a tavola: piaceri, inganni, scontri e riconciliazioni vissuti attraverso il cibo. Anche in letteratura, come per altre arti, il cibo si caratterizza come importante aspetto identitario, antropologico, sociale e culturale, posto al centro della rappresentazione. Studi recenti hanno sottolineato una

notevole quantità di romanzi e racconti in cui la cucina riveste un ruolo da protagonista: per esempio ricette e ricettari sono diventati un genere di grande diffusione nella società attuale. L'arte figurativa attinge alla cultura del cibo: le rappresentazioni di bassorilievi, le sculture in genere, i dipinti sulle ceramiche, la pittura su tela spesso raffigurano le abitudini alimentari e le attività economiche svolte dall'uomo nel corso della storia.

Si evidenzia, in tal senso, come attraverso il cibo ogni popolo possa esprimere la propria "cultura materiale, che varia con la lingua, il territorio abitato e il modo di abitarlo, le relazioni che si instaurano fra le persone e gli usi di una data popolazione, i modelli familiari e gerarchici. Conoscere questa realtà (...) significa conoscer meglio se stessi"⁴. Interrogarsi sul valore e la significatività del cibo significa considerare la sua dimensione sociale e culturale che contribuisce a formare i nostri schemi mentali, le nostre rappresentazioni diventando consapevoli del proprio senso di appartenenza ad una comunità.

Rilevante è l'espressione "l'uomo è ciò che mangia"⁵, ma è vero anche il contrario in quanto nutrirsi è un atto di definizione della propria identità influenzato da una pluralità di fattori, può essere di condivisione, di affermazione delle proprie radici, una modalità di comprendere i bisogni affettivi, di sfogare aggressività e malumori, ma soprattutto di gustare i piaceri della vita.

* Dottoranda di ricerca in Scienze della Persona e della Formazione indirizzo Pedagogia (Education), Università Cattolica di Milano e collaboratrice presso la sede di Brescia di Alta Scuola per l'Ambiente.

1 Franciscus 'papa', *Esortazione apostolica Evangelii gaudium del santo padre Francesco ai vescovi, ai presbiteri e ai diaconi, alle persone consacrate e ai fedeli laici sull'annuncio del Vangelo nel mondo attuale*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2013, n. 91.

2 D. Lupton, *L'anima nel piatto*, Il Mulino, Bologna 1999.

3 R. Gaudiano, *Cibo ed identità culturale*, Mercanti, Roma 2007.

4 B.R. Finocchiaro, *Cultura che nutre. Strumenti per l'educazione alimentare*, ISMEA, Roma 2004, p. 193.

5 L. Feuerbach, *Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*, Lipsia 1862.



Mangiare è sicuramente uno dei modi più immediato ed efficiente per procurarsi emozioni maggiori rispetto ad altre attività della vita quotidiana, naturalmente un consumo scorretto e non orientato potrebbe comportare rischi per la salute dell'individuo.

L'atto del mangiare si contraddistingue come veicolo di socializzazione e di convivialità. L'uomo non si nutre solamente di proteine o carboidrati, ma anche di idee e di relazioni di cui ha bisogno per instaurare rapporti fecondi e positivi con il mondo circostante. Privare il cibo di questa dimensione educativa porta a non avere consapevolezza della complessità e dell'importanza del gesto che si sta compiendo.

La condivisione dello stesso cibo, nella quotidianità del contesto familiare e in occasioni particolari, inserisce le persone nella stessa comunità mettendole in relazione e dialogo tra loro. "Il *convivio* è un *vivere con* in cui si incontrano parole e cibo, umanità e natura, nel loro divenire"⁶; è condivisione di appartenenza, di esperienza e segno di comunione.

"Riflettere sui tipi e sui modi di consumo degli alimenti illustra ulteriori tratti della convivialità come la condivisione di abitudini alimentari, il livello di civiltà di un popolo, scelte esistenziali, determinate dal nesso cibo-mente/anima"⁷.

Il cibo è sempre qualcosa che rimanda ad altro, è prima di tutto scambio e "nutrimento delle relazioni"⁸: attraverso il dare da mangiare passano le dimensioni

di cura, di intimità, di affetto ma anche di conflitto. Il dono del cibo pone solide basi per un "ponte comunicativo" tra noi e l'altro assumendo una valenza rilevante nelle dinamiche sociali. L'atto di donare il cibo è legato all'idea che ognuno di noi nasca debitore nei confronti degli altri esseri umani, della Creazione e delle comunità delle quali facciamo parte⁹.

Il cibo si offre come virtuosa rete di tradizioni, ecologia e cultura del dialogo, per ricercare l'equilibrio e la serenità con gli altri e con l'ambiente.

Emblematico è il riferimento esplicito a Expo 2015 *Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita*, esposizione universale che si terrà a Milano dal primo maggio al 31 ottobre 2015: l'alimentazione è l'energia vitale del pianeta per contribuire ad uno "sviluppo sostenibile basato su un corretto e costante nutrimento del corpo, sul rispetto delle pratiche fondamentali di vita di ogni essere umano, sulla salute e sul rispetto dell'ambiente"¹⁰. L'intento della manifestazione è di evidenziare gli aspetti necessari per concretizzare l'idea di sviluppo sostenibile, affiancando argomentazioni teoriche a rappresentazioni di tecniche e metodiche legate alla produzione, conservazione e preparazione del cibo. La finalità educativa di ogni esposizione universale espressa nella Costituzione istitutiva del *Bureau International des Expositions*¹¹ evidenzia la preoccupazione per la centralità della persona: l'appello a prendersi cura della nutrizione umana è connesso con lo slancio vitale della cooperazione e dello sviluppo¹².

Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita può essere un'occasione peculiare per l'educazione, in quanto richiama "quella formazione umana integrale, edificata sul valore delle risorse della terra e della creatività, sui beni della dignità del lavoro e della vita in comune, [...] come apertura alla vita, centro del vero sviluppo, slancio verso l'altro e verso l'alto, che spetta a ciascuna generazione coltivare, per realizzare la città fertile"¹³.

⁶ C. Birbes, *Nutrirsi di relazione. Riflessione pedagogica tra cibo e educazione*, Pensa MultiMedia, Lecce-Rovato (Bs) 2012, p. 36.

⁷ R. Viccei, *Le origini greche e romane delle idee e delle prassi simposiali e conviviali*, in F. Botturi e R. Zoboli (a cura di), *Attraverso il Convivio. Cibo e alimentazione tra bisogni e culture*, Vita e Pensiero, Milano 2014, p. 57.

⁸ F. Valla, *Facciamo la pappa. A tavola coi bambini*, Mondadori, Milano 2011, p. 16.

⁹ V. Schiva, *Il dono del cibo*, sito: www.serenoregis.org consultato il 20 ottobre 2014.

¹⁰ P. Malavasi, *Expo education Milano 2015. La città fertile*, Vita e Pensiero, Milano, 2013, p. 96.

¹¹ Costituzione istitutiva del *Bureau International des Expositions*, 1928, art. 1. Cfr. www.expo2015.org.

¹² P. Malavasi, *op. cit.*, 2013, p. 86.

¹³ *Ibidem*, p. 149.

La formazione della persona costituisce una risorsa irrinunciabile per la promozione di atteggiamenti responsabili nei confronti del cibo, della propria salute e dell'ambiente. Attraverso relazioni significative per il Pianeta, possiamo prendere coscienza della nostra interdipendenza e del legame intrinseco con la natura per propendere verso una sempre migliore qualità di vita. Si evince che per modificare le abitudini alimentari non basta la semplice informazione salutistica, ma è necessario educare, interrogandosi su quali possono essere gli strumenti comunicativi e formativi che consentono di raggiungere consapevolezza, diffondendo identità planetarie caratterizzate da forme molteplici di sensibilità e coscienza alimentare. L'acquisizione di corrette abitudini alimentari non è esclusivamente funzionale al benessere fisico del soggetto ma anche essenziale per garantire l'armonia e il rispetto dell'ambiente in cui esso vive: uno stile di vita sostenibile inizia dalla scelta del cibo che mangiamo. Un'alimentazione si può definire sostenibile se tiene in considerazione il valore della salute, legato alla scelta della qualità e quantità di cibo, nel rispetto della sostenibilità ambientale.

È doveroso oltrepassare il modello di produzione e di consumo attuale in cui l'essere umano governa la natura, per promuovere una nuova visione nella quale ogni individuo si sente membro attivo all'interno della rete della vita¹⁴, sistema più ampio da salvaguardare per la propria sopravvivenza. La sostenibilità delle nostre scelte e azioni, di fronte ad un orizzonte etico presente ed orientato al domani, individua nella dimensione pedagogica della cura per il creato, il percorso da intraprendere per un'educazione consapevole a stili vita fondati sulla sobrietà che sa distinguere tra bisogni reali e quelli imposti¹⁵.

Per educare ad una buona cultura alimentare, espressione e sintesi di un contesto valoriale orientato alla sostenibilità e al benessere, è necessario prendere consapevolezza di quanto siano cambiate le nuove generazioni nel loro rapporto con il cibo e con la natura nel suo complesso. A tal proposito occorre adottare strumenti di trasmissione di contenuti e di valori che siano efficaci e capaci di suscitare curiosità e desiderio di conoscenza profonda rispetto alla realtà che ci circonda, ristabilendo un nuovo legame con la propria storia, individuale e collettiva, attraverso una progettualità educativa nella promozione dello sviluppo umano integrale¹⁶.

Cruciale è riconoscere "il ruolo centrale dell'educazione per una cultura della qualità alimentare, per il mangiar sano e il vivere meglio, per affrontare con autenticità la sfida di nutrire il pianeta, educando alla varietà di cibo, alla stagionalità, al rispetto della biodiversità e della natura"¹⁷. Una corretta educazione

alimentare è fondamentale per il futuro delle giovani generazioni diventando uno strumento di conoscenza di sé, delle proprie origini e tradizioni, del territorio di appartenenza.

La scuola, in quanto ambiente educativo, è luogo di diffusione di conoscenze e valori atti a favorire lo sviluppo di una consapevolezza e coscienza critica, contesto privilegiato affinché l'educazione alimentare possa essere promossa attraverso una progettualità motivante e coinvolgente per gli alunni. Strumento per comprendere le molteplici dimensioni sociali, economiche e culturali dell'esperienza del cibo da più punti di vista, l'educazione alimentare rappresenta per la scuola anche una sfida per innovare il proprio approccio didattico creativo e interdisciplinare favorendo connessioni tra le diverse discipline per avvicinare i ragazzi a nuovi modi di riflettere sull'atto di nutrirsi.

L'educazione alimentare può quindi essere considerata come un "contenitore" di cultura, storia e tradizioni in grado di unire apprendimento ed esperienza, conoscenza ed emozioni, secondo un approccio interdisciplinare finalizzato alla formazione responsabile dei futuri consumatori. In tale tematica, ampia e trasversale, è possibile identificare una pluralità di obiettivi, di strategie, di metodologie, di contenuti di apprendimento, di modalità organizzative del vivere quotidiano in grado di superare i vecchi modelli contenutistici affidati alla figura dell'esperto esterno per approfondimenti sporadici e slegati da un più complesso progetto educativo elaborato dalla scuola.

A titolo esemplificativo sono proposte alcune indicazioni concrete per la progettazione di eventuali itinerari didattici per lavorare nelle classi. Tali percorsi potrebbero costituire un indirizzo di stimolo alla riflessione pedagogica di ciascun insegnante, offrire una molteplicità di possibilità di azioni, a partire dalle quali poter scegliere e progettare il proprio percorso partendo dalle competenze professionali, dalle passioni, dai valori e dalle specificità del contesto-classe all'interno del quale ci si trova ad operare.

Per agire sui modelli mentali e sui comportamenti è necessario adottare un approccio di tipo esperienziale: il soggetto svolge un ruolo attivo attraverso l'azione

¹⁴ F. Capra, *La rete della vita*, BUR, Milano 2001.

¹⁵ P. Malavasi, *Dare la vita. Fede, educazione*, Vita e Pensiero, Milano 2014, p. 104.

¹⁶ *Ibidem*, p. 102.

¹⁷ C. Birbes, *Vita e cibo: valori e temi educativi*, in C. Birbes (a cura di), *Alimentare la vita. Expo 2015 una sfida educativa tra cibo, persona, benessere*, Pensa MultiMedia, Lecce-Rovato (Bs) 2013, p. 42.

e la sperimentazione mettendo in campo le proprie risorse e competenze¹⁸. La prima fase di un progetto educativo in ambito alimentare può essere individuato nella possibilità di raccontare, di evocare liberamente i propri ricordi, le proprie esperienze relative al cibo come relazione e cura oppure nel saperli riconoscere in azioni, immagini e comportamenti che coinvolgano il soggetto in prima persona in contesti e situazioni emotivamente pregnanti per interpretare il proprio mondo quotidiano. La seconda fase si caratterizza per l'individuazione di esperienze significative nelle quali riconoscere i contenuti e le suggestioni che riguardano il gruppo classe e in senso più ampio alla comunità di riferimento. Il riconoscimento della propria storia, del senso di appartenenza ad un determinato contesto culturale, è il presupposto per prender avvio per il confronto con l'altro da sé, il rispetto per altri mondi. Per promuovere un apprendimento intenzionale e trasformativo¹⁹ e contribuire alla modifica dei comportamenti sociali, occorre proporre attività che siano in continuità con l'esperienza quotidiana dei ragazzi che corrispondano a un loro bisogno, interesse, desiderio. Successivamente, in relazione a tale aspetto, la terza fase consente di acquisire consapevolezza rispetto alla conoscenza di sé per un cambiamento interiore volto al proprio miglioramento e alla propria capacità di relazionarsi al contesto sociale ma anche orientato alla costruzione di un'altra visione di concepire il cibo e del rapporto che si instaura con esso.

Partendo dalla consapevolezza di vivere in un mondo che attualmente rischia di avere bisogno sempre più di cibo, rilevante si configura la sfida di un vivere sostenibile per continuare ad abitare con saggezza la Terra²⁰, passando dalla cultura dello scarto alla fraternità: dimensione essenziale dell'uomo per sollecitare la cura della natura che porta a custodire e coltivare la vita²¹. La riflessione pedagogica identifica nella responsabilità dell'educazione lo strumento per sostenere i giovani nella capacità di prendersi cura della propria umanità, dell'ambiente e delle altre culture quali cittadini del mondo in una logica di solidarietà ed equità, per costruire una comunità educante nel segno della sostenibilità e di un maggior benessere.



Riferimenti bibliografici

- C. Birbes, *Nutrirsi di relazione. Riflessione pedagogica tra cibo e educazione*, Pensa MultiMedia, Lecce-Rovato (Bs) 2012.
- C. Birbes (a cura di), *Alimentare la vita. Expo 2015 una sfida educativa tra cibo, persona, benessere*, Pensa MultiMedia, Lecce-Rovato (Bs) 2013.
- F. Botturi, R. Zoboli (a cura di), *Attraverso il Convivio. Cibo e alimentazione tra bisogni e culture*, Vita e Pensiero, Milano 2014.
- F. Capra, *La rete della vita*, BUR, Milano 2001.
- J. Dewey, *Esperienza e educazione*, La Nuova Italia, Firenze 1993.
- L. Feuerbach, *Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*, Lipsia 1862.
- B.R. Finocchiaro, *Cultura che nutre. Strumenti per l'educazione alimentare*, ISMEA, Roma 2004.
- Franciscus 'papa', *Evangelii gaudium*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2013.
- Franciscus 'papa', *Fraternità, fondamento e via per la pace. Messaggio per la celebrazione della XLVII Giornata Mondiale della Pace*, 8 dicembre 2013.
- R. Gaudiano, *Cibo ed identità culturale*, Mercanti, Roma 2007.
- D. Lupton, *L'anima nel piatto*, Il Mulino, Bologna 1999.
- P. Malavasi, *Expo education Milano 2015. La città fertile*, Vita e Pensiero, Milano 2013.
- P. Malavasi, *Dare la vita. Fede, educazione*, Vita e Pensiero, Milano 2014.
- J. Mezirow, *Apprendimento e trasformazione*, Raffaello Cortina, Milano 2003.
- L. Mortari, *Abitare con saggezza la terra. Forme costitutive dell'educazione ecologica*, Franco Angeli, Milano 1994.
- F. Valla, *Facciamo la pappa. A tavola coi bambini*, Mondadori, Milano 2011.

Riferimenti sitografici

- www.serenoregis.org
- www.expo2015.org
- www.foodedu.it
- www.istruzione.it
- www.educazioneesostenibile.it

¹⁸ Cfr. J. Dewey, *Esperienza e educazione*, La Nuova Italia, Firenze 1993.

¹⁹ J. Merizow, *Apprendimento e trasformazione*, Raffaello Cortina, Milano 2003.

²⁰ L. Mortari, *Abitare con saggezza la terra. Forme costitutive dell'educazione ecologica*, Franco Angeli, Milano 1994.

²¹ Franciscus 'papa', *Fraternità, fondamento e via per la pace. Messaggio per la celebrazione della XLVII Giornata Mondiale della Pace*, 8 dicembre 2013.