

Interventi educativi

conversazioni sulla cura



Anno X • n. 3 • luglio-agosto-settembre 2024 • trimestrale

INTERVENTI EDUCATIVI

Conversazioni sulla cura ©

Rivista di educazione e cura

Pubblicazione trimestrale
Distribuita in abbonamento
tramite internet

EDITORE

Francesco Caggio
Via A. Tadino 13,
20124 Milano

DOMICILIO REDAZIONE:

Via A. Tadino 13,
20124 Milano

REGISTRAZIONE:

Registrazione Tribunale di Milano
n° 95 del 08.04.2015

DIRETTORE RESPONSABILE:

Francesco Caggio

PROGETTO GRAFICO

StudioIn3.com
via Granarolo 62
48018 FAENZA (RA)

ISSN 2499-1481

COMITATO DI CONSULENZA SCIENTIFICA

Rosanna Abbattinali, Sant'Angelo Lodigiano
Cristina Bellazzecca, Bergamo
Biagio Belmonte, Riccione
Barbara Bernardi, Riccione
Ilaria Bosi, Argenta
Valentina Caggio, Faenza
Roberta Ceretti, Codogno
Ombretta Cortesi, Villanova di Bagnacavallo
Carmen Dambra, Lainate
Maria Teresa Parillo, Milano
Elena Pasetti, Rezzato
Federica Puricella, Pregnana Milanese
Ivana Pinardi, Parma
Massimo Rabboni, Bergamo
Leyla Rihawi, Pordenone
Ester Sabetta, Montefiore Conca
Paola Tosi, Lodi

IN REDAZIONE:

Rosanna Abbattinali

**Gli articoli firmati esprimono
esclusivamente le opinioni degli autori**

ABBONAMENTI

È possibile abbonarsi alla rivista online, con pagamento tramite paypal o carta di credito, visitando www.rivistainterventieducativi.com. In alternativa, si può acquistare l'abbonamento tramite bonifico bancario, scrivendo a info@homelessbook.it. Il costo dell'abbonamento annuale (4 uscite) è di €25,99. È possibile anche acquistare le singole uscite a €7,99, sul sito dell'editore e sui principali Book store.



IMMAGINE DI COPERTINA:

In tavola! di Agostino Ricci



IMMAGINE DI APERTURA DELLA SECONDA PARTE:

In tavola! di Agostino Ricci

Non essendo stato possibile rintracciare i titolari dei diritti di alcune delle immagini qui riprodotte, StudioIn3 scarsi resta a loro disposizione

Sommario: *Cibo*

4 PRESENTAZIONE
Gentili Lettori, Gentili Lettrici
di Francesco Caggio

Prima parte

6 TESTIMONIANZE
**Profumo di vaniglia:
ricordo di te, papà Santo**
di Carla Maria Dell'Aquila

10 **Fare la spesa e poi cucinare**
di Lara Diamante

14 **Rane Iodigiane**
di Rosanna Abbatinali

18 **Dimmi quello che mangi
e ti dirò chi sei**
di Bernardo Ruggiero

23 **Mangiare a scuola**
di Inés Novaga

QUESTIONI

24 **Un invito a pranzo**
di Bruno Regi

34 **La gola tra i sette vizi capitali**
di Matteo Zambuto

45 **La bocca, lo scarto, la parola**
di Luigi Rubino

51 **Dio creò il cibo,
ma certo il diavolo creò i cuochi**
di Massimo Rabboni

RIFLESSIONI

58 **Alimenti e nutrizione**
di Alberto Ferrari

62 **La Madonna del Carmine**
di Santina Vieceli

66 **Le rezdore del Mondo Piccolo**
di Chiara Cugini

72 **Mitra e Mattarello**
di Mara Maurri

79 **Mangiare è un'espressione
del vivere sociale**
di Silvia Vanoncini

84 **Il cibo: vita, cultura, piacere**
di Cristiano Zappa

89 **"Il ben-essere a tavola... non ha età!"**
di Roberta Ceretti

Seconda parte

IMPRESA

98 **Chi è il gruppo Fattoria Italia?**

ESPERIENZE

104 **Una bella tavola apparecchiata: il
nostro glossario affettivo organizzativo**
di Michela Sassarini, Gianna Marchi

110 **L'orto dei bambini**
di Daniela Francescutto

118 **Cibo, emozioni e inclusione
per nutrire la mente e il cuore**
di Matilde Antonelli, Annunziata Loreti
e Katia Sciessere

125 **Progetto "Zero Waste"**
di Valentina Papadia

ARTE

129 **Cibo ed Arte una stuzzicante
unione per il piacere dei sensi**
di Miriam Kaissor

LETTERATURA

135 **I piatti della memoria**
di Cosetta Fraternali

ATTUALITÀ

140 **Una deriva orale?**
di Francesco Caggio

146 **Anticipazioni**

Gentili Lettrici, Gentili Lettori

di Francesco Caggio

Mentre si andava facendo questo numero riguardavo i testi di Piero Camporesi affascinante studioso della cultura materiale, del corpo e quindi anche del cibo attraverso quella letteratura, “bassa” e accademica, che da secoli indaga, descrive e fabula su quello che mangiamo.

A proposito del cacio a un certo punto si legge:

*“Ogni casio è di cattivo nutrimento -osservava anzi predicava il fisico bressano Bartolomeo Boldo, commentatore e rifattore del *Libreto de tute le cose che si manzano* comunamente di Giovanni Michele Savonarola, gloria dello studio padovano e medico personale di d’Ercole d’Este- per essere difficile da digerire e per generar rutti acetosi e per impir lo stomaco di vento e per esser di difficile penetrazione: moltiplica il flegma e la colera nel stomaco, perché riceve dal coagulo l’acrimonia. E quanto più è vecchio, tanto più è acre e caldo e difficile da digerire.... L’altra cosa si dee considerare, che per mangiare sopra gli altri cibi come sopra ad alcune minestre e in poca quantità e col pane dopo pasto secondo alcuni non si vitupera: perché conforta la bocca dello stomaco, costringe tutto il cibo e conferisce alla elevazione dei vapori del capo.... La ricotta, chiamata latinamente *caseus secundarius* è peggiore che non il latte fresco; nondimeno se è fresca e calda, ad alcuni è grata, specialmente condita con un poco d’acqua rosa; e appresso d’alcuni messa nei sacchetti così fresca è buona materia insieme al casio fresco a far de gli impiumi...!”*

Lettura assolutamente accattivante, quasi saporosa che testimoniando che sono secoli che si discetta di cosa e quanto mangiare, di cosa fa bene e cosa no e anche di come mangiare; che ciò che mettiamo dentro è questione delicata fra la gioia e il sospetto e comunque con l’intenzione di vivere bene e forse anche a lungo.

Ma prima di leggere l’intrigante Camporesi, provate, per favore, a leggere questo numero!

Grazie e cordiali saluti



1 Piero Camporesi, *Le officine dei sensi*, Milano, Garzanti, 1985, pag. 70/71, nota n. 72.

Prima parte

Profumo di vaniglia: ricordo di te, papà Santo

di Carla Maria Dell'Aquila*

Quando la cucina si mescola all'amore è casa

LE RADICI: FAMIGLIA DELL' AQUILA

Non fu facile per papà Santo Dell'Aquila (classe 1930) e mamma Fortunata (per tutti Nata classe 1932) inserirsi a Milano nel 1956, quando vi emigrarono da Reggio Calabria in cerca di lavoro; la città era riluttante all'accoglienza di "stranieri" ed i meridionali erano considerati gli extra comunitari di oggi.

L'onestà, la modestia e il lavorare sodo, premiarono la mia famiglia che, dignitosamente e con stima, fu subito integrata socialmente nella comunità delle case a riscatto nel quartiere Forlanini.

Papà, che vantava un'ottima esperienza lavorativa di artigiano in campo di dolci cotti e crudi (maturata dall'età di 14 anni a Reggio Calabria) fu assunto presso l'Alemagna di via Silva e ben presto fu nominato capo reparto in gelateria artigianale; quando in tarda età andò in pensione, l'azienda iniziava le procedure per unirsi al Motta e poco dopo scomparve dal mercato industriale.

Così furono piantate le radici della nostra famiglia: papà, mamma, sorella Maria Ausiliatrice ed io.

* Funzionario Settore Politiche Sociali Educative Culturali Comune di Zelo Buon Persico (Lo)

RICORDI MAGICI: LA PROGRAMMAZIONE

La mia infanzia è stata sempre profumata di dolci; mio papà Santo profumava di vaniglia...le mani, la pelle, i vestiti erano impregnati di questo dolce e particolare profumo che ancora oggi sento coi sensi dei ricordi.

Quando l'autunno scemava, le foglie gialle cadevano dagli alberi, le prime nebbie si adagiavano sui cortili di Milano, ecco che in casa Dell'Aquila iniziavano i preparativi per le feste Natalizie. Presto? No, non lo era affatto perché le mille idee di mio padre Santo e le sue speciali mani avevano bisogno di tempo per creare atmosfere uniche e speciali. La sua professionalità la utilizzava per creare dolci casalinghi di ogni tipo, che nulla avevano di diverso da quelli che produceva nella sua Ditta.

Non eravamo ricchi e nemmeno benestanti; vivevamo con il lavoro di papà e si arrotondava con piccoli lavori di sartoria della mamma. Eppure c'era molta generosità in casa e donare agli altri come ringraziamento per esserci nella nostra vita, era una base morale.

Per prima cosa i miei genitori pensavano come imbandire le tavolate Natalizie della famiglia (che fino agli anni 80, vantava di almeno sedici persone tra adulti e una miriade di bambini, tra i quali c'ero io) che si riuniva per festeggiare, mangiare, giocare a tombola e stare insieme.

Poi programmavano i dolci da regalare agli amici e ai medici di famiglia che aspettavano con golosità ogni anno le prelibatezze fresche e artigianali del papà.

Ogni cosa creasse era un capolavoro non solo di bontà ma anche di bellezza estetica che di seguito vi illustrerò sperando di potervi fare immaginare.

Al fianco di papà Santo, sempre la sua amata moglie Nata, braccio destro e garzone! A lei il compito di preparare le creme, riordinare e lavare ogni oggetto per essere subito riutilizzato. Imparò benissimo l'arte dei dolci e dopo la morte del mio papà portò avanti per un po' la tradizione con torte pannose...ma nulla fu più lo stesso.

NOVEMBRE: I PREPARATIVI

Nei fine settimana di novembre iniziavano le preparazioni dei cioccolatini: alcuni per le feste in famiglia e altri per creare paesaggi sulle torte destinate anche all'esterno.

La scelta degli ingredienti era obbligatoria: niente cartine o coloranti! Tutto rigorosamente naturale. Quindi Santo e Nata iniziavano a fare i primi acquisti: cioccolato al latte, datteri, frutta secca, ingredienti per fare la pasta di mandorla, pistacchi, panetti di pan di Spagna (rigorosamente da Pracchi di viale Umbria), liquori per la bagna delle torte, zucchero, vaniglia, uova.

Al ritorno a casa, già si respiravano odori e profumi che preparavano noi bambini alle feste; un gioioso e inedito calendario dell'avvento.

La sistemazione di tutte queste dolcezze era meticolosa: la piccola dispensa organizzata da papà Santo accoglieva i prodotti nei vari scomparti ben organizzati, e quel piccolo spazio diventava una cabina magica che ogni bambino che transitava in casa Dell'Aquila voleva visitare. Già, perché oltre a questo erano stipate buste trasparenti piene di brioches di vario gusto e caramelle, acquistate allo spaccio dell'Alemagna, che venivano offerte a tutti i visitatori, salvo fine scorte o passaggio di mia sorella Maria, la golosa di casa.

DICEMBRE: LE PREPARAZIONI

Finalmente ai primi di dicembre si avviavano le vere preparazioni dei dolci. Papà Santo iniziava con il cioccolato: lo scioglieva in grandi pentole pesantissime a bagnomaria e produceva, in stampi antichi appartenenti al nonno, cioccolatini di vario genere: con pasta di mandorle, pistacchi, noci, datteri, frutti esotici, frutta candita, cioccolato fondente e liquore. In tutte le preparazioni era sempre molto abbondante! Quindi questi vassoi profumati, contenevano decine di cioccolatini di varie forme, colori e fattezze.

Con il cioccolato sciolto, confezionava in stampini da lui creati, anche vari pezzi che riproducevano parti di casette, alberelli, staccionate che saldava uno ad uno con il calore, al fine di guarnire con paesaggi innevati ogni singola torta: opere d'arte in costruzione. Mi ha sempre affascinato questo "lego" dolce soprattutto il confezionamen-

to dei pini: il cioccolato sciolto sempre a bagnomaria e travasato in tanti stampini a forma di coni fatti da lui con la carta oleata; quando il composto iniziava a solidificarsi, papà Santo posizionava uno stuzzicadenti in centro ad ogni albero che serviva alla fine, per infilarlo nel pan di Spagna delle torte. Quando i pinetti erano solidificati, li scaldava uno ad uno e li intingeva nel pistacchio tritato per dare il colore verde della vegetazione...erano uno spettacolo vederli tutti in fila su pezzi di polistirolo, in attesa di essere posizionati nei paesaggi delle torte!

La carta oleata era la base per tutti gli abbellimenti in cioccolato: le staccionate per fare i vialetti erano fatte a mano con la saccapoche, che papà Santo usava con maestria e precisione; le casette da montare, erano piccoli quadrati, rettangoli e rombi che venivano assemblati scaldando le parti laterali di ogni pezzo. Tutti i pezzi creati erano adagiati su lastre di metallo e riposti nello sgabuzzino in attesa della scena finale. Il tocco dell'artista!

Qualche giorno prima di Natale, la cucina Dell'Aquila si trasformava in un frenetico laboratorio di pasticceria! Mia mamma Nata era addetta alla preparazione delle varie creme: vaniglia, cioccolato e caffè. Mio papà Santo coordinava le operazioni, vigilava e dirigeva la mamma intenta a separare tuorli dagli albumi, pelare vaniglia, sciogliere cioccolato, preparare caffè, dosare farina e tutti gli altri ingredienti segreti che solo papà conosceva e dei quali purtroppo non ha lasciato eredità scritta. Papà Santo intanto preparava, sagomandoli, i pan di Spagna in apposite tortiere, la panna montata che mescolava anche con altri ingredienti prelibati, e le bagne alcoliche che rendevano i composti morbidi e gradevoli.

Erano momenti caotici anche di piccoli battibecchi tra loro due, eterni innamorati, che lavoravano fianco a fianco per creare quel ben di Dio. Quanto vorrei risentire tuonare il nome di mamma con tono perentorio di rimprovero benevolo "Nata!" e sentire sbattere con amore le pentole dalla stizza come solo mamma sapeva fare. Erano uno per l'altro...chiamati l'articolo "il" perché mamma era piccolina e minuta, mentre papà era alto e magro: una storia d'amore nata a 14 anni e vissuta 45 anni fino all'ultimo respiro...un esempio.

Ovviamente non esistevano scarti! Papà Santo non lo avrebbe mai permesso.

Con il bianco delle uova usate per le creme, faceva stupende e buonissime meringhe di varie

forme: uccellini, funghetti, esse che cuoceva in un fornello elettrico. Ne conservo ancora una intatta a forma di uccellino nella mia vetrinetta in sala e a volte, fermandomi a guardarla, ritorno in quei bellissimi momenti di famiglia, di casa, di amore che purtroppo restano solo nel mio cuore: dolci ricordi.

Con i ritagli del pan di Spagna (scarti creati per sagomare le torte in base agli stampi disponibili) e la crema avanzata, papà Santo confezionava piccole tortine per noi di famiglia da mangiare in un boccone.

La crema avanzata era un richiamo troppo forte per noi bambini: papà Santo ci chiamava in cucina e con la saccapoche ci spruzzava in bocca riccioli di sapori indimenticabili. Ci sentivamo privilegiati per quelle prelibatezze e per il suo amore. Ha continuato a fare questo anche con i nipoti che amava tanto.

OPERE D'ARTE: LE TORTE DI PAPÀ SANTO

Quando tutto era pronto, papà Santo iniziava la preparazione delle torte che aveva già prenotato per amici e medici.

Ogni tortiera conteneva più basi di pan di Spagna, pronte per essere farcite; sul tavolo in cucina erano disposti i contenitori con le creme, la panna, le saccapoche per ogni gusto, le farciture, i liquori, i pennelli e tutti gli attrezzi per spalmare. Mamma Nata era il braccio destro di papà: riempiva le saccapoche, puliva, passava, mescolava...la sua presenza era fondamentale e lui voleva solo lei. Finita la farcitura, arrivava il momento creativo; papà Santo guarniva le torte con tutte le casette, i pini, le staccionate, i monti fatti con il panettone ed alla fine faceva cadere lo zucchero a velo per simulare la neve! Le torte prendevano vita ed erano talmente belle che chi le riceveva faceva fatica a tagliarle.

I contorni delle torte erano dei motivi precisi e armonici di panna montata, che papà Santo a mano libera con la solita saccapoche disegnava. Ognuna era un'opera d'arte!

Quando tutto era confezionato, le torte venivano riposte in appositi contenitori per il trasporto alle persone destinatarie e noi figlie con la mamma partivamo a piedi per le consegne; eravamo accolte sempre con sorrisi di gratitudine e gioia. Ricevevamo gli auguri di Natale più belli perché

veri: dare senza ricevere solo per il gusto di rendere felici gli altri e ringraziarli delle loro attenzioni per la nostra famiglia.

Ancora oggi tutti ricordano con amore i miei genitori, non solo per la generosità e l'impronta che hanno lasciato in ognuno di loro, ma anche per il dolce messaggio che annualmente lanciavano generosamente con i loro dolci.

Sono passati anni dalla perdita di papà Santo e altri da quella di mamma Nata, eppure mi sembra di sentire ancora le loro voci in cucina, in quella casa che non abbiamo più, su quel tavolo che tanto ha visto e quei mobili che tanto hanno servito. Se chiudo gli occhi riesco a sentire i profumi, gli odori di quei momenti, l'ansia dell'attesa del Natale, la gioia di essere insieme e godere di momenti unici e magici. Odori: dolci ricordi di te papà Santo.

E per me, il profumo dei dolci è ancora oggi casa. Il profumo di vaniglia è papà Santo... per sempre. ▲



Fare la spesa e poi cucinare

Dai tarallini alla pizza di patate, e non solo...

di Lara Diamante*

FARE LA SPESA? UN VIAGGIO ...

Ricordo una bambina di 9/10 anni anche un po' adulta che sapeva già fare il bucato, lavare i piatti, apparecchiare, rifare i letti, spolverare e fare la spesa. Poteva capitare di doverla fare anche di mattina prima di andare a scuola.

In casa nostra il cibo, quello buono e abbondante, non è mai mancato, mio padre era un fornaio e mia madre un'ottima cuoca. Mi è sempre piaciuto mangiare e sono golosa, quindi anche se a volte non avrei voluto fare la spesa, una lunga lista dove mia madre elencava ciò che mancava in casa che io ricordavo a memoria, e una cifra in danaro che mi doveva bastare, farla mi dava l'occasione, se ero brava a risparmiare, di potermi comprare qualche golosità: di solito i miei peccati di gola venivano appagati entrando in pasticceria, o dal lattaio o in gelateria. I prodotti da forno invece erano a mia disposizione sempre: una fila di filoncini (francesi) dorati e croccanti con delle spaccature in superficie che si creavano in cottura a seguito di tagli fatti sapientemente con una lametta, che a sera non facevano l'elastico gommoso in bocca come la baguette di oggi; filoncini che infinite volte ho mangiato ancora caldi con la mortadella che esaltavano il gusto di quest'ultima, il salume più mangiato e amato del mio tempo andato, oppure con pomodori San Marzano, olio e foglie profumate di basilico oppure con la nutella: una vera goduria!

* Pensionata - Faenza

O le gonfie panciute, tonde e grandi panelle (pane che si conservava per giorni) o i tranci di pizza con pomodoro ed origano. Origano che tante volte ho strofinato nelle mie mani insieme a mia nonna che lo coltivava e che dopo averlo raccolto confezionava in mazzetti legati con lo spago e li metteva a testa in giù attaccati ad un chiodo fino a quando non si seccavano per poi preparare i sacchetti da conservare per il suo successivo utilizzo, l'odore forte e persistente dell'origano rimaneva per molto sulla pelle delle mani e sotto al naso. Le panelle andavano bene anche con pomodoro e mozzarella così come i taralli e le friselle (pane biscottato a forma di ciambella) che mangiavo dopo l'ammollo in acqua, il tutto di solito con pomodoro olio e qualsiasi altra cosa a piacimento. C'erano anche i tarallini che immancabilmente infilavo nel dito mignolo per giocare perché mi sembrava di avere un anello: al gusto di finocchietto o solo all'olio o glassati in superficie con lo zucchero che sembrava esserci caduta la neve sopra. Come neve sembrava la farina: la farina era dappertutto, ti penetrava nel naso quando insieme a mia madre dovevamo pulire, per quanto spazzassimo ce n'era sempre nascosta in tutti gli angoli; immancabilmente i vestiti che indossavamo cambiavano colore, sembravano sbiaditi e quando li toglievamo e li scrollavamo, una nuvola bianca si formava intorno a noi. Ricordo che in occasione delle festività natalizie e pasquali, mio padre metteva a disposizione il forno, che era a legna, ai clienti, per cuocere le loro pietanze tipiche del periodo: un via vai di gente con le loro teglie ricoperte da strofinacci da cucina che appena tolti rivelavano ai miei occhi una varietà di cibo sapientemente preparato, dalla carne al pesce, a torte, a pasticci di pasta (la cosiddetta pasta imbottita, una vera leccornia) e poi i paccheri-schiaffoni con pomodoro, polpettine, mozzarella, parmigiano, ricotta, uova e pepe! La nostra pasta delle domeniche di festa. E ancora i dolci che non mancavano mai sulla nostra tavola domenicale.

Molti di loro per gentilezza, visto che mio padre non chiedeva danaro, ci regalavano i loro prodotti, che avevano inondato il forno di nuovi profumi. Come dicevo, i miei risparmi sulla spesa (la cresta), a volte raggiungevano le 30 lire, racimolavo un somma considerevole per allora: di mattina le spendevo in pasticceria comprando il croissant

(cornetto), ancora oggi la mia colazione è fatta di una tazzina di caffè e un cornetto. La prima cosa che mi avvolgeva entrando in pasticceria, era un profumo intenso di rum, caramello, e di pasticcini appena sfornati; era inebriante, una sensazione unica di piacere che mi rendeva felice. Uno spettacolo per gli occhi. Ma una gioia per la gola.

Un mondo colorato e variegato fatto di vetrine piene di pasticcini grandi e piccoli di varie forme e colore ordinati nei loro vassoi: cassatine siciliane a forma di cupolette con zucchero glassato e ciliegina candita al centro; diplomatici a forma di trancio quadrato o rettangolare fatti di pasta sfoglia ripieni a strati con crema e pan di Spagna in alternanza e con una bagna che all'interno li rendeva morbidi, quindi un morso croccante dal cuore tenero; cannoli siciliani, una pasta arrotolata e fritta ripiena di ricotta dolce che poteva essere arricchita da gocce di cioccolato che alle estremità erano intinti in granella di pistacchio o con scorzetta di frutta candita; le sfogliatelle ricche che sembravano per la forma a triangolo e per come erano fatte delle gonne plissettate che prendevano il nome di santarosa quando erano spaccate nel mezzo e riempite di crema e ciliegie amarene; bigné (pasta chou) o vuoti con granella di zucchero o ripieni e glassati della stessa crema interna per riconoscerli; i magnifici babà intinti in una bagna a base di rum che impregnava il locale, una bagna che poteva essere più o meno abbondante a seconda del gusto dei clienti e infine le golosissime paste di mandorla, una pasta a base di mandorle finemente tritate con albume d'uovo e zucchero a velo croccanti in superficie e morbide dentro che potevi conservare ma perdevano la morbidezza interna eppur buonissime lo stesso (quante ne ho mangiate, una vera bomba calorica!) arricchite in superficie da un chicco di caffè oppure una mandorla o una nocciola o una scorzetta di arancia candita o ciliegia. Ricordo però di una pasta in particolare; la prima volta che l'ho vista mi ha lasciato senza parole ed a bocca aperta, una vera opera d'arte, i miei occhi di bambina rimasero incantati: un cigno fatto di pasta chou e assemblato con la panna montata, sembrava vero, il collo allungato, un occhietto di cioccolato e l'eleganza che contraddistingue i cigni, avrebbe potuto essere messo in un laghetto, penso di essere rimasta incollata alla vetrina per un po'.

In pasticceria c'erano anche file di contenitori

in vetro di diverse forme pieni di confetti bianchi e colorati, caramelle, gelée, cioccolatini e il torrone che poteva essere morbido, più facile da masticare che in bocca diventava come un chewing-gum o quello duro, un vero spacca denti: tutta una tentazione.

Ma io, all'epoca, con i miei risparmi della spesa potevo permettermi solo il cornetto che per altro mangiavo con piacere e senza dirlo: il mio piccolo segreto in un luogo magico che ti avvolgeva con i suoi profumi inebrianti.

Ma che dire quando mi recavo dal fruttivendolo? Un paesaggio di colori a seconda delle stagioni, dal bianco dei finocchi a tutte le tonalità del verde delle insalate, delle verdure a foglia da cuocere e non: cicorie, spinaci, cime di rapa, carciofi, peperoni verdi piccoli e grandi oltre alla varietà colorata in giallo e rosso; il rosso dei pomodori dalle varie forme tonde, allungate, piccoli...e ai colori della frutta. Si dispiegavano l'arancio dei mandarini e delle arance, il rosso più scuro e più chiaro delle mele, il verde sino al dorato dell'uva, il bianco del melone invernale e il giallo del melone estivo, l'arancio delle albicocche e il rosa nelle sue diverse tonalità delle pesche, il viola delle prugne e il giallo acceso delle susine ed il tricolore delle angurie che venivano venduti a fette così ti rendevi conto del colore e molte volte te lo facevano assaggiare per testarne la dolcezza o intero già immerso in grandi bacinelle piene di acqua e ghiaccio affinché il cliente potesse gustarlo fresco. La merce era esposta il più delle volte fuori del negozio e in bella vista: montagne di limoni profumati dalla buccia più grossa a quella più sottile e infine l'angolo della frutta secca in grandi sacchi, da me molto apprezzata e consumata; le trecce attaccate al soffitto di aglio, cipolla e peperoncino, molto folkloristiche; il profumo intenso sprigionato dai mazzetti del basilico. C'era semplicità e la merce era venduta anche a mezzo di incitazione orale, quasi strillata, dal commerciante che ne elencava la bellezza, la bontà e la freschezza. Avevo la possibilità di sceglierla, ero libera di toccarla e prendere quella che pensavo più buona, non era semplice nonostante gli insegnamenti avuti; ero comunque una bambina, ma col tempo ero diventata più esperta e furba ed avevo imparato a contrattare, perché allora contrattare era la norma.

LA PIZZA DI PATATE

A volte era piacevole fare la spesa perché serviva per preparare pietanze molto apprezzate e di cui ero molto ghiotta per esempio: la pizza di patate (più precisamente il gâteau di patate) un goloso ricco gustoso e profumato sformato a base di patate e non solo. Allora, ecco che il negozio di alimentari era la mia destinazione. E qui si apriva un mondo pieno, zeppo di cose perché fatto di salami appesi dal soffitto più o meno lunghi e grossi, prosciutti, formaggi a forma di goccia, cicciottella come i caciocavalli o i cilindri di provoloni che visti coi miei occhi dal basso mi sembravano enormi e che potevano essere dolci o piccanti al palato. Nel negozio di alimentari dove andavo ce n'erano tanti appesi e la mia paura di bambina era che potessero cadere, ma non è mai successo, almeno quando io ci andavo. Una delle cose che mi han sempre sorpreso, bellissimi ai miei occhi, erano dei vasi di vetro a forma di anfora più o meno grandi con le scanalature che contenevano la giardiniera, ma le verdure non erano messe alla rinfusa, erano ordinate al millimetro, messe a strati, quindi un giro di carote uno di cetrioli uno di cavolfiore e su via sino all'orlo, che alla fine sembrava un arcobaleno; mi sono sempre chiesta come facevano a comporlo, di sicuro un lavoro minuzioso di pazienza e di esperienza. Quelle erano le confezioni da regalare, le altre invece in barattoli normali erano di uso comune, nel negozio di alimentari c'era un miscuglio di odori che a volte poteva non essere gradevole specialmente quando il salumiere si forniva di stoccafisso, merluzzo essiccato che si vendeva senza testa e rigido che se lo sbattevi poteva rompersi in pezzi (ero inorridita, ma devo ammettere molto buono cucinato) o di baccalà sotto sale che vendeva anche già ammollato in bacinelle piene d'acqua in bella vista. Ma il mio interesse in questo caso era per il bancone frigo perché gli ingredienti per preparare la pizza di patate erano lì. Quindi un tot di etti di profumata mortadella con pistacchio o senza che mi sembrava una stoffa con lo sfondo rosa e tanti pois bianchi (quanto mi piaceva e quanto mi piace anche adesso); salame che, oltre ad essere appeso, era anche nel banco frigo, a me ne serviva uno in particolare, altrimenti in sostituzione il prosciutto cotto; le uova che il salumiere-

re si faceva portare dal contadino e che metteva sul bancone in un cestino di vimini ricoperto con un canovaccio, che ricordo essere quasi sempre a quadretti: le uova una sopra l'altra a formare una piramide. Bisognava stare attenti a prenderle: è capitato che qualcuno le abbia fatte cadere, perché ci si poteva servire da soli. Infine qualche etto di parmigiano e un ingrediente fondamentale: la mozzarella, delizioso formaggio molle a pasta filata, un formaggio delicato nelle forme e nel colore che di solito era immersa nella sua acqua in contenitori o in porzioni singole in buste trasparenti chiuse con un nodo; la sua forma poteva essere tonda e presentava una piccola protuberanza in cima o a forma di nodini o a forma di treccia, che quando lo prendevi nelle mani e la stringevi leggermente rilasciava gocce di latte. Una vera prelibatezza un formaggio tipico della mia terra, amato e largamente consumato, adatto per molteplici preparazioni e ricette, una vera golosità. E così con la mia spesa andavo verso casa già pregustando e con l'acquolina in bocca la mia fetta di pizza di patate, ma sapevo anche che doveva essere preparata e quindi bisognava guadagnarsela, assecondando le indicazioni della mamma. Quindi spezzettare i salumi nelle patate debitamente lessate e passate e condite con sale, pepe, noce moscata e ben dosati, poi le uova, il parmigiano e la mozzarella formando così un impasto che sarebbe stato messo in una teglia accuratamente imburrata e spolverata di pane grattugiato, ben spianato e spolverizzato con pane grattugiato e parmigiano e fiocchetti di burro per poi essere messo in forno per essere cotto: importante era la quantità degli ingredienti usati per la riuscita dello sformato che doveva presentare una crosticina dorata, che immancabilmente veniva intaccata, con relativi urli da parte della mamma. La casa era inondata di un profumo difficile da descrivere che penetrava nelle narici, che ti faceva pregustare la delizia che il palato avrebbe provato. Pare che oggi sia molto brava a farla e tutti i miei familiari me la chiedono; mi sono chiesta varie volte se farla così bene mi è utile a far scoprire le mie doti di legittima erede di una tradizione che nella mia famiglia è ormai storia; e se con la pizza di patate assaporino un pochino di me che sono anche impastata di tutte le mie felici spese così profumate e sode.

Ma non sono brava solo a fare la pizza di patate, ma anche altro.... Ma questo sarà un'altra storia. ▲



Rane lodigiane

di Rosanna Abbatinali*

Le rane lodigiane sono delle comunissime rane che si trovavano nei fossi e nelle risaie di cui era ricco il Lodigiano, niente a che vedere con le le rane di Aristofane che però, nella vicenda hanno fatto solo da spettatrici¹, decisamente più protagoniste le rane nella favola di Fedro ma decisamente più sciocche; le rane poco contente della loro libertà chiedono a Zeus un re ²ma il re Travicello, non piacque loro, troppo buono, così Zeus, gliene diede uno cattivo cattivo che se le mangiò tutte. Mark Twain divenne famoso con il suo celebre racconto: "Il ranocchio saltatore"³ e che dire della simpatica rana Verdocchia⁴ che chiama a raccolta le sue amiche rane per aiutare Cappuccetto Verde a liberarsi del Lupo.

* Consulente Pedagogica - S. Angelo Lodigiano (LO)

1 *Le rane* (in greco antico: *Βάτραχοι*², *Bátrachoi*) è una commedia teatrale di Aristofane, messa in scena per la prima volta ad Atene, nel 405 a.C. (da Wikipedia).

2 L. Montanari, Fedro, *Favole*, Rusconi, Santarcangelo di Romagna, 2016.

3 Mark Twain, *il ranocchio saltatore*, Milano, Mursia, 2012.

4 B. Munari, *Cappuccetto Verde*, Milano, Corraini, 2007.

Le rane di cui racconto invece sono delle banali e comuni rane di allevamento. Già nei primi anni '80 fa, all'epoca di questa storia, le rane nei fossi e nelle risaie erano quasi scomparse, i diserbanti chimici nelle risaie, le rogge e i fossi non più mantenuti puliti, l'inquinamento delle acque, la presenza di animali non autoctoni come le nutrie, hanno fatto sì che le rane fossero praticamente sparite dal nostro territorio. La loro assenza nella natura è passata quasi inosservata: l'espansione edilizia con un consumo di suolo sempre più marcato con la conseguenza di meno campi e campagna, un più diffuso benessere economico, una diversa alimentazione, l'accesso a una maggior varietà e quantità di cibo ha reso le rane un cibo non cercato e talvolta disprezzato. È un cibo che ricorda quanto fosse endemica la povertà nelle campagne, tra i contadini, e come le rane il cui brodo, leggero e molto nutriente, lo si dava alla puerpere e ai bambini per "tirarli su", insieme alle lumache e ai pesci delle rogge erano un alimento importante nella loro dieta. Nel paese dove sono andata a abitare dopo che papà fu licenziato dal fittavolo della cascina, andare per rane, a raccogliere le lumache, andare a pescare le anguille nelle risaie era una necessità, ma anche una tradizione, di cui per altro, non c'è più storia, nemmeno una sagra a ricordare quei tempi. Sono diventate invece piatti ricercati nelle trattorie e ristoranti tipici della zona

La storia inizia nella scuola dell'infanzia dove negli anni '70/'80 lavoravo come educatrice. Con le colleghe si parlava dei propri paesi e città, quasi tutte di Milano per nascita o per residenza e con una cultura del cibo molto diversa da chi proveniva dalla provincia e dalla campagna, soprattutto se caratterizzata da una presenza intensa e ramificata di corsi d'acqua quali rogge, canali e fossi.

Il mio paese situato al confine con la provincia di Pavia era fino agli inizi anni '70 circondato da risaie, le rane vi abbondavano e facevano compagnia nelle notti d'estate con il loro gracidiare. Con la lottizzazione edilizia i campi divennero centri commerciali, agglomerati di pretestuose ville, di villette anonime, sparirono le rane e con loro un cibo usuale sulle tavole. Era tradizione che si andasse a prendere le rane, come anche le lumache, cibi per mense povere che integravano il fabbisogno di proteine quando la carne non era

alla portata di tutti. E c'è una stagione ben precisa per andare per rane, la tradizione dice che si raccoglie le rane solo nei mesi con la R perché in quelli senza vanno in amore.

Papà nella stagione delle rane, si attrezzava con una calza di nailon, un retino, presa la bicicletta, si addentrava nella campagna a cercarle. Ogni pescatore di rane aveva i propri luoghi preferiti e segreti per una raccolta appagante e di grande soddisfazione e anche papà quando tornava a casa con la calza piena di rane era molto, molto contento.

A scuola la notizia che noi, in provincia, si mangiava le rane e le lumache sconvolse le sgamate colleghe milanesi, erano incredule: "Ma come, mangiate le rane?" Sembrava che noi fossimo dei cannibali o dei barbari. Quando mai in un paese civile si mangiavano le rane?

Nella scuola, Teresa, facente parte del personale ausiliario della scuola, ed io eravamo le sole ad abitare in campagna, io nel Lodigiano e Teresa nel Pavese; luoghi ricchi di risaie di cascine, di corsi d'acqua, abituate a cibi allora molto comuni: pesce di fiume (pesce gatto, tinche); pollame vario come i polli da fare arrosto, le galline per il ripieno e per fare il brodo, i capponi per le feste comandate, il maiale per salsicce, salami prosciutti, costine, lonza, del maiale si usava tutto. Era una grande festa quando in tavola si trovavano queste pietanze. La mie preferite sono state sicuramente quelle a base di rane.

Con Teresa si rifletteva molto su come far cambiare idea alle nostre incredule colleghe. Le rane divennero il centro della nostre conversazioni per parecchi giorni e l'unico modo per cambiare le loro opinioni ci sembrava fosse quello di offrire loro un pranzo a base di rane. Teresa mise a disposizione la sua casa e la sua abilità e quella di sua sorella in cucina; avrebbero preparato un pranzo da re (di rane). Io avevo il compito di trovare le rane.

Teresa abitava in un paese a pochi chilometri dal mio, ma in provincia di Pavia. La sua casa aveva un grande giardino e un bellissimo orto, composta da due appartamenti, quello a piano terra non essendo abitato lo si poteva considerare di servizio, era usato in occasioni particolari, ideale per accogliere le colleghe per il pranzo delle rane. Problema come e dove procurarci le rane?

Certo è che non potevamo andare per fossi, rogge e risaie, ormai senza l'ombra di una rana, negozi dove le vendevano non se ne conoscevano, chiesi allora a mio zio Marietto, uomo di mondo, estimatore della buona cucina della tradizione, di procurarci le rane. Così fu che dopo qualche giorno arriva lo zio Marietto con una borsa piena di rane, vive!!! Sgomento!!! È adesso cosa si fa? Si devono pulire, ma chi? Mia mamma si tolse dalla lista, non c'erano alternative, e fu così che mia sorella ed io, diventammo le "ranère", in dialetto quelle che puliscono le rane.

Una parola pulire le rane. Quelle che nei tempi passati si trovavano nelle risaie e nei fossi, erano piccole, stavano nel palmo di una mano, quelle portate dallo zio Marietto erano di allevamento, dei mostri, grandi e grosse facevano impressione. Come avremmo mai potuto noi prepararle per il pranzo? E soprattutto saremmo riuscite a pulirle? La procedura per pulire le rane è un po' complicata e con il senno di poi anche un po' crudele. Si deve prima tagliare loro la testa, difficile a farsi con delle forbici da sarta, poi fare un taglio sulla pelle per sfilarla, mi sembrava di essere un carnefice, di martirizzare quelle povere creature, ma si doveva continuare con togliere le interiora e per finire incrociare le zampe davanti e dietro. Detto così sembra tutto facile, ma le nostre rane senza testa saltavano fuori dal secchio, si sparpagliavano per tutto il cortile, era come stare in un film horror, un incubo tutte queste creature che se ne andavano per i fatti loro senza la testa.

Noi eravamo indaffarate a riprenderle, ci sgusciavano dalle mani, si nascondevano sotto le sedie e la panca del cortile, la vicina di casa appena le intravedeva urlava, non si capiva se per la paura o per avvertirci che le aveva intraviste dietro un vaso di fiori o erano tracimate nel suo cortile. Eravamo stanchissime, questa caccia alle rane senza testa sembrava non finisse mai..., ma poi vincemmo la battaglia, le rane erano tutte nel loro secchio con un coperchio a chiudere ulteriori possibilità di fuga.

Poi le rane, finalmente pulite, erano pronte per essere cucinate. Ci vuole tempo per preparare tutti i piatti che si aveva in mente, così il mattino presto prendo il mio cesto con le rane e vado a casa di Teresa. Lei cucinava, io allestivo la tavola, apparecchiatura rustica, ma di grande effetto, sembrava proprio di essere in una trattoria:

tovaglia a quadri, peperoncini appesi a seccare alle pareti della stanza, il pane casereccio pronto nel cesto, le finestre aperte sul giardino permettevano di sentire i suoni e i rumori della campagna: i muggiti delle mucche di una stalla vicina, il trattore che passava sulla strada sterrata, il canto degli uccelli, il chiocciare delle galline e il pigolio dei pulcini. Era una sinfonia di suoni, di odori, di colori, era una bella giornata, si stava bene. Intanto Teresa e la sorella ai fornelli iniziavano a preparare il pranzo. Si era in un openspace, la cucina e sala da pranzo erano in un unico spazio, Teresa e la sorella mentre cucinavano borbottavano tra di loro, la sorella un po' intimidita da tutto questo fare e dalle persone che si aspettava, era preoccupata e lo diceva sommessamente in dialetto a Teresa: "Ce la faremo? E se le rane non piacciono cosa diamo alle tue maestre? Non farmi vergognare davanti a loro". Teresa che ci conosceva e non aveva timori o riverenze rispondeva, sempre in dialetto: "Allora la vuoi smettere? Andrà tutto bene, vedrai, le conosco le mie maestre. E se non piacciono le rane c'è sempre la polenta con il formaggio o la luganega."

Ma quando nella stanza iniziava a spandersi il gorgoglio del brodo dove cuoceva in bella compagnia una carota, la cipolla dorata, l'aglio, una patata, un gambo di sedano, poi si mettevano le rane, tutto si faceva possibile, il profumo del brodo riempiva la casa e usciva dalla finestra aperta, Regina si tranquillizzava e la preparazione del pranzo riprendeva con rinnovato vigore e entusiasmo. Regina iniziava a preparare il guazzetto per le rane, una padella, un filo d'olio, due spicchi di aglio, poi si mettevano le rane fritte, pochi minuti a fuoco lento, e a cottura quasi ultimata il prezzemolo, così non si anneriva.

Le rane, una parte erano infarinate solo con farina bianca, una parte passate nell'uovo sbattuto e poi infarinate con farina bianca e immerse nell'olio bollente per pochi minuti: questa era la base, la prima fase per tutti gli altri piatti. Dalle mani sapienti delle nostre cuoche uscivano la morbidezza di un risotto con le rane, non era un semplice risotto, ma un capolavoro di profumi, quello del soffritto con la cipolla che rosolava lentamente nel burro, perché il risotto vuole il burro, il brodo fatto con le rane che enfatizzava il loro sapore delicato, quando le cipolle del soffritto si erano appassite, si aggiungeva il riso, si mescola-

va e piano piano si aggiungeva il brodo, le rane si aggiungevano alla fine perché cuocevano subito. Il risotto va curato, così Teresa, cucchiaino di legno in mano mantecava continuamente il risotto per non farlo attaccare al tegame.

Era difficile staccarsi dal tegame dove il profumo solleticava le nostre narici e non chiedeva altro che essere gustato. Le colleghe guardavano, si davano di gomito, ogni tanto bisbigliavano: "Ma dobbiamo proprio mangiare?" Mi facevano tenerezza queste cittadine trasportate indietro nel tempo per cibarsi di rane! Intanto in tavola arrivava il risotto, a seguire la frittata, fatta con le uova fresche del pollaio di una vicina di casa di Teresa, sembrava un sole ricamato da mani sapienti, le rane si disponevano a raggiera nell'impasto così che ognuno aveva un pezzo di frittata con la propria rana. Non solo bella, ma anche buona, le cuoche erano brave, giravano la frittata senza rovinarla, la tagliavano in fette regolari, era come se il sole si fosse diviso in tanti raggi, invece era solo una frittata... Saliva il profumo delle rane in guazzetto con prezzemolo, un piatto semplice, fatto di poche cose, ma che sinfonia di colori e sapori, le rane dorate, il verde e il profumo del prezzemolo, il sapore forte dell'aglio, il filo di olio che teneva insieme il tutto. Bello da vedere e buono da mangiare. E due piatti di rane fritte, quelle chiare solo infarinate, quelle dorate passate prima nell'uovo e poi nella farina bianca. Le rane fritte, disposte come delle montagne si prendevano con le mani e come si suole dire "una tira l'altra", invitanti, nella loro crosticina, si scioglievano in bocca.

In tavola c'era anche la polenta, rovesciata sul suo tagliere rotondo, si doveva tagliare con un attrezzo di legno o con un filo, era una degna compagna delle rane, soprattutto di quelle in umido, alla polenta si accompagnava benissimo anche il gorgonzola, il calore della polenta faceva sciogliere il gorgonzola che andava a così ad arricchirla con il suo inconfondibile sapore. Il gorgonzola non è un formaggio, è un mito: c'è il gorgonzola dolce per palati delicati che si scioglie subito nella polenta, c'è quello piccante, un po' più verde e più duro con un sapore più deciso, più forte, ma la polenta lo accoglie nel suo calore e lo fa sciogliere per l'appetito dei buongustai. Non è finita. C'è anche la torta di gorgonzola, mascarpone e noci. La polenta è la morte sua.

Le colleghe milanesi inizialmente titubanti

davanti a quelle profusione di rane, nessuna osava iniziare. Poco coraggiose le nostre...poi per rispetto di Teresa e di Regina, per curiosità, perché il tutto era molto invitante, forse per la fame, coraggiosamente qualcuna affonda il suo cucchiaino nella morbidezza del risotto, un'altra attacca la frittata, e che dire delle rane in guazzetto, mitiche, di una bontà infinita.

Un pranzo di così alto livello richiede una fine degna, Regina si era premurata di preparare dei dolcetti per il caffè, un caffè fatto con la moka, servito su vassoi coperti da un centrino ricamato dalle abili mani di Regina, le tazze del servizio buono; nella moka il caffè gorgogliava, il profumo intenso che avvolge la sala e per tutte noi era difficile, alzarsi da tavola, tra una rana e l'altra, un caffè e un altro, le parole scorrevano veloci, c'era l'apprezzamento per il pranzo con le rane, i racconti sulla scuola, ci eravamo molto divertite e si vedeva e sentiva. Credo che le nostre risate si sentissero anche dalla strada, ma non era un problema: Teresa e Regina, sua sorella, ci osservavano con tenerezza, non ci avevano mai viste così giocose

Le mie preferite rimangono quelle passate nell'uovo, infarinate e fritte, sono leggere, la crosticina che si forma si scioglie in bocca per farci assaporare la delicatezza della loro carne. Sono soavi, tenere, delicate. Ricordi nostalgici di un tempo che fu.

Dopo questo pranzo, non ho più mangiato rane e soprattutto non le ho più pulite. ▲

Dimmi quello che mangi e ti dirò chi sei

*Riflessioni personali sul rapporto indispensabile con il cibo,
fonte di vita e realizzazione personale*

di Bernardo Ruggiero*

Siamo quello che mangiamo? ...siamo la quantità di quello che mangiamo? ...siamo ciò che siamo, perché mangiamo... Quanti e quali meccanismi si innescano nel complicato rapporto tra uomo e cibo? Vi parlo dei miei.

Parole chiave: cibo, bisogno, vita, realizzazione personale.

Are we what we eat? ...are we the amount of what we eat? ...we are what we are, because we eat...

How many and what mechanisms are triggered in the complicated relationship between man and their food? I am going to talk about mine.

Keywords: food, need, life, personal fulfillment.

* **Dottore in Giurisprudenza, mediatore linguistico e culturale - Cremona**

Mia nonna aveva un affetto smodato per me. Cercava di viziarmi come meglio poteva e, dopo aver vissuto le due guerre mondiali con perdite nella sua famiglia e con la fame da scarsità di cibo, la forma migliore per lei per dimostrarmi affetto e prendersi cura di me era riempirmi il cestino dell'asilo di ogni genere di merendine. Il nostro percorso da casa si trasformava in una lieta via crucis dove ogni tappa era una chiacchiera al negoziante e un acquisto di una brioche o di un sacchetto di patatine. Avevo con me immancabile il mio cestino di plastica azzurro e robustamente quadrato. Mi ha sempre comunicato un senso di solidità e sostegno e si riempiva fino a quasi non potersi chiudere, ammassando cibo in grande quantità oltre, ovviamente, alla consueta merenda, che mia madre, ignara, preparava per il suo bambino. Capitava che avessi poi mal di stomaco arrivando perfino a vomitare un paio di volte. Fu così che il segreto fu rivelato dalle suore a mia madre e, da un giorno all'altro, la situazione cambiò drasticamente. Ho vivida nella mia mente la sensazione di leggerezza ma anche di desolazione nel mio cestino blu chiaro ormai semivuoto, con l'ordine materno tassativo di non riporre la benché minima ulteriore dose di cibo, fosse anche una briciola. Solo lo stretto necessario, una sana merenda anonima che non ricordo nemmeno in che cosa consistesse. Ricordo bene la sensazione di fame e di sconforto mentre tutti gli altri miei compagni aprivano i loro cestini nell'ora della merenda e tiravano fuori ogni ben di dio, assai colorato e profumato, che stimolasse il gusto dei bambini. Erano gli anni in cui additivi, coloranti e aromi venivano usati copiosamente e inopinatamente. Non che oggi forse la situazione sia cambiata significativamente. È come se da allora la fame non mi avesse più abbandonato. Quel vuoto interiore, quelle papille gustative che anelano alla soddisfazione, il brontolio dello stomaco, quella sensazione di smarrimento e horror vacui. Tralascio i dettagli di come cercassi di procurarmi il cibo in altro modo. Menziono solo baci furtivi alle bambine in cambio di piccoli bocconi nei corridoi dell'asilo. La suora era allibita. Il suo tentativo di imporre un rigoroso e sano regime alimentare (avevamo anche un servizio mensa privato) aveva prodotto un gigolò in età prescolare.

Nella mia famiglia si è sempre mangiato molto, sempre un po' più del necessario, i miei nonni materni gestivano un albergo con ristorante e mia nonna in particolare cucinava tranquillamente per quaranta persone (le porzioni in famiglia sono poi rimaste invariate). Soleva sempre dire: "Quando gli affari vanno male, il corpo non deve patire" e risolveva ogni preoccupazione con un piatto prelibato e sicuramente non poco calorico. Mio nonno paterno era stato cuoco in guerra e si rifiutava categoricamente di mangiare pasta con sughi vaghi al ristorante, sempre rimasto vago sul perché, o comunque aveva risparmiato noi due nipoti dei dettagli, ma aveva sempre amato cucinare. Pasta al forno con polpette rigorosamente minuscole. Mia nonna paterna apparteneva a una famiglia di macellai. Si alterava se la carne acquistata non aveva un taglio perfetto ed era famosa in paese per le sue torte, rese croccanti da abbondanti dosi di strutto. Mia madre è sempre stata golosa, per lei non c'era distinzione tra tentazioni salate o dolci. Ha sempre indulto in entrambe equanimemente.

Uno dei miei primi ricordi d'infanzia è quando andavamo io e lei da soli a Chiasso, poco dopo il confine svizzero e compravamo tanto cioccolato, con la scusa di avere una scorta da offrire agli ospiti in caso di visite. Una pietosa scusa. Al ritorno dall'incursione in territorio elvetico, cantavamo a squarciagola lungo la salita che portava al paese. Mia madre aveva una Cinquecento di un colore giallo particolare, di cui non ho mai imparato il nome esatto, con la capotte nera. Per me era una spider eccezionale e di lusso. Con il vento fra i capelli, mangiavamo quelli che venivano allora chiamati, *politically incorrectly*, "moretti". Ne mangiavamo uno a testa, promettendoci che quello sarebbe stato l'ultimo, assolutamente. Quei dolci troppo dolci di una improbabile crema bianca all'interno e ricoperti di cioccolato, che invariabilmente si scioglieva rendendo le tue dita appiccicose, sono uno dei miei ricordi più cari. Ricordi quasi sempre legati al cibo o con il cibo come contorno di gioiosi eventi come anche quelli tristi. Ho perso mio padre molto presto e ho pochi ricordi di lui. Quello che ricordo è quanto fosse legato ai suoi amici e quanto amasse passare le serate assieme a cena, a casa di uno o dell'altro della comitiva. Il cibo come convivialità e rete di relazione sociale. Anche mio fratello aveva cari

amici e anche loro organizzavano cene e pranzetti sia all'aperto sia in casa. Quando aveva iniziato a lavorare e a vivere da solo, lo andavo a trovare e passavo qualche giorno con lui. Cercavo di rendermi utile in casa ed è forse stato il periodo in cui ho cucinato di più nella mia vita. Ogni sera un piatto diverso. Intendiamoci, non da nouvelle cuisine, anche sofficini e purè di patate dalle bustine. Era divertente ma mi procurava anche ansia. Cucinare per gli altri mi ha sempre scatenato un senso di inadeguatezza. Dare sostentamento ad altre persone rappresenta per me una grande responsabilità. Un impegno solenne. Uno scontro tra la vita e la morte. Ho sempre paura di sbagliare, contaminare i cibi, servire veleno. Di contro leggo sempre nelle persone, che assai raramente hanno assaggiato i miei manicaretti, una certa diffidenza, un brivido per l'imprevisto. Mi farebbe piacere sorprenderli con piatti di cui ignorano gli ingredienti come un budino al cioccolato a base di fagioli cannellini o pasta al forno con un tripudio di verdure anziché la solita carne.

Cucinare è un atto magico, di trasformazione alchemica. Una promessa ed un dono amovibile ed ho assoluto rispetto per chi cucina per un'altra persona, fosse anche solo affettare del pane e metterci dentro una farcitura improvvisata. Spesso mi ritrovo ad acquistare libri di cucina, ricette ormai dimenticate di priori e badesse, o piatti esotici ma semplici allo stesso tempo. Mi piace trovare un'alternativa alla dieta di ogni giorno, ma che mantenga sempre quel senso di pienezza e ristoro per lo stomaco e lo spirito. Mi vedo nella mente cucinare al suono della musica, rimestare in grandi pentoloni con lunghi cucchiari di legno, o addensare creme variopinte, affettare, sminuzzare con coltelli affilati. Il mio sogno più grande è saper usare mortaio e pestello e così, ancestralmente, estrarre principi nutritivi, linfe vitali dagli elementi della natura. Mi vedo in una ampia cucina con i fornelli al centro della stanza, come in tanti film americani, dove si può conversare con gli ospiti ed intanto cucinare e sfornare. In realtà sono oramai mesi che non preparo nemmeno un uovo sodo. Forse è iniziato con la crisi del gas e il suo costo spropositato. Ho un grande forno a sei fuochi. Intimidisce. Una eresia e una bestemmia accenderlo per cucinare robbaccia. E così mangio cibi assemblati all'ultimo secondo. Apro scatolette di tonno e legumi e li unisco

ad insalate già lavate o, per meglio dire, slavate. Riscaldo zuppette dense di elementi chimici e, qualche volta, mi impongo la frutta anonima dei supermercati, quella che ha viaggiato nelle celle frigorifere, che ha sempre lo stesso sapore, siano albicocche o pesche o mele, poco cambia. I pesticidi e gli altri vari componenti di cui sono impregnati mantengono i singoli frutti lucenti e senza difetti per giorni, forse mesi. Li guardo e mi ricordo che prima o poi durante la giornata devo mangiarli, per la mia salute. Probabilmente da morto il mio corpo sarà lucente e liscio per mesi e forse anni, tanti sono i conservanti di cui anche io sono ormai imbevuto. Ogni tanto, in un gesto di buona volontà, affetto tutta la frutta rimasta, ci verso sopra un blob di yogurt più o meno magro e indoro tutto con il miele o lo sciroppo d'acero. Il mio stomaco si placa. Ritrovo quel senso di completezza con persino l'illusione di avere mangiato sano e di essermi comportato bene. Sono momenti fugaci, ma assai preziosi.

Ho sempre avuto problemi con la mia alimentazione e quindi con il mio peso corporeo. Ho iniziato a cercare di stare a dieta per perdere peso verso i quattordici anni. C'erano momenti di grazia in cui riuscivo a mantenere un buon regime alimentare arrivando quasi all'ascetismo per poi ricadere immancabilmente nel mangiare come un bue, bulimico per l'appunto. Il mio record di peso raggiunto è stato due anni fa: 130 chili e relativi problemi di pressione alta e affaticamento vario. Mi tendono un agguato e il mio amico cardiologo mi fa una visita completa. "Devi iniziare a prendere la pillola per la pressione" "Per quanto tempo?" chiedo io "Per tutta la vita" mi risponde "Ma se riesco a perdere peso?" "Dubito che tu ci riesca. Non ce l'hai fatta sino ad ora..." Un qualcosa è scattato dentro di me. Un impeto di orgoglio, ma anche di paura per l'età che avanza e non si può tornare indietro. E più facile curarsi da sani che quando ormai si è ammalati, dice il vecchio adagio. Da quel giorno stesso, riduco drasticamente le calorie ingerite giornalmente. Elimino le bibite gassate e zuccherine, i latticini, compreso il latte che adoro, i fritti, persino il caffè, per buona misura. Mi metto a infornare improbabili pagnotte di pane, l'unico accompagnamento al cibo che mi concedo. Una massa informe e senza lievito, dura come la pietra. Mi impongo verdure a go-go e frutta, ebbene sì anche quella zuccherina, per-

ché tanto si sa la frutta fa bene a prescindere e per il solo fatto di sforzarmi a mangiarla sicuramente non prendo peso. Sono stati mesi di rigore e rinunce. Mesi socialmente difficili. Un aperitivo con gli amici si trasformava in una coazione a ripetere “no grazie” centinaia di volte come un mantra buddista. Cene e pranzi con gli amici erano una sofferenza. Mi sembrava durassero una eternità. Tuttavia la sensazione di poter controllare la propria fame, essere al timone della propria vita, vinceva su tutto. Alcuni più saggi di me mi dicevano “non durerà” ...sei troppo drastico”, ma la visione della bilancia che ti toglieva immancabilmente un chilo a settimana era troppo forte per poter fare altre considerazioni. Era come se mi rimpicciolissi, i miei vestiti divenivano come quelli di un gigante che non ero più io. C'erano momenti in cui mi chiedevo fino a quando fosse necessario continuare in questo modo. Quanto altro peso dovevo perdere per rientrare nei canoni della normalità e della bellezza sociale. Mi chiedevo anche come mai non sentissi più i morsi della fame. Potevo tranquillamente saltare alcuni pasti, se ritenevo che avessi esagerato in quello precedente. Nonostante tutto, in fondo, sapevo che non sarebbe durata. Quella sensazione di potenza, come era venuta, se ne sarebbe andata. Possiamo dominare il nostro corpo solo fino a un certo punto e per un certo tempo. Siamo fatti di carne e sangue. Apparteniamo comunque al regno animale e sottostiamo alle sue leggi. Dobbiamo mangiare per sopravvivere, per riuscire ad alzarci dal letto, funzionare, pensare. Si ripresenta poi l'effetto yo-yo: il corpo, alla fine, si abitua al basso importo di calorie e non dimagrisce più. Arriva il tanto detestato plateau, quel limbo minaccioso dove non solo non dimagrisci, ma appena ingerisci anche solo una caloria in più di quanto ormai prefissato, subito la bilancia, la tua acerrima nemica ora, te lo rinfaccia, sparandoti fino a un chilo in più, “così per buona misura”. Così la pensa quell'aggeggio infernale e senziente. La grande traditrice. E così piano piano inizi a cedere. Come nei più efficaci interrogatori spionistici, dove ti chiedono prima soltanto il nome e tu prigioniero continui a stare in silenzio imperterrito finché poi cedi e pensi: “che cosa sarà mai dire il mio nome. Non sto tradendo me stesso o il mio paese...” E così allenti la presa, solo un po'. Ti ritrovi a mangiare un boccone di pane in più la sera. O mangi quella fetta di torta

che ti mettono davanti per l'immancabile festa di compleanno. “Che cosa sarà mai?” Ti dici: “poi salterò il prossimo pasto...” Ma quella sera non ce la farai perché avrai una fame incontenibile, che ti tarla il cervello e non importa se cerchi di tenerti occupato a guardare un film o a leggere. Sei tu e lei, la fame. La tua compagna. È stata come una moglie obbediente nei mesi passati, silenziosa e servizievole, il sogno di qualsiasi sostenitore del patriarcato più primitivo. Ma il potere della fame è lunare e scorre sotterraneo, poi carsicamente erompe impetuoso e ti ritrovi solo e impreparato. Come se non avessi più il controllo di te stesso. Ti ritrovi davanti al frigorifero più e più volte come se fossi un sonnambulo. Altre volte ci vai di proposito, sperando di spegnere quella voce implacabile e inesorabile. Qualsiasi cosa purché ti lasci in pace. Purché tu rimanga in silenzio. E riempi lo stomaco fino a quasi farlo scoppiare, teso come un tamburo da sciamano delle steppe. E quando il sangue affluisce lì in soccorso a digerire una tale mole di cibo, l'afflusso si riduce al cervello e raggiungi la pace interiore, una pace bulimica. In uno dei più grandi momenti di disperazione della mia vita mi sono trovato a prendere gocce di Xanax e mi sono sorpreso a pensare che la sensazione era praticamente la stessa: un'atarassia, una indifferenza al mondo che mi circonda. Preoccupazioni e ansie si attutiscono, come abbassando il volume delle tue percezioni. Niente ha più importanza. Quello che accade accadrà. Quello che è destinato a compiersi si compirà. Non importa se tu ne sia contento o meno. Puoi solo fare finta di niente e fare spallucce. Ecco mangiare fino a scoppiare è come fare spallucce al mondo. Ero da solo, confinato nel mio appartamento. In cucina, un grande uovo di cioccolato aspettava di essere aperto per festeggiare la Pasqua, la resurrezione alla vita. Ma era solo un momento di morte e di buio. L'ho aperto dopo avere ingerito le lacrime di Xanax e ho festeggiato così la santa Pasqua. Xanax e cioccolato amaro.

Il cibo è stato, per l'ennesima volta, un testimone silenzioso presente nella mia vita. Quando sono felice e soddisfatto, ho fame e mangio. Quando sono depresso e ansioso, ho fame e mangio. Quando sono arrabbiato, ho fame e mangio. Quando sono annoiato, ho fame e mangio. E si pone poi la domanda più ovvia: “ma perché non siamo golosi dei cibi che ci fanno più bene?”

Perché non proviamo un'incontenibile attrazione per un minestrone fumante, con i pezzi di verdura che galleggiano nel brodo? D'altronde è quello che fa bene al nostro corpo. Ma niente. Per me è come cartone. Il cibo è strano. Non possiamo farne a meno. Possiamo giocare con i suoi colori, i gusti, la consistenza, la temperatura, gli abbinamenti, l'assunzione durante la giornata. Ci può avvelenare e ci può portare al settimo cielo. Ne siamo i padroni e gli schiavi allo stesso momento. Proliferano libri e corsi che ti insegnano a ristabilire un rapporto più equilibrato e sano. Scoprire che cosa il cibo rappresenti per noi nei diversi momenti della nostra vita, come se fosse la stessa maschera che diversi personaggi indossano di volta in volta per parlare con noi. Dovremmo approcciarci al cibo con consapevolezza. Questo esercizio ci darebbe l'opportunità di entrare in contatto con noi stessi, con la parte istintivamente saggia del nostro corpo. È come tendere l'orecchio e sentire nel silenzio un suono lontano. Un suono che abbiamo dimenticato. Distinguere tra la fame nervosa e la fame di quello di cui abbiamo effettivamente bisogno. Un esercizio zen di amore verso noi stessi. E quando siamo a tavola, dovremmo essere a tavola anche con la nostra mente, nel momento presente. Non pensare alle incombenze della giornata o peggio ancora di tutta la nostra vita. Lasciar perdere il litigio con il nostro capo o il contenzioso con l'agenzia delle entrate. Siamo a tavola, con il piatto davanti a noi. Assaporiamo ogni boccone. L'abbiamo cucinato noi oppure è stato cucinato per noi. Un dono. Cerchiamo di procurarci cibo che sia stato processato e lavorato il meno possibile. Qualcuno ha scritto che, per la prima volta nella storia dell'umanità, noi del mondo occidentale stiamo morendo di fame mentre mangiamo. Ingeriamo cibo segatura, assai povero delle sostanze di cui abbiamo veramente bisogno, esaltato, colorato, compatto come piace a noi, ma finto. Una grande beffa. Quante volte siamo convinti di essere finalmente stati bravi e di aver bevuto un sano succo di frutta e mangiato un semplice panino, quando in realtà abbiamo bevuto solo acqua colorata e mangiato farine raffinate fino a raggiungere il bianco più bianco? A dirla tutta, anche la società in cui viviamo ci rema contro. Una vita sempre frenetica, di corsa. Come si fa a rimanere seduti il tempo necessario per assaporare il cibo quo-

tidiano? Le grandi industrie alimentari si stanno specializzando negli snack dei distributori automatici. Nomi e confezioni accattivanti, leggerissimi, ideati per poter essere ingeriti in pochi secondi e poi via di nuovo al lavoro e alla produttività. Il cibo ha perso oramai ogni sacralità e valore morale. È guardato con sospetto, come le cattive compagnie di cui non puoi fare a meno perché ti ricordano chi sei veramente. Se riuscissimo a ripristinare un rapporto equilibrato con il cibo, se fossimo in grado di produrre cibo veramente sano rispettando l'ambiente, saremmo veramente in grado di fare quel salto evolutivo che tanto ci manca. Potremmo definirci veramente una società del terzo millennio. A pensarci, un aspetto così naturale e spesso scontato della nostra vita quotidiana rivela di noi tantissimo. Se ci sforziamo di migliorare il nostro cibo, miglioriamo noi stessi e chi ci circonda, compreso il nostro pianeta. Dimmi quello che mangi e ti dirò chi sei. ▲

BIBLIOGRAFIA

- Montanari M., *Il cibo come cultura*, Bari, Laterza, 2006.
- Pandiani M., *Il grande inganno del cibo*, Milano, Edizioni LSWR, 2017.
- Lattuada P., *Oltre la mente*, Milano, Franco Angeli Edizioni, 2018.
- Calloni Williams S., *Il cibo del risveglio*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2018.

Mangiare a scuola

di Inés Novaga*

Non mi piace rimanere a scuola a mangiare, però capisco che, per chi non può portare con sé i figli per pranzare con loro a casa, si rivela essenziale. Con i miei compagni a volte sono contenta di andare a mensa con loro perché così possiamo stare tra di noi perfino a pranzo, altre volte invece mi sembra una metropoli culinaria, per farvi capire che c'è un via vai caotico.

Le maestre ci ripetono il nostro motto: "Metà senza storie", cioè dobbiamo mangiare metà piatto senza opporci.

Ci sono delle persone che aiutano le maestre, le cuoche che secondo me dovrebbero chiamarsi cameriere perché al posto di cucinare, loro: scaldano il cibo lo portano, apparecchiano e puliscono i tavoli.

L'ambiente è sporco e questo lo dico perché ho le prove: ho trovato una fetta di pane in una fessura e la fine del tavolo su cui mangiamo non è mai pulito.

L'atmosfera è rumorosa, però dopo un po' ci si abitua anzi è piacevole e diventa un sottofondo; comunque, il clima è un po' frettoloso.

Il nostro cibo lo preparano delle cuoche, ma non le cuoche che vediamo in mensa, loro sì che si possono definire cuoche, lo preparano in modo diverso dal solito, questi cibi vengono preparati in delle semi fabbriche, successivamente vengono trasportati in dei camion diretti nelle scuole.

Il menù sembra all'apparenza equilibrato perché due volte a settimana c'è il pesce e una volta la carne; a pensarci bene il cibo va anche bene, ma per me viene abbinato male.

La qualità del cibo non è delle migliori, ma è adeguato visto il numero dei pasti che devono preparare; la quantità è giusta, il piatto è saziante. ▲

* Alunna di IV classe, scuola primaria - Faenza

Un invito a pranzo

di Bruno Regi*

*“...e presso gli pose un canestro, ed un desco bello,
e una coppa di vino, da ber finché voglia ne avesse.
Su le vivande allestite gittarono tutti le mani...”*
(Odissea VIII, 67-69: Ulisse alla corte di Alcino)

*“...senti di avere fame.
La fame gli si accese in fantasia: pane appena sfornato,
spaghetti odorosi di aglio e basilico, salsicce gocciolanti di grasso sulla brace.
Trovò del pane raffermo e del burro, cominciò a biascicarne...”*
(L. Sciascia: Candido ovvero Un sogno in Sicilia).

Eh sì, il ricordo della fame: qualcuno per averla soltanto vista, chi per averne sentito parlare, altri per averne apprezzato i morsi allo stomaco. La fantasia vola forse ai tempi delle vacche grasse quando non v'era bisogno di costruire lance, trappole, archi e frecce da puntare contro altri esseri umani. Bei tempi, troppo lontani, quando un'arma rappresentava solo il mezzo più sicuro e meno pericoloso per procurarsi del cibo. Ogni necessità terrena perde valore di fronte alla urgenza di cibo che, alla stessa stregua dell'istinto riproduttivo, garantisce la vita e la sopravvivenza della specie.

Millenni di storia, con il contributo anche di grandi pensatori, hanno confinato il gusto in una posizione marginale rispetto alla vista ed all'udito considerate regine di tutti i sensi; eppure l'isotopia cibo-sesso dovrebbe convincerci del ruolo fondamentale di questo senso che ci guida nella scelta alimentare.

* Medico Anestesista, Rianimatore - Milano

Non esistono sensi primari e di second'ordine, sono stati tutti fondamentali nelle scelte dell'umanità per garantirsi sopravvivenza ed affermazione; i sensi, così pregni di soggettività e oggettività, costituiscono tutti l'identità della ragione.

Il gusto, suscitando rifiuto o piacere, protegge la nostra natura animale in concorso con tutti gli altri sensi! È un'esperienza che, quando piacevole, privilegia la condivisione, la convivialità, l'intersoggettività, la relazione.

Non siamo forse soliti affermare che si mangia con gli occhi e prima di addentare qualsiasi cosa non ne valutiamo forse anche la consistenza tramite il tatto? Certo mai e poi mai ci avventeremo affamati su un cibo puzzolente così come non sbaveremo di fronte ad aromi poco invitanti.

L'acquolina in bocca me la faceva venire tutte le mattine quell'irresistibile profumo di brioches appena sfornati quando passavo davanti al piccolo bar pasticceria sotto casa.

Ah sì, e quale sarebbe il contributo dell'udito nell'analisi di ciò che la necessità ci spingerebbe ad assumere? Certo, nessuno addenterebbe qualsiasi cosa sentiamo sfrigolare e vediamo pure ribollire: non sarebbe un buon auspicio per la salute; *"tutto fa brodo"*? forse è meglio di no! A ben pensare la natura ci protegge ma forse non altrettanto l'avidità umana tentata da illeciti profitti: il cibo oggi, afferma un mio amico, è prodotto per essere venduto, non per essere mangiato! Occhi ben aperti perché i NAS non riusciranno mai a salvaguardarci pienamente.

L'alimentazione è talmente fondamentale che Virginia Woolf ci premoniva *"uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene"*.

Taleggio, prosciutto cotto e... suor Fede. È per lei il ricordo e l'omaggio, come per mia mamma; per una donna buona, sensibile, premurosa che non dimenticherò mai.

Conosceva i miei ideali, i miei passi, la determinazione, quando trafelato sarei arrivato al reparto chirurgia reduce da qualche corso universitario.

Teneva d'occhio la porta d'ingresso per vedermi arrivare e poi, con la discrezione dell'affetto, poggiava la mano scarna sulla mia. Non aspettavo che quelle parole sommesse "Bruno,

hai mangiato? Ti ho conservato un po' di taleggio e prosciutto cotto, vieni con me, non facciamone accorgere".

Tirava fuori dal frigo, imboscato là in fondo in fondo perché fosse difficile da scoprire, qualcosa di ben accartocciato e mi mandava in brodo di giugliole! "Dopo sistemeremo la camera numero dieci, anche oggi c'è occasione di strappare un sorriso a chi ne avrebbe pochi motivi".

Ripenso a suor Fede e sento ancora il sapore del taleggio ed il calore dell'affetto. Lei, esile, quasi invisibile sotto quella tonaca nera sempre fresca di bucato e quelle scarpine lucide che facevano capolino; un esempio che sapeva dire come il cibo venga prima d'ogni altra priorità, prima d'ogni parola, prima d'ogni predica e che l'amore si esprime in piccoli gesti.

"Abbiamo fame di tenerezza, in un mondo in cui tutto abbonda - siamo poveri di questo sentimento" (A. Merini: Abbiamo bisogno di tenerezza).

E che dire di mia madre. Con Alfonso, non molto distante dal nostro podere, ho imparato i primi giochi dell'infanzia; eravamo nati a pochissimi giorni di distanza e nella contrada ancora rammentavano come fossero stati difficili i primi mesi della sua vita.

Ci additavano come 'fratelli di latte'; dicevano che a sua madre s'era 'seccato il seno' dopo il parto e che l'unica soluzione rimaneva il latte delle mucche.

E invece? Mia madre ci teneva tutt'e due affagottati, lui su un braccio ed io sull'altro, come due gemelli voracemente attaccati ai suoi capezzoli. Inconsciamente imparavamo generosità e condivisione della vita partecipando allo stesso banchetto. Che sublime scenetta di convivialità e che lezione d'amore per due marmocchi che non ne avranno avuto coscienza ma certo intuivano una forza soprannaturale.

"Chi mangia da solo si strozza in solitudine" (Proverbio).

Alfonso, anche in età adulta, chiamava 'mamma Ines' quella donna che gli era stata di soccorso nei primi giorni della sua esistenza.

Non sono trascorsi migliaia di anni eppure oggi sarebbe impensabile una simile realtà, i benpensanti di questa società, che si autodefinisce evoluta, metterebbe in campo una marea

di assurde obiezioni. Gnam, gnam, ma tu guarda se una gita scolastica, ai bei tempi del ginnasio, doveva rivelarsi l'occasione per una crisi esistenziale, come se non ne avessi già abbastanza a quell'età.

Quando ci giunse all'orecchio che il padre priore aveva scelto Firenze come meta per i buoni risultati scolastici, non stavamo nella pelle.

Padre Economo insieme alla pacioccosa suor Patrizia già da tempo si davano da fare per organizzare la cambusa e potevamo star tranquilli che le nostre fameliche mascelle avrebbero avuto il loro bel da fare e non sarebbe mancato neppure un po' di frizzantino bianco.

La prima tappa fu piazzale Michelangelo da cui ci deliziammo di una splendida veduta panoramica e poi tutti sul pullman per una succulenta colazione con panini generosamente imbottiti.

Me ne stavo soddisfatto ad addentare tutta quella grazia di Dio, seduto dal lato del finestrino che dava sulla piazza; mi cadde lo sguardo al di fuori, gnam gnam, due occhi inconsueti mi fissavano mimando il piacere del mio pasto.

Un clochard, vestito da clochard, con i suoi begli anni sulle spalle; i pochi capelli scomposti dalla timida brezzolina collinare che alleggeriva i bollori di una giornata torrida ed anche quella sporta tutta toppe, stracolma di pochi panni, raccontavano di un clochard.

Vidi quello sguardo, quegli occhi orgogliosi pieni di dignità, e qualcosa in gola non voleva più scendere con il dovuto gusto.

Guardava il mio appetito quasi ridesse della sua fame confusa alla barba incolta.

Benedetta gioventù sempre affamata, un bel panino strafarcito avrebbe dovuto darmi ristoro ed invece mi dava tormento.

"Alla povertà mancano molte cose ma all'avarizia mancano tutte" (Publio Siro: Sentenze).

Entrai in confusione, non sapevo che fare, mi sarei messo nei guai a scendere? Ma l'impulso era quello ed era forte.

Continuai il mio pasto con poco entusiasmo, ad occhi bassi, ma sapevo che non sarebbe finita lì, e così fu! Che senso potevano avere quegli ideali di povertà, castità ed obbedienza quando poi si correva il rischio di ingozzare sino a raggiungere un'epa arcivescovile? Fu determinante quell'episodio per le scelte future.

L'ideale rimaneva l'esempio del santo curato d'Ars, ma ne avrei avuto la forza e la determinazione? Raccontano che si nutriva dei famosi matefaims, ammazzafame, e spesso patate lesse.

Ma che senso avrebbe? Mero esercizio che potrebbe anche assumere sembianze di tacca-gneria? No, lui si privava perché donava tutto ai poveri, quelli veri.

Se il digiuno ha motivazioni altruistiche, e non ce lo imponiamo per sterile mortificazione allora sì che ha un senso; è facile dire non mangio ma il frigo è stracolmo, faremmo prima a parlare di dieta.

"Sto facendo due diete perché con una si mangia poco" (Mel Gibson), quanto la dice lunga! Avevo un amico, di quelli che la vita ti toglie per non darti motivo di pensare che ti stia dando troppo per troppo tempo; ebbene, il giorno della raccolta alimentare al supermercato solitamente frequentato, riempivamo il carrello quanto più si poteva, io rinunciando al superfluo, lui rinunciando al necessario.

Non vorrei fare moralismi ma penso che uno degli impegni prioritari della nostra società cosiddetta evoluta dovrebbe essere quello di impegnarsi a sconfiggere la fame nel mondo ed invece, con metodi forse meno imperialistici del passato, si continua a depredare e, per garantirci il superfluo, ci avventiamo a togliere il necessario dei più deboli.

La fa da padrona il vecchio detto che l'erba del vicino è sempre più verde, ma se ci prende la voglia di quelle belle uova perché mai portiamo via le galline?

"Hanno provato a sotterrarci ma non sapevano che eravamo semi" (Proverbio africano).

Perché mai non riconoscere al cibo la sua dimensione etica ed estetica? I temi legati al cibo trovano la loro collocazione tra bellezza e bontà, tra estetica ed etica, tradizione ed innovazione.

La giustizia sociale dovrebbe essere al primo posto quando si affronta il problema etico del cibo, a maggior ragione dal momento in cui l'uomo ha imparato i segreti delle colture e allevamenti intensivi.

E pure dovrebbe essere prioritario la cura dell'ambiente, il benessere degli animali e la ricerca di un'alimentazione sana che assicuri il re-

ciproco rispetto.

Non fattibile? Sciocco idealismo? No, no, sarebbe solo giustizia sociale che, diciamocelo chiaro, è molto più facile da realizzare piuttosto che guerre truci, fucine di fame, distruzione, diaspore, strazio e morte.

La giustizia sociale, e non s'intenda l'illusoria giustizia in toto, sarebbe davvero *un piccolo passo per l'uomo ma un grande sbalzo per l'umanità* (N. Armstrong), molto di più di uno sbarco sulla tenera luna.

La giusta globalizzazione dovrebbe essere quella che assume controllo globale su produzione, approvvigionamento e distribuzione alimentare in modo da scongiurare almeno la fame per ogni uomo sulla faccia della terra.

"E si faceva tant'olio, che ogni povero veniva a prenderne, secondo il suo bisogno; perché noi siamo come il mare, che riceve acqua da tutte le parti, e la torna a ridistribuire a tutti i fiumi!" (A. Manzoni: I promessi sposi; il miracolo delle noci).

Non da ultimo, la moderazione: quanto cibo sprecato, lasciato marcire dentro le nostre dispense stracolme! Lo spreco alimentare è un affronto intollerabile, una ingiustizia imperdonabile e, in una misura o nell'altra, tutti ne siamo coinvolti.

Può capitare a chi si alza molto presto al mattino di imbattersi in qualcuno che, prima di recarsi a scuola oppure ai propri impegni lavorativi, passa a recuperare presso ristoranti compiacenti cibo pronto non consumato.

È il 'Bring the food', portare il cibo, pensato come App dall'encomiabile associazione nota come Banco Alimentare che definisce questa attività caritativa: uno strumento per il recupero e la redistribuzione quotidiana di alimenti ancora buoni, ma a 'rischio spazzatura', a favore dei più poveri.

Saranno circa 8-10 tonnellate di cibo ancora fruibile, dicono, che nella nostra gravida società occidentale finisce nel secchio dell'umido: food waste, spreco alimentare! Bell'inglesorum, ma poco appropriato, piuttosto che autodefinirci cinici bastardi.

Quando vivevo in campagna, da piccolo, vedevo che nulla andava disperso ed il trogolo dei maiali andava riempito con brodaglia di avanzi della cucina; galline e conigli pure si deliziavano

con gli scarti di verdure e bucce di frutta e patate.

La società rurale era talmente morigerata che riciclava persino la cenere del camino per preparare liscivia con cui si sbiancava il bucato.

Ogni volta che capita di rivedere quegli orribili documentari sui campi di concentramento nazisti mi prende un magone irrefrenabile; pelle ed ossa, povera gente ridotta a pelle ed ossa perché le risorse erano tutte rivolte alle attività belliche e quella feccia non aveva nessun diritto di distoglierle banchettando.

"Fra i vinti la povera gente - faceva la fame.

Fra i vincitori - faceva la fame la povera gente egualmente" (B. Brecht: La guerra che verrà).

Chi se lo può dimenticare quel puzzolente odore di cotechino lessato con cui, a sorpresa, la mensa conventuale ogni tanto, anche in piena estate, attentava al nostro appetito di voraci seminaristi.

Se ne sentivano i fumi già da metà mattinata e così intuivamo che il nostro destino era segnato e l'ingresso al refettorio somigliava ad una mesta processione di venerdì santo.

Pochissimi erano coloro che si deliziavano di quella pietanza davvero immangiabile non fosse altro che per l'odore; la fortuna in quell'occasione era di sedere allo stesso tavolo di rarissimi commensali cui si poteva rifilare ciò che provocava ai più la nausea piuttosto che acquolina in bocca.

D'altronde eran regole che se qualcuno voleva lasciare nel piatto qualunque cosa venisse servito doveva tirare su la manina e chiedere dispensa al padre vigilante.

"Che c'è figliolo, come tanti altri oggi hai poco appetito? No, no, consumate il pasto quotidiano e ringraziate chi ogni giorno non ci priva di nulla".

E andava bene quando non dovevamo sorbirci anche la predichetta che bisogna imparare a mangiare di tutto, e che il cibo prima che piacere del gusto è nutrizione.

Fortunati quelli che sedevano a tavola accanto al davanzale che dava sul chiostro; era lì che facevano bella mostra una sfilza di vasi pieni di piante sempreverdi, ed era lì che finivano di nascosto tanti alimenti sgradevoli: forse era questa la ragione di tanta rigogliosità.

"O mangi sta minestra, o salti la finestra" (Proverbo): beh, per noi valeva...o butti dalla finestra!

Si capisce perché a inizio mese, quando si cambiava tavolo e commensali, c'era la corsa ad occupare i posti più strategici.

Ma non c'erano solo giorni per pranzi che poco avevano del luculliano.

A volte aromi appetitosi inondavano il refettorio ed il clima era molto ilare; anche in quell'occasione tiravamo su la mano per chiedere, questa volta, non di lasciare ma di poter fare il bis: la risposta del Padre in fondo era sempre dello stesso tono, "figliolo, anche se il pranzo di oggi è ben gustoso, non vuol dire che dobbiamo ingozzarcene; la sobrietà alimentare oltre che la salute ci insegna anche il dominio sui nostri istinti".

Ma anche in questo caso c'era un escamotage: Tonino.

Fortunati quelli che gli sedevano accanto; era uno di quei tipi che se vedeva un capello accanto al suo piatto perdeva l'appetito; e cosa pensate mai che facevamo per fregargli la piantanza? Il successo era assicurato ma la metodica molto discutibile, e ancora oggi, quanto nell'età della stupidità ci divertiva da morire, mi provoca disagio! Nessun trattato poteva essere più efficace ed istruttivo.

Dovessi dare un nome alla fame la chiamerei Kwashiorkor, una grave malnutrizione proteico-energetica.

Se l'anoressia è spettrale il kwa è straziante perché colpisce i bambini.

Quasi tutte le patologie umane acquisite, direttamente o indirettamente vanno supportate da una adeguata alimentazione; prevenzione e cura non possono prescindere da una igiene alimentare o da una corretta scelta del cibo.

I tempi moderni dedicano sempre più attenzione al cibo ma ancora troppi interessi ne compromettono genuinità e rispetto delle aspettative.

Anche in questo ambito siamo portati a credere che gustoso sia equivalente a buono, ma così non è come pure è raro che il bello sia buono per definizione: dovrebbe essere così se gli spot fossero meno inquinanti; se non ci fossero tutti, ma proprio tutti i sensi non avremmo modo di correggere i nostri miraggi.

L'attenzione dovrebbe essere riposta non tanto alla elaborazione del cibo quanto alla conoscenza delle caratteristiche organolettiche.

Oggi, quando per convivialità o per necessità frequentiamo luoghi di ristoro dovremmo indi-

rizzare la nostra scelta a cibi poco elaborati in cui sarebbe meno probabile la sofisticazione.

Solo uno come te, avevano fatto in fretta a conoscermi!, poteva riuscire a metter su peso qui a Cuba. Così mi apostrofavano divertiti gli occasionali compagni del tour in quell'indimenticabile paese caraibico.

Certo, non mi appartavo per pranzi solitari nel cuore della notte, caso mai tirando fuori dalla valigia improbabili caciotte e salumi; una cosa però me l'ero portata, dell'ottima miscela di caffè e la moka che facevo andare sulla piastra del piccolo ferro da stiro capovolto! Sentivano l'odore e venivano a bussare alla mia porta: dopo poco tempo eravamo ancora tutti riuniti! Ma tu guarda cosa riesce a fare il cibo specialmente quando ci troviamo lontano da casa: aggrega, sforna condivisione, riporta alle tradizioni, evoca profumi e sapori intimi, libera le nostre migliori qualità umane.

Si stava tutto il giorno assieme sul pullman e il clima spensierato era condito con profuse libagioni di cubalibre, daiquiri e mojito.

A me una cosa rodeva nel cuore, l'estrema difficoltà di un popolo che ho imparato ad amare per il suo coraggio e la sua determinazione: la libertà e l'autodeterminazione anche a costo di affrontare la fame a viso scoperto.

Prima embarghi, poi la caduta dell'impero sovietico avevano sprofondato quella nazione in uno dei momenti più difficili della sua storia.

Come potrò dimenticare quella mamma che, nei paraggi di uno strafornito ed esclusivo negozio per turisti con passaporto, mi accostò con grande dignità fuggendo ogni timore di accattonaggio, mi mise con orgoglio dei dollari in mano e mi supplicò con la pena negli occhi di acquistare un po' di latte per il suo bambino.

E come dimenticare la cassiera dello stesso negozio che si lasciava sfuggire lacrime quando s'imbattè in quelle barrette di cioccolato che stavo acquistando da donare qua e là; ne scartai una confezione e la costrinsi, si fa per dire, a gustarne al momento, tanto non avrebbe potuto portare fuori nulla! Uno stupido uomo, smarrito, quella notte pianse tra le lenzuola.

"La povertà più grande che c'è nel mondo non è la mancanza di cibo ma quella dell'amore" (Madre Teresa).

Quale profonda tristezza poi trovare giovani universitari al di fuori del villaggio turistico che offrivano un'aragosta per pochi dollari mentre ne bastavano solo la metà per avere un po' di compagnia: pescare avrebbe comportato un rischio per la vita o, se scoperti, la galera; il corpo era l'estrema risorsa, alla portata di tutti, per sfuggire alla fame.

Non posso non ricordare *"...i pubblicani e le meretrici vi precederanno nel regno dei cieli"* (Mt 21,31).

Beh, sono orgoglioso d'esser riuscito a prendere un paio di chili in quel contesto, pur se penso che più del cibo abbia potuto l'abbondanza di libagioni. Sentite qua, le tappe ai ristoranti degli alberghi dove ci si fermava per dormire e mangiare, lascio a voi immaginare quanto fossero abbondanti di poco.

Fagioli in tutte le salse, qualche coscia di pollo, patate e verdure lesse, tutto quello che era il massimo disponibile da portare in tavola! E una schiera di camerieri allineati che mangiavano con gli occhi quanto ci servivano.

E noi? Tutti lì a storcere il naso, sorrisini stocici, piuttosto meglio lasciar perdere; gente che, tra me e me riflettevo, forse a casa loro mangia pure le bucciche per dirla alla toscana; gente che, come me, non s'era potuto permettere una vacanza caraibica altrove, perché qualsiasi altrove era molto più salato.

Quasi tutto tornava indietro sotto sguardi attoniti, quegli sguardi umiliati in cui intravedevo dolore e rabbia e, perché no, anche un pizzico d'odio. Mi sentivo umiliato anch'io e, fosse stato possibile, avrei abbracciato quei ragazzi cubani che stavano offrendoci tutto il meglio che potevano. Sì, sono orgoglioso che i pantaloni al termine della vacanza fossero un po' più stretti, perché mangiavo tutto, anche senza acquolina in bocca, mostrando appetito e gratitudine.

Mai più una vacanza così, mi è costata come una settimana di esercizi spirituali: ha rimesso in discussioni certezze e mi ha aiutato a capire il ruolo primario delle problematiche alimentari. Non fu proprio una vacanza enogastronomica! Noi consideriamo funzioni vitali quella respiratoria, cardiocircolatoria e cerebrale che dalle prime due dipende, ma come si farebbe senza ossigeno, senza attività riproduttiva e soprattutto senza cibo: questi sono i fondamenti della vita terrena e

meritano il nostro religioso rispetto.

Ogni respiro, ogni unione d'amore, ogni boccone garantiscono allo spirito questa meravigliosa esperienza spazio-temporale.

Se è ricordato e tramandato da un intero popolo che ha visto e vissuto quel prodigio perché mai dovremmo dubitarne? D'altronde pure Omero non è solo mito ma anche storia, e un ingenuo archeologo come Schliemann è riuscito a riscoprire i resti del rogo dell'antica Troia facendo riferimento all'Odissea.

Un popolo, quello ebraico in fuga dall'Egitto, errante nel deserto, non trova di che nutrirsi; e allora un mattino *"Man hu: che cos'è"* (Es 16,15).

Sì, mi riferisco all'evento della manna caduta dal cielo, e che ci si creda o no, è l'occasione per collocare il cibo nell'ambito sociale, religioso, relazionale.

Si capisce il valore sociale del cibo che nella storia ha determinato guerre fratricide e migrazioni; che nell'antica Roma veniva affiancato al divertimento come ingrediente fondamentale del benessere, si urlava *"panem et circenses"*, ed i potenti prestavano attenzione a tali voci per scongiurare sommosse e rivolte civili o per ringraziarsi il popolo.

Il cibo è una vera e propria dipendenza, giustamente è sorta la scienza dell'alimentazione perché mangiare non vuol dire solo sfamarsi ma nutrirsi e gioirne.

Adeguare quantità e qualità di cibo alle diverse condizioni, sia patologiche che relative alle attività svolte, è fondamentale per mantenere omeostasi e piena salute.

Nell'attività sportiva, soprattutto agonistica, la corretta alimentazione può essere determinante per il successo.

Accidenti alla memoria che se ne fugge con l'avanzare dell'età; non ricordo in che anno, forse il 1994, mi rivedo baldo giovane specialista in anestesia e rianimazione quando ebbi l'occasione di entrare nel team di assistenza e soccorso al Giro d'Italia. Vinse quell'edizione il russo Eugenij Berzin. Esaltante esperienza a stretto contatto con i ciclisti più forti del momento; ore ed ore a bordo di un'ambulanza al seguito di quella manifestazione sportiva, si faceva gli stessi passi di quei coriacei atleti.

Stessi alberghi, stessi ristoranti, sempre fianco a fianco.

Non ne ero al corrente, scoprii che il pasto principale era la colazione qualche ora prima della tappa in programma e non credevo ai miei occhi la prima volta che vidi quella cosiddetta colazione.

Sui tavoli imbanditi c'era di tutto, sembrava un banchetto per ciclopi; piattate di pastasciutta ben condita, frutta a volontà, barattoli maxi di Nutella che se ne andavano a cucchiariate, e qualsiasi altro edibile ipercalorico, per immagazzinare energie a iosa, così come sono soliti fare animali da letargo.

Poi, durante la faticosa gara, non ci sarebbe più stata altra possibilità che assumere barrette ipernutrienti e liquidi ben adeguati.

La cena dopo una giornata così sfiancante era inimmaginabile e l'unico sollievo poteva essere una bella dormita! È fondamentale nello sport un'alimentazione equilibrata e capace di rispondere alle varie peculiarità atletiche.

Un amico, felicemente sposato ma di incorruttibile natura single, mi confidava che a convincerlo era stato...sì, era stato preso per la gola! Il cibo può rafforzare unioni e complicità e alla fine può anche mantenere in buona salute il ménage familiare.

Interessante considerare che il motto 'prendere per la gola' possa intendere sia conquistare attraverso gustosi manicaretti che condurre a rovina con metodi sicuramente poco ortodossi; sarà l'aspetto simbolico del cibo nel linguaggio? Siamo immersi in un linguaggio simbolico che fa riferimento al cibo, spesso per descrivere eventi sociali, religiosi o cerimoniali.

I taralli di san Biagio che mia madre non faceva mai mancare, nella ricorrenza, per proteggerci da malanni laringoiatrici; come non pensare all'uovo e all'agnello di Pasqua, panettoni e torroni natalizi, il tacchino ripieno nella festa del ringraziamento americano.

Quando si infornava le mamme preparavano uccellini ripieni di marmellata, stessa pasta del pane, ed era un rito che portava gioia, deliziava la gola dei bambini.

E la torta nuziale che simboleggia la dolcezza di un sogno d'amore giunto al suo compimento? Spesso il cibo non esprime la sua valenza nutritiva ma caratterizza ricorrenze, festività, convivialità tra amici, manifestazione di gioia per giorni felici.

Così cenoni di capodanno, pranzi di Natale oppure i meno impegnativi, convivii aziendali.

Il giorno che portai a casa la seconda specializzazione in farmacologia, insieme ad amici cari andammo a deliziarci al Cenacolo, rinomato ristorante, nei pressi dell'arena veronese: fu l'epilogo di grandi sacrifici e l'occasione di partecipare successo e felicità.

No cibo? No festa! Tanto per parafrasare un noto spot pubblicitario.

Quanta nostalgia il palo della cuccagna; dov'è andata a finire quella audace manifestazione che caratterizzava le feste di paesini rurali? Il cibo addolcisce quasi tutti gli eventi e le ricorrenze della nostra vita, dalla nascita al matrimonio; nel mondo anglosassone è anche conforto dopo l'ultimo commiato a significare che la vita continua e non devono mancare le energie per superare ostacoli, sostenuti dalla cordialità di amici e parenti.

Il cibo però può essere anche compensazione per carenze affettive; guarda quando ci si abbuffa per superare momenti difficili, benedetta bulimia! Oppure la maledetta anoressia che spesso trova spazio in gravi disagi psicoaffettivi.

"Io mangio solo per nutrire il dolore" (A. Merini: 'una vita vissuta tra follia e poesia' Corriere della Sera 17/10/1995).

Ero affascinato dal palo della cuccagna, pareva d'essere al paese dei balocchi.

Sembrava altissimo quel palo così inzuppato di sugna da rendere quasi impossibile raggiungere quei prosciutti e formaggi che campeggiavano alla sua sommità, piacevole ricompensa per chi sarebbe riuscito a mettervi mano.

Erano altri tempi forse ma anche nel gioco la priorità rimaneva sempre l'aspetto alimentare.

Oggi il cibo è sostanzialmente speculativo, spinto dal profitto, ma non dimentichiamo che cibo e cucina sono atti di amore, e se manca questo ingrediente invisibile ma fondamentale, a nulla valgono spezie e complesse elaborazioni.

Da diversi anni, nel mese di agosto, in un paesino del territorio fiorentino, Galleno, si svolge la sagra della bistecca; poche me ne sono perse poiché è difficile gustarne la genuinità altrove: bella, cotta al punto giusto su carboni vivaci all'aperto.

Sagre, nel periodo estivo se ne trovano

ovunque; oltre a rappresentare un buon modo per sponsorizzare le ricchezze alimentari del territorio sono occasione di svago e aggregazione deliziate anche da spettacoli e balere.

Le sagre manifestano cultura e tradizioni, riportano l'alimentazione ad una dimensione meno nevrotica, più genuina e fruibile.

Sono lontani i tempi in cui la povera gente si doveva contentare di pane e cipolla! L'accostamento del pane ad amore e fantasia, come Comencini ci propose nei primi anni cinquanta, fu un'idea geniale perché racconta di una società che in mancanza d'altro, quando anche la solidarietà ha esaurito le sue risorse, si contenta di un tozzo di pane farcito di sogni e creatività.

Il cibo è prezioso, molto più di oro e monili; mia madre mi insegnava ad averne religioso rispetto e quando capitava che me ne cadesse a terra, lei lo raccoglieva, lo baciava e, con spirito quasi ascetico, lo mangiava.

L'umiltà e la gratitudine al cielo delle persone a me care mi insegnava il valore universale e sovrannaturale del cibo.

Da quel che ne conosco tutte le religioni hanno sempre mostrato grande interesse per il cibo facendone addirittura dono alle divinità alle quali chiedeva di scongiurare siccità e carestie: *"dacci oggi il nostro pane quotidiano"*.

Ho fatto in tempo anche a conoscere l'evento delle rogazioni; dicono abbia origini pagane quando era la campagna a garantire la sussistenza.

Il prete, con sacrestano, chierichetti e una lunga schiera di poveri contadini, faceva processione lungo i campi profondendo acqua santa a destra e a manca mentre i cani si rincorrevano come matti: ci si rivolgeva al cielo perché fosse benevolo e quella terra, nutrita dal sudore, fosse sempre generosa.

Per noi bambini era una festa, scorrazzavamo su e giù per quei sentieri polverosi e pure qualche scappellotto ce lo beccavamo dal sacrestano.

Si imparava inconsciamente gratitudine al Cielo o alla madre natura, fate un po' voi! Lo scambio di prodotti tra famiglie era consuetudine e magnificava il sentimento di mutuo soccorso.

Mi tornano alla mente le parole di Feuerbach *"l'uomo è ciò che mangia"* ed è naturale ironizzare che troppa gente, specialmente quella a cui non

manca niente, visto l'avanzare di indifferenza ed egoismo, si deve proprio nutrire da schifo! Potrebbe essere una giusta affermazione *"l'uomo è ciò che dona"* con spirito di solidarietà, generosità e convivialità.

Proprio così aveva scritto un graffitaro, a caratteri cubitali, su un muro scalcinato vicino la stazione di Lambrate: "io sono ciò che dono".

Per amor di verità, tanto per non fare la figura del bastian contrario su tutto, a riconosciuto che, grazie all'impegno di associazioni umanitarie e caritatevoli, non si vedono più per le vie meneghine strazianti appelli *"HO FAME"*, spesso sgrammaticati.

"Involtini plimavela?" Nella società crapulona, grazie a Dio, ogni rimpatriata tra amici si concretizza a far schiamazzo nei pressi di un ristorante dove ci si ritrova, ci si conta, baci e abbracci, prima di tuffarsi nel convivio.

Si cercano sempre posticini caratteristici o si opta per qualcosa raccontato come una specialità, ma sempre alla portata delle tasche; quando prendono pruriti di novità, mossi più dalla curiosità che dalla fame, ci buttiamo sull'etnico, e c'è davvero solo l'imbarazzo della scelta: cucina cinese, indiana, pakistana, peruviana, nordafricana, pasticciate all'americana e sushi come imperversa da qualche tempo, e chi più ne ha più ne metta! Spesso il risultato è che si esce con un po' di appetito, ma al di là del piacere di stare insieme, ci facciamo un'idea dell'alimentazione caratteristica di tanti popoli che i flussi migratori hanno integrato nelle nostre città.

La lingua possiamo anche non comprenderla ma la conoscenza delle disparate gastronomie è una forte occasione di interscambio culturale; dimmi ciò che mangi e ti dirò chi sei e da dove provieni, potrebbe tornare a dirci Feuerbach.

Beh, gli involtini 'plimavela' sono proprio gustosi se ben fatti.

Il cibo non è solo cultura, arte, letteratura ma anche termometro della ricchezza territoriale e del benessere dei popoli; attraverso il cibo si potrebbe fare la storia dell'umanità e delle varie civiltà che ci hanno preceduto.

Mannaggia da quanto tempo non partecipo ad un pranzo matrimoniale abruzzese! L'ultima volta, nel bel mezzo delle interminabili portate, fece ingresso in sala un'intera porchetta al forno, ancora infilzata dalla bocca alla coda; quattro ca-

merieri d'occasione, passando tra i tavoli imbanditi, la sollevavano alla vista di tutti come fosse su una sedia gestatoria; e giù urla, fischi, ilarità e le note scatenate di una fisarmonica.

Fu la cosa più gradita dopo la sorpresa e la bontà della torta.

I pranzi nuziali alle falde del Gran Sasso davano l'idea di un inno al superfluo...e invece? Sembra stia tornando di moda in tanti ristoranti, soprattutto per evitare inutili sprechi, quando abbiamo ecceduto nella stima del nostro appetito; da sempre i cafoni abruzzesi dopo un pranzo di matrimonio se ne andavano a casa oltre che con una bella sbronza e la panza stracolma, con una sportina in mano.

Ecco il senso di menù interminabili e pietanze che ci avrebbe mangiato un esercito: tutto quanto veniva servito in sovrabbondanza era messo da parte per il resto della famiglia che non aveva partecipato alla festa, ed al momento del saluto ch'era già ora di cena, gli sposi si assicuravano che si fosse provveduto al resto della famiglia: "la torta, avete pensato anche ad un bel pezzo di torta da portare ai bambini?".

Tradizioni che un tempo mi imbarazzavano oggi invece mi inorgogliscono perché era segno di genuinità e attenzione agli affetti.

Spesso si sente dire nella nostra surreale civiltà che i ragazzi di oggi conoscono galline o conigli pensando siano come ci vengono proposti al supermercato! Conoscere ciò di cui ci nutriamo dovrebbe essere la priorità perché nessuno mai costruirebbe una cattedrale senza scegliere i materiali più idonei.

Preconcetti forse ne abbiamo tutti perché siamo portati ad associare al cibo dei valori simbolici, come capita a me riguardo alle bistecche di cavallo.

A volte sono pregiudizi che neanche sappiamo spiegarci com'è il caso di mia sorella che non mangia coniglio; Quand'era piccola, proposi a mamma di servirglielo bell'arrosto come il pollo che lei ci andava matta.

Si abbuffò di coniglio come fosse un volatile ignorando addirittura quante zampe avessero quegli animali.

In fondo, nulla da dire, "de gustibus...", i gusti sò gusti e non si discutono perché costituiscono e rivelano la profondità del nostro essere ed in un certo senso possono anche rappresentare un

residuo dell'istinto animale che ci indirizza per il nostro benessere.

Non sono contrario al vegetariano e neppure al vegano, ma visto che l'uomo si fregia di essere onnivoro, non riesco a capire perché farne delle correnti di pensiero.

Non capisco perché la scienza ci abbia sempre assicurato che lo sviluppo psicofisico umano sia esploso nel momento in cui scopri di essere anche carnivoro! Il resto del regno animale non utilizza l'arte della cucina, si potrebbe comodamente definire l'uomo 'un essere che cucina'.

Non sono di stomaco debole, ma certamente me lo rivolta conoscere alcuni fatti che avvengono intorno al cibo.

Era un documentario sul Borneo.

Anche lì ogni sforzo mira al sostentamento di sé e della propria famiglia: che uomo è chi non riesce a garantire cibo ai propri cari! Ho visto padri di famiglia affrontare pericoli estremi per recuperare cibo; beh, che c'è di così strano, la fame fa fare questo ed altro.

C'è chi "*la bocca sollevò dal fero pasto*" (Inferno XXXIII, Il conte Ugolino) e chi cerca nidi di rondine; dirupi infernali, grotte irraggiungibili e inesplorate, ma è lì che la stupidità e la ricchezza di alcuni ha messo gli occhi.

A me fa schifo solo il pensiero di cibarmi dei nidi che povere bestiole elaborano con la loro saliva. Ma tu guarda, ci sono esseri umani disposti a pagare centinaia di euro per gustarsi un consommé di nidi di rondine.

Che poi dicono ci sia poco da gustare perché la tal cosa sarebbe insapore, ma sarebbe un elisir di giovinezza! Ho visto un giovane papà che dopo aver fatto il suo bottino a rischio della vita, aveva gli occhi che brillavano, avrebbe addirittura guadagnato una sessantina di euro e ciò gli avrebbe garantito di che sfamare la sua famiglia per un intero anno.

Dio mio, scontrini strabilianti per soddisfare stupidi pruriti e nulla o poco più per chi mette a repentaglio la propria vita.

Mah, sta storia sembra globale, lo sfruttamento del lavoro e la rapacità permettono vezzi inimmaginabili a tanti ignobili! E quegli chefs, neanche stellati, che propongono a certa feccia dei pasti arricchiti di foglia-oro? Si potrebbe pensare che il mondo è sempre girato così, ma nulla proibisce di dire che certi fatti generano vergogna di

appartenere al genere umano.

Così c'è chi nutre la propria noia ed altri che non hanno di che nutrire i propri figli! Quando invito qualcuno a pranzo corro sempre il rischio di riempire il frigo di una tale quantità di roba mangereccia che poi per almeno una settimana sto alla larga dal supermercato; l'abbondanza a tavola mostra quanto grande e gradita sia la presenza degli invitati.

A casa dei miei genitori funzionava così e da loro ho preso questa abitudinaccia.

L'ospitalità nel corso dei millenni è sempre stata considerata sacra e cara agli dei: un desco pronto per ritemprare le forze, un giaciglio per riposare le membra ed un tetto sicuro dove lasciarsi travolgere dai sogni.

Poco è rimasto di questa nobile consuetudine dietro le nostre porte blindate dove accumuliamo di tutto e continuiamo ad isolarci.

Don Giovanni, uomo saggio ed alla mano, il mio parroco di campagna, diceva che non si può mai essere certi di conoscere qualcuno se non ci si è mai trovati a mangiare insieme: parole sante perché una tavola imbandita come un talamo accogliente lasciano poco spazio alla mistificazione.

Accidenti, più torno sui miei passi e più mi convinco che la modernità non ha fatto un buon affare recidendo con taglio netto non solo lacci e capestri ma anche le buone radici del passato.

Privi di certe radici, è davanti agli occhi di tutti, i frutti che maturano spesso sono indigesti.

Ben che vada viviamo tutti una condizione di disagio se non fracassati da massi psicologici o psichiatrici; l'animo umano diventa fragile nelle nuove generazioni ormai non solo senza Dio ma anche senza lo! Poche parole sarebbero state da dire sul cibo perché vale sempre la vecchia regola che a bocca piena non si parla, e noi che abbiamo avuto la fortuna di nascere da queste parti, raramente siamo a becco asciutto.

Quanto a me, ho sempre affrontato il problema della alimentazione dal punto di vista medico: nutrizione enterale, parenterale endovenosa, sondini naso-gastrici, gastrostomia endoscopica percutanea e problematiche connesse.

Nella mia quotidianità ho seguito metodi e ritmi caotici e disordinati quali si addicono ad un single poco attento a seguire una igiene alimentare.

Poche sono state anche le riflessioni di grandi pensatori che, forse, nell'affrontare l'argomento il più realisticamente possibile, si sono persi nel convivio e nei piaceri della gola.

Ho provato a raccontarmi tra poppate al seno condivise e, ormai, tra pastine in brodo (uffa come la tirano a lungo sti dentisti!) nell'intento di capire quanto non solo il corpo ma anche lo spirito siano cresciuti ed abbiano tratto giovamento dal cibo.

La finisco qui ritornando agli anni del volontariato al Cottolengo di Torino.

Peppino era diventata una star ed ogni nuovo arrivato alla Piccola Casa della Provvidenza finiva col farne conoscenza.

Chi mi accompagnò accanto al suo letto mi suggeriva con un po' di affettata discrezione "chiedigli, chiedigli quando preferirebbe lasciare questo mondo".

Lui, piccoletto, col naso sfilato sopra cui brillavano due occhietti furbi, biascicando come pregustasse una merendina estemporanea, tirava fuori divertito "di sera, ma dopo cena, a pancia piena".

"A pancia piena si ragiona meglio" ed è più facile trovare la forza per un lungo viaggio! In fondo la vita di ogni essere non è altro che un invito a pranzo nel ristorante più bello, affollato e fornito dell'universo.

Sarà stato uno spuntino di mele a rovinare la festa? *"Mangerai il pane con il sudore della tua fronte"* (Gen 3,16); comunque la si voglia vedere, credenti, agnostici, atei, indifferenti, questa è la verità.

E mi verrebbe da dire, questa è la catena alimentare che ci siamo legati al collo! ▲

*"E pace è ancora
non avere fame
non avere freddo
non avere paura"*

(B. Brecht: I bambini giocano alla guerra)

La gola tra i sette vizi capitali

di Matteo Zambuto*

*«Non essere di quelli che sono bevitori di vino,
che sono ghiotti mangiatori di carne;
poiché il beone e il ghiotto si impoveriranno
e i dormiglioni andranno vestiti di stracci».*

Libro dei Proverbi

*«La formula è questa:
suscitare una brama crescente
per un piacere che via via si spegne».*

Lettere di Berlicche

*«...Voi cittadini mi chiamaste Ciacco:
per la dannosa colpa de la gola,
come tu vedi, a la pioggia mi fiacco...».*

Dante

PECCATO DI GOLA NELLA BIBBIA

Paradossalmente il cristianesimo insegna la bontà di ogni cibo, sostenendo che tutto è opera di Dio e, quindi, buono. Nel Vangelo di Marco, Gesù afferma chiaramente che «ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo», non ciò che entra tramite il cibo. In questo modo, Gesù supera le restrizioni alimentari imposte dalla legge mosaica, dichiarando «puri tutti gli alimenti»¹. Allo stesso modo, San Paolo, nella sua lettera a Timoteo, mette in guardia contro chi predica l'astensione da certi cibi o impone restrizioni ingiustificate. Paolo afferma che ogni cosa creata da Dio è buona e nulla deve essere respinto se consumato con rendimento di grazie. Egli, inoltre, consiglia a Timoteo di consumare anche del vino, non solo per il piacere, ma per il benessere fisico, dimostrando una visione equilibrata dell'uso del cibo e delle bevande.²

* Sacerdote - Pavia

¹ Marco 7,19-20.

² 1Timoteo 5, 23.

Gesù, dichiarando che il male ha origine nel cuore dell'uomo, sostiene che le persone non sono rese impure da ciò che mangiano, e questa è la ragione che spinge i cristiani a mangiare e bere con gioia.

Nel Vecchio Testamento il peccato di gola viene trattato con severità. Il libro dei Proverbi avverte chiaramente contro l'eccesso di cibo e bevande. Chi si lascia dominare dalla gola, soprattutto quando è a tavola con potenti o avari, è esortato a riflettere attentamente, poiché quel cibo è considerato "ingannatore" e simbolo di disonestà: «Quando ti siedi a mensa con un principe, rifletti bene a chi ti sta dinanzi; e mettiti un coltello alla gola, se tu sei ingordo. Non bramare i suoi bocconi delicati; sono un cibo ingannatore. [...] Non mangiare il pane di chi ha l'occhio maligno, e non bramare i suoi cibi delicati; poiché, nel suo intimo, egli è calcolatore: "Mangia e bevi!", ti dirà; ma il suo cuore non è con te»³. Non c'è via di scampo per il vizio della gola, che viene condannato con decisione: «Non essere di quelli che sono bevitori di vino, che sono ghiotti mangiatori di carne; poiché il beone e il ghiotto si impoveriranno e i dormiglioni andranno vestiti di stracci»⁴, in particolare l'ubriachezza, che porta ogni classe di guai»⁵.

Un'altra significativa riflessione sul cibo nella Bibbia si trova nel racconto della Genesi, con il peccato originale di Adamo ed Eva. La loro disobbedienza riguardava il consumo di un cibo proibito, il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male. Questo evento sottolinea come il peccato di gola non si limiti solo al consumo eccessivo, ma coinvolga anche la disobbedienza e la volontà di possedere ciò che non è lecito.

La Bibbia, dunque, non condanna il cibo o il piacere legato al mangiare, ma invita a una moderazione che rifletta la gratitudine per i doni di Dio. L'eccesso, l'abuso e il desiderio disordinato di cibo o bevande sono considerati peccaminosi, poiché distolgono l'uomo dal rapporto equilibrato con Dio e con il prossimo.

IL CONCETTO DI PERSONA NELLA BIBBIA

A questo punto della nostra riflessione ritengo importante chiarire il concetto di persona alla luce del pensiero semitico.

A differenza della cultura ellenistica, che riteneva l'anima una parte dell'essere umano contrapposta al corpo (dualismo platonico), nel pensiero e nel linguaggio biblico dire "anima" significa dire la totalità della vita di una persona.

L'esegesi e la teologia in questi decenni hanno sufficientemente approfondito lo sfondo dell'interpretazione che deve essere data, ad esempio, al linguaggio paolino su *carne* e *spirito*. I risultati essenziali sono due: in primo luogo, le due nozioni non possono essere interpretate sulla base del dualismo tra la cosa corporea, materiale, e la cosa spirituale e mentale, che ha guidato il pensiero greco antico e il pensiero europeo moderno da Cartesio in avanti. Questa opposizione non corrisponde alla dialettica paolina, né in generale alla semantica della concezione biblica. Infatti, la Bibbia - per la quale carne e spirito sono categorie etiche e teologiche, non ontiche - si concentra più sull'essere vivente nella sua compattezza e unità, piuttosto che sull'anima come entità separata dal corpo.

Nell'Antico Testamento, i termini *Basàr* e *Nèfesh* sono fondamentali per comprendere l'antropologia semitica, ovvero la concezione dell'essere umano all'interno della Bibbia. Monsignor Gianfranco Ravasi ha evidenziato come questi due termini ebraici siano difficili da tradurre fedelmente in lingue moderne, poiché il loro significato originario è molto più complesso e sfumato rispetto ai concetti odierni di "corpo" e "anima".

Basàr compare nella Bibbia per 273 volte e viene comunemente tradotto con carne, ma nella cultura semitica non ha solo una connotazione fisica o materiale. *Basàr* indica la fragilità e la mortalità umana, la dimensione creaturale condivisa dagli esseri viventi, compresi gli animali. Non si riferisce semplicemente al corpo fisico, come avviene spesso nelle lingue occidentali, ma sottolinea la condizione di limitatezza dell'uomo, sottoposto alla morte e ai bisogni corporei. Forte è l'espressione del profeta Isaia: «Ogni carne (*basàr*) è come l'erba e tutta la sua bellezza è come un

³ Proverbi 23,1-7.

⁴ Proverbi 23,20-21.

⁵ Cfr. Proverbi 23,29-35.

fiore del campo»⁶ che può trovare stabilità solo in Dio; infatti, solo così «gioisce il mio cuore ed esulta il mio fegato (segno dell'interiorità profonda), anche la mia carne (*basàr*) riposa al sicuro»⁷. Questo spinge l'uomo ad esclamare di fronte alla sua donna: «Questa volta essa è carne della mia carne»⁸ ovvero identica a me stesso.

Il termine *nèfesh*, che compare nella Bibbia 755, viene spesso tradotto con "anima" e non si riferisce alla concezione dualistica platonica di un'anima separata dal corpo, bensì rappresenta la totalità della persona vivente. *Nèfesh* ha un'origine etimologica legata al respiro, alla gola, e dunque anche alla fame e al desiderio di vivere. Questo termine indica l'essere umano nella sua dimensione interiore e vitale, ma non separata dal corpo. «La fame (*nefesh*, l'anima) del lavoratore lavora per lui, perché la sua bocca lo stimola»⁹: nel suo significato più letterale, per il libro dei Proverbi l'anima manifesta una preoccupazione corporale, l'appetito, il desiderio di vivere e può essere tradotto con «essere vivente».

«Tu amerai dunque l'Eterno, il tuo Dio, con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua forza. E queste parole che oggi ti comando rimarranno nel tuo cuore»¹⁰: ecco la definizione dell'uomo della Bibbia, che ama con il cuore e con l'anima e con tutte le forze, e mentre il cuore pensa ed elabora progetti¹¹, l'anima ama con grande passione¹², si affligge¹³.

Per la Bibbia, l'anima, pur riferendosi alla debolezza umana, è un tesoro preziosissimo. Essa individua quanto di più vero e profondo abita nel cuore umano: la voglia e la gioia di vivere. Perderla equivale a ridurre la vita a un insieme di formalità da adempiere senza anima ovvero senza passione e desiderio.

IL PECCATO DI GOLA COME DISTORSIONE

Come abbiamo visto, la Bibbia presenta una visione complessa dell'essere umano, che comprende corpo, anima e spirito. Il peccato di gola, inteso come eccesso nel mangiare e nel bere, è spesso visto come una distorsione del corretto utilizzo delle risorse create da Dio.

La disgregazione dell'anima (*nèfesh*), in questo contesto, può essere interpretata come una mancanza di equilibrio o armonia tra le varie parti dell'essere umano, che porta a comportamenti autodistruttivi o a una perdita di controllo.

Nella tradizione cristiana, il peccato di gola è spesso menzionato tra i sette peccati capitali. Infatti, ridurre il cibo e le bevande a unicamente piacere fisico, dimenticando il loro scopo originario di *nutrimento* e *comunione*, può essere visto come una manifestazione di egoismo e di ricerca di soddisfazioni terrene a scapito dei valori spirituali.

In questo senso, la disgregazione dell'anima può essere collegata all'idea di perdere di vista il proprio scopo e principio di vita, che nella tradizione cristiana è di glorificare Dio e vivere in armonia con gli altri e con sé stessi. Così, il peccato di gola diventa non solo un problema di eccesso fisico, ma anche una questione spirituale che riflette una frattura interiore.

Ecco perché nella Bibbia la parola "peccato" significa anzitutto "fallire il bersaglio", come chi scocca la freccia sbagliando clamorosamente il centro. Pertanto, si può sostenere che il peccato di gola, considerato alla luce della Bibbia, possa essere visto come una conseguenza di una disgregazione dell'anima e come una ricerca di compensazione in un ambito che dovrebbe invece sostenere la vita e non dominarla. Non cercando la vera risposta alla nostra fame, presto proviamo di nuovo il bisogno di mangiare: ci chiudiamo in una catena di risposte incomplete e insufficienti.

Il peccato di gola spesso viene visto solo come un eccesso alimentare e può rappresentare una risposta insufficiente e inadeguata a domande fondamentali della vita, come quella sul senso e sulla pienezza esistenziale.

Ma «che cosa sazia realmente la vita?»: è questa la vera domanda.

La gola si manifesta non solo come ricerca di piaceri immediati, ma anche come un rifugio

6 Isaia 40,6.

7 Salmo 16,9.

8 Genesi 2,23.

9 Proverbi 16,26.

10 Deuteronomio 6,5-6.

11 Genesi 6,5.

12 Cantico dei Cantici 3,1-4.

13 Salmo 42,6.

dall'inquietudine e dalla sofferenza, una forma di evasione da una realtà che sembra opprimente. Questo comportamento di accumulo e consumo può distorcere la nostra visione della vita, facendoci voltare le spalle al vero significato del *dono* e della *condivisione* .

La proposta di una cura contro questo peccato non si limita a una disciplina rigida, ma invita a ricercare una vita più autentica e soddisfacente. La chiave sembra essere un cambiamento di prospettiva: cercare non solo il soddisfacimento di bisogni immediati, ma un profondo gusto dell'amore di Dio, che si traduce in una vita vissuta per gli altri, in un dono di sé.

Questo approccio può portare a una forma di libertà e soddisfazione più duratura, che non si basa su piaceri effimeri, ma sulla realizzazione di un'esistenza più significativa, dove il vero piacere è fare esperienza di relazioni autentiche e di connessione con gli altri.

In conclusione, l'approccio biblico al problema del peccato di gola mette in evidenza quanto sia importante comprendere e rispondere ai bisogni più profondi del nostro cuore per fare spazio all'amore e alla condivisione, elementi essenziali per una vita piena e autentica.

LA MOLTIPLICAZIONE DEI PANI E DEI PESCI

È interessante per la nostra riflessione una lettura critica del miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci, riportato da tutti e quattro i Vangeli. La narrazione di Giovanni¹⁴ usa il termine "segno" al posto di "miracolo", individuando un percorso da compiere a partire da un *minimum* umano in vista di qualcosa che va oltre, che scavalca la fattualità e proietta verso una pienezza inaudita e inaspettata, completa e definitiva.

In realtà, ciò che muove le nostre scelte sono gli appetiti, i desideri, le affezioni, a tal punto che qualcuno può indottrinarci, indicando con un ragionamento logico-consequenziale quanto sia opportuno scegliere una strada piuttosto che un'altra, ma se non siamo *attratti* , saremo portati a fare quella scelta contro voglia e smetteremo appena potremo.

Nel Vangelo della moltiplicazione dei pani e

dei pesci, Gesù intercetta la fame di coloro che si erano messi alla sua sequela. Quello che emerge non è un giudizio negativo su chi lo segue perché ha fame, perché è stimolato dalla gola. È vero che la gente lo sta cercando per mangiare, ma non c'è nulla di negativo nel provare la fame e il desiderio di soddisfare la gola! Se c'è una critica e un richiamo da parte di Gesù, è sui desideri che si accontentano, che cercano ancora troppo poco. È questione di *qualità* , e la gola va educata senza cedere ad atteggiamenti rigidi e negazionisti.

A una persona che sta sprofondando nel vizio della gola è inutile dire che si sta comportando male attraverso ragionamenti astratti e teorici. Gesù nel suo Vangelo propone una soluzione laica, non inficiata dal dualismo filosofico-religioso come quello della lotta tra il bene e il male. Il combattimento spirituale è tra il bene e il bene: occorre trovare il meglio di quello che stiamo desiderando, agognando, gustando. La gola non è simbolo del male, perché senza di essa saremmo delle amebe, della realtà diafane che fluttuano al soffio del vento.

Si tratta d'indirizzare la gola e la fame verso ciò che *tiene* e non che si frantuma sfaldandosi, verso ciò che è bene e non che *sembra* bene. D'altra parte, ogni persona che agisce male non lo fa per il male, ma perché in definitiva pensa che sia bene: è il mondo dei "Sì" che va educato!

Esistono passioni ingannevoli che non nutrono pienamente e che ingannano il cuore, fino a deluderlo. La proposta di Gesù passa attraverso la gola e la fame dell'umanità, indirizzandole verso ciò che soddisfa pienamente, perché ha il sapore dell'eternità e tira fuori il meglio di sé stessi.

NOI DIVORIAMO, LUI DONA...

Clive Staples Lewis nel libro *Le lettere di Berlicche* esplora in modo approfondito il vizio capitale della gola, andando oltre il semplice eccesso di cibo e bevande per includere un'ampia varietà di atteggiamenti egoistici e materialistici.

Berlicche, il diavolo esperto, funzionario di Satana («il Nostro Padre»), insegna al giovane nipote apprendista Malacoda a sfruttare questo vizio per allontanare le anime dalla retta via e da Dio («il Nemico»): «Fin da ragazzo il tuo uomo è stato abituato ad avere dozzine di filosofie incompa-

¹⁴ Giovanni 6,1-15.

tibili che gli ballano in testa. Il suo primo pensiero riguardo a una dottrina non è capire se sia “vera” o “falsa” ma se è “intellettuale” o “pratica”, “superata” o “attuale”, “convenzionale” o “eccentrica”. Sono le parole che scegli il tuo asso nella manica per tenerlo lontano dalla Chiesa, non la discussione. Non perdere tempo cercando di convincerlo che il materialismo è vero! Fagli pensare che è forte, schietto, coraggioso, che è la filosofia del futuro. Ecco quel che gli interessa»¹⁵.

L'esistenza è sotto assedio: il male che si nasconde sotto le parvenze del bene prende il nome di tentazione.

Le Lettere di Berlicche sono una sorta di “catechismo infernale”, geniale e divertente: si tratta di corrompere gli umani perché si allontanino sempre più dalla dimensione gioiosa della vita, metodo efficace che, se ben impugnato, può ridurre il gusto di vivere fino ad annullarlo.

Berlicche ritiene che il modo più congeniale per portare l'uomo lontano da Dio sia quello di fargli desiderare piaceri che sono approvati socialmente o alla moda, piuttosto che quelli che realmente risuonano con la sua natura e i suoi talenti. Quando una persona si lascia guidare dai piaceri superficiali, perde di vista ciò che veramente l'appaga e la rende pienamente soddisfatta. Questo allontanamento dalle passioni originali e dai talenti personali significa anche un allontanamento da Dio, poiché è attraverso le passioni autentiche e i talenti che l'uomo trova il suo cammino verso il divino.

Berlicche conosce tutto questo e sa che la tentazione non deve necessariamente presentarsi come qualcosa di esplicitamente perverso. Può essere molto più efficiente quando si occulta dietro a desideri che sembrano apparentemente innocui o addirittura positivi: «Noi sappiamo di aver indotto un cambio di direzione che lo sta già allontanando dall'orbita attorno al Nemico, ma lui deve continuare a credere che tutte le scelte che hanno portato a questo cambiamento sono banali e per nulla definitive. Non possiamo permettere che sospetti di aver voltato le spalle al sole, per quanto lentamente, procedendo sulla strada che lo porterà nella zona più fredda e buia dell'universo. Per questo motivo sono quasi felice di sapere che continua ad andare a messa e ricevere la co-

munione»¹⁶.

Invece di spingere gli umani verso peccati evidenti, Berlicche suggerisce di distrarli con piaceri che, sebbene non intrinsecamente malvagi, li allontanano dalle loro vere passioni e talenti, che sono i mezzi attraverso i quali l'uomo si avvicina a Dio: «Non dimenticare mai che quando abbiamo di fronte un piacere nella sua versione normale e sana siamo sempre nel territorio del nemico. So che tante anime sono state conquistate grazie al piacere. Resta il fatto che è una sua invenzione, non nostra. Lui ha creato i piaceri e finora le nostre ricerche non sono riuscite a inventarne neanche uno. Tutto quello che possiamo fare è incoraggiare gli uomini a godersi i piaceri creati dal Nemico in modi, momenti e misure proibite da Lui. Perciò il nostro compito è sempre quello di spostare il piacere dalla sua posizione naturale a quella in cui è più innaturale e meno gradevole, dove non si senta il minimo odore del Nemico. La formula è questa: suscitare una brama crescente per un piacere che via via si spegne»¹⁷.

Non è quindi necessario spingere le anime umane verso atteggiamenti estremi per portarli alla dannazione, perché è sufficiente far sì che pongano un'eccessiva attenzione al piacere del cibo e delle bevande, rendendoli disattenti e meno disposti a concentrarsi su aspetti spirituali o altruistici della vita: «Però ricorda: l'unica cosa che conta è il grado di separazione che riesci a mettere tra lui e il Nemico. Non importa quanto piccoli siano i peccati se il loro effetto complessivo è di allontanarlo dalla luce e spingerlo verso il nulla [...] in effetti la via più sicura per l'Inferno è quella graduale, la discesa dolce, il terreno soffice, senza curve improvvise, senza pietre miliari, senza indicazioni»¹⁸.

Berlicche è estremamente intelligente e sa che non è facile rubare le anime a Dio, al Nemico, come lo chiama lui. Nella lettera tredicesima rimprovera Malacoda perché si è «fatto fregare il paziente», mettendo la sua anima nella situazione di redimersi. Perché? Perché gli ha fatto assaporare la “realtà”!

Penso che valga la pena leggere questa pagina dove viene evidenziato l'inganno della tentazione che prospera, secondo il pensiero satanico, nella fede che distoglie lo sguardo dell'uomo da

¹⁶ *Ibidem* p.42.

¹⁷ *Ibidem* p.33.

¹⁸ *Ibidem* p.44.

¹⁵ C.S. Lewis, *Le lettere di Berlicche*, Mondadori 2022, p.5.

tutto ciò che è reale e vero: «E ora veniamo al disastro che hai combinato. Per tua stessa ammissione gli hai permesso di leggere un libro che adora, proprio perché lo adora e non per avere delle citazioni dotte da sfoggiare coi suoi nuovi amici. E poi gli hai permesso di fare una passeggiata al vecchio mulino e prendersi un tè, ripeto: una passeggiata in un posto che ama e in perfetta solitudine. In altre parole, hai lasciato che si godesse due veri piaceri. Sei così stupido da non vederne il pericolo? La caratteristica essenziale delle paure e dei piaceri e che sono indiscutibilmente reali e quindi, fintanto che durano danno all'uomo degli assaggi di vera realtà [...] come ha potuto sfuggirti l'evidenza che è un piacere reale l'ultima cosa da mettergli sotto il naso? Non potevi prevedere che per contrasto sarebbe crollato tutto il castello di fandonie che ti sei affannato a fargli apprezzare? E che proprio i piaceri procurati dal libro e dalla passeggiata erano del tipo più pericoloso in assoluto? [...] le simpatie e gli impulsi più profondi di ogni uomo sono il materiale grezzo, il punto di partenza che il Nemico dà loro in dotazione»¹⁹.

Nella lettera diciassettesima Berlicche affronta il tema dell'uso subdolo della gola e cerca di spiegare a Malacoda che, quando una persona diventa ossessionata dalla qualità o dalla specificità del cibo, anche se mangia in quantità moderata, può cadere nel vizio della gola che si può manifestare non solo nell'eccesso, ma anche nell'assillo per la perfezione e l'appagamento personale in ambito alimentare: «È il terrore di ospiti e camerieri. Rifiuta tutto quello che le viene offerto con un lieve sospiro e un sorriso appena accennato: "oh, per favore, voglio solo una tazza di tè, leggero ma non troppo e una piccola fettina di pane ben abbrustolita". Capisci? Visto che quel che vuole è più piccolo ed economico di ciò che le viene offerto, non riconosce mai come ingordigia quella sua insistenza ad avere ciò che desidera, senza badare a quanti fastidi procura gli altri. Proprio quando indulge in questa forma di golosità, crede di essere esempio di temperanza. È il tipo che in un ristorante affollato fa un gridolino di fronte al piatto che le viene servito da una cameriera oberata di lavoro e dice: "oh, ma questo è davvero troppo! Lo porti via e me ne dia un altro che sia la metà della metà!". Se interrogata sulla cosa, dirà che lo fa per evitare lo spreco. In realtà lo fa perché l'abbiamo intrappo-

lata in una gabbia di golosità sofisticata che la fa sentire offesa se vede più cibo di quel che vuole»²⁰.

Berlicche, nel cercare di liberare Malacoda dall'ignoranza, sottolinea che una persona, sedotta dai pasti perfettamente preparati, può sembrare ricercata e sofisticata, ma in realtà sta convertendo un bisogno naturale in una sorgente di insoddisfazione ossessionante, e riconosce come il Nemico abbia un approccio diverso dal Diavolo della vita e dei problemi esistenziali: «Ci dobbiamo confrontare col fatto che tutti quei discorsi sul Suo amore per gli uomini e sul fatto che servirLo è la via di una libertà perfetta non sono pura propaganda (come saremo ben felici di poter dire). È proprio una verità sconcertante. *Vuole* davvero che l'universo sia pieno di piccole disgustose imitazioni di Se stesso, creature la cui vita, in miniatura, avrà una qualità simile alla Sua, e non perché le ha assorbite ma perché hanno scelto col loro libero arbitrio di conformarsi a Lui. Noi vogliamo una mandria di cui poterci cibare, Lui vuole dei servi che alla fine diventino figli. Noi divoriamo, Lui dona. Noi siamo vuoti e vorremmo riempirci, Lui è pieno e trabocca. Lo scopo della nostra guerra è un mondo in cui ogni cosa sia fagocitata dal Nostro Padre Laggiù, il Nemico vuole un mondo pieno di esseri uniti a Lui, ma distinti»²¹.

C'è proprio da imparare tanto anche da un ... povero diavolo!

IL CAMBIAMENTO È SEMPRE POSITIVO?

Dalla metà degli anni Cinquanta ai giorni nostri, il mondo ha avuto grandi cambiamenti sociali, culturali e politici. C'è più libertà e ne possono beneficiare tutti, eppure non sono pochi coloro che rimpiangono i tempi passati. Il mondo attuale pone il fondamento dell'essere umano nel soddisfacimento dei desideri e dei piaceri personali. Siamo passati in poco tempo dal *noi all'io* e vari filosofi, teologi e sociologi hanno letto in modo critico questo cambiamento giudicato regredente. Enfatizzando il consumismo, l'edonismo, l'autogrificazione e l'autoreferenzialità, la cultura contemporanea ha posto in essi gli obiettivi principali della vita e il paradigma del progresso sociale e

²⁰ *Ibidem* pp.59-60.

²¹ *Ibidem* p.30.

¹⁹ *Ibidem* pp.45-47.

culturale: è l'appagamento personale il metro di misura del comportamento.

Sigmund Baumann, introducendo per la prima volta il concetto di "società liquida", fotografava una società ormai libera dalle tradizioni, affrancata da ogni regola preconcepita, in nome dell'auto-referenzialità e della libertà personale. È vero che nessuno è libero per costituzione, com'è anche vero che l'uomo ha paura di cambiare nonostante abbia tanto desiderio di farlo. In un certo senso chi non ha il coraggio di cambiare, non sa vivere, ma non si cambia tanto per cambiare. Sta di fatto che l'orientamento etico di oggi ha la sua forza di attrazione verso il polo delle aspettative dell'io, unica ragione dei nostri desideri e delle nostre scelte, e che questo possa portare a una vita meno significativa e soddisfacente a lungo termine non è un pensiero infondato.

Ecco, in sintesi, alcuni passaggi chiave caratterizzanti il pensiero contemporaneo:

Consumismo e Materialismo: la società moderna è spesso descritta come ossessionata dal consumo di beni materiali e dall'acquisizione di ricchezza, mentre le persone sono incoraggiate a misurare il loro valore attraverso il possesso di oggetti di lusso e il raggiungimento di uno stato economico elevato.

Edonismo: il fine ultimo di ogni scelta è la ricerca del piacere. Attraverso la pubblicità, i mass-media, e la cultura nazional-popolare viene promossa l'idea che il soddisfacimento dei propri desideri sia la chiave per realizzare la vita e trovare la felicità.

Narcisismo e Individualismo: la concentrazione sul proprio io promuove un forte senso di narcisismo dove l'importanza viene posta sulla realizzazione di sé e l'autonomia personale, a scapito delle responsabilità comunitarie e delle relazioni interpersonali significative.

Immediatezza e Gratificazione istantanea: sono la tecnologia moderna e i social media ad accentuare il desiderio di gratificazione immediata.

Relativismo etico: i valori e le verità vengono considerati soggettivi e variabili e questa visione può condurre a una visione della vita in cui il soddisfacimento dei desideri personali è visto come una questione di scelta individuale, senza un riferimento a valori assoluti e ben definiti.

IL CRISTIANESIMO COSÌ COM'È

Clive Staples Lewis, dopo una giovinezza vissuta nell'ateismo, giunse alla fede cristiana in parte grazie all'influenza di J.R.R. Tolkien, divenendo poi uno dei più importanti difensori del cristianesimo. Nel suo libro *Il cristianesimo così com'è (Mere Christianity)*, Lewis riflette sui vizi e le virtù cristiane, trattando in modo significativo il vizio della gola, che egli non limita semplicemente all'eccesso di cibo o bevande, ma include anche un'ossessione per i piaceri del palato. In questo senso, secondo Lewis, il vizio della gola può manifestarsi non solo in una smodata ricerca del cibo, ma anche in una raffinatezza eccessiva e in un'attenzione maniacale alla qualità o alla preparazione del cibo stesso.

Lewis spiega che questo atteggiamento può essere altrettanto dannoso quanto l'eccesso, in quanto distoglie l'individuo dalle cose più importanti e conduce a una forma di egoismo e auto-indulgenza. Per Lewis, il vizio della gola non è solo legato all'ingordigia, ma anche all'egocentrismo che può scaturire dall'ossessione per i piaceri sensoriali, che allontana l'individuo dalla dimensione spirituale e morale della vita.

Quando discute la virtù della temperanza, chiarisce che il suo significato originario era più ampio rispetto alla moderna accezione di astinenza dall'alcol. Nel contesto delle virtù cardinali, la temperanza si riferisce all'equilibrio e alla moderazione in tutti i piaceri, non alla loro negazione. Egli sottolinea che il cristianesimo non richiede l'astinenza totale dai piaceri, come può accadere in altre religioni, ma invita piuttosto a un uso equilibrato di essi, che non sovrasti il resto della vita umana e spirituale: «È errato pensare che i cristiani dovrebbero essere tutti astemi: la religione che prescrive totalmente l'alcol è quella maomettana, non la cristiana»²².

Nel capitolo sulla carità, evidenzia come questa virtù sia un antidoto a molti vizi, compresi l'avidità e la gola. Egli spiega che la carità cristiana non è sinonimo di simpatia o affetto naturale, che possono variare tra le persone, ma è piuttosto un amore intenzionale che cerca il bene dell'altro, indipendentemente dai sentimenti personali. Questo tipo di amore è una scelta morale e spirituale, non una semplice inclinazione emotiva. Analogamente,

²² C.S. Lewis, *Il cristianesimo così com'è*, Adelphi 1997, p.108.

mente, l'amore per se stessi, secondo Lewis, non significa indulgere nei propri piaceri, ma cercare il proprio vero bene: «Perciò è normalmente doveroso incoraggiare i nostri affetti, provare il più possibile simpatia per gli altri (così come è spesso nostro dovere incoraggiare la nostra inclinazione all'esercizio fisico o al cibo sano): non perché questa simpatia si identifichi con la virtù della carità, ma perché è un aiuto verso la carità»²³.

In sintesi, per Lewis il vizio della gola non è solo un problema di *quantità*, ma anche di *qualità* e attenzione sproporzionata verso il piacere sensoriale, che può allontanare una persona dalla ricerca di valori più alti e dal compimento dei suoi doveri morali e spirituali.

IL CERCHIO DEI GOLOSI

Dante Alighieri, nella sua *Divina Commedia*, dedica numerosi versi al vizio della gola, ponendo in risalto la bassezza di chi riduce l'esistenza al semplice ingurgitare cibo. Nel *Canto VI* dell'*Inferno*, Dante descrive il terzo cerchio, dove sono puniti i golosi, colpevoli di aver fatto del piacere del cibo il centro della loro vita. La pena dei golosi è ambientata in un paesaggio desolante, dove grandine, neve e pioggia nera cadono incessantemente, trasformando la terra in una fanghiglia nauseante. Le anime, immerse in questa melma, subiscono la pena del contrappasso, che riflette la loro vita di eccessi materiali: «Hai sì fatta pena, che, s'altra è maggio, nulla è sì spiacente»²⁴.

Qui troviamo Cerbero, un mostruoso cane a tre teste con occhi rossi e il corpo coperto di fango, che rappresenta in modo bestiale la bramosia senza fine del goloso. Cerbero strazia e divora incessantemente i corpi dei dannati, in una pena eterna, rispecchiando l'avidità che non si sazia mai: «Si racqueta poi che 'l pasto morde»²⁵. Questo cane mostruoso è un'immagine vivida di come il vizio della gola disumanizzi l'uomo, rendendolo simile a una belva.

In questo girone, Dante incontra Ciacco, il quale rappresenta la golosità in vita e la sua tragica punizione nell'aldilà. Ciacco, che nella vita era noto per il suo eccesso, è ora condannato a esse-

re cieco e a fissare il suolo, incapace di alzare lo sguardo verso il cielo. La sua cecità simbolizza l'oscuramento della visione morale e spirituale che il vizio ha prodotto in lui: «E poi chinò la testa: cadde con essa a par de li altri ciechi»²⁶. Questa immagine rappresenta l'ottusità e l'incapacità di vedere oltre il piacere immediato del cibo, una condizione che in vita lo aveva privato della capacità di discernere ciò che è davvero importante.

Il vizio della gola, dunque, secondo Dante, rende l'uomo simile a una bestia, incapace di aspirare a qualcosa di più alto e più nobile. Nella sua visione, il cibo, che dovrebbe essere un dono e un simbolo di condivisione e carità, diventa una maledizione quando viene consumato in modo egoistico e disordinato. In questo, Dante rinnova il messaggio biblico, secondo cui il cibo non è semplicemente un bene da consumare, ma un dono da condividere in fraternità. Il contrasto tra l'uso corretto del cibo, come segno di comunione e gratitudine, e l'abuso che lo trasforma in una maledizione è centrale nel suo pensiero.

L'incontro con Ciacco non è solo un ammonimento contro la golosità, ma anche una riflessione più ampia sui conflitti e sulle divisioni che nascono dalla brama di possesso e potere, simboleggiati qui dalla lotta per il controllo della città di Firenze. Così, Dante unisce il tema della golosità a quello della discordia sociale, ricordando che gli eccessi materiali, siano essi di cibo o di potere, possono portare solo a rovina e divisione.

Il canto della golosità nell'*Inferno* di Dante, in definitiva, offre una lezione morale profonda: il cibo non deve essere solo un piacere, ma un mezzo per vivere in armonia con gli altri e con il divino. Il vizio della gola, se non controllato, distoglie l'uomo dal suo fine ultimo e lo trascina verso una condizione degradante e bestiale.

CHE COS'È UN VIZIO CAPITALE?

Di per sé un vizio non è un semplice gesto, ma un atteggiamento abituale che nel latino medievale viene denominato *habitus*, allo stesso modo con cui viene chiamata la virtù. Tutti sbagliano, lo sappiamo, ma se un errore viene reiterato più volte finisce con il dare forma alla vita, strutturandola fino a creare una dipendenza difficile da scardinare.

²³ *Ibidem* p.166.

²⁴ *Inferno* VI, 47-48.

²⁵ *Inferno* VI, 29.

²⁶ *Inferno* VI, 85.

La dinamica che produce il vizio è la stessa che avviene nel momento in cui la virtù s'impiana nel cuore delle persone: la virtù e il vizio camminano e si evolvono nel processo della formazione della persona e strutturano pian piano l'esistenza.

La vita è fatta di piccoli passi che portano pian piano alla maturazione o al fallimento esistenziale. Quando la Chiesa afferma che la gola è un vizio non vuole condannare i singoli gesti, ma fare luce sul rischio che l'uomo entri in un circolo vizioso dove la gola diventa il tiranno, il giudice, qualcosa che orienta la vita.

I *vizi capitali* prendono il loro nome dal termine latino *caput*, che significa "testa" o "origine". Essi sono alla radice di molti altri peccati e comportamenti distruttivi, poiché il loro impatto può estendersi a cascata, generando nuove forme di disordine morale e spirituale. L'essenza del vizio non è tanto nel singolo atto sbagliato, quanto nella sua capacità di creare dipendenze che condizionano l'intera vita, rendendo difficile invertire la rotta.

D'altro canto, la virtù si sviluppa in modo simile, attraverso piccoli passi quotidiani che conducono verso la crescita spirituale e morale. Questo processo di formazione interiore è essenziale per lo sviluppo di una persona e rappresenta un cammino di libertà autentica. Tuttavia, è chiaro che il comportamento perfetto non è possibile in questa vita, e la Chiesa, nel proporre un ideale di perfezione morale, non impone un fardello insostenibile, ma invita ogni individuo a tendere verso una crescita continua, riconoscendo la fragilità umana.

C.S. Lewis ne *Il cristianesimo così com'è* racconta la storia di uno scolaro che descrive Dio come un essere che vigila attentamente per evitare che qualcuno si diverta: «Da quel che ho capito - risponde lo scolaro - è il tipo di persona che sta sempre a spiare se uno se la spassa, e poi cerca di impedirglielo. Temo che nella mente di molti - commenta Lewis - la parola morale susciti un'idea del genere: qualcosa che interferisce, che ci impedisce di godercela»²⁷.

Questa visione distorta della morale cristiana come un freno al piacere naturale è, purtroppo, comune ancora oggi. Molti vedono la morale come un ostacolo alla libertà e al godimento della vita. Tuttavia, la prospettiva cristiana invita a riflettere in profondità su ciò che significa davvero il "bene" e il "male", e sul valore della moderazione e del domi-

nio di sé per la realizzazione umana.

Il rapporto che una persona sviluppa con ciò che assume dall'esterno, come il cibo o altri beni materiali, è strettamente legato alla sua crescita interiore e alla maturazione del cuore. Disturbi come l'anoressia e la bulimia sono manifestazioni estreme di un rapporto disfunzionale con il cibo, che riflette spesso una difficoltà più profonda nell'accettare la propria esistenza e i propri desideri. Questi disturbi dimostrano come la fame fisica possa trasformarsi in una fame emotiva e spirituale, assorbendo tutte le altre dimensioni della vita e portando a una sofferenza interiore.

Ne *Le lettere di Berlicche* di Lewis il demone Berlicche consiglia suo nipote Malacoda di non far discutere l'uomo sulla verità, perché questo lo avvicinerebbe a Dio. Invece, lo esorta a distrarlo con l'urgenza immediata della fame, sia fisica che spirituale. Questa strategia riflette il modo in cui i desideri immediati possono allontanarci dal vero significato della vita, impedendoci di riflettere sulla nostra relazione con Dio e sul senso più profondo della nostra esistenza.

In conclusione, il vizio della gola, come ogni vizio, non riguarda semplicemente un singolo atto, ma rappresenta un atteggiamento abituale che può prendere il controllo della nostra vita. La vera sfida è riconoscere il valore della moderazione e della virtù, e comprendere che la vera libertà si trova nel dominio di sé e nella ricerca del bene autentico. La morale cristiana non è una limitazione alla gioia, ma una via che conduce a una vita piena e realizzata, orientata verso un significato più grande.

PERCHÈ NON SIAMO MAI SAZI?

La gola ci ha svelato una verità profonda: l'essere umano possiede una fame e una sete che sembrano insaziabili. Anche se potessimo divorare il mondo intero, non ci sentiremmo mai pienamente sazi. Questa insaziabilità ha una duplice lettura: può essere interpretata come un segno di maledizione, un'incompleta soddisfazione terrena, oppure può essere vista come l'indicazione che siamo fatti per qualcosa di immensamente più grande, qualcosa che trascende il mondo materiale. Il cristianesimo ci insegna che questa fame insaziabile è, in realtà, il "vestito" di un desiderio più

²⁷ *Op. Cit. Il cristianesimo così com'è*, p. 99.

profondo che ci proietta verso l'Infinito, verso Dio.

San Tommaso D'Aquino sottolinea che il vizio della gola si circonda di comportamenti inopportuni: «abbiamo tra le figlie della gola l'ottusità della mente nell'intendere come l'allegria sciocca, il multiloquio, la scurrilità, l'immondezze [...] Il peccato di gola consiste in un disordine della concupiscenza che distoglie dal fine ultimo!»²⁸.

Oggi, viviamo in una società che ci induce a pensare che il bisogno immediato, se soddisfatto, possa appagarci. Ma questa illusione rallenta la nostra ricerca di ciò che è veramente necessario per vivere. Il vizio della gola non riguarda solo l'alimentazione, ma anche il nostro rapporto con i desideri terreni, che spesso ci allontanano dalla vera felicità. La riscoperta di un cibo più nobile, che va oltre il semplice nutrimento materiale, è ciò che può guidarci verso la vera gioia.

In questo senso, il cibo non è solo una "cosa", ma un dono. È un simbolo di qualcosa di più grande, che ci invita a riflettere sul suo significato più profondo. La canzone di Luca Barbarossa, *Dove si va si va*, rappresenta bene questa tensione. La vita, paragonata a una nave senza timone né bandiera, procede senza direzione, mentre la gente a bordo si distrae con il cibo e il divertimento. Questa immagine ricorda una riflessione del filosofo danese Søren Kierkegaard, che nel suo *Diario* scrive: «La nave è in mano al cuoco di bordo e ciò che trasmette il megafono del comandante non è più la rotta, ma ciò che mangeremo domani». Questa metafora esprime il rischio di ridurre la vita a una semplice serie di piaceri immediati, perdendo di vista il significato del viaggio stesso.

Il vizio della gola, quindi, è essenzialmente la dimenticanza del "miracolo" del cibo e della vita che esso sostiene. Come il viaggio nella canzone di Barbarossa, l'esistenza rischia di essere spinta da una forza cieca che ci distrae dalle domande fondamentali della vita, sommergendoci di piaceri temporanei. Eppure, l'uomo è affamato di verità e di senso: la domanda non è solo perché mangiamo, ma cosa facciamo della vita che riceviamo attraverso il nutrimento.

Questa fame di verità è ciò che ci distingue come esseri umani, ed è ciò che Gesù rivela nel racconto delle tentazioni nel deserto. Quando il diavolo lo esorta a trasformare le pietre in pane, Gesù risponde: «Non di solo pane vivrà l'uomo». Il

cibo terreno è necessario, ma non è sufficiente a colmare la fame più profonda che abita nel cuore dell'uomo. Il cibo diventa allora un "segno" di un nutrimento più elevato, quello spirituale, che solo Dio può offrire.

La nostra fame infinita è il segnale che siamo fatti per l'Infinito. Il cibo, che ci sostiene nel corpo, è anche un dono che ci ricorda la nostra chiamata a un significato più profondo e a una gioia più grande, quella che solo l'incontro con Dio può offrirci.

IL CIBO COME DONO

Non c'è nulla di più bello che condividere la gioia dell'amicizia attorno a una tavola imbandita, simbolo di condivisione e di unità fraterna. Nella profezia di Isaia, troviamo una pagina di grande intensità che sviluppa il tema del cibo e della fame dell'uomo: Dio ha inscritto nel creato la logica del piacere, rappresentata dal cibo. Tuttavia, il piacere non è fine a se stesso e trova il senso della sua esistenza solo quando diventa segno della trascendenza. Isaia scrive: «Preparerà il Signore degli eserciti per tutti i popoli, su questo monte, un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati»²⁹.

Ecco il paradiso: una festa meravigliosa che non avrà mai fine, perché «... Egli strapperà su questo monte il velo che copriva la faccia di tutti i popoli e la coltre che copriva tutte le genti. Eliminerà la morte per sempre; il Signore Dio asciugherà le lacrime su ogni volto».

«Preparare il cibo per gli altri»³⁰ significa dimostrare il desiderio del loro bene. Per questo, il piacere raggiunge il suo scopo non solo perché viene appagato, ma perché contribuisce al bene degli altri, raggiungendo così la sua perfezione.

Nei Vangeli, Gesù viene giudicato un «mangione e un beone»: paradossalmente, nulla di più vero se pensiamo che la sua incarnazione è stata motivata dal desiderio di cibarsi di umanità, di relazioni, di bellezza, di vita, per condividere se stesso, il suo corpo, il suo amore.

Questo desiderio divino è simboleggiato nella bellissima parabola del Figliol Prodigo³¹. Si rac-

²⁹ Isaia 25,6.

³⁰ cfr. 1 Re 17, 7-16 (*il miracolo del cibo della vedova di Sarepta*).

³¹ Luca 15, 11-32.

²⁸ *Summa Theologica*, II, II, q. 148.

conta di un padre messo alle strette da un figlio intraprendente ma ingenuo e impulsivo, che, spinto dalla fame e dalla sete di successo, sperpera l'eredità gozzovigliando. La parabola contrappone due tavole imbandite: quella del piacere disordinato, che porta il giovane a dissipare rapidamente un immenso patrimonio, e quella del banchetto preparato dal padre nel giorno del suo ritorno.

Il piacere del cibo si trasforma inizialmente in maledizione, ma attraverso la misericordia del padre si tramuta in bellezza e significato. «Prendete il vitello grasso...»: si mangia non per semplice soddisfazione personale, ma per festeggiare, per esprimere la gioia di un ritorno, di una rinascita, di una vita che ritrova finalmente il suo significato più profondo.

IL DIGIUNO

Il vizio della gola mette in luce quanto sottile sia il confine tra l'atto di mangiare - un gesto buono e necessario - e la sua degenerazione in un comportamento incontrollato ed esasperato. Mangiare è un modo per gustare la vita, ma se non viene vissuto in maniera equilibrata, rischia di compromettere l'armonia psichica, fisica e spirituale, conducendo l'individuo verso una voracità devastante.

Nel contesto della società contemporanea, questo problema si riflette in diversi aspetti. Alcuni parlano del "tramonto dell'Occidente", riferendosi alla crisi di valori che sembra attraversare la nostra cultura. Tuttavia, c'è ancora chi, appassionato alla terra e al destino dell'umanità, crede nella possibilità di una rinascita. Parte di questa rinascita dipenderà dal modo in cui sapremo resistere alla cupidigia tecnologica, che rischia di dominarci.

Zygmunt Bauman, filosofo e sociologo, offre una riflessione significativa in merito, affermando: «Gli esseri umani del XXI secolo sono "di due mondi". A uno dei due, quello offline, appartengo. L'altro - il mondo online, che siamo indotti a costruire con i nostri mezzi, avvalendoci della tecnologia informatica - è spesso esperito come se fosse davvero il nostro mondo. [...] Online, a differenza di quanto accade offline, sono io ad avere il controllo: io comando, io decido la musica. Alcuni hanno paragonato questa sensazione a quella di un ragazzino lasciato solo in un negozio di dolci. Ma il pro-

blema è: quali delizie quel ragazzino sceglierà?»³².

Questa riflessione ci invita a considerare come la tecnologia possa alimentare una sorta di voracità simile a quella del cibo, spingendoci a consumare in maniera compulsiva e senza riflessione. Da qui nasce la necessità di introdurre un processo che ci aiuti a ritrovare una libertà autentica, capace di rompere con l'illusione del controllo e dell'eccesso.

In questo contesto, una pratica che potrebbe rivelarsi significativa è il digiuno. Non inteso semplicemente come privazione di qualcosa, ma come un modo per creare uno spazio interiore in cui accogliere qualcosa di più grande e più vero. Questo è il senso che la tradizione cristiana attribuisce al digiuno, come suggerisce il Nuovo Testamento: «Il regno di Dio non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo. [...] Diamoci dunque alle opere della pace e alla edificazione vicendevole»³³.

Il digiuno, dunque, non è una rinuncia sterile, ma un atto di apertura alla ricerca di senso e alla carità. Non quella carità superficiale e ideologica, ma una condivisione sincera e leale del pane quotidiano, che è l'unica vera risposta alla fame profonda dell'uomo. Solo attraverso questa condivisione autentica possiamo sperare di sfamare non solo il corpo, ma anche l'anima, colmando il vuoto che troppo spesso ci spinge verso una voracità disordinata.

In conclusione, il digiuno, riscoperto nella sua forma più profonda, può rappresentare una via per ritrovare equilibrio e senso, offrendo una risposta concreta alla fame di significato che caratterizza il nostro tempo. ▲

³² Zygmunt Bauman-Thomas Leoncini, *Nati liquidi*, Sperling & Kupfer 2017, pp. 76-77.

³³ Lettera ai Romani 14,17-19.

La bocca, lo scarto, la parola

*La più alta evoluzione:
la parola che include, integra e trasforma*

di Luigi Rubino*

Lo sviluppo della psiche umana segue, secondo quanto indagato e descritto da Sigmund Freud, un percorso che attraversa quattro diverse fasi: orale, anale, fallica e genitale. Il passaggio dall'una all'altra fase avviene secondo logiche specifiche, progressive o regressive, fisiologiche o patologiche. Le fasi di sviluppo contigue si presentano spesso in una relazione più stretta; la prima di queste fasi, l'oralità, da un lato richiama gli aspetti primordiali dell'esistenza, dall'altra, però, segna anche, con l'acquisizione della parola, il passaggio alla socialità, alle relazioni ed a tutte le forme in cui queste si possono declinare. Parole chiave: sviluppo, oralità, analità, relazioni sociali, comunità.

The development of the human psyche follows, as investigated and described by Sigmund Freud, a path through four different phases: oral, anal, phallic and genital. The transition from one to the other phase occurs according to specific logics, progressive or regressive, physiological or pathological. The contiguous developmental phases often present themselves in a closer relationship; the first of these phases, orality, on the one hand recalls the primordial aspects of existence, but on the other hand also marks, with the acquisition of language, the transition to sociality, relationships and all the forms in which these can be declined.

Keywords: development, orality, anality, social relations, community.

INTRODUZIONE

Sul piano strutturale ed evolutivo, la psiche segue un ordine, quello osservato e indagato da Sigmund Freud, che prevede una serie di atti, gli stadi psicosessuali, attraverso cui e attorno ai quali l'individuo si forma e cresce. Freud ne riconosce quattro: orale, anale, fallico e genitale. Questi stadi, o fasi, dialogano tra loro, nel senso che ogni individuo, ogni soggetto, raggiunge la fase evolutiva successiva alla precedente ma può in determinate circostanze ripercorrere in senso contrario il tragitto e tornare indietro allo stadio o agli stadi precedenti. Si può quindi "salire" dall'oralità all'analità, ma si può altrettanto "scendere" dalla fallicità all'analità. Non esistono leggi su cui basare questi movimenti in avanti e indietro, ma si possono riconoscere logiche e necessità, alcune definibili come patologiche, altre fisiologiche. Inoltre, e forse si tratta dell'aspetto più interessante e affascinante di tutti, ognuna di queste fasi può in se stessa essere considerata, a seconda delle condizioni con cui si presenta, sana o patologica, evoluta o regredita, fissata a un tempo indefinito o progredita nella forma della sublimazione.

Lo stadio iniziale, quello orale, rappresenta forse da questo punto di vista lo stadio più emblematico: l'individuo non può che nascere costruendosi in un'ottica orale: suzione, pianto, respirazione stessa rappresentano gli atti con cui si viene al mondo e con cui si comincia a rapportarsi col primo grande interlocutore a cui dobbiamo tutto e da cui in tutto dipendiamo: il materno. Ecco dunque che l'oralità richiama agli aspetti più primordiali della nostra esistenza. Eppure come non vedere nell'attività politica, nell'oratoria necessaria all'attività civile tra le più alte che possiamo costruire, una fase orale cresciuta e sublimata? Una trasfigurazione dell'individuo che, dalla necessità onnipotente di pensarsi padrone di un magico seno, giunge all'evolutiva necessità di ottenere consensi tramite la bontà della propria parola e dei propri argomenti? Mille potrebbero essere gli esempi di una fase orale che dall'*infans* giunge all'uomo dotato di parola attorno alla quale costruisce un'intera esistenza.

Naturalmente lo stesso discorso è applicabile alle altre fasi psicosessuali, innanzitutto a

quella anale: il piacere di uno scorrere primitivo, ma anche l'angoscia di una prima perdita avvertita dal proprio corpo dall'*infans*, evolvono in una capacità di controllare e governare la manipolazione, il gioco, l'aggressività, il potere...

COMUNITÀ

Una Comunità, in questo caso psichiatrica, è un luogo di incontri e incroci di molteplici storie ed esperienze. Forse è anche uno dei pochi luoghi rimasti al cui interno provare a creare le condizioni perché le storie ed esperienze di cui sopra possano essere materia di scambi concreti e non virtuali, fertili e generativi, tra le persone. Insomma una delle poche realtà che possano potenzialmente diventare, o tornare ad essere, luoghi sociali reali, punti di incontro concreti al di là delle interfacce massmediatiche o social. Non credo siano rimasti molti altri posti in cui i professionisti si riuniscono almeno una volta al giorno (spesso due o tre) per riflettere su singoli individui: su cosa hanno detto, cosa hanno chiesto, cosa hanno fatto, come stanno, cosa desiderano, perché stanno male e perché stanno bene, chi hanno incontrato, cosa faranno domani, quali sono le loro speranze o le loro paure, le loro debolezze o i loro punti di forza ecc. E tutto questo viene poi rielaborato per la risonanza che rievoca in ognuno degli operatori riuniti, che si sentono chiamati a fare qualcosa di tutto questo "materiale umano", da restituire al paziente nella forma di un senso logico, coerente e che faccia letteralmente del bene al paziente oggetto di tali attenzioni. La Comunità testimonia anche dell'incontro-scontro dei nostri pazienti con la società che sta oltre le pareti di questo luogo di cura. Cerca anche di opporsi al cosiddetto stigma, dialogando col sociale, alla ricerca di una accettazione della realtà della malattia mentale da includere nonostante la malattia, o nei migliori dei casi "grazie" alla malattia. In tal senso sono punte di diamante le collaborazioni che le nostre attività riabilitative offrono ad altre realtà del territorio, creando dialogo e contribuendo alle trame del tessuto sociale. Si tratta di collaborazioni con parrocchie, oratori, ma anche con scuole, università, realtà di volontariato. Impegni tutti volti all'integrazione nel sociale

dei nostri pazienti. Volti a una comunicazione, un dialogo, una interrelazione tra diverse realtà del vivere civile. Una Comunità può insomma far parte di una rete fitta di legami sociali e radicata nel territorio. A tal proposito Zygmunt Baumann scrive che ciò che manca sempre più alla nostra società (occidentale) è una *agorà* in cui incontrarsi, conoscersi e riconoscersi; riflettere, proporre e proporsi; passare dalla comunicazione allo scambio relazionale; dalle individualità al sentirsi parte del sociale, ovviamente tramite un pensiero condiviso, offerto, proposto. L'agorà che intende Bauman permette all'individuo *de jure* di diventare individuo *de facto*, cioè colui che è in grado di *"...diventare padrone del proprio destino e compiere le scelte realmente desiderate"*. Una Comunità è un luogo di incontro e di dialogo, in cui la parola non solo descrive, ma trasforma: conferisce forma alle cose che accadono, è contenitore simbolico nella forma di una legge interna alla struttura comunitaria. Tramite la parola, essa è un luogo nella migliore delle ipotesi in cui si transita e ci si trasforma, si cambia, grazie alla permeabilità della parola stessa che ci ha resi diversi. In tal senso fa parte dell'agorà che ti trasforma e ti permette di sentirti individuo di fatto, capace di essere restituito alle tue scelte.

Una Comunità vuol essere anche antidoto a quanto ancora Bauman descrive con una intuizione che va sottolineata, quella del modello del "camping per roulotte"! Si tratta di un luogo, quello del camping per roulotte, la cui parola d'ordine è l'assenza di una traccia: chi arriva non deve trovare altro se non al massimo tracce anonime, neutre e prevedibili, niente di strano o diverso dallo standard. E quando chi arriva lascia alla fine quel luogo, riparte a sua volta senza aver lasciato alcuna vera traccia del proprio passaggio, se non il minimo uso indispensabile del luogo e il pagamento effettuato. Scrive Bauman: *"Il camping è aperto a chiunque... gli ospiti vanno e vengono; nessuno presta molta attenzione al modo in cui è gestito il posto, purché a ciascun cliente sia garantita una piazzola sufficientemente grande, le prese elettriche e i rubinetti dell'acqua siano funzionanti, e gli abitanti delle roulotte a fianco non facciano troppo chias-*

*so... in cambio essi promettono di non contestare l'autorità dei responsabili e pagare quanto dovuto... Una volta partiti per la tappa successiva, il camping rimane esattamente com'era prima del loro arrivo"*². Queste "piazzole di sosta" che sono i luoghi comuni, defraudati della possibilità di essere anche luoghi pubblici, quindi agorà in cui comunicare, trasformare e trasformarsi, e avere alla fine le idee un poco più chiare su quali possano essere le proprie personali scelte; questi luoghi anonimi vanno dunque a scontrarsi con l'idea di incontro con l'altro, tramite la parola, che auspichiamo in Comunità. Intendo dire: se, come lo stesso Bauman mirabilmente e anche ironicamente descrive, esistono dei non luoghi come i camping nelle normali aree sociali della nostra società, come è possibile pensare di convincere chi soffre addirittura di una patologia che bisogna vivere gli spazi comuni non come luoghi anonimi ma come luoghi sociali? Se non accade tra "i normali", come pensiamo possa accadere tra chi si è rifugiato in un anonimato autistiforme proprio per fuggire al rischio e al dolore delle relazioni sociali? Perché la scena descritta da Bauman è esattamente la stessa che accade ogni giorno per qualche mio paziente al momento di raggiungere la sala da pranzo della Comunità: è come se non si aspettasse di trovare niente fuori posto; l'unica differenza rispetto al cliente del camping, il quale se trovasse qualcosa fuori posto la farebbe notare al responsabile del camping, è che un mio paziente farebbe semmai finta di niente, come se tutto fosse esattamente proprio al suo posto! Il mio paziente si siederebbe senza guardarsi attorno, accetterebbe le informazioni degli operatori sulla disponibilità del cibo della mensa, trangugerebbe gli alimenti guardandosi bene dal comunicare con qualcuno, non avrebbe nemmeno grossi problemi a superare le normali norme di buona educazione dello stare a tavola, consumerebbe il tutto in pochissimi minuti, infine si alzerebbe dalla sedia con un fugace "ciao" detto a denti stretti quindi tornerebbe in camera sua lasciando il "camping", pardon, la tavola, tale e quale, convinto a sua volta di non aver lasciato segni al proprio passaggio.

1 Z. Bauman, *Modernità liquida*, pag. 32, Bari, Ed. Laterza, 2019.

2 Z. Bauman, *Modernità liquida*, pagg. 13-14, Bari, Ed. Laterza, 2019.

L'EVOLUZIONE INTERMEDIA: IL NOME ALLE COSE

Ancor prima però del linguaggio inteso come il fluido che permette di accedere al sociale culturalmente inteso, diciamo semplicemente alla vita civile, si può apprezzare come la parola permetta di confrontarsi su nuovi nomi da dare alle vecchie cose, e su descrizioni da attribuire a scene di vita che attendono un passaggio dal reale al simbolico che solo la parola stessa può permettere. In senso stretto, per fare un esempio, un sogno non è tale, nel senso che non è intellegibile, prima che venga nominato, prima che venga "detto", raccontato e descritto a qualcuno o a noi stessi, ma a parole. Solo raccontandolo si descrive adeguatamente il cosiddetto lavoro onirico, con la differenziazione tra contenuto manifesto e contenuto latente, per aprire lo scrigno del significato più nascosto del sogno. Per rendere ragione di condensazione, spostamento, rappresentazione per simboli³. La parola che nomina le cose, dà vita alle cose. Ecco allora che Lacan rileva una piccola, lapalissiana, sconcertante realtà, e la offre alla scena psicoanalitica già dalla fine della prima metà del secolo scorso: l'uomo è l'unico animale che parla; non è l'unico a comunicare volontariamente nel regno animale, ma è l'unico ad utilizzare le parole per dare vita alle cose, modellare la realtà grazie al simbolico della parola e del linguaggio. Non si intende la parola che informa, dunque, ma la parola che nomina, e in questo modo dà senso alle cose che altrimenti rimarrebbero informi e spente, letteralmente senza senso. Parola che nomina e che permette l'affiorare della domanda, dopo l'almeno parziale superamento della fase del puro bisogno.

IL PUNTO DI PARTENZA: LA BOCCA

Ancora più a ritroso, alle origini della psicoanalisi, mai inaridite da movimenti *neo* o *post* ...qualcosa, Freud ci introduce e si sofferma sul labiale come luogo di una pulsione non ancora convertita al desiderio, con un processo a stadi di sviluppo in cui si parte appunto dalla pulsione parziale. Qui si parla in termini di orifizi, grazie a

cui o attraverso cui urlare, piangere, succhiare, godere di un tutto illusorio, acquietare angosce distruttive tramite l'appropriazione di un seno facente parte integrante e non separato del "dispositivo psichico" orale del bambino. L'apparato buccale rappresenta, in quella fase della vita, semplicemente tutto: non c'è altro, non c'è l'altro; non c'è relazione, c'è pura spinta pulsionale, un Uno che onnipotentemente basta a se stesso. È Freud che pone l'analogia tra fame e libido, sancendo simbolicamente la sovrapposizione tra biologia ed energia psichica, appunto la libido come fame⁴. L'eros, per meglio dire, che non si appoggia biologicamente solo agli organi preposti alla riproduzione, si manifesta fin dalla più tenerissima età nella forma di una vitalità libidica che erotizza la mucosa orale! L'oralità non è solo nutrimento, è piacere vitale ed erotico. È la libido che a quell'età non può che manifestarsi in quel modo, e lo fa!

LE DIVERSE DECLINAZIONI DELL'ORALITÀ

Nella Comunità psichiatrica riabilitativa cui ho inizialmente accennato, incontriamo regolarmente, quotidianamente, embricate l'una all'altra queste tre versioni dell'orale. Versioni non ordinate in un senso evolutivo, cioè dalla meno alla più evoluta, ma direi impastate tra loro, e la cui differenziazione è appunto il nostro lavoro quotidiano. Ripetiamolo: queste tre versioni rappresentano, dalla meno alla più evoluta, rispettivamente la prima fase (o stadio) psicosessuale orale freudianamente intesa; la parola simbolo, distillato di ciò che è elettivamente umano, cioè colui che è in grado di parlare, dare nome alle cose, rivolgersi ad un altro che può essere dentro di noi, e che tramite la parola è in grado di cambiare destini; infine la parola sociale. È sufficiente sedersi a tavola perché qualche paziente metta in scena tutta la potenza del godimento primigenio di un'oralità (la libido che passa dall'oralità come ci ha insegnato Freud) che basta a se stessa, di una pulsione che "si" gode (proprio in senso riflessivo): alcuni soggetti che grazie a luoghi di cura adeguati, sufficientemente sani e sufficientemente

3 S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, Opere, Vol. III, Torino Ed. Bollati Boringhieri, 1980.

4 S. Freud, *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Opere, Vol. IV, pag. 451. Torino, ed. Bollati Boringhieri, 1980.

stimolanti, sono in grado di convivere mostrando di saper utilizzare le modalità più consuete del vivere civile, improvvisamente si rivelano soggetti perversi polimorfi che utilizzano il cibo come “oppio” e “antidoto” alla relazione con l’altro: non esiste più niente e nessuno, il loro sguardo non si posa più sulle altre persone ma guardano con occhi puntati sul vuoto, o forse con uno sguardo puntato non sull’esterno, ma alla loro realtà interna, “zombie” che non traggono più alcun piacere dalla compagnia dei commensali ma solo godimento racchiuso in quell’esperienza estatica e solipsistica del divorare. Il tutto si consuma nel tempo di un brevissimo quanto feroce incendio: sono soggetti infatti che siedono a tavola per pochi minuti, se non stimolati non parlano, guardano esclusivamente nel piatto che hanno davanti, divorano in fretta il cibo, si alzano e si ritirano in stanza. Si tratta di soggetti che non hanno ricevuto nei modi e nel tempo debito una “castrazione orale”, che Françoise Dolto, a cui ci riferiamo, assimila senz’altro allo svezamento. Se non è stata ricevuta adeguata castrazione orale, proseguono le fantasie cannibaliche della Cosa materna. Invece, *“Quando tale castrazione viene data in modo adeguato, sfocia sempre nel desiderio e nella possibilità di parlare”*⁵. Ecco perché questi pazienti divorano e non parlano. All’inizio della mia attività di psichiatra erano più numerosi, questo va detto. Oggi, grazie anche alla nota capacità patoplastica della società, parti di un corteo sintomatologico così descritto sono sempre più attenuate e confinate, per lasciare il posto a godimenti vissuti su altri versanti (mi riferisco a quel mondo rappresentato dai disturbi del comportamento alimentare, ad esempio). Tuttavia tali soggetti esistono ancora.

Diamo poi spazio alla parola-simbolo, realtà che abbonda spesso nelle attività riabilitative psichiatriche nella forma dei diversi gruppi (gruppo discussione, attualità, video, teatro, lettura, scrittura creativa e così via). Spesso dall’utilizzo che il paziente fa, o non fa, della parola, siamo anche in grado più facilmente di far diagnosi: grossolanamente un soggetto che mostra soprattutto un pensiero concreto, non simbolico, è un paziente che soffre di una patologia della sfera psicotica. Più riesce a utilizzare il linguaggio in modo ap-

propriato, magari in senso figurato, per esempio con l’utilizzo di metafore, più facilmente avrà dimostrato di essere approdato a patologie meno destruenti (non necessariamente meno sofferenti). Questo è anche un paziente in grado di descrivere meglio la propria sofferenza, ma anche di riconoscere per nome i suoi affetti, le sue radici, da chi deriva. Insomma è in grado di raccontare la propria storia. E naturalmente è più in grado di raffigurarsi nel futuro. Aiutare il paziente, anche e soprattutto quello psicotico, a familiarizzare col mondo simbolico, rappresenta una delle più belle sfide della riabilitazione e della cura psichiatrica in generale. Questo perché l’acquisizione del linguaggio simbolico prevede una perdita a monte: *“la parola non può coprire completamente il sensibile, né spiegarlo pienamente”*⁶. La parola rappresenta un freno al godimento che ci illuderebbe di assimilarci alle cose della natura: per descrivere quelle cose dobbiamo allontanarcene di un passo, mettere spazio tra noi e loro, appunto tramite la parola che nomina. Mettere spazio tra l’istinto e la cultura, tra il bisogno e la domanda, tra l’appiattimento sul godimento mortifero della Cosa e il principio di realtà. La parola, il linguaggio, il simbolico, insomma la cultura in cui l’uomo è immerso, permettono tutto questo. La perdita a monte di cui parlavo poc’anzi, è ben definita anche da Recalcati: *“L’umano è costretto dalla Legge della parola a perdere una parte di se stesso, a vedere incrinato il miraggio di poter essere una totalità autosufficiente”*⁷. Insomma, la parola ci permette di non coincidere con quello che ci circonda, ci permette di *“interrompere la continuità d’essere tra la forma animale-naturale della vita e quella umana”*⁸.

La parola che lascia una traccia nel sociale è per così dire l’ultima frontiera, quella dell’incontro dei nostri pazienti col mondo esterno, col mondo sociale e civile. Si tratta di una parola che serve a farsi conoscere, a descrivere una propria capacità, a offrirsi al sociale perché utili al sociale. Dare ciò che non si ha, direbbe Lacan, in quella testimonianza di inermità, impotenza e incapacità da cui si fondano le basi per la costruzione di cose

6 J.-P. Lebrun, *Leggere il presente con Freud e Lacan*, pag. 13, Milano, Ed. Mimesis, 2021.

7 M. Recalcati, *La legge della parola*, pag. 18, Torino, Ed. Super ET, 2022.

8 M. Recalcati, *La legge della parola*, pag. 24, Torino, Ed. Super ET, 2022.

5 F. Dolto, *L’immagine inconscia del corpo*, pag. 83, Milano, Ed. Red, 1996.

memorabili, come la collaborazione tra Psichiatria e scuole primarie, o tra Psichiatria e soggetti indigenti accolti dalle istituzioni religiose, in cui il paziente per primo si accorge della stupidità di uno stigma che a quel punto non impedisce di sentirsi utili e capaci di dare.

La parola sociale è l'ultima frontiera, dicevamo. Eppure esiste una frontiera altrettanto estrema e più cogente, poiché interessa in Comunità non soltanto i pazienti ma soprattutto i curanti. È una frontiera meno visibile perché interna al soggetto: è la frontiera della rinuncia all'ideale come pasto con cui riempirsi la bocca. Talvolta, infatti, la castrazione orale, lo svezzamento, si manifesta nella rinuncia a sfamarsi con un pasto regale, totale, definitivo, perfetto, permettendosi di raggiungere una posizione depressiva che un altro autore, che apparentemente di tutt'altro parlava, così descrive: *"il miglior banchetto non è quello allestito sotto le insegne prestigiose del totemismo, ma quello dove si sanno cucinare gli avanzi..."*⁹ e dividerli, ci permettiamo di aggiungere.

ORALITÀ VERSUS ANALITÀ

Poco spazio sembra essere stato lasciato da parte mia all'analità, ma solo perché ciò che si incontra nell'orale, viene a ritrovarsi ugualmente nella sfera anale. La suzione lascia allora il posto all'evacuazione; la parola simbolica con cui ci si orienta nel mondo lascia il posto alla capacità del soggetto anale di manipolare la realtà che lo circonda, dunque a rinforzare la capacità di orientarsi e di "usare" il mondo; la parola che connette il soggetto coi suoi simili, e che rappresenta il cemento dell'organizzazione civile e sociale, lascia il posto ad una capacità proveniente dal mondo anale di gestire, governare, controllare il potere (politico ad esempio).

Tutta la sfera pulsionale, chiamata a subire una torsione su se stessa e passare così ad una conversione al desiderio, viene a ritrovarsi nelle sue parti aggressive e distruttive, così come in quelle generative e costruttive, sia nel mondo orale che in quello anale: la bocca serve a baciare o a mordere; la suzione serve a nutrirsi o a svuotare crudelmente di vita il senso che la vita ci sta

dando. L'analità permette un normale scorrere di sé, ma altrettanto può rappresentare una manifestazione d'ira incontrollata; manipolazione del mondo per permetterci di orientarci al suo interno; ma anche controllo più o meno avvenuto con successo della capacità di governare un potere sugli altri che tutti possiamo esercitare. Infine le feci possono rappresentare perdita irrisolvibile di qualcosa di noi stessi, oppure un dono, un segno di gratitudine, un privarsi di qualcosa che non va perduto ma trasformato in un atto d'amore. ▲



⁹ M. Focchi, *Il cambiamento in psicoanalisi*, Cap. 10, *Cucinare gli avanzi*, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 2001.

Dio creò il cibo, ma certo il diavolo creò i cuochi¹

di Massimo Rabboni*

I disturbi dell'alimentazione e della nutrizione (DAN) rappresentano una patologia molto diffusa tra la popolazione, in particolare di età adolescenziale (ne soffrono in Italia circa tre milioni di persone), di notevole gravità sul piano medico generale (il rischio di complicanze, ed anche di morte, è elevato), ma anche particolarmente caratterizzati da un incrocio complesso tra determinanti eziologiche individuali e sociali. Più, forse, di ogni altra categoria nosografica, i DAN chiamati infatti in causa elementi culturali, sociali, economici, filosofici, con cui la psichiatria è chiamata a condividere un territorio la cui esplorazione diviene di grande interesse per tutte queste discipline.

Parole chiave: alimentazione, regole, strutture simboliche, patologia.

Feeding and Eating Disorders represent a very widespread pathology among the population, (about three million people in Italy suffer from them, particularly adolescents), of considerable seriousness on a general medical level (the risk of complications, and even of death, is high), but also particularly characterised by a complex intersection of individual and social aetiological determinants. More, perhaps, than any other nosographic category, these disorders call into question cultural, social, economic and philosophical elements, with which psychiatry is called upon to share a territory whose exploration becomes of great interest to all these disciplines.

Keywords: nutrition, rules, symbolic structures, pathology.

* **Psichiatra. Psicoterapeuta-Milano**

¹ James Joyce, *Ulisse*, Mondadori, Milano, 1984, pag. 235.

“ Mi disse: «Figlio dell'uomo, mangia ciò che hai davanti, mangia questo rotolo, poi va' e parla alla casa d'Israele». Io aprii la bocca ed egli mi fece mangiare quel rotolo, dicendomi: «Figlio dell'uomo, nutrisci il ventre e riempi le viscere con questo rotolo che ti porgo». Io lo mangiai e fu per la mia bocca dolce come il miele”².

E poi, naturalmente, il pasto sacro del culto misterico del dio Mitra, cui venivano iniziati i soldati romani nell'età imperiale, e il pane ed il vino cristiani, e il vino ancora nelle feste di Dioniso...

Ci sono alimenti, e combinazioni di alimenti, puri (*kosher* per gli ebrei, *halal* per i musulmani) e impuri; il pesce al venerdì per i cristiani, oggi un po' passato di moda...

Senza dimenticare, naturalmente, che al principio della storia c'è un frutto - proibito - di cui ignoriamo la natura: forse una mela, forse un melograno, forse un fico³; comunque, certamente, qualcosa che, mangiata, avrebbe cambiato radicalmente il grado di consapevolezza dei progenitori, ed insieme il destino dell'umanità. Forse, il peccato consistette però proprio nel tentativo di trarre la conoscenza, cioè un tratto spirituale, da un oggetto materiale, come il frutto che, però, era evidentemente pensato dall'autore del Libro come capace di contenerlo.

Le citazioni potrebbero, in realtà, continuare quasi all'infinito, a testimonianza di quello che è necessario premettere al tema della nostra riflessione, che saranno i Disturbi alimentari e della nutrizione, e cioè il rilievo enorme che il cibo assume all'interno del sistema culturale, significativo e simbolico, di cui siamo parte; rilievo che va molto al di là del pur cruciale valore che, oggettivamente, il cibo ha per la sopravvivenza umana.

Ad un così profondo, strutturale valore simbolico, quindi certamente intellettuale, ma soprattutto emotivo, corrisponde inevitabilmente il rischio di distorsione patologica di ciò che quei simboli rappresentano, in termini di sopravvivenza, sviluppo, relazioni, affetti. Non è solo - certamente senza dimenticarlo - il problema generale dell'oralità e del suo ruolo nello sviluppo umano, ma è piuttosto

² Ezechiele, 3.1-3.3.

³ In latino, *malus* è l'aggettivo “cattivo”, ma anche il sostantivo “melo, o mela”; il melograno, perché il Paradiso terrestre è in ebraico il *Pardès Rimmonim*, il giardino dei melograni; il fico, perché con le sue foglie i progenitori si coprono, immediatamente dopo aver mangiato il frutto, accortisi di essere nudi...

sto in questione il ruolo molto più specificamente culturale che il fatto di alimentarsi, e di assumere specifici alimenti, assume all'interno di un sistema di riferimento culturale, o addirittura linguistico.

Naturalmente, tutto questo significa che la comprensione della natura e dell'eziologia di questo tipo di disturbi (come d'altronde accade quasi sempre in psichiatria) è possibile solo allargando l'orizzonte di attenzione ben oltre la sola natura fisica del sintomo, e cercando di comprendere il valore linguistico, comunicativo e relazionale: cosa possibile, solo appunto collocandolo all'interno di un sistema culturale e sociale di riferimento.

Non a caso, data la premessa, il nostro argomento è tra quelli che, all'interno della clinica psichiatrica, hanno subito le maggiori variazioni tassonomiche, in termini sia qualitativi, sia quantitativi. Dopo essere stati definiti per lungo tempo come Disturbi del comportamento alimentare, sono oggi classificati nella più ampia categoria dei Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA); tra questi, come vedremo, molti si presentano come sintomi di disturbi psichici maggiori, o a scavalco con altre aree di malessere significative, come i disturbi dell'immagine corporea, o i disturbi ossessivo-compulsivi⁴.

La patologia certamente più nota, all'interno di questo gruppo, è rappresentata dalla anoressia nervosa. Strana denominazione, anzitutto, ma certamente consacrata dall'uso e immodificabile; strana, perché la sindrome non è “nervosa”, ma psicogena, e perché in effetti non si tratta affatto di anoressia, ma di uno spasmodico controllo proprio sull'appetito e sulla necessità di alimentarsi (sulla fame, diremmo meglio). A riprova di questo, il fatto che non sono affatto rare le rotture dei confini della sindrome, che può nel tempo trasformarsi in quello che è all'incirca il suo contrario, e cioè la bulimia nervosa, o essere sporadicamente interrotta da episodi di “abbuffate”, quando il controllo per qualche motivo cede e la fame irrompe.

Certamente, comunque, l'anoressia nervosa è sempre correlata ad un disturbo dell'immagine corporea, così come ad un disturbo delle relazioni attuali. In realtà, sotto questo titolo si collocano condizioni di malessere molto varie per eziologia e gravità, pur all'interno di una apparente comunanza di sintomi apparenti. Senza entrare in troppo

⁴ Per coerenza con tutta la letteratura consultata, utilizzeremo come riferimento tassonomico come sempre il DSM 5, edizione italiana, Raffaello Cortina editore, Milano, 2014.

sistematici dettagli, dobbiamo comunque avere presente che nell'anoressia il controllo del peso viene ottenuto certamente con le restrizioni alimentari, ma anche con l'abuso di farmaci (lassativi e diuretici), con il vomito autoindotto e con l'esasperata intensificazione dell'attività fisica.

Vediamo intanto la dimensione del problema; in questo caso, come anticipavamo, l'epidemiologia è significativa rispetto anche alla attribuzione di senso.

I disturbi della nutrizione sono, a livello mondiale, un problema significativo; una recente meta analisi⁵ condotta su popolazioni di Australia, Nord America ed Europa mostra una prevalenza⁶ del 2,4% per l'intera popolazione, mentre per la sola Anoressia nervosa la prevalenza oscilla tra 0,67-1,2% per le donne e 0,1% per gli uomini. Primo dato significativo è quindi che per gli altri disturbi della classe non vi sono drastiche differenze tra i due sessi, mentre per la sola anoressia nervosa si osserva che la quasi totalità dei casi riguarda donne; i casi maschili sono assolutamente sporadici.

L'altro elemento significativo è però la disomogeneità molto rilevante dei casi, sempre soprattutto di anoressia, nelle diverse aree del mondo: in Africa, la prevalenza è inferiore allo 0,01%; in America latina è dello 0,10%, in Europa oscilla tra 0,7 e 1,3%, in Australia supera il 2%. Quindi, anche il puro dato statistico ci conferma che esiste un nesso particolarmente significativo tra rischio di insorgenza della patologia e condizioni economiche, sociali e culturali.

In effetti, l'Anoressia nervosa non è, dal punto di vista strutturale, che è quello che più ci interessa, una categoria omogenea; possiamo riconoscere almeno tre tipologie diverse tra loro quanto a significato. La prima di queste è di natura sostanzialmente depressiva; associata ad una sostanziale negazione del proprio progetto vitale. Una Depressione maggiore conclamata si rileva in circa il 75% dei casi di questo tipo; molto elevato il rischio di agiti autolesionistici, ma anche di suicidi,

che si attestano intorno al 20%⁷. Questo fa della Anoressia nervosa una delle patologie psichiatriche a più alto rischio di morte, autoindotta o conseguente alla denutrizione. Siamo, cioè, di fronte ad una sorta di suicidio differito, per l'impossibilità emotiva di continuare ad esistere al mondo: la prognosi è, quasi inevitabilmente, tra le peggiori.

Una seconda tipologia di Anoressia nervosa, (come si accennava, poco diversa nell'espressione dei sintomi, certo molto diversa nell'eziologia psicopatologica) è quella che possiamo considerare un equivalente di una sindrome isterica. L'isteria, in effetti, è una realtà quanto mai trascorrente e mutevole, tanto che oggi i quadri clinici descritti ai tempi di Freud (la grande crisi, l'arco di cerchio, l'impossibilità improvvisa di camminare o di mantenere la posizione eretta...) sono praticamente scomparsi, a causa della sostanziale perdita di significato comunicativo all'interno di stili sociali profondamente trasformati: oggi "sei un'isterica" è piuttosto un'offesa che una diagnosi. Così il disturbo, immutato nella sua origine relazionale, deve trovare altre vie per esprimersi, in una lingua che sia intellegibile e che non lo trasformi in un disvalore⁸.

L'anoressia, quindi, può essere letta come una strategia isterica per provocare l'attenzione dell'Altro. Quando una figlia anoressica smette di mangiare, metaforicamente, sta segnalando ai genitori che qualcosa di quello che riceve non le va giù. A tutto questo non rimane estraneo il tema del rapporto tra invidia e gratitudine, di cui ci siamo già occupati. Ricevere il cibo dato da altri significa ammettere una condizione di inferiorità legata al bisogno, e dover quindi essere grati a chi questo bisogno soddisfa, riconoscendone però la potenza. Troppo, a volte, per un'adolescente in fase di consolidamento della propria identità, che non accetta l'idea di essere mancante di qualcosa e di dover quindi dipendere da altri.

Una terza categoria del disturbo (ricordiamo però che si tratta di categorizzazioni disposte su un continuum, ed ampiamente intersecate tra loro, che separiamo solo per chiarezza di descrizione) è quella in cui la dimensione sociale e culturale del disturbo diviene addirittura prevalente. È quindi

5 Dahlgren CL, Wisting L, Rø Ø. *Feeding and eating disorders in the DSM-5 era: a systematic review of prevalence rates in non-clinical male and female samples*. J. Eat. Disord. 2017; 5:56-66.

6 Ricordiamo che, in statistica medica, la prevalenza è la proporzione dei casi di malattia esistenti in una popolazione in un dato istante di tempo, calcolata come rapporto tra numero di malati e somma di malati e sani.

7 Ahn J, Lee J-H, Jung Y-C. *Predictors of Suicide Attempts in Individuals with Eating Disorders*. Suicide Life Threat Behav 2019; 49:789-97.

8 Recalcati M. *L'ultima cena: anoressia e bulimia*, Bruno Mondadori, Milano, 2007.

anche la forma che meglio spiega le differenze di distribuzione della patologia in aree culturalmente molto diverse. In Europa, nel Nord America ed in genere nel mondo anglosassone, la magrezza è considerata socialmente un valore assoluto, come tale desiderabile, fino quasi ad essere obbligatoria.

Il mondo della moda, in particolare, propone in questo senso come desiderabili modelli sempre più restrittivi. Pochi anni fa, in Svezia, esplose uno scandalo quando la responsabile di una clinica per anoressiche gravi si rese conto che fuori dai cancelli erano appostati personaggi che reclutavano le pazienti come fotomodelle, trasformando quindi in un valore sociale la malattia, che la clinica stava cercando di curare⁹.

Da circa vent'anni, ma in modo intensissimo attualmente, è esploso anche il fenomeno dei siti e delle comunità virtuali che sostengono l'anoressia come stile di vita (nella dizione anglosassone più conosciuta, Pro-Ana). Nati, in teoria, per offrire alle persone malate un ambiente di confronto accogliente e non giudicante, si sono via via trasformati in comunità che oltre ad incitare all'anoressia, mostrando come solo la magrezza estrema possa essere un fattore di successo sociale, forniscono anche informazioni, strategie di comportamento, indicazioni di prodotti alimentari specifici...

Ora, sempre, nella genesi e anche nelle potenzialità riparative della terapia del disturbo, sono coinvolte le relazioni primarie (essenzialmente con i genitori), in termini di modalità di attaccamento, di equilibri nel rapporto con ciascuno dei due genitori, ed all'interno della coppia genitoriale, il che naturalmente rimanda alla psicodinamica del profondo ed alle teorie sistemico-relazionali, ampiamente utilizzate nei diversi schemi di intervento. La questione si è però, appunto negli ultimi anni, complessificata nei suoi aspetti socio culturali, con i genitori che tendono a fare propri i valori di salute sostanziale caratteristici della loro generazione, mentre i figli (le figlie, soprattutto, come si è visto), incorporano valori legati piuttosto all'apparire, attraverso l'adesione ad un modello precostituito. Accade quindi oggi non di rado che - appunto al di là degli aspetti più propriamente psicodinamici - la questione del peso e dell'alimentazione si collochi nel più ampio contesto dello sviluppo dell'identità

personale dell'adolescente anche attraverso la sua emancipazione dai genitori. Riprenderemo in parte questa tematica discutendo di altri disturbi dell'alimentazione di più recente comparsa.

Un tipo di DNA che ha qualche somiglianza con l'anoressia, meno noto ma la cui diffusione è in grande incremento è quello definito come Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo (AR-FID). La principale differenza rispetto all'anoressia è che in questo caso l'attenzione è totalmente spostata sull'atto dell'assumere cibo, che viene rifiutato di per sé (con le motivazioni più diverse: disinteresse, gusto, possibili malattie legate al cibo), fino a causare una severa perdita di peso e, in certi casi, la dipendenza da una nutrizione parenterale. Manca però totalmente l'elemento che è alla base dell'anoressia, è cioè l'attenzione spasmodica e distorta per la forma corporea. L'esordio avviene spesso nei bambini, ma non è raro anche in soggetti adulti. Come sempre, l'eziologia è multifattoriale; a volte - specialmente nei bambini - possono entrare in gioco precedenti reali esperienze negative con il cibo, che causano ansia intensa ed evitamento al ripetersi della situazione; per gli adulti, siamo di nuovo prossimi al registro dei disturbi ossessivi, ed in particola all'ultimo DNA individuato, di cui parleremo alla fine.

Simmetrici, la Bulimia nervosa ed il Binge Eating Disorder. La prima è caratterizzata da ricorrenti episodi di abbuffate, in cui la persona assume in un tempo relativamente breve (p.es. due ore) una quantità di cibo molto rilevante, del tutto eccedente le sue necessità e sulla base di una compulsione non controllabile. La sensazione di perdita di controllo, sia rispetto alla quantità, sia rispetto alla qualità degli alimenti, è anzi parte caratterizzante della sindrome. Coesistono condotte compensatorie, come vomito autoindotto (spesso con conseguenti danni all'esofago e ai denti), abuso di lassativi e diuretici, digiuno prolungato, esercizio fisico eccessivo; la gravità del disturbo è anzi determinata più dal numero di condotte compensatorie messe in atto che dal numero di abbuffate. Dal punto di vista del vissuto, il livello di autostima è fortemente influenzato dalla forma corporea, che non viene però letta in termini sostanzialmente allucinatori, come nel caso dell'anoressia. La prevalenza del disturbo è stimata in maniera non omogenea intorno al 2% nelle femmine, intorno allo 0,5-1% tra i maschi: si tratta quindi di un distur-

⁹ Vanity Fair, 19 aprile 2013.

bo ancora prevalentemente femminile, ma in cui la differenza tra i sessi si fa molto più sfumata.

Da un punto di vista psicopatologico, la bulimia condivide non pochi elementi con l'anoressia, con cui del resto abbastanza frequentemente si alterna. In particolare, si tratta di un insieme di fantasie inconsce focalizzate sul cibo, con il quale il soggetto ha un rapporto ambivalente (lo ama e lo odia, considerandolo simbolo della parte buona e cattiva della madre) che rappresenta il legame tra sé e la figura materna interiorizzata, non ancora distinta da quella paterna e caricata di tutte le proiezioni dei propri impulsi voraci, angosianti e invidiosi. Il processo di separazione-individuazione dalla madre è rimasto incompleto tanto che queste persone, coi loro sintomi, manifestano la difficoltà e l'ambivalenza tra il voler diventare "adulte", superando la dipendenza, e il voler restare nell'illusoria protezione della relazione primaria onnipotente.

Il Binge Eating Disorder, o disturbo da abbuffate, presenta caratteristiche simili alla bulimia nervosa per quanto riguarda l'assunzione incongrua di cibo; mancano però le condotte compensatorie e vi è precisa consapevolezza della incongruenza del comportamento messo in atto, rispetto al quale la persona sperimenta marcato disagio e vergogna, mentre poco o per nulla coinvolta risulta l'elaborazione dell'immagine corporea.

In sintesi, dal punto di vista strettamente psicoanalitico¹⁰, si tratta (sostanzialmente per tutti i DAN che abbiamo citato sin qui) di soggetti che non hanno ricevuto nei modi e nel tempo debito una "castrazione orale", che Francoise Dolto, psicoanalista che ha molto studiato questi aspetti, assimila senz'altro allo svezzamento. Se non è stata ricevuta adeguata castrazione orale, proseguono le fantasie cannibaliche della Cosa materna. Invece: *"Quando tale castrazione viene data in modo adeguato, sfocia sempre nel desiderio e nella possibilità di parlare"*¹¹.

Citiamo soltanto, perché molto rari e generalmente parte di altri, maggiori problematiche psicopatologiche, gli ultimi due disturbi tassonomicamente sistematizzati dal DSM 5, rappresentati dalla Pica, cioè dalla sistematica ingestione di sostanze non tossiche, ma prive di valore alimentare

e non commestibili (p.es. capelli, carta, stoffa...) e dal Disturbo da ruminazione, in cui il cibo viene rigurgitato, per essere rimasticato, ringoiato o sputato.

Certamente di maggiore interesse, per rilevanza, ma soprattutto per importanza nel loro determinismo di fattori culturali e sociali tipici della nostra epoca sono alcuni altri DAN, non ancora completamente sistematizzati per incompletezza dei dati scientifici e che si collocano per altro tutti a cavallo tra DAN propriamente detti e Disturbi ossessivo compulsivi (DOC). Si tratta di

- night eating syndrome (NES)
- food addiction (FA)
- ortorexia nervosa (ON),
- muscle dysmorphia (MD)
- drunkorexia

La NES si caratterizza per un pattern di assunzione del cibo prevalentemente serale/notturno, associato a insonnia per difficoltà di addormentamento e anoressia mattutina. Il paziente è completamente sveglio durante l'assunzione di cibo, non c'è sonnambulismo e c'è memoria dell'evento il giorno successivo. Una caratteristica della NES è che spesso si manifesta nel contesto dei disturbi del sonno; si caratterizza per l'assunzione nel periodo tra la cena e l'addormentamento di una quota rilevante delle calorie totali della giornata. Se da un punto di vista dinamico il disturbo sembra realizzare il desiderio (un po' depressivo) dell'ultimo biberon della buona notte, da un punto di vista pratico si tratta di un comportamento conseguenza, sia pure indiretta, delle nuove tecnologie. L'utilizzo dei social, dei canali informativi, delle piattaforme di gioco online si concentra soprattutto nelle ore tardo-serali, dopo la cena e lo spettacolo TV, determinando una sorta di scivolamento in avanti della giornata, e di difficoltà ad accettarne il termine; oltre tutto, con un'attività spesso niente affatto rilassante e predisponente al sonno. Lo spuntino notturno diviene allora una sorta di stacco e di recupero di distanza dal mondo, all'interno di una individualità finalmente non più sovra stimolata, ma gratificata nel modo più lineare possibile. Il risultato è un aumento - spesso rilevante - del peso corporeo ed una progressiva alterazione dei ritmi circadiani, con tutte le conseguenze tanto sull'equilibrio omeostatico quanto sulla vita sociale (all'interno della quale, forse non casualmente, è

¹⁰ Si veda in proposito il lavoro di Rubino su questo stesso numero della Rivista.

¹¹ Dolto F., *L'immagine inconscia del corpo*, Ed. Red, Milano, 1996, pag. 83.

però in atto una globale, parallela, evoluzione).

Per FA, o assuefazione/dipendenza da alimenti, si intende una condizione di comportamento alimentare caratterizzato da eccessiva e incontrollata assunzione di cibo e atteggiamenti simil-craving per il cibo, tipicamente per alimenti altamente palatabili e dalla densità di carboidrati raffinati e grassi innaturalmente alta. Naturalmente, il primo riferimento quasi obbligato è a una famosa crema spalmlabile, oggetto anche di elaborazioni artistiche e di una devozione quasi culturale; anche qui, comunque, l'aspetto socio-culturale è estremamente rilevante e il limite della patologia si colloca nei danni fisici legati al consumo esagerato di un singolo alimento, nonché nel carico di ansia conflittuale, di tipo ossessivo, tra la compulsione e la resistenza al comportamento agito. In certo senso, questo avvicinerrebbe la dipendenza alimentare al gioco d'azzardo o alla cleptomania o alla sindrome da acquisti compulsivi¹²...

La drunkoressia (patologia per altro ancora in corso di definizione) è un comportamento caratterizzato dall'assunzione di significative quantità di alcolici, associate a condotte di restrizione alimentare, di eliminazione o compensative (es: eccessiva attività fisica) volte a bilanciare l'introito calorico dovuto all'alcol per mantenere il peso corporeo sotto controllo. Colpisce in modo elettivo giovani adulti (18-26 anni), questa volta senza differenze di genere, con una particolare incidenza tra gli studenti universitari, che pianificano drastiche restrizioni alimentari nelle giornate al termine delle quali prevedono un massiccio consumo di alcolici; restrizioni alimentari finalizzate a ridurre l'aumento di peso, altrimenti inevitabile conseguenza dell'abuso di alcol¹³. Frequente in comorbilità l'abuso di altre sostanze, tra cui principalmente la cocaina, usata anche per facilitare il controllo della fame. Con ogni evidenza, anche in questo caso il comportamento agito è largamente conseguente a specifiche caratteristiche sociali e culturali dei singoli e dei gruppi di appartenenza nel contemporaneo (la diffusione di quella che va sotto il nome di *movida*).

Ancora più legati al pensiero contempo-

12 Pelle M. et al. *I disturbi alimentari e della nutrizione: nuove prospettive e nuove sfide*, Noos 2021; 27(2):75-84.

13 Lupi M., Martinotti G., Di Giannantonio M. *Drunkorexia: an emerging trend in young adults*. *Eat. Weight Disord.* 2017; 22: 619-22.

raneo sono gli ultimi due disturbi che considereremo. Il primo, la muscle dysmorphia (MD), spesso tradotto in italiano come vigoressia, o complesso di Adone, è il timore (o veramente la certezza) di essere sempre fisicamente gracili e lontani dalla forma corporea ideale, cioè sufficientemente muscolosa. È questa volta un disturbo tipicamente maschile, ovviamente per altro sostenuto da una visione culturale condivisa simmetrica a quella dell'anoressia: per le ragazze è una colpa sociale essere grasse, per i maschi lo è non essere atletici. Naturalmente, in questo caso il confine tra normalità e patologia è estremamente complesso da definire, e mobile: il problema principale è rappresentato che in questo caso il vissuto soggettivo di malattia non esiste, neanche quando i comportamenti divengono palesemente insostenibili rispetto ad un globale progetto di vita: tempo trascorso in palestra che viene sottratto al lavoro, al sonno, all'ordinaria socialità..., costi affrontati per l'esercizio e i diversi prodotti di consumo assorbenti tutte le risorse della persona, regimi dietetici ossessivi e infarciti da miriadi di integratori, uso sistematico di farmaci anabolizzanti, pur nella consapevolezza della loro pericolosità. Anche qui esistono siti internet, comunità formali e informali, a volte con scivolamenti settari, ed un complessivo grado di approvazione sociale. Rispetto a questo specifico disturbo è aperto un dibattito scientifico rilevante e non risolto, giacché per alcuni si tratta, come lo stiamo vedendo qui, di un DAN, mentre per altri l'alimentazione rappresenta solo una parte, per quanto rilevante, della patologia, che include tutta una serie di comportamenti ritualizzati in settori diversi della vita, e deve quindi essere classificato tra i disturbi ossessivo compulsivi a basso livello di consapevolezza.

Abbiamo lasciato per ultimo il problema dell'ortoressia, perché è quello che più radicalmente ci riconduce al nostro inizio, cioè al tema della rilevanza socioculturale, ed anche religiosa, della scelta o dell'esclusione dalla propria dieta di determinati alimenti.

Per ortoressia, si intende la patologica pre-occupazione per la qualità del cibo consumato. Questo disturbo induce talvolta a seguire regimi dietetici molto restrittivi, che possono condurre a potenziali carenze nutrizionali, ottenendo l'effetto opposto a quello desiderato. In questo caso l'at-

tenzione non è sull'immagine corporea, ma sulla ricerca di una salute perfetta, raggiungibile con un meticoloso controllo non tanto della quantità, ma della qualità degli alimenti ingeriti.

La sindrome è stata per la prima volta individuata e descritta da un medico naturopata americano, Steven Bratman¹⁴; è caratterizzata da comportamenti ossessivi atti a tutelare la "purezza" della propria alimentazione, che possono raggiungere una pervasività e un'invasività così consistenti da compromettere la qualità di vita. Si parte dalla dilatazione del tempo dedicato alla pianificazione, scelta, preparazione e combinazione degli alimenti nella dieta, a scapito del tempo dedicato ad altre attività, alla malnutrizione dovuta all'esclusione di intere classi di alimenti per la loro presunta impurità, oppure dalla restrizione dei rapporti sociali ai soli che condividono la stessa attenzione/preoccupazione, sino a un vero e proprio isolamento sociale, alla compromissione, infine, della salute dei figli¹⁵.

Secondo i dati diffusi dal ministero della Salute, circa il 15% (450 mila persone) delle persone affette, in Italia, da DAN, soffrirebbe di ortoressia, con una netta prevalenza degli uomini (11,3%) rispetto alle donne (3,9%).

Caratteristico in modo specifico di questa sindrome è l'atteggiamento settario, accompagnato da un forte senso di superiorità rispetto alla generalità delle persone; questo comporta una drastica riduzione, fino all'azzeramento, dei contatti sociali con gli "infedeli", l'impossibilità di assumere alimenti fuori casa, conflitti con le scuole rispetto all'alimentazione dei figli, dispendio di una enorme quantità di tempo nel pianificare i pasti, fare la spesa e cucinare, a discapito di tutte le altre attività.

Si tratta di una problematica in enorme espansione, ma soprattutto di un tema che chiama a confronto discipline diverse. Se infatti è vero per lo psichiatra che le persone colpite soffrono di un disturbo ossessivo compulsivo di personalità, senza alcuna autoconsapevolezza, è alla sociologia, alla filosofia ed anche alle scienze del *marketing* che deve essere demandato uno

studio (iniziato, ma non certamente concluso) sulle ragioni che hanno portato tanto alla ribalta questo specifico contenuto sintomatologico, rispetto ad altri possibili. Certamente è in gioco la reazione violenta rispetto al concetto di "cibo spazzatura", piuttosto che la pressione mediatica sul valore quasi assoluto di alcuni alimenti del tutto estranei alla tradizione alimentare italiana, ed invece sulla denigrazione sistematica di alimenti essenziali e tradizionali: esempio tipico in questo caso quello dello zucchero¹⁶.

Chi scrive, poi, suggerisce anche di valutare questa, come anche altre forme di malessere psichico, all'interno di una generale criticità dei processi di simbolizzazione caratteristica della nostra epoca, per cui alle complessità del pensiero tendono a sostituirsi, non senza qualche complicità del sistema di marketing, le semplificazioni delle ortoprassi, ponendo la domanda forte se davvero, alla teologia di Tommaso d'Aquino, l'Europa possa, senza danni, sostituire il Nutriscore. ▲



14 Bratman S. *Health food junkie*. Yoga Journal 1997; 8: 42-50.

15 Atzeni E, Converso D, Loera B. *L'ortoressia nervosa tra attenzione per la qualità dell'alimentazione e disturbi alimentari: criteri diagnostici e strumenti di valutazione*. Rivista di Psichiatria 2020; 55(4):201-212.

16 McGregor R. *Orthorexia. When healthy eating goes bad*. London: Nourish, 2017.

Alimenti e nutrizione¹

di Alberto Ferrari*

Il tema degli alimenti e della nutrizione attraversa molti ambiti (tecnica, scienza, biologia, produzione, commercio, comunicazione) immersi in diverse culture nel senso antropologico del termine.

L'importanza del cibo non è solo per la sopravvivenza, ma anche per il benessere della persona e per la stretta connessione con la sostenibilità ambientale, così da assicurare sicurezza alimentare e nutrizionale e una vita sana per le generazioni presenti e future.

La conoscenza della filiera agroalimentare di ogni alimento è quindi premessa per prendere decisioni consapevoli, per comprendere la complessa realtà degli alimenti e per scegliere la migliore dieta possibile, che sia quindi rispettosa della biodiversità e degli ecosistemi, economicamente equa e conveniente; nutrizionalmente adeguata, sana e sicura così da non comportare rischi per la salute del consumatore.

Questo articolo tratta alcuni aspetti del tema "alimenti e nutrizione" e l'auspicio è di stimolare l'interesse ad approfondire questa vasta tematica.

The topic of food and nutrition crosses many fields (technology, science, biology, production, trade, communication) immersed in different cultures in the anthropological sense of the term.

The importance of food is not only for survival, but also for the well-being of the person and for the close connection with environmental sustainability, to ensure food and nutritional security and a healthy life for present and future generations.

The knowledge of the agri-food chains is therefore a prerequisite for making informed decisions, for understanding the complex reality of food and for choosing the best possible diet, which is therefore respectful of biodiversity and ecosystems, economically fair and affordable, nutritionally adequate, healthy and safe.

This article aims to describe some of these topics and encourage interest in this vast subject.

* **Tecnologo Alimentare - ex Dirigente del Comune di Milano - Milano**

¹ Parlare di alimenti e nutrizione significa affrontare un tema vastissimo, che può essere esaminato e commentato sotto molteplici punti vista e con significative diversità tra le diverse parti del mondo e le diverse culture nel senso antropologico del termine. Pertanto - salvo alcune informazioni e considerazioni di portata generale e tecnico-scientifiche- il riferimento culturale, sociale e produttivo è quello della nostra società e del mondo occidentale, con particolare riferimento all'Italia e all'Europa.

Per la sopravvivenza biologica in senso stretto - trascurando quindi altri fattori psico-fisici, ambientali, economici e di contesto - le persone hanno bisogno essenzialmente di aria, acqua e cibo².

Dovrebbe essere quindi conseguente una estrema attenzione e cura nei confronti di questi fattori di sopravvivenza "biologici", ma la situazione nei fatti è abbastanza problematica.

La qualità dell'aria è attualmente abbastanza presidiata e sappiamo con una certa tempestività se pulviscolo e componenti chimiche la compromettono, ma non ci sono azioni efficaci per assicurare alle persone, in particolare chi vive nelle città, di respirare aria "pulita"³.

Per quanto riguarda l'acqua, almeno nei paesi occidentali, esiste in genere un acquedotto la cui gestione garantisce un costante controllo chimico-fisico e microbiologico così da verificare che l'acqua immessa nelle tubature che arrivano nelle nostre case rispettino i limiti di sicurezza stabiliti dagli organi sanitari nazionali e internazionali.⁴ Tuttavia ci sono ancora molte carenze per la depurazione delle acque reflue: acque non adeguatamente depurate contaminano laghi, fiumi e in ultima istanza il mare, con le ovvie conseguenze sull'ambiente e sugli organismi vegetali e animali acquatici.⁵

Infine il cibo ossia tutti gli alimenti che -derivati da materie prime di origine vegetale e animale- possiamo mangiare in sicurezza e che apportano al nostro corpo nutrienti sia per esigenze energetiche sia per il funzionamento dei processi metabo-

lici del nostro corpo.

Gli alimenti che assumiamo possono essere più o meno trasformati o trattati e queste caratteristiche di ogni alimento costituiscono la sua specifica "filiera"⁶.

Alcuni alimenti hanno una filiera corta quindi subiscono pochi trattamenti prima di essere pronti per il consumo, altri hanno invece filiere più o meno lunghe, altri ancora sono ormai nel novero dei cosiddetti cibi iper o ultra processati tra i quali ci sono quelli confezionati e pronti per essere riscaldati o consumati direttamente e che subiscono un alto numero di processi industriali e/o vengono addizionati di sostanze chimiche per garantirne durata e buone caratteristiche organolettiche. In ogni caso la conoscenza della filiera ci dà maggiore consapevolezza delle possibili criticità degli alimenti.

A questo proposito dobbiamo considerare che la legislazione italiana è stata tra le più avanzate nell'Unione Europea e queste norme si sono via via rafforzate e completate per le prescrizioni comunitarie che tutelano i consumatori sia per quanto riguarda la produzione alimentare nazionale ed europea sia per la qualità dei prodotti di importazione.⁷

È quindi giusto avere fiducia nel sistema dei controlli ufficiali, ma questo non significa che non ci siano anche mezzi per poter conoscere personalmente e direttamente molte caratteristiche degli alimenti che acquistiamo. Lo strumento prin-

2 I tempi di sopravvivenza senza questi elementi sono comunque diversi e senza cibo si può resistere più a lungo che senza aria e acqua, a prescindere dai danni più o meno reversibili al nostro organismo.

3 Sorvoliamo sui rischi microbiologici dell'aria e la gravità di alcuni scenari, viste le reazioni che ci sono state durante la pandemia rispetto alle precauzioni da rispettare per evitare la contaminazione attraverso l'aria respirata.

4 Gli acquedotti assicurano la potabilità dell'acqua ad uso civile, avendo presente i livelli di contaminazione tollerabili tenuto conto della presenza dei prodotti chimici (anche per uso agricolo) che contaminano inevitabilmente l'acqua.

5 Le conseguenze più evidenti e di dominio pubblico sono il passaggio nel ciclo vitale dei pesci e delle altre specie animali acquatiche di tutte le sostanze tossiche non eliminate a monte (per es: metalli pesanti e microplastiche). La presenza e quindi la concentrazione di tali sostanze è resa meno critica per effetto della diluizione (per quanto l'aumento delle quantità immesse nell'ambiente tende a ridurre l'efficacia), ma questo non esclude i fenomeni di accumulo, più evidenti nelle specie "in cima" alla catena alimentare.

6 Con filiera si intende "L'insieme degli agenti che direttamente o indirettamente, operano lungo tutto l'itinerario economico di un prodotto, dallo stadio iniziale della produzione, a quello finale dell'utilizzazione" e -nel caso di un alimento- si parla più specificamente di filiera agroalimentare ossia l'insieme di tutte le fasi e gli eventi attraverso cui un prodotto alimentare arriva dalla produzione e raccolta delle materie prime fino all'arrivo nel piatto del consumatore. Quindi la filiera di ogni alimento è il percorso costituito da tutti i processi che la materia prima ha subito partendo dai produttori fino ad arrivare nei supermercati, nei negozi, nei ristoranti e nelle nostre case. Per ogni filiera deve essere assicurata tracciabilità e trasparenza.

7 Uno degli aspetti più problematici nei rapporti commerciali tra Europa e il resto del mondo, ma in particolare tra Europa e USA riguarda proprio il rigore delle norme europee sui prodotti in genere e anche su quelli alimentari, il che ostacola una facile esportazione dei prodotti alimentari americani (in genere di produzione industriale) nell'UE. Nelle dinamiche commerciali questo ha significato "ritorsioni" da parte USA complicando le esportazioni alimentari dall'UE verso gli USA, ritorsioni soprattutto funzionali a far pesare una maggiore forza negoziale affinché l'UE deroghi al rigore delle proprie norme.

cipale di cui disponiamo è l'etichettatura: infatti attraverso le etichette possiamo avere informazioni utili anche per prendere decisioni corrette per seguire una dieta bilanciata.

Siamo quindi arrivati a parlare di dieta, termine che porta a pensare scelte alimentari finalizzate a scopi specifici (perdita di peso, esigenze connesse a particolari prescrizioni mediche, supporto ad attività sportive) mentre il concetto di dieta è decisamente più generico e riguarda uno stile di vita che prevede anche adeguate scelte alimentari per raggiungere obiettivi di benessere e di equilibrio nutrizionale.

Stabilire quale sia la dieta da seguire può essere una decisione più o meno sofisticata e costosa, ma ormai usando internet si possono consultare siti che danno suggerimenti per fare scelte corrette e se non sempre è facile costruire una dieta/menu da seguire nei nostri pasti, certamente possiamo individuare i cibi/piatti/alimenti che devono essere consumati con moderazione o addirittura possibilmente esclusi, altri che invece devono entrare nelle nostre abitudini alimentari.

In effetti in Italia siamo "facilitati" perché è noto che siamo uno dei paesi nei quali è stata individuata la cosiddetta "Dieta mediterranea"⁸ che da sola propone uno stile alimentare riconosciuto tra i più sani al mondo. Quindi basta seguire questa dieta per garantirsi benessere, buona salute e -perché no?- anche una maggiore longevità?

Purtroppo questo è un presupposto importante, ma la questione è certamente più complessa, ammesso che esista una formula sicura nell'alimentazione per assicurarci certi positivi risultati.

Alcuni dei fattori in gioco sono:

- *le risorse del nostro pianeta* che sono limitate e quindi le modalità di produzione agroalimentare devono affrontare la sfida della sostenibilità⁹;

8 https://it.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterranea

9 Nel 2010 la FAO e l'Associazione Bioersity International (https://en.wikipedia.org/wiki/Bioersity_International) hanno definito una dieta sostenibile come "... those diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable; nutritionally adequate, safe and healthy; while optimizing natural and human resources." ["... quelle diete con bassi impatti ambientali che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili sono protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente accetta-

- *lo spreco alimentare* per cui è stato accertato che non tutte le risorse alimentari vengono effettivamente utilizzate perché c'è molto spreco sotto varie forme (si stima che ogni anno un terzo degli alimenti disponibili per l'alimentazione umana vada sprecato)¹⁰
- *il cambiamento climatico e la circolazione mondiale delle merci* con la modificazione degli habitat di molte specie vegetali, variazione degli andamenti stagionali, diffusione di nuove malattie (fisiopatie) anche per la presenza di parassiti sconosciuti provenienti da territori lontani.

In questo scenario assume particolare importanza considerare non solo le caratteristiche dei singoli alimenti dal punto di vista nutrizionale, ma anche gli aspetti legati alla sicurezza¹¹ degli alimenti che -seppur presidiati istituzionalmente dagli organismi preposti- richiedono anche da parte del consumatore una particolare sensibilità e attenzione. Per questo è importante prestare attenzione alle segnalazioni di prodotti che hanno mostrato rischi potenziali (le cosiddette Allerte) e che alcuni siti comunicano dopo avere raccolto le

bili, accessibili, economicamente eque e convenienti; nutrizionalmente adeguate, sicure e sane; ottimizzando al contempo le risorse naturali e umane."] Questa definizione richiederebbe una esegesi parola per parola perché ogni termine usato nel testo originale in inglese ha dei riferimenti precisi da approfondire.

10 È il cosiddetto "Food Waste" e per averne un'idea si può partire da qui https://it.wikipedia.org/wiki/Spreco_alimentare

11 In sede FAO, nel 1996 in occasione del World Food Summit si definì il concetto di Food Security in questo modo "Food security exists when all people, all of the time, have physical, social and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for an active and healthy life" ("*La sicurezza alimentare esiste quando tutte le persone, in ogni momento, hanno accesso fisico, sociale ed economico a cibo sufficiente, sicuro e nutriente che soddisfi le loro esigenze dietetiche e le loro preferenze alimentari per una vita attiva e sana.*") Nella definizione inglese si usa il termine "safe". Purtroppo in italiano non abbiamo termini che corrispondano in modo soddisfacente ai due aspetti della sicurezza declinata in security e safety quindi è indispensabile integrare la definizione di Security con una dedicata a Safety. Una semplice e preliminare definizione di Food Safety è data dall'USDA, Ministero delle Politiche Agricole americano: "A suitable product which when consumed orally either by a human or an animal does not cause health risk to consumer... to prevent illness and injury". ("*un prodotto adatto (al consumo) che quando ingerito da uomo o animale non causa rischio di salute a chi lo consuma ... per prevenire malattie e danni*")

segnalazioni degli organi di controllo istituzionali (cfr. Il Fatto Alimentare - <https://ilfattoalimentare.it/argomenti/allerta>)

Da queste ultime considerazioni si può intravedere che seguire una dieta corretta ha a che fare non solo con questioni individuali di benessere e salute, ma coinvolge anche problematiche etiche e sociali, soprattutto se consideriamo che l'alimentazione riguarda tutti i popoli della terra e che ogni questione, problema, criticità che riscontriamo viene immediatamente moltiplicato per i milioni di abitanti di un territorio e nei casi più importanti per i miliardi di abitanti della Terra.

Concludiamo questa riflessione sull'alimentazione ricordando che non abbiamo toccato le connessioni con gli aspetti economici e organizzativi (commercio, distribuzione, logistica, pubblicità), né le ricadute negli ambiti "non individuali" e sulle nuove modalità e mode dei consumi (food delivery, ristorazione collettiva, ristorazione e alimentazione per i soggetti fragili come bambini e anziani).

Questi aspetti sui quali non ci siamo soffermati hanno una rilevanza estrema e possono condizionare l'approccio "virtuoso" tecnico-scientifico, anche quando si interviene senza intenzioni dolose o drammaticamente manipolatorie nei confronti dei consumatori. ▲

SITOGRAFIA

- <http://www.ilfattoalimentare.it/>
- <http://www.nature.com/scitable/knowledge/library/food-safety-and-food-security-68168348>
- <http://www.sinu.it/>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Sustainable_diet
- <http://www.slowfood.it/>
- <http://www.salute.gov.it/portale/home.html>
- <http://www.fao.org/home/en/>
- <https://www.nature.com/articles/d41586-019-01420-2>

ETICHETTE

- https://it.wikipedia.org/wiki/Etichetta_nutrizionale

- <https://ilfattoalimentare.it/etichette-a-semaforo-europa-italia.html>
- <https://ilfattoalimentare.it/litalia-oms-etichette-a-semaforo.html>
- <https://ilfattoalimentare.it/cibi-sani-manifesto-cardiologi.html>
- <https://ilfattoalimentare.it/etichette-cinque-sensi.html>
- <https://ilfattoalimentare.it/cile-funziona-no-etichette-stop.html>



La Madonna del Carmine

di Santina Vieceli*

È una domenica mattina di metà luglio, da tempo la luce filtra attraverso le fessure dei balconi. Le finestre chiuse non trattengono le voci fuori, che strano, non sembra la voce di Toni che passa per portare lo *scolo*¹ ai suoi maiali, come tutte le mattine, dopo aver lavorato il latte al *caseo*² e trasformato in burro o formaggio. Qualcuno ride, non può proprio essere Toni, lui è sempre serio, mi incute soggezione quando lo incontro, ma deve essere buono dal momento che lascia giocare noi bambini intorno al portone del suo fienile, quando piove possiamo anche entrare nell'atrio ma non più in là perché è pericoloso, ci sono le falci e un fumaiolo che collega al piano terra così il fieno passa direttamente dal fienile alla stalla sottostante.

* Ex coordinatrice di nido, Sedico (BL)

1 Siero del latte.

2 Latteria sociale frazionale (fondate nell'Agordino da don Antonio Della Lucia, riunite in Federazione dal 1896).

Le voci si sovrastano una con l'altra: le finestre della mia camera danno direttamente sulla piazza del paese. Ascolto e sento che qualcuno non parla il nostro dialetto, viene da fuori. Curiosa di capire cosa stia succedendo scendo le scale ed un profumo insolito sale dalla cucina: baccalà!

Oggi è la festa del Santo Patrono, la piazza è occupata da colorate bancarelle, i venditori pranzeranno da noi: il bar dei miei si trasforma in trattoria per i viandanti. Per un anno intero abbiamo atteso questo giorno, per un anno...e poi baccalà per tutti. Mia madre prepara quello in umido da accompagnarci alla polenta, mio padre è addetto a quello mantecato con olio prezzemolo e aglio. Ci vuole forza per lavorarlo con un grosso mestolo di legno in capienti terrine di ceramica bianca e renderlo una crema bianca con morbidi bocconcini di pesce.

Alla fine della solenne Messa delle 10 la Madonna, con in braccio il suo bambino benedicente, è portata in processione protetta sotto il baldacchino delle grandi cerimonie ricamato in oro. Noi bambini camminiamo davanti spargendo a terra petali di fiori che formano un tappeto per il passaggio della Vergine. Il *monech*³ all'interno del campanile, si fa trascinare in alto tenendosi stretto alle corde delle campane e con forza ritorna a terra per dare vigore al movimento e farle suonare. Il fumo dell'incenso esce dal turibolo dondolante e inebria la piazza mescolandosi al profumo del baccalà che esce da casa dei miei e, con solennità, si avvicina il momento del pranzo.

Le donne del paese attendono questo giorno per indossare il costume tipico con gonne dai bordi ricamati che arrivano fino a terra, corpetti stretti che danno rilievo alle forme. Scialli fioriti con lunghe frange coprono le spalle. Antichi e fragili gioielli le adornano. In testa cappelli di feltro nero sono abbelliti con colorati fiori e variopinti nastri di seta scendono, sventolando all'aria, fino alla schiena. La tradizione vuole che nelle famiglie si pranzi con la pasta da fornelli: tagliatelle fatte in casa e condite con semi di papavero, coltivato in ogni orto che si rispetti e pestati al mortaio con lo zucchero, nella teglia si alternano strati di tagliatelle a spolverate di papavero pestato, il tutto condito con burro fuso fatto imbiancare. In alternativa si possono preparare i cazunzi: mezzelune di pasta ripiene di patate

e rapa rossa, sempre rigorosamente condite con burro imbiancato e semi di papavero pestati con lo zucchero.

Nonostante l'insolita presenza dello zucchero, questi piatti assumono un sapore raffinato e unico. Raffinato e unico appare il volto della Madonna che accenna un sottile sorriso mostrando sul braccio sinistro il figlio piccolo e reggendo con due dita della destra lo scapolare: promessa di liberazione dal Purgatorio e di salvezza eterna.

Raffinato e unico lo svolazzare dei petali dei fiori e dei nastri colorati delle donne nella cornice lucente di una domenica di luglio in un paesino incastonato nelle Dolomiti.

Ma nessun ricordo di quei giorni di festa è così potente come quello olfattivo: automaticamente, al profumo di questi cibi, mi scende l'acquolina in bocca, sale il desiderio di assaporare ancora una volta la raffinatezza di quei sapori. Ritorna alla mente il ricordo gioioso e lucente della festa vissuta da bambina che mi accompagna da una vita per tutta la vita. Il cibo è affetto, memoria, socialità, relazione.

Per qualsiasi essere vivente cibarsi è fondamentale per la sopravvivenza; dopo la respirazione, l'alimentazione è il secondo processo fisiologico necessario alla sopravvivenza degli esseri viventi. È la preoccupazione primordiale che ci accompagna da sempre. Le modalità con cui ci avviciniamo al cibo determinano in gran parte anche la salute del nostro corpo: "Noi siamo quello che mangiamo" diceva il filosofo Ludwig Feuerbach. Quello che viene introdotto nel nostro organismo non influenza soltanto il corpo, ma anche i processi energetici, psicologici e spirituali. Ciò che mangiamo, infatti, determina non solo la nostra salute fisica, ma anche quella mentale, il nostro stato d'animo, la qualità dei pensieri e persino i nostri comportamenti. Ciò che mangiamo non solo ci nutre a livello fisico, ma contribuisce alla costruzione della nostra parte emotiva.

Le abitudini alimentari nascono dalla storia della persona in stretta correlazione con la storia del luogo dove il soggetto vive. Secolari intrecci di esperienze ed intelligenze che hanno saputo sfruttare le risorse disponibili semplicemente per migliorare l'esistenza propria e della comunità.

Mangiare è fondamentale per introdurre nutrienti che possano garantire la sopravvivenza dell'individuo e della specie.

³ Sacrestano.

Secondo la teoria omeostatica sono i fattori biologici a guidare la nostra ricerca del cibo attraverso meccanismi innati e regolati in modo automatico, con l'obbiettivo di mantenere il peso corporeo dell'individuo adulto in un range stabile; ciò significherebbe che la quantità di energia giornaliera, introdotta con gli alimenti, sarebbe non una scelta bensì un automatismo che si attiva quando i centri di controllo (centri ipotalamici) riscontrano una carenza energetica.

È la fame, definita in questo caso fame omeostatica, il segnale della diminuzione critica delle riserve energetiche disponibili e, al contempo, la spinta a cercare il cibo; ma la nostra esperienza quotidiana e gli studi sul comportamento alimentare e sui meccanismi che lo regolano, dimostrano che mangiamo anche al solo scopo di provarci un'esperienza piacevole. Il piacere evocato dal cibo, infatti, è simile a quello associato ad altri premi, tanto che l'industria alimentare è alla continua ricerca di nuove combinazioni di gusti, sapori, profumi e consistenze che possano ampliare l'esperienza del piacere e aumentare la dipendenza da alcuni prodotti alimentari.

La fame non è solo un bisogno fisiologico, ma si collega ad importanti processi emotivi. Quando ad esempio mangiamo dolci, il nostro cervello rilascia una sostanza chimica chiamata dopamina. La dopamina è un ormone che innesca una sensazione di ricompensa e piacere del nostro cervello ed è un elemento chiave nel controllo delle nostre risposte emotive.

Stimoli come il sesso, ascoltare buona musica, mangiare cibi particolarmente saporiti, generano piacere grazie all'aumento di produzione di dopamina.

In momenti di particolare stress e difficoltà o in presenza di stati emotivi come la rabbia, si avverte la sensazione di fame che non corrisponde a reali esigenze di alimentazione ma a quella che viene definita "fame emotiva" che giunge quando abbiamo bisogno di essere consolati e confortati.

Consciamente o inconsciamente, quando affrontiamo un problema o un momento particolarmente negativo della nostra vita privata, spesso mangiamo di più e senza prestare attenzione al fatto se gli alimenti siano sani o meno. Non è un caso difatti che in questi momenti vengono privilegiati tutti quei cibi ad alto potere calorico, molto dolci, molto salati o grassi, cibi con alto in-

dice di palatabilità, ossia di appetibilità, che viene accentuata dall'aggiunta di alcune sostanze che rendono i cibi industriali più gustosi e che ci inducono a mangiarne in quantità maggiori, talvolta senza rendercene conto.

Alcune persone mangiano meno di fronte alle emozioni forti. Altre invece reagiscono nutrendosi in modo impulsivo e consumando velocemente tutto ciò che si trovano davanti, senza rifletterci. Il cibo diviene una distrazione, ecco perché si parla di "comfort food": talvolta è l'unica risposta indiscriminata alle nostre difficoltà affettive ed emotive, in mancanza di altre possibilità espressive. Tutto ciò può attivare un circolo vizioso tra malessere psichico e assunzione eccessiva di cibo, due aspetti che rischiano di influenzarsi a vicenda e che possono causare delle sensazioni di vergogna e di colpa.

Mangiare non è solo una necessità ma anche un piacere e tutti, chi più chi meno, siamo colpevoli di diverse sregolatezze. Le scelte quotidiane a tavola, però, influenzano in grande parte la conservazione dello stato di salute e la possibilità di prevenire l'insorgenza di varie patologie. Come fare, allora, a unire l'utile al dilettevole senza essere costretti a pesanti rinunce o, col passare degli anni, a penalizzanti sacrifici?

Come si può far fronte a questo senso di colpa all'interno di un sistema che ci induce a consumare cibo come fosse merce e come possiamo far fronte al nostro vuoto interiore da riempire? Le informazioni che abbiamo sulla sana alimentazione le sappiamo bene. Il 16 ottobre si celebra la giornata mondiale dell'alimentazione e di questo tema ne sentiamo parlare da sempre. Nonostante la tecnologia avanzata in agricoltura e le risorse disponibili sul pianeta, questo elemento che accomuna qualsiasi abitante della terra, soffre ancora di potenti disparità: chi ha cibo ne soffre per l'abbondanza, chi non ha cibo muore per malnutrizione. Inoltre quello che viene proposto ora per "sfamarci" non nasce più dà risposte a bisogni e ha poco a che vedere con le risorse disponibili.

Forse abbiamo perso, come per altri aspetti del nostro vivere, il senso della sacralità. Innanzitutto verso l'essere vivente come tale: non una vita al servizio di qualcosa o per qualcuno, ma la vita stessa come dono, se lo è per me non posso che rispettare quella degli altri, se non sono merce non posso vendere o comperare.

Nelle scelte alimentari del noto oncologo Dott. Umberto Veronesi si rileva un'etica che richiama al principio proprio del concetto di vita. Nel suo caso la scelta vegetariana si basava sul senso di responsabilità non solo verso i diritti degli animali, ma anche verso le popolazioni più deboli ancora afflitte dalla fame e dalla malnutrizione, ritenendo la produzione di carne responsabile dell'ingiustizia sociale. Mangiare meno carne nel mondo occidentale è un obiettivo etico sostenuto ormai da molti intellettuali, studiosi, economisti e ambientalisti nel mondo. Sosteneva che anche la pace ha a che fare con la scelta vegetariana: i conflitti nascono facilmente presso le popolazioni che non hanno i mezzi per sopravvivere, il cibo e l'acqua innanzitutto. L'orientamento verso una dieta vegetariana non appare più come una scelta culturale per pochi, ma come una necessità di sopravvivenza e convivenza pacifica per tutti. Dai suoi studi rilevò la grande incidenza che un'alimentazione "occidentale" scorretta fosse la causa diretta o indiretta di mortalità.

La fondazione che porta il suo nome continua a divulgare informazioni riguardo la ricerca scientifica per sconfiggere i tumori, ma soprattutto ne promuove la prevenzione attraverso un'alimentazione corretta.

Migliorare l'alimentazione può migliorare la vita.

La scuola e i centri educativi, grazie al dialogo quotidiano con bambini e ragazzi, alla propria presenza capillare nel territorio, alla ricchezza interculturale, hanno un ruolo fondamentale nel promuovere l'educazione alimentare. Attraverso l'informazione, ma soprattutto l'esperienza concreta, insegnanti ed educatori possono incidere in senso positivo nei cambiamenti delle abitudini alimentari e possono invitare bambini e ragazzi a comprendere la complessità dell'alimentazione, che coinvolge aspetti della salute, ma anche emotivi, culturali e riguardanti l'ambiente e la sostenibilità. Attraverso l'educazione alimentare, la scuola contribuisce a far crescere la consapevolezza delle scelte quotidiane che incidono nel futuro. I ragazzi acquisiscano, per se stessi e per la collettività, una sensibilità sui temi della salute e insieme della sostenibilità, che incidono sul benessere personale e su quello collettivo. L'Educazione Alimentare ha tra i propri fini il miglioramento dello stato di benessere dei bambini e dei ragazzi attra-

verso la promozione di sane abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari scorretti, un efficiente utilizzo delle risorse alimentari e un uso corretto delle materie prime. La promozione di sani stili di vita e di una corretta alimentazione è una sfida che investe molti ambiti tematici trasversali.

È fondamentale accogliere e tenere conto della diversità dei vissuti per potersi approcciare nel modo migliore all'educazione alimentare. Solo attraverso una conoscenza consapevole del sistema alimentare è possibile fare scelte corrette, per se stessi e per la collettività di cui siamo parte. ▲



Le rezdore del Mondo Piccolo

Dal cibo alla relazione

di Chiara Cugini*

L'articolo riflette sul rapporto con il cibo nelle tradizioni contadine della Bassa Pianura emiliana, esplicitando come l'arte del cucinare abbia rappresentato e in parte rappresenti ancora oggi, un'arte che è, al contempo, veicolo di relazione, di costruzione di legame, di attenzione e cura. Vengono, inoltre, brevemente narrati alcuni riti di lavorazione del cibo, ormai quasi completamente perduti, tipici della tradizione contadina di questo territorio. Si presenta una riflessione su come tutto ciò sia esperienza che contribuisce alla costruzione della comunità, delle appartenenze e del Sé individuale.

Parole chiave: rito, appartenenza, comunità, presenza.

The article reflects on the relationship with the food in the peasant traditions of the Emilian Lower Plain, explaining how the art of cooking has represented and partly still represents today, an art that is, at the same time, a vehicle for relationships, for building bonds, for attention and care. Furthermore, some food processing rituals, now almost completely lost, typical of the peasant tradition of this territory are briefly narrated. A reflection is presented on how all this is an experience that contributes to the construction of the community, of belonging and of the individual Self.

Keywords: rite, Belonging, community, presence.

* **Psicologa- psicoterapeuta, coordinatrice pedagogica servizi educativi - Parma**

Nasce tutto da un piccolo luogo in un piccolo paese che Guareschi avrebbe definito: "il piccolo mondo del mondo piccolo". In un piccolo paesino di poche case nella Pianura padana, a ridosso dell'argine maestro del fiume Po. In un piccolo paese in cui c'è una piccola ma "densa" osteria, centro della vita del paese e luogo in cui vengono preparati i piatti della tradizione culinaria del territorio.

Ha origine da lì, la mia passione per le tradizioni culinarie del mio territorio e per la cucina e il cibo della tradizione. Nasce da lì, l'amore per la buona cucina e per tutto quello che la preparazione e lavorazione dei cibi della tradizione porta con sé nel definire la nostra appartenenza e, forse, anche una parte della nostra identità, individuale e familiare. Attraverso il cibo, come elemento aggregante e costruttore di identità è possibile sostenere la costruzione dell'appartenenza.

Una tradizione di sapere, di profumi, di cultura e di emozioni che ancora oggi, mentre scrivo, in un tempo molto diverso da quell'allora guareschiano, accompagna i miei ricordi e i miei legami.

Da quella cucina della quale io ho solo ricordi dalle narrazioni familiari e non ricordi episodici, nasce uno dei fili conduttori di un ramo della mia storia familiare: la passione per la cucina della tradizione. Diventa un filo rosso che non è fatto solo del consumo del cibo, ma di tutto quello che sta intorno alla preparazione di una pietanza, con saperi che si tramandano nella tradizione. Ho ancora vivo il ricordo di una festa in un momento importantissimo della mia vita per celebrare un grande traguardo, in cui la fase di preparazione della festa e del momento culinario ha rappresentato un momento fondamentale, quasi quanto l'evento stesso.

Nel mondo piccolo, e nel mio mondo piccolo, il cibo scandiva, come nelle tradizioni contadine e in molte tradizioni, lo scorrere della vita delle case, attraverso una serie di rituali che hanno riempito la mia mente di ricordi dell'infanzia. Attraverso e grazie quelle esperienze e i ricordi di esse, ho ricevuto esempi di processi e percorsi, di un modo di attraversare le cose che ancora oggi rappresentano una preziosa risorsa sia personalmente che nel mio agire professionale. Il cibo mi ha, infatti, restituito memorie, saperi, consapevolezza e apprendimenti, anche relazionali che anche nello scrivere questo articolo mi hanno permesso di costruire connessioni e pensieri, utili anche nel presente,

seppur così diverso da quel passato che sembra così lontano ma che pur mantiene delle connessioni con il presente tanto diverso.

Il ricordo che rievoco nel tempo è un ricordo che richiama un pensiero emotivo che ha assunto nel tempo molteplici significati: memorie emotive, memorie sensoriali e saperi che accompagnano lo scorrere delle mie giornate. Ad oggi, il cibo della tradizione e tutte le memorie che si sono stratificate dentro di me, hanno permesso di trasformare quegli apprendimenti in esperienze di piacere, che mi consentono di ritrovare un mio equilibrio interno fino a diventare esperienza rigenerante.

Nella mia cultura familiare (come per molte persone) il cibo e la sua preparazione hanno sempre rappresentato il sottofondo che garantiva le dimensioni relazionali e accompagnava i riti del ciclo di vita della famiglia. In una comunità contadina, poi, c'erano esperienze e momenti che scandivano la quotidianità e il tempo in termini annuali, che comportavano lavoro e fatica ma definivano, al contempo, il senso di appartenenza della famiglia.

Che cosa significa appartenere? Significa sentirsi parte di un gruppo, di una comunità. E la costruzione di un'appartenenza familiare si costruisce anche attraverso la condivisione dei rituali, la trasmissione orale dei saperi come la trasmissione delle ricette che non trovano la loro vera piena realizzazione nell'ambito della ricetta scritta. Si realizzano in quel sapere che passa attraverso il legame, senza tante parole di troppo, ma attraverso un'osservazione attenta di quello che accade, e il momento in cui accade, per come accade, attivando ogni esperienza con attenzione e muovendo tutti i sensi: vista, olfatto, tatto, odorato e naturalmente il gusto.

È dal legame e dalla trasmissione del sapere passa la costruzione che porta all'essere *parte di* che significa anche avere in consegna un'eredità emotiva, emozionale, fatta di gesti, attenzioni e fare delle mani consapevole, mai casuale e sempre attento al contesto e agli eventi che in esso accadono. Attraverso l'appartenenza si costruiscono le basi per il processo di definizione del proprio Sé individuale come insito in un Sé collettivo.

La costruzione della propria identità non può tuttavia limitarsi al sé, ma deve svolgersi sullo sfondo di un orizzonte di significato sociale, capace di conferirgli una rilevanza che vada oltre il proprio sé. (La scomparsa dei riti)

CONDIVIDERE IL FARE

Molto spesso nella mia passata esperienza come coordinatrice dei servizi educativi, ho progettato e accompagnato alla realizzazione di percorsi volti a far incontrare e confrontare i genitori dei Servizi, per costruire legami, condivisioni e confronti. Per iniziare a costruire appartenenze. Per fare questo una delle riflessioni che mi ha guidato è sempre stata quella di far incontrare le persone intorno a qualcosa da fare, perché attraverso quel fare poteva essere possibile trovare la via per l'incontro interpersonale. Ed è così che la mia memoria torna al fare delle mani con tutti i suoi significati.

Ogni esperienza di preparazione del cibo oltre ad essere accompagnata da una ritualità che oggi ricordo con un senso di quasi sacralità, era accompagnata dal movimento delle mani, da gesti pensati e condivisi. Gesti sui quali si metteva impegno, attenzione e presenza. Significava essere nel "momento presente" nel famoso "qui e ora" oggi tanto rincorso, ricercato e faticoso da raggiungere. Gli anziani non parlavano tanto, facevano con le mani, quel loro fare delle mani, in silenzio, significava fare insieme, significava essere insieme nella stessa esperienza e nello stesso momento. Non c'era bisogno di parole perché nel silenzio si costruiva la possibilità di costruire legame, forse come avviene per la costruzione del legame terapeutico nella stanza di terapia.

Mi sovviene, scrivendo, quanta saggezza abbiamo smarrito e andiamo cercando nel proliferare di attività che richiamino il fare in silenzio, lo stare nel fare con rispetto, concentrazione e presenza. Nella società multitasking rifuggiamo in tante strategie quello che le sapienti mani che cucinavano sapevano trasmettere con calma, determinazione e forza. La forza delle mani che era la forza del cuore, perché cucinare e preparare cibo, significa spesso mettere in atto un gesto di cura per se stessi e per gli altri. Il fare delle mani rappresentava il mezzo, allora inconsapevole, per costruire legami, ricordi e memoria.

CUCINARE: UN MODO PER PRENDERSI CURA

Cucinare rappresentava e rappresenta ancora oggi una forma di cura che certamente aveva

declinazioni molto diverse da quelle odierne, che passava soprattutto dal soddisfacimento dei bisogni primari, fra cui quello del cibo, ma che aveva significati importanti sul piano relazionale e della costruzione della rappresentazione interna delle persone. Era una cultura della cura certamente molto diversa da quella attuale, ma rimandava una forma di attenzione, significava immergersi nel fare con lo spirito di donare all'altro gli esiti di quel fare delle mani che riprendeva lo sguardo sull'altro e sulla condivisione. Era cucinare per... che significava, poi, avere cura di..., prendersi cura delle persone attraverso il nutrimento fisico che, forse, in quella cultura significava nutrimento emotivo.

Anche oggi in molti contesti, un modo per dare calore alle persone è offrire loro cibo cucinato per loro. In un tempo in cui si va di fretta, ricevere cibo cucinato ha anche, forse, il significato di essere stati nella mente di qualcuno. E essere nella mente di qualcuno, ha sempre dei significati importanti per ogni individuo, essere pensati significa sentire legittimamente di esistere, abitare i pensieri dell'altro ci fa sentire bene, protetti e aumenta il nostro senso del Sé.

Mi torna in mente l'importanza che il momento del pasto ha nei servizi educativi, è momento di condivisione, di cura, di attenzione, la figura della cuoca, soprattutto nei piccoli servizi, assume una valenza di "angelo del focolare", proprio come nel testo "Educazione e cura per i bambini", scritto molti anni fa, la cuoca che aveva aperto il servizio nel 1977 ci racconta: *È differente (Oggi), non perché voglia dare un giudizio, noi siamo fortunati perché abbiamo una persona che lavora bene ma c'è differenza, si usano più surgelati, io cucinavo moltissimo a vapore, avevo delle pentole a pressione, ne avevo 4 o 5 non veniva cotto niente in acqua per cui le sostanze e i sali minerali rimanevano nel cibo; poi c'era questa differenza che usavo tutta roba fresca, poi essendo come una famiglia se c'era una verdura che veniva matura prima del previsto la utilizzavo cercavo di farla andare prima che andasse a male per non buttarla, era un modo di cambiare anche il piatto pur stando nel menu settimanale, in questo modo non si aveva spreco, riuscivo a stare dentro a questa cifra che ci davano dato, ho fatto 25 anni la cuoca e non mi è mai successo niente, ho cercato di metterci l'anima, veramente tutto perché la sentivo una cosa impegnativa e volevo che andasse bene e non mi succedesse niente, non ho*

mai avuto problemi con i genitori e nemmeno con i fornitori, se c'era qualcosa che non andava me lo cambiavano anche se è successo poche volte.

RITUALITÀ DELLA LAVORAZIONE DEL CIBO: FRA APPARTENENZA E COMUNITÀ

Le ritualità delle culture contadine di un tempo erano profondamente legate al cibo e alla nutrizione, alle stagioni e al loro evolversi: la vendemmia, la lavorazione del maiale, la passata di pomodoro, le marmellate. In ogni stagione una ritualità legata al cibo, con tutti i significati che le ritualità assumono per la costruzione del senso di appartenenza, dell'identità e della memoria della comunità. Ancora una volta ci ricorda Byung Chul Han: *I riti sono azioni simboliche, tramandano e rappresentano quei valori e con gli ordinamenti che sorreggono una comunità. Creano una comunità senza comunicazione, mentre oggi domina una comunicazione senza Comunità, a sostituire i riti e la percezione simbolica. Il simbolo, dal greco simbolo, indica originariamente il segno di riconoscimento tra ospite. (la scomparsa dei riti, p.11)*

Sono tutte azioni che, costantemente, ho cercato di agire nel tempo della mia attività come coordinatrice pedagogica dei servizi educativi per la prima infanzia, sostenendo e accompagnando con iniziative di vario tipo, l'idea di poter creare un senso di appartenenza ad una comunità che è premessa per la definizione della propria identità e del successivo processo di separazione... proprio come diceva Pavese nel libro *La Luna e i falò* «Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti».

Ricordo, in particolare, i riti di preparazione della salsa di pomodoro o quello ancora più denso e intenso della lavorazione del maiale e dei norcini che venivano a costruire un rito fatto di lavoro in cui il lavoro era diviso secondo le capacità delle persone e dei membri della famiglia in cui si raccoglieva sapere e si costruivano legami e relazioni.

Nel rito della lavorazione delle carni del maiale, ricordo che quel giorno il piatto a pranzo era: tagliatelle al ragù fatto con la carne da poco lavorata

e trasformata in salsicce. Ricordo la sapienza e l'attenzione nel cucinare il ragù fatto con le salsicce fresche e le tagliatelle all'uovo lavorate con le sapienti mani delle rezdore; è un ricordo che genera ancora in me il senso di un momento speciale, di qualcosa di importante, non scontato. Non era di tutti i giorni mangiare questo menù, richiamava un'occasione particolare, sanciva e accompagnava il tempo familiare ed era un modo per dare valore al tempo e alle appartenenze.

Era un tempo diverso da quello attuale in cui il cibo (fortunatamente per certi versi) accompagna in modo quasi eccessivo la nostra quotidianità, trasformandosi di significato.

Erano pratiche che oggi sono poco possibili da fare e attuabili, per motivi certamente legittimi e comprensibili, oltre che per un cambiamento culturale che ha accompagnato anche il valore e il significato del cibo.

E l'estate era il tempo della lavorazione del pomodoro...

Fare la passata di pomodoro con tutta la ritualità che accompagnava questa preparazione, aveva per me un significato importante; i bambini avevano un loro ruolo, piccolo ma importante nella "filiera produttiva". Significava essere parte di un processo e restituiva importanza del piccolo ma importante ruolo in questo rituale. Oggi mi sento di poter dire che questo tipo di gesti mi hanno aiutato a rinforzare la mia autostima attraverso il sentirmi vista e considerata di allora, sentivo che c'ero anch'io e anche se piccola, potevo aggiungere il mio contributo a quel processo così importante del lavoro.

Erano momenti di grande significato, avevano il significato della tradizione, del tempo che veniva scandito nel suo procedere da momenti che si avvicendavano nel rispetto dei tempi e dei ritmi della natura.

L'anno era scandito da questi momenti rituali, da questi riti dai profondi significati relazionali e emotivi. Riti che consentivano, fra l'altro, la costruzione di un'appartenenza che a sua volta, rafforzava l'identità. E mi vengono in mente le parole di Carotenuto nel suo testo "Lettera ad un apprendista stregone: *Tabula rasa o no? È certo che fin dalla nascita ognuno di noi è mosso da alcune spinte fondamentali che magari non coincidono con le idee platoniche, con le categorie leibniziana o con gli archetipi junghiani, sono più rosse e pragma-*

tiche. Ma hanno la forza incoercibile di certi istinti mentali elementari, come la fame e la sete. Una di queste spinte fondamentali, opposte al vertice di quella affermazione di sé, ma in un primo tempo non meno potente, e quello dell'appartenenza. Nel momento stesso in cui ci troviamo inseriti nel mondo, ci sentiamo di dover appartenere a qualcuno per non soccombere soli contro il mondo. A uno o entrambi i genitori più tardi ha un gruppo, a un branco ha una patria, appartenendo ci si sente più sicuri e protetti."

OGNI FAMIGLIA UNA RICETTA, OGNI FAMIGLIA UNA STORIA

Nella vita del mondo piccolo, nella storia delle tradizioni, ogni casa celava una sua personale ricetta per ogni cosa, per ogni piatto. Ed era in questa specifica ricetta (che innescava anche qualche piccola competizione) che si rafforzava ulteriormente il senso di appartenenza familiare.

Dentro a quella ricetta c'erano i saperi e i sapori della famiglia, quella storia e quel fare che veniva tramandato affinando sguardi, tocchi e sapori e profumi. Spesso senza parole. In quel passaggio di saperi che aveva il sapore della profondità, le ricette e il modo per cucinarle non si apprendevano con le spiegazioni orali ma attraverso l'esserci, l'essere lì concentrati a vedere quello che accadeva, quando poteva essere il momento giusto per mettere un ingrediente o quando era necessario altro tempo.

Nella cucina, nel cucinare e nella preparazione del cibo della mia famiglia, ho appreso il tempo, il tempo giusto per le cose. Ho appreso a dosare le quantità, con sapienza e ad affinare la capacità di essere presente a quello che faccio.

Ancora oggi, quando cucino in modo distratto e magari di fretta, sono consapevole che il risultato non è lo stesso di quando cucino con attenzione e cura. Perché esattamente come la cura delle relazioni, anche il cibo e il cucinare hanno bisogno di presenza, attenzione, ritmo, delicatezza e attenzione. Senza tutto questo non è possibile cucinare, non è possibile riuscire a realizzare un prodotto che sia artigianale e pieno di tutto ciò che lo compone ma anche di chi lo ha fatto.

L'IMPORTANZA DEGLI INGREDIENTI

Nella mia esperienza di apprendista "rezdora" (termine emiliano romagnolo utilizzato per definire una buona cuoca dei piatti della tradizione) di fondamentale importanza insieme all'osservare in modo attento, era la scelta degli ingredienti; il tempo della scelta degli ingredienti era (ed è) fondamentale per la buona riuscita delle preparazioni.

È così, per preparare i cappelletti è fondamentale scegliere il formaggio della giusta stagionatura, aggiungere quel piccolo ingrediente segreto che determina quel gusto particolare... insomma, avere cura di ogni gesto, di ogni aspetto. Con un pensiero, forse un po' azzardato, si potrebbe immaginare che anche le preparazioni siano dei sistemi: ognuno porta il proprio contributo, ognuno porta sé e determina, in relazione agli altri, un esito che assomiglia ad una Gestalt, per cui il tutto è più della somma delle parti, ma se una parte non ha le caratteristiche previste, l'esito sarà inevitabilmente diverso; proprio come i sistemi: al variare di un elemento del sistema variano anche gli altri elementi. Ingredienti selezionati con cura, freschi e oggi ricercati (perché spesso, purtroppo, ormai difficili da trovare), sono questi aspetti che fanno di una preparazione una preparazione speciale.

Altrimenti potrà essere anche un'ottima preparazione, un ottimo piatto ma non sarà quello, sarà buono ma diverso. E mentre scrivo, rifletto che nel cercare di riprodurre quei piatti, forse andiamo alla ricerca di un ricordo emotivo, di un'esperienza di gusto che è, al contempo, esperienza emozionale, perché attiva le nostre memorie antiche e di cui inevitabilmente, forse, raggiunta una certa età non si può che ricercare con nostalgia e forse un pizzico di malinconia.

CIBO E MEMORIA

Ricordo con grandissimo calore i momenti dedicati alla preparazione dei cappelletti per le occasioni di Natale o altri eventi importanti, era un pezzo della festa per noi bambini, era la possibilità di assistere alla creazione di qualcosa di magnificamente affascinante, confezionato da noi, si proprio da noi, e quindi unico.

Ricordo con precisione i piccoli compiti che mi venivano assegnati e l'ardente desiderio di poter un giorno essere io ad accedere ai ruoli più complessi e "importanti". Poter sistemare quei piccoli anelli di pasta ripiena in file precise e distinte era un ruolo importante e oggi lo ricordo con affetto.

È, forse, anche il ricordo di un clima emotivo e relazionale che accompagnava quelle lunghe preparazioni di quei giorni, di quei momenti. È come se fosse una memoria che è rimasta stampata nella mia mente, come memoria anche gustativa; accade, infatti, che ogni volta che assaggio un cibo della tradizione vicino ai sapori di allora, sento che si attiva un ricordo e una memoria emotiva che mi riconduce a quelle sensazioni.

Perché forse, mi permetto di dire, il cibo è memoria, memoria emotiva, relazionale, memoria di luoghi e di legami, memoria di storia e di legami. Mi ritrovo tantissimo nelle parole di Byung Chul Han:

I riti sono processi dell'incarnazione, allestimenti corporei, gli ordini e i valori. In vigore in una comunità vengono fisicamente esperiti e consolidati, vengono iscritti nel corpo incorporati, cioè interiorizzati mediante il corpo. Così i riti creano una conoscenza e una memoria incarnata, un'identità incarnata, un legame incarnato. (La scomparsa dei riti)

Mi piace concludere con l'idea di aver acquisito un po' di quell'essere rezdore che il sito Parmacityofgastronomy descrive così bene:

La cucina casalinga delle rezdore di un tempo è quella che ancora si prepara a Parma alla domenica, quella che si tramanda solo in famiglia (guai a rivelarne i segreti!), quella che anima ancora le discussioni a tema culinario: "mia nonna lo faceva più buono", "mia mamma ci metteva...". Una cucina fatta di tempi lunghi, di piatti cotti ore sopra alla stufa o nel forno a legna, una cucina stagionale, inevitabilmente legata a ciò che la terra e la stalla offrivano. Una cucina assennata, perché il cibo è prezioso e non bisogna mai buttare nulla. Una cucina che oggi rincorriamo e sogniamo perché nelle mani infarinate delle nostre rezdore ci sono le nostre radici, nella sfoglia ruvida il ricordo delle nonne e delle mamme, nel pane e burro il sapore della nostra infanzia. (parmacityofgastronomy.it) ▲

BIBLIOGRAFIA

- Byung Chul, H., *La scomparsa dei riti - una topologia del presente*, Milano, Nottetempo, 2021.
- Caggio F., Cugini C., *Educazione e cura per i bambini - Trent'anni di Nido a Sorbolo*, Firenze, Il Grande Vetro, 2007.
- Carotenuto A., *Lettera ad un apprendista stregone*, Milano. RCS Libri, saggi Bompiani, 1998.
- Guareschi G., *Don Camillo*, Bur contemporanea, Milano: Rizzoli, 2017.
- Pavese C., *La luna e i falò*, Torino, Einaudi, 2020.

SITOGRAFIA

- parmacityofgastronomy.it



Mitra e Mattarello

di Mara Maurri*

La donna e il cibo una lunga, complessa storia piena di avventure e controversie. L'odierna cibomania e la necessaria transizione alimentare, via obbligatoria per la sopravvivenza dell'umanità. Un nuovo altruismo è necessario perché ci sia un futuro per le prossime generazioni.

Parole chiave: mattarello, cibomania, transizione alimentare, altruismo.

Women and food, a long, complex story full of adventures and controversies. Today's food-mania and the necessary food transition, mandatory for survival of humanity. A new altruism is necessary for there to be a future for the next generations.

Keyword: rolling pin, foodmania, food transition, altruism.

24 APRILE 2024. Benedetta Tobagi tiene, a Roma, durante la festa della Resistenza organizzata dal VII municipio della capitale, una lezione su “La Resistenza delle donne”.

Direte: che c'entra con il cibo?

Nulla.

Se non fosse che la foto proiettata sul maxi schermo, all'inizio dell'intervento, mostra nitida e chiara l'immagine di tre donne partigiane, giovani, sorridenti, fiere. Due imbracciano un mitra, quella in mezzo ha fra le mani un mattarello da cui scende una sfoglia ben tirata, perfetta.

Dietro le tre donne si intravede un uomo, anche lui con il mitra. Ha un viso serio che contrasta con quelli sorridenti delle ragazze. Dietro ancora le montagne dell'Appennino emiliano.

Non poteva che essere così. È così che mi immagino la donna partigiana, fiera, tenace, nell'affrontare le situazioni più difficili.¹

La donna, con la sfoglia e il mattarello, ci ricorda che della pasta abbiamo sempre bisogno. Ci ricorda che quest'umile alimento salva la vita e la dignità umana.

Che nell'umile azione del cucinare è racchiusa la sapienza, la storia e la sofferenza umana.

Il cibo insieme alle armi ci parla di conquiste e di potere. Di vita e di morte.

La foto ci ricorda non solo che le donne hanno fatto la Resistenza, ma che c'è stato un modo del tutto femminile di dare il contributo di vita e per la vita.

Ecco quella foto mi è “frullata” per molti giorni dentro la testa. Il mattarello, che a parte l'uso che se ne fa in alcune vignette di Arcibaldo e Petronilla (i lettori “stagionati” come me sanno di cosa parlo), richiama il calore di una quotidianità fatta di cibo cucinato in casa. Mattarello e sfoglia, insomma, esibiti con sorridente fierezza come se avessero avuto nella lotta di Liberazione lo stesso peso, la stessa importanza del mitra. Anzi forse di più: il mitra dà la morte anche quando lo si imbraccia in nome della libertà, il cibo difende la vita. Qualunque vita.

Procurare cibo ai partigiani, a chi era contrario al regime o perseguitato per la legge razziale, era un atto eversivo. Talmente eversivo che fini

per portare in via Tasso² e poi alle fosse Ardeatine il responsabile degli ispettori dell'Annona di Roma. Quel conte Giuseppe Celani che nella sua vita, vissuta spensieratamente, mai avrebbe pensato ad una fine così tragica ed eroica. Aveva procurato le carte annonarie ai clandestini che combattevano il nazifascismo nella capitale occupata.

Sono questi gli eroi, quelli dei gesti quotidiani. Quotidiani come il pane, il cibo.

Il cibo fa parte della storia dell'umanità. È umanità stessa.

Il cibo è qualità stessa della vita. È vita. Fisica ed emotiva.

Parlare di cibo è parlare d'amore in tutti i suoi aspetti, distorsioni ed eccessi compresi.

Parlare di cibo è parlare di altruismo e di avarizia, di sobrietà e di eccesso, di ricchezza e miseria. Parlare di cibo è parlare delle lotte, delle guerre, delle rivoluzioni. È parlare dello sfruttamento, della storia, dell'evoluzione della specie umana, del coraggio delle donne e dei soprusi degli uomini. È parlare della nascita e della morte. Dell'amicizia e dei tradimenti. Di salute e malattia. Di scienza e filosofia. Di religione. Punto d'incontro tra gusto e bellezza. Il cibo è madre, mentre la madre, ogni madre, è anch'essa cibo.

Il cibo ha molto a che vedere con la storia e in particolare con la storia delle donne, con la nascita, con le relazioni, con l'amore.

Quel mattarello, così esposto e difeso da due mitra, è stato come uno schiaffo. Mi ha fatto riflettere sulla dignità e il valore delle azioni quotidiane specie in tempi difficili, il valore delle cose più semplici.

Mi ha ricordato l'essenza dei cibi. Il loro sapore, la loro genuinità. Mi ha riportato con una punta di commozione a pensare ai valori che hanno mosso quelle donne a sacrificare la propria vita per la libertà. Ognuna con le sue armi. Mattarello compreso.

OGGI COS'È IL CIBO?

Proprio in questi giorni mi è arrivata una e-mail

² Della vita del conte Celani (sacello 41 del Mausoleo delle Fosse Ardeatine) si trovano tracce al museo della Liberazione di via Tasso a Roma.

Di lui ho raccolto notizie per gentile concessione di Franco Poggianti, giornalista e scrittore, che su Giuseppe Celani ha scritto un libro in fase di pubblicazione.

¹ Foto dall'archivio fotografico dell'Istituto storico di Modena in Benedetta Tobagi “*La Resistenza delle donne*”, Einaudi, Torino 2022, pag. 159.

da “firmiamo.it”. Una petizione.

Sai qual è il suono della fame? Recita il titolo e poi prosegue: “Sai qual è il suono della fame? Oltre trentuno milioni di persone nella regione del Corno d’Africa vivono in condizioni di grave insicurezza alimentare e devono far fronte alla carenza di cibo e acqua. Le persone sfollate e rifugiate in Somalia, Etiopia e Kenya sono le più vulnerabili: costrette ogni giorno a lunghi viaggi alla ricerca di acqua potabile e cibo per sfamare i propri bambini”.

Il suono della fame è un unico e grande grido. Nel deserto, nell’indifferenza, nella scelleratezza del mondo opulento.

Oggi cos’è il cibo? Per me e per loro? Cosa si racchiude in questa parola? Non c’è un’unica risposta.

Come per l’amore, nella nostra società opulenta, anche del cibo stiamo vivendo tutte le distorsioni.

Mentre milioni di persone non hanno da mangiare a sufficienza, noi, del mondo occidentale, stiamo attraversando un’epoca di vera e propria “cibomania”³.

I centri storici delle città e dei paesi sono invasi dai fumi e dagli odori delle cucine più diverse. Ormai anche nei bar si preparano piatti che prima erano esclusivo appannaggio di osterie e ristoranti. Pizzerie e Kebab. Paninoteche, stuzzicherie e ristoranti stellati.

Una bolgia di odori pungenti e stridenti. Tavoli che, complice il covid, hanno invaso marciapiedi e strade, togliendo ai pedoni spazio, mutando le sensazioni del nostro passeggiare.

Prima di “gustare” la bellezza di un palazzo storico, le narici sono invase dall’odore di sughi e felafel, di hamburger e di fritti.

E che dire di amici e conoscenti che postano per prima cosa su whatsapp, a ogni loro viaggio, i piatti che assaggiano? Il piatto, con le diverse portate più o meno elaborate e decorate, prima ancora dei monumenti o dei panorami.

Certo, anche il cibo racconta la storia di un paese. Anche il cibo dà piacere. Ha una sua specifica bellezza. Anche. Non solo.

La nostra “cibomania” mostra in modo efficace la validità dell’unica affermazione che, ahimè, ci ricordiamo di Feuerbach “L’uomo è ciò che man-

gia”. Non sono convinta che Feuerbach ne sarebbe contento.

Tant’è, comunque, che i nostri giorni la convalidano in pieno.

Noi ci mostriamo, ci approviamo più per quello che mangiamo che per le nostre idee. O meglio idee e cibo si sono ormai mischiati connotando il pensiero di ciascuno di noi. Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei.

E non c’è generazione che ne sia esente: dai boomers a quella Z. Forse l’unico argomento che li lega. La televisione e i social ci aiutano a coltivare la “cibomania” con dimostrazioni continue: ricette, consigli culinari, gare di cucina tra aspiranti chef.

Gli “Chef” sono diventati i nuovi e i più seguiti guru. Filosofi di vita quotidiana, custodi della nostra salute, del nostro gusto e del senso della bellezza.

I quotidiani, le riviste, i social traboccano di ricette e consigli gastronomici. Si moltiplicano le pubblicazioni specializzate. Si organizzano convegni chiamando filosofi, psicologi, botanici, scienziati a discutere di cibo, come in un recente convegno a Pistoia⁴.

Il cibo, la sua sostenibilità e il suo futuro.

Il cibo come prevenzione, il cibo come perversione tra bulimia e anoressia, il cibo come “cibofobia”⁵ ovvero “noi siamo ciò che *non* mangiamo” (senza lattosio, senza glutine, ecc.), che si dirama in numerose “sette” convinte di raggiungere la salvezza del proprio corpo con regole ferree ed esclusioni drastiche.

Il cibo come inclusione, come integrazione di popoli e culture.

Persino il cinema si fa periodicamente incantare da queste tematiche. Un esempio per tutti, “Il gusto delle cose”⁶, un film recente che dura oltre due ore e che ha fatto il pieno di spettatori nelle sale. Fra parentesi è davvero un gran bel film.

Dall’inizio alla fine mostra la preparazione di piatti molto raffinati, sofisticati. Sguardi, padelle, salse, manipolazioni si mescolano in una concezione quasi mistica della ricerca della perfezione

4 Il convegno si è tenuto a Pistoia il 24,25,26 maggio quindicesima edizione dei Dialoghi di Pistoia i cui promotori sono la fondazione Caript e il Comune di Pistoia vedi <https://www.dialoghidipistoia.it>

5 Elisabetta Moro, Marino Niola: “Mangiare come Dio comanda” Giulio Einaudi editore, Torino 2023 pag. 133.

6 *Il gusto delle cose* di Anh Hung Tran con Benoit Magimel e Juliette Binoche, data di uscita 8 novembre 2023.

3 Marino Niola: “*Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*”, Il Mulino, Bologna, 2015.

e del linguaggio dell'amore tra i due amanti, capaci di esprimerlo solo nei gesti quotidiani che legano sapori, odori, consistenze. Un amore condiviso in toto, in cui però lei mantiene il suo ruolo apparentemente secondario. Come solo le donne sanno fare, istruite dalla storia e vittime più o meno consapevoli dei ruoli attribuiti.

I gesti dell'accudimento primario.

Terreno riservato dalla natura e dalla società alle donne.

Scorrendo il libro di Maria Giuseppina Muzzarelli, "Nelle mani delle donne" sottotitolo "Nutrire, guarire, avvelenare" edito da Laterza, (2019), si ha una panoramica approfondita, interessante di quella relazione tra donne e cibo che diamo per scontata, determinata naturalmente e che pensiamo di conoscere. Muzzarelli invece ce ne fa "gustare" tutte le sfaccettature, le contraddizioni portando alla luce come, anche in questa relazione, pesi il predominio sociale dell'uomo. Dall'essere espropriata, nei secoli, dalla scelta del baliatico all'essere esclusa dal governo delle cucine nelle case dei potenti o dei ristoranti.

*"La donna che si fa cibo per i propri nati rappresenta la primigenia e più naturale delle relazioni fra donne e cibo, eppure si tratta di un nesso che è stato nei secoli oggetto di manipolazione e di contrattazione. Una vicenda nella quale l'accaparramento di un ruolo decisionale da parte dell'uomo ha avuto la meglio sulla natura, determinando deleghe, specializzazioni, guadagni, ma anche strani scambi, incurie. È una storia che vede l'uomo esercitare il potere di governo dei nati e insieme assumersi il dovere di tale governo. Una storia che prova quanto la natura abbia dovuto fare i conti con la cultura anche in tempi nei quali la prima sembrava molto più forte degli uomini."*⁷

Gli uomini hanno scelto concretamente le nutrici, valutandone il fisico (meglio le more delle bionde di cui si pensava che il latte fosse meno nutriente) fino alla grandezza delle loro mammelle, patteggiavano il loro servizio.⁸ L'allattamento delegato era funzionale alle esigenze dei mariti: il mancato allattamento preservava la fertilità e l'esercizio dell'attività sessuale.⁹ Dunque non riguardava

solo le donne che non avevano latte a sufficienza per il neonato. Il baliatico non veniva vissuto, almeno dai maschi, come un abbandono del figlio, ma come una delega. Talvolta persino considerato come possibilità di offrire un ambiente più salubre delle città. Per noi tutto questo è molto lontano dal nostro sentire e vivere.

La delega dell'allattamento sparisce di fatto con il progredire della ricerca scientifica, con la produzione del latte artificiale e con il diffondersi dei risultati degli studi psicologici sui neonati e sui bambini. Quindi il baliatico è sparito, almeno nella nostra società, molto recentemente intorno alla metà del secolo scorso. Oggi semmai siamo come dice Muzzarelli di fronte a *"una sorta di mistica dell'allattamento al seno nel nome di una naturalità di difficile decifrazione."*¹⁰

Il corpo di donna che si fa cibo continua a stupire nella sua normalità e ad interrogarci. Cosa vuol dire allora essere donna, quale posto mi dà la natura e quale posto posso sognare?

L'immagine che più rappresenta lo "scandalo" del corpo che si fa cibo è fissata nel dipinto del Caravaggio "Sette opere di misericordia", 1606 Napoli chiesa del Pio Monte della Misericordia. Lo stesso scandalo del corpo di Cristo che si fa cibo salvifico.

La donna stessa che si fa cibo ha una potenza salvifica tale di cui spesso si ha difficoltà ad accoglierne, decifrarne la meraviglia e la naturalità.¹¹

La donna che si fa cibo non risponde solo ad un bisogno vitale. È relazione, accoglienza, è calore, è affetto, è rispecchiamento. È altruismo. È qualità del nostro primario rapporto con la vita, con il mondo che ci circonda. Ci dice che il cibo non è solo nutrizione.

Nel ripercorrere nei secoli il rapporto tra don-

sessuale e allattamento non potevano essere sovrapposti e i ricchi si compravano, grazie al denaro, il diritto di continuare l'attività sessuale, preclusa invece ai mariti delle balie" pag.19.

¹⁰ Maria G. Muzzarelli op.cit. pag. 44.

¹¹ Da quotidianosanità.it: "Allattamento al seno" di Antonio Clavenna, Maurizio Bonati Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS Milano 10 luglio 2023. Dalla ricerca, coordinata dal Mario Negri in collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri, si riporta che su 4245 neonati alla dimissione dopo il parto il 74% è allattato al seno in modo esclusivo, quota che scende a 67% al momento della prima visita pediatrica (primo mese di vita). Al secondo e terzo mese scende al 60%. L'allattamento esclusivo al seno per almeno sei mesi riguarda un neonato su quattro, entro gli otto mesi si ha per tutti lo svezzamento.

⁷ Maria Giuseppina Muzzarelli: "Nelle mani delle donne", Laterza, Bari 2019 op.cit. pag. 7-8.

⁸ Maria G. Muzzarelli op.cit. pag. 8-12.

⁹ Maria G. Muzzarelli, op.cit. "Se la balia restava incinta, il contratto andava rescisso, perché il suo latte diventava "sozzo", contaminato, minaccioso. Come si è detto, attività

na e cibo mi ha sorpreso rendermi conto di quanto anche in questo campo, in cui sembrava essere padrona, la donna abbia dovuto soffrire lo strapotere maschile, l'emarginazione, la sottovalutazione. Tant'è che mentre la preparazione del cibo quotidiano ancora per lo più spetta alle donne, è difficile e ancora minoritaria la presenza di donne tra i grandi chef o a capo di cucine di ristoranti stellati. Pare che fin dall'albore dell'umanità i grandi pranzi, i grandi banchetti, le gigantesche cucine avessero come cuochi a capo dei molti cuochieri generalmente solo uomini.¹²

Il comandare è sempre maschile.

Ma che cosa è dunque oggi il cibo?

Un grande argomento di discussione quotidiana a cui è impossibile sfuggire. Siamo, appunto, l'epoca della "cibomania" e della "cibofobia" insieme, come sostiene Niola.

L'accresciuta disponibilità (almeno in questa parte del mondo) di cibo ricco di contenuti energetici, la diffusione di cibi già pronti, confezionati, di cibi elaborati industrialmente e la diminuzione dell'attività fisica, del camminare, dello sforzo fisico sia per l'apporto della tecnologia, della meccanizzazione, sia per l'aumento della disoccupazione hanno prodotto un preoccupante esercizio di obesi. C'è insomma un rapporto sbilanciato tra apporto energetico e il suo consumo. C'è inoltre, come sempre, un rapporto inversamente proporzionale tra disponibilità economiche e qualità dell'alimentazione. Prediligere frutta e verdura sta diventando un lusso. La loro coltivazione risente del cambiamento climatico e i prezzi sono alle stelle. Sia chiaro, alle stelle, per il consumatore non tanto per l'agricoltore che spesso non ricava il giusto dal proprio lavoro, tiranneggiato com'è dall'industria alimentare e dalle grandi catene della distribuzione.

Oggi le ciliegie si coltivano anche in Trentino. L'olivo in Piemonte. La vite ha raggiunto l'Inghilterra. La qualità, il sapore cambiano. Le quantità si stanno modificando.

E mentre c'è chi è preoccupato della situazione ambientale, dell'inquinamento causato da modelli di allevamento intensivo, della diminuzione delle piogge, dell'innalzamento della temperatura, c'è chi minimizza il problema e si scaglia contro le politiche rivolte ad un diverso sfruttamento del

12 Jacques Attali: "Cibo- Una storia globale dalle origini al futuro" Ponte alle grazie, Milano, 2020 edizione digitale, pag.28-29.

suolo. Le recenti rivolte degli agricoltori a livello europeo ne sono stati un assaggio. Chi propende per una diversa agricoltura, per un maggiore rispetto ambientale viene tacciato di ideologismo ambientale. Porsi il problema di un diverso e più rispettoso rapporto con la natura, porsi il problema della quantità e della salubrità dei prodotti della terra è diventato o lo si vuol far diventare un argomento "eversivo". Chi è fautore della sostenibilità rischia di diventare un terrorista, un esagitato.

Ma intanto la ricerca scientifica anche quella che si è indirizzata verso la produzione di cibo alternativo, non si arrende.

La ricerca scientifica è più consapevole e attenta della politica rispetto al futuro difficile che ci attende, date le folli scelte ambientali.

*"È nato Frankenburger, il Frankenstein della carne- afferma ironicamente Niola- La prima polpetta artificiale prodotta integralmente in laboratorio ha visto la luce senza scomodare la mucca. Gli scienziati dell'Università di Maastricht hanno fatto da soli, coltivando le cellule staminali prelevate dal muscolo di un bovino. Siamo ormai in quella terra di nessuno che sta tra scienza e fantascienza, dove spesso quel che sembrava impossibile è già realtà concreta."*¹³

È vero, l'idea di un cibo creato artificialmente, che si "autogenera" è spiazzante o come dice Niola "terrorizzante" perché stravolge "le nostre categorie culturali e mentali, fa gemere i nostri valori e le nostre convinzioni come le sartie di una nave in tempesta battuta da venti sconosciuti."¹⁴ Disorientata a tal punto che la difesa della fettina "naturale" è stato uno dei primi provvedimenti presi dalla destra al governo.

Ma quanto possiamo contrastare la ricerca e soprattutto quanto possiamo impedire di trovare nuove soluzioni a una produzione che sarà sempre più costretta a tenere conto dei cambiamenti climatici, della trasmigrazione incontrollata di specie di animali, di insetti, della necessità di dare da mangiare a tutti a fronte di un aumento costante della popolazione mondiale? Dobbiamo governare la ricerca, non ostacolarla. Questo solo consente una migliore conoscenza della realtà e la difesa del nostro pianeta.

Ci troviamo dunque "immersi nell'età delle malattie da civiltà" e "della consapevolezza delle

13 Marino Niola: "Homo dieteticus" op.cit. pag. 107.

14 Marino Niola: "Homo dieteticus" op.cit. pag. 107.

conseguenze che l'alimentazione ha sulla salute, l'età chiamata della "transizione nutrizionale."¹⁵

Ci troviamo nella disponibilità di cibi ricchi e di grande apporto calorico e di una riduzione inversamente proporzionale dello sforzo fisico, eccezion fatta per le aree sottosviluppate del pianeta. Questa situazione deriva non solo dallo sviluppo dell'agricoltura, ma anche delle industrie che sino ad oggi hanno consentito a un numero sempre maggiore di persone di avere a disposizione, a prezzi accessibili, cibi ricchi di contenuto energetico (ma anche di componenti che stanno minando la salute). Dall'altra parte si hanno una diminuzione di sforzo fisico, la riduzione dell'attività motoria e degli spostamenti a piedi e una notevole riduzione del tempo dedicato alla preparazione dei cibi.

I cambiamenti climatici, creati in gran parte proprio dal modello di sviluppo dell'agricoltura e dell'allevamento, ci stanno imponendo problemi mai fino ad oggi immaginabili soprattutto nelle zone cosiddette temperate che temperate non sono più.

Siamo a tal punto immersi in questa "transizione" che Attali sostiene che per capire ed agire sul futuro del cibo e dunque dell'umanità dobbiamo rispondere ad una serie di interrogativi: *"Il pasto rimarrà un luogo di incontro, conversazione, creazione, ribellione, e regolamentazione sociale, oppure diventeremo autistici narcisisti, indifferenti che mangiano prodotti industriali da soli, in silenzio e senza orari? Siamo destinati a perdere perfino il ricordo di quello che rappresentano oggi l'agricoltura e la cucina, così come abbiamo dimenticato come fosse il cibo mangiato dai principi medievali, o dagli imperatori cinesi, o dai sultani ottomani? Dimenticheremo per sempre le lunghissime tavolate di paese, attorno a cui si organizzava la vita familiare, politica e sociale? Ci faremo avvelenare ancora a lungo da piatti precotti presentati come piaceri indulgenti? Sempre più persone avranno accesso a prodotti che ora sono disponibili solo per pochi, oppure queste pietanze un giorno verranno vietate del tutto per motivi ambientali? Il numero di specie vegetali consumate sarà ulteriormente ridotto? Verremo uccisi dal nostro stesso cibo? Dovremo sopportare ancora a lungo i divieti religiosi, le convenzioni sociali o le regole sessuali oppure saremo presto sottoposti alla dittatura di un'intelligenza ar-*

tificiale che deciderà quello che possiamo o dobbiamo mangiare? Saremo in grado di riflettere sul confine tra l'essere umano e il resto dei viventi? Saremo in grado di sfamare dieci miliardi di persone in modo sano senza distruggere il pianeta e la vita? Che ne sarà degli agricoltori che stanno già scomparendo? Avremo ancora a lungo la possibilità o il desiderio di nutrirci di altri esseri viventi? Saremo tutti, salvo qualche eccezione, ridotti a mangiare insetti, carne artificiale o mille altri artefatti come lo è già un terzo dell'umanità?

Vivremo presto una ribellione alimentare o una rivolta della fame come quelle che in passato hanno scosso la storia delle civiltà? Infine, saremo in grado di preservare la tradizione alimentare mediterranea, che combina qualità del cibo e tempo dedicato a mangiarlo, e far sì che costituisca un modello da seguire per il futuro?"¹⁶

E ancora: *"...l'economia vuole da noi che mangiamo di fretta prodotti sempre più industriali e che spendiamo per essi il meno possibile in modo da avere ancora abbastanza soldi per comprare tutti gli altri prodotti di cui è piena la società dei consumi. E la politica intende indirizzarci verso altre questioni e altre paure, per tenere sotto controllo le nostre richieste."¹⁷*

E noi donne che facciamo? Ecco mi pare che sempre più donne stiano abbandonando la cucina. Stanche dei molteplici compiti, stanche del non riuscire a conciliare casa, figli, lavoro per una non equa distribuzione dei compiti, stanche di avere il peso del programmare il quotidiano, a causa di un'organizzazione sociale e del lavoro che è nemica nei fatti della natalità e delle famiglie. Non c'è tempo né per preparare, né per consumare convivialmente il cibo. I cibi precotti, già pronti, il tramazzino all'ora di pranzo, il ricorso al delivery stanno sempre più prendendo piede. Il pranzo come momento di pausa da condividere in famiglia sta scomparendo. Ognuno mangia dove può e come può. Forse resisterà un po' più a lungo nelle piccole città, il pranzo condiviso. Le sirene dell'industria del già pronto ci abbindoleranno definitivamente senza darci niente in cambio? Sottraendoci delle capacità, sottraendoci un altro saper fare "manuale" e la capacità di "equilibrare" i diversi sapori, oltre all'arte della convivialità, il tempo dell'intimità e della socializzazione? Togliendoci anche questa

15 André Holle: *"Il cervello goloso"* I saggi di Focus. Gruner +Jahr/Mondadori, Milano, 2012, pag.194.

16 Jacques Attali: *"Cibo"* op.cit.pag.10- 11.

17 Jacques Attali: *"Cibo"* op.c it. pag. 11.

potente arma di seduzione?

Al contrario più uomini ascoltano le trasmissioni sul cibo, consultano sui social le ricette, hanno imparato a cucinare, o comunque a occuparsi del cibo “quotidiano”, soprattutto per la cena. Forse passeremo a loro definitivamente questo compito, ma non la subalternità che l’accompagnava! Loro stanno conquistando un altro sapere, altri gesti, altra manualità che prima erano appannaggio di pochi tra loro.

Ci sarebbe bisogno di un patto sociale tra uomini e donne per una equa distribuzione dei compiti, per la gestione del quotidiano, compreso il cibo. Sogno impossibile. Per ora chi può ricorre alle colf, gli altri? Lotta continua.

Attali indica un prontuario per dare al cibo un futuro, per dare un diverso significato al mangiare che poi significa conquistare una diversa dignità del mangiare e dell’essere uomini e donne.

“La dieta migliore per tutti: l’altruismo alimentare. È compito di ognuno di noi fare ciò che è meglio per noi stessi sulla base delle conoscenze scientifiche e pratiche. Tuttavia, in questo caso ciò che è meglio per gli individui è anche utilissimo per raggiungere gli obiettivi di sostenibilità globali definiti in precedenza. Perciò la migliore dieta individuale è basata sull’altruismo alimentare, cioè sul principio per cui quello che è buono per gli altri e per la natura è buono anche per me.”¹⁸

Ma per uscire da una mera scelta individuale “l’altruismo” si deve fare politica, deve trovare un soggetto politico che, con coerenza e convinzione, traduca in progetto il futuro del cibo, dell’alimentazione e dell’umanità.

Questo dovrebbe essere oggi il nostro mitra per difendere e salvare “il mattarello e la sfoglia” anche se modernizzati dalla tecnologia.

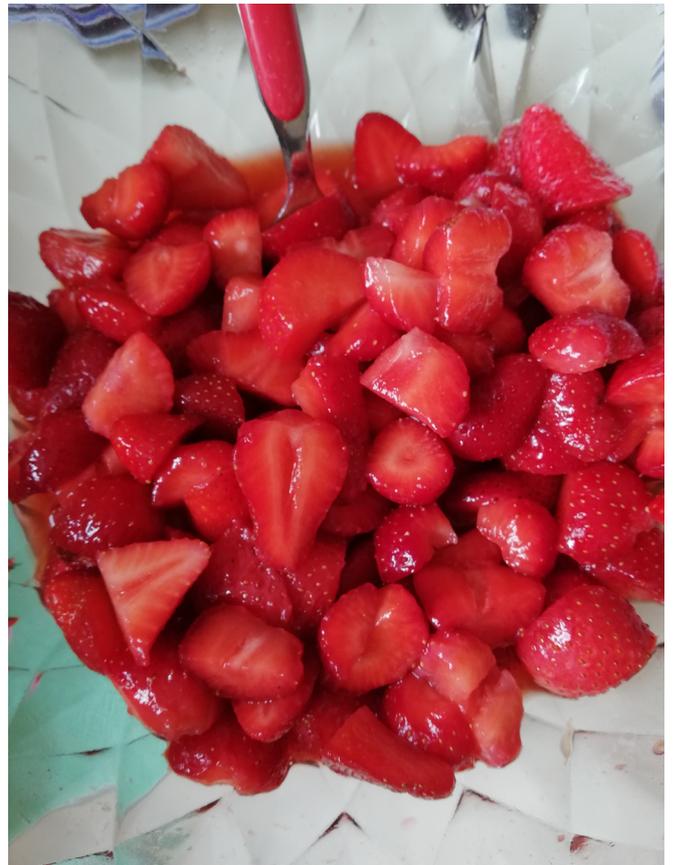
Rimane dunque, alla fine, un dubbio, e scusate il campanilismo, saranno in grado le prossime generazioni di cucinare e di gustare, una bella ribollita? ▲

BIBLIOGRAFIA

- Attali J., *Cibo- Una storia globale dalle origini al futuro*, Milano, Ponte alle grazie, 2020, edizione digitale.
- Holley A., *Il cervello goloso*, I saggi di Focus, Milano, Gruner+Jahr/Mondadori, 2012.
- Muzzarelli M.G., *Nelle mani delle donne*, Bari, Laterza, 2019.
- Niola M., *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*, Il Mulino, Bologna, 2015.
- Moro E., Niola M., *Mangiare come Dio comanda*, Torino, Giulio Einaudi editore, 2023.
- Tobagi B., *La Resistenza delle donne*. Torino, Einaudi, 2022.

SITOGRAFIA

- Antonio Clavenna, Maurizio Bonati *Alattamento al seno*, di Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario NEGRI IRCCS Milano, www.quotidianosanità.it 10 luglio 2023
- www.dialoghidipistoia.it



¹⁸ Jacques Attali: “Cibo” op.c it. pag.200.

Mangiare è un'espressione del vivere sociale

di Silvia Vanoncini*

Da che l'uomo abita il mondo il cibo ha rappresentato e rappresenta tutt'ora un aspetto universale e imprescindibile della sua esistenza perché non si può vivere senza "nutrimento"; fin dall'antichità l'atto del cibarsi racchiude in sé aspetti emotivi, cognitivi, relazionali, identitari, sociali e culturali che possono variare a seconda dei vissuti personali di ciascun individuo, del sistema familiare e delle culture d'appartenenza.

Montanari, richiamando l'aforisma: "*L'uomo è ciò che mangia*"¹ di Feuerbach e dichiarando: "*L'uomo è ciò che mangia, ma è anche vero che mangia ciò che è, ossia alimenti totalmente ripieni della sua cultura*"², sottolinea l'unità e le connessioni esistenti tra psiche e corpo.

È facile ritrovare le parole di Montanari osservando le società e la moltitudine di culture nella quale siamo immersi; a tutti noi è capitato di ritrovare sulla tavola cibi e pietanze legate a ricorrenze, tradizioni vissute in famiglia o tipiche del territorio di appartenenza e di conoscerne altre incontrando nuove famiglie. Non solo, ogni strumento utilizzato o atteggiamento messo in atto è portatore di significati e di storie; nell'incontro con l'altro possiamo osservare diversi modi di preparare e vivere lo stare a tavola: c'è chi porta in tavola una pietanza alla volta e chi le dispone tutte ad inizio pasto, chi mangia seduto su delle seggiole e chi a terra, chi usa posate o bacchette e chi le mani, chi mangia cibi cotti e chi li predilige crudi.

Ma "come" questi costrutti prendono forma e senso a partire dalla nascita?

* **Coordinatrice dei Servizi per l'Infanzia e la genitorialità - Comune di Bergamo**

1 L. Feuerbach, L. *Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*", Recensione al *Trattato dell'alimentazione per il popolo* del medico e fisiologo olandese Jakob Moleschott, pubblicato in Germania nel 1850, in <https://ilgustoeilgiusto.blogspot.com/2012/12/la-cultura-del-cibo-seconda-parte.html>

2 M. Montanari, <https://ilgustoeilgiusto.blogspot.com/2012/12/la-cultura-del-cibo-seconda-parte.html>

bambini e le bambine, dopo essere venuti al mondo, attraverso l'allattamento (o l'alimentazione artificiale da parte di un caregiver) vivono per la prima volta l'esperienza di accogliere in sé "altro" da sé, sperimentano come qualcosa che risiede al di fuori del proprio essere e sentire, possa far scaturire in loro delle sensazioni di piacere o fastidio ponendoli in relazione con il mondo che li circonda.

Grazie a questi primi scambi ancestrali tra una madre che offre e un figlio che accoglie il "nutrimento", si consolida la prima relazione significativa di cura e accudimento che prende forma sia attraverso momenti di contatto fisico, come possono esserlo un abbraccio o una carezza che offrono sensazioni di contenimento, sia tramite sguardi e parole che tengono in connessione le parti evidenziando l'esistenza di un legame, che nella quotidianità acquisirà forme ed espressioni sempre più varie e complesse.

Pertanto il pasto rappresenta, sin dal primo periodo dell'allattamento³, una situazione di relazione privilegiata che permette la costruzione di un rapporto di fiducia verso l'altro; le sensazioni sperimentate in questi momenti concorrono a formare le basi dell'identità e della personalità del bambino⁴ nonché i suoi sentimenti, i suoi pensieri, le sue rappresentazioni simboliche rispetto al "prendere o accogliere da altri" e al vivere le relazioni. Nel tempo l'allattamento lascia pian piano il passo ai diversi modi e momenti dello "stare a tavola", che diventeranno per il bambino esperienze sociali attraverso le quali poter conoscere e apprendere i significati culturali della società a cui appartiene o in cui vive.

È importante sottolineare che "come l'adulto sta" nei momenti e nelle situazioni presentate, può condizionare a più livelli gli atteggiamenti ed il benessere del bambino perché influisce sull'esperienza vissuta, sulla relazione con la persona (o le persone) con il quale condivide l'esperienza del "mangiare" e sul suo rapporto con il cibo (non solo inteso come elemento di soddisfacimento di un bisogno fisiologico primario, ma investito anche di un valore simbolico/relazionale).

Per questo l'allattamento, il pranzare, il ce-

nare e le altre occasioni che vedono il bambino mangiare o ritrovarsi attorno ad un tavolo con altre persone non possono essere improvvisate o lasciate al caso, bensì vanno pensate con riguardo, ricordandosi quanto sia importante creare un ambiente facilitante, che preveda dei rituali e dei gesti che possano renderli leggibili e prevedibili agli occhi del bambino.

Come ci ricorda de Saint-Exupéry: "*Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi, alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice... Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti*"⁵. Per far sì che un istante non rassomigli ad un altro, che non sia solo un momento o un'ora qualsiasi, creiamo dei rituali che sostituendosi alle parole ci raccontano di quella situazione e ci permettono di preparare i sensi e il nostro animo a quello che arriverà.

I rituali, con le loro caratteristiche di rimanere pressoché invariati nel tempo (possono arricchirsi ma non cambiare sostanzialmente), di essere investiti di un valore simbolico-affettivo, di non richiedere l'utilizzo di parole per essere spiegati, contribuiscono ad infondere sicurezza e ad aiutare il bambino, ma anche l'adulto, a orientarsi nel tempo.

Ed è così che una parola, una carezza, un lenzuolino usato durante l'allattamento, un biberon, un piccolo cucchiaino, un frutto, un suono o un angolo di casa presentati o nominati durante il pranzo iniziano ad assumere significati profondi che tengono in relazione e favoriscono nel bambino la costruzione di atteggiamenti sempre più consapevoli e complessi, che ricalcano il vissuto dell'adulto con il quale li condivide.

Ciascun bambino esprime il suo temperamento⁶ anche mentre mangia, l'atteggiamento mostrato verso il cibo spesso si ripropone nel modo in cui il piccolo si relaziona con il mondo circostante; "*... con il loro modo di comportarsi i bambini ci dicono chi sono*"⁷.

Un bambino che manifesta un'indole curiosa verso la realtà che lo circonda plausibilmente mostrerà un atteggiamento d'interesse verso la

5 de Saint-Exupéry, A., *Il Piccolo Principe*, Milano, Bompiani 1998, p.94.

6 Ripamonti D., Tosi P., *I momenti di cura nei servizi e nelle scuole per l'infanzia*, Reggio Emilia, Junior edizioni, 2010, p. 40

7 Juul J., *Ragazzi a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*, Milano, Feltrinelli Editore, 2005, p.69.

3 Da qui con il termine allattamento ci si vuole riferire anche all'alimentazione artificiale da parte di un caregiver.

4 Da qui in avanti il termine bambino/i viene utilizzato indistintamente per indicare sia il genere maschile che femminile bambino/i e bambina/e che il plurale bambini/bambine.

varietà di sapori, consistenze, colori e temperature che i nuovi alimenti, proposti nel periodo dello svezzamento gli permetteranno di sperimentare. Durante questo periodo il bambino entra in contatto con una maggior complessità promossa dalla varietà dei cibi, dalle diverse modalità di presentazione, dall'utilizzo di nuovi strumenti e dall'acquisizione di autonomie che possono rimandare a una maggiore sensazione di separazione dalla figura materna (o dal caregiver); portandolo così a una rimodulazione del rapporto sin ora avuto sia con il cibo sia con il mondo esterno.

In questi momenti di transizione, come nella quotidianità del mangiare, è fondamentale che coloro che si prendono cura del bambino predispongano un contesto che possa modificarsi con l'evolvere degli atteggiamenti messi in atto e delle competenze acquisite, in modo da farli sentire sempre più partecipi prima, durante e dopo pasto.

Condividere un cibo o una pietanza favorendo il dialogo (verbale e non), assecondare la curiosità o accettare l'iniziale diffidenza verso il nuovo, nominare, presentare più volte nel tempo un cibo poco gradito e ancora offrire la possibilità di toccare, saggiare o rifiutare il cibo proposto, favorirà la creazione di esperienze significative che fungeranno da trampolino per le successive.

Ricordiamoci che i bambini osservano con grande attenzione i gesti e i comportamenti di chi si prende cura di loro, per poi riproporli pedissequamente o con personali rivisitazioni; ciò che diciamo, sentiamo o facciamo nello stare a tavola con loro può favorire o inibire azioni, sensazioni e comportamenti.

Mentre i bambini sperimentano nell'ambiente domestico tutto ciò che ruota attorno al cibo, possono trovarsi per parte della giornata in una realtà sociale extrafamiliare (come può esserlo quella dei Servizi all'Infanzia) che ripropone ai loro occhi alcune situazioni e gesti simili a quelli già vissuti in casa e altri differenti, che richiedono l'elaborazione di situazioni inizialmente sconosciute e la creazione di nuovi legami.

Viene allora da chiedersi: "Cosa possono provare i bambini e le bambine nel vivere ed abitare i primi contesti sociali?"

Al Nido d'Infanzia come in famiglia il cibo veicola non solo il bisogno primario di sfamarsi ma anche una dimensione emotiva che lo porta

a provare sensazioni, emozioni legate al cambiamento, alla mancanza delle figure genitoriali, al nuovo ambiente in cui il bambino si trova e alle persone con le quali condivide la quotidianità.

Durante l'ambientamento la presenza del genitore offre al bambino la sicurezza e il tempo per la conoscenza, mentre all'educatrice o all'educatore la possibilità di osservare i comportamenti del bambino e gli atteggiamenti messi in atto dal genitore nel relazionarsi e nel soddisfare i bisogni del proprio figlio.

L'educatrice⁸ cercherà di riproporre quanto osservato nei primi giorni di convivenza in modo da rendere comprensibili e prevedibili i primi gesti di cura che il bambino vivrà in un ambiente per lui ancora privo di affetti, significati e punti di riferimento. In tale contesto è normale che il bambino manifesti il suo possibile disagio attraverso il rifiuto del cibo; questo suo atteggiamento potrebbe rimandare alla mancanza di ciò che "è famiglia" e alla necessità di prendersi tempo per riuscire ad accettare un contatto intimo di cura con una figura "altra da sé" ancora poco conosciuta.

In questo frangente ciò che sostiene il bambino nella conoscenza dell'ignoto è sicuramente la continuità educativa della persona di riferimento che lo accoglie e avvia la creazione di un legame volto a soddisfare i bisogni fisiologici, di sicurezza ed appartenenza, attraverso la prevedibilità dei momenti della giornata, la coerenza nell'agire e una sintonizzazione empatica del sentire provato dal bambino.

Sia che il bambino si alimenti dal biberon, si ritrovi seduto in un seggiolone oppure ad un tavolo in relazione esclusiva con l'educatrice o in compagnia di altri coetanei è di fondamentale importanza che l'adulto, in collaborazione con il gruppo di professionisti con il quali lavora, dedichi del tempo ad un pensiero circolare volto alla progettazione di spazi, tempi e comportamenti che concorrono alla creazione di un contesto adeguatamente rispondente. Pensare a questi momenti, tenendo conto dello stretto legame esistente tra aspetti organizzativi e pedagogici, significa avere cura del bambino e attenzione alle esperienze che andrà a vivere durante la giornata al nido.

Lo spazio del pranzo sarà quindi il più pos-

⁸ Da qui in avanti il termine educatrice/i viene utilizzato indistintamente per indicare sia il genere femminile che maschile educatrice/educatore.

sibile accessibile e leggibile allo sguardo del bambino: un luogo ben definito e stabile nel tempo, a sua “misura”, curato e ordinato con oggetti riconoscibili che possano anche raccontare di casa ed arricchirsi con l’evolvere delle abilità. Per questo le “zone pranzo” organizzate nelle stanze dei Servizi sono caratterizzate dalla presenza di arredi che ne delimitano lo spazio come possono esserlo una dispensa che contiene le stoviglie e che sia accessibile ai bambini più grandi durante il momento dell’apparecchiatura ed un casellario non troppo alto, tale da permettere ai bambini presenti in sezione la vista dell’educatrice.

In quegli “angoli” sono visibili anche: il seggiolone, il tavolo con le sedie, i biberon, i bicchieri di ciascun bambino e la sedia dell’educatrice; viene inoltre mantenuto lo spazio necessario per disporre il carrello con le pietanze (portate dalle inservienti o dai bambini stessi) e usato al momento di sparcchiare. Le stoviglie utilizzate sono di ceramica o di vetro in modo da permettere loro di entrare in contatto con materiali differenti (che offrono una varietà di sensazioni) e di scoprirne le possibili fragilità. Infine sulla tavola non mancherà mai la tovaglia e la cesta delle bavaglie personali avvolte in un anello (solitamente creato dal genitore nel periodo dell’ambientamento). In questo luogo il bambino ritrova giorno dopo giorno “la sua sedia” (o le braccia che lo contengono mentre beve il latte); perché avere un proprio posto a tavola è poter sentire che qualcuno ci ha pensati, ci tiene nella mente attraverso un legame che si fortifica nel vivere quotidiano. *“Lo spazio non è un contenitore neutro, veicola sempre messaggi, lo spazio parla, ha un suo linguaggio specifico, suggerisce comportamenti, determina stati d’animo, trasmette messaggi visivi, è portatore di significati e di simboli”*⁹.

Parallelamente alla progettazione dello spazio, l’educatrice ripensando ai racconti fatti da ciascun genitore e ai comportamenti osservati in ambientamento, ragionerà sui tempi dei pasti, della giornata e sul come poter far coesistere la soddisfazione di bisogni individuali all’interno di un contesto sociale, consapevole che, a seconda del comportamento manifesto di ciascun bambino e dell’acquisizione di nuove competenze, saranno soggetti a continue e necessarie revisioni.

L’organizzazione dei tempi, oltre che dei bi-

sogni fisiologici del bambino (quando e quanto può aver fame), deve prendere in considerazione anche gli aspetti che rimandano alla sfera emotiva, cognitiva e relazionale. Per esempio deve prevedere il tempo degli sguardi e delle parole che facciano sentire il bambino in relazione, dei gesti lenti che gli permettano di osservare per provare a fare, così da poter sviluppare una crescente autonomia ed ancora i tempi per guardare, toccare, assaporare un alimento e per accettare o rifiutare una pietanza. Un’attenzione particolare va riservata al tempo dell’attesa che ciascun bambino è in grado di sostenere; l’adulto che si prende cura di lui dovrebbe evitare di far sperimentare al bambino un eccessivo grado di frustrazione dato da un lungo intervallo per il soddisfacimento di un bisogno o un desiderio. Diversamente la frustrazione generata da brevi pause può attivare delle risorse nel bambino che gli permetteranno di guardare oltre, alla ricerca di ciò che può interessarlo, o di trovare nuove strategie che lo portino a sostenere la posticipata soddisfazione del bisogno o del desiderio provato. Pensiamo a un bambino che aspettando d’essere imboccato dall’educatrice decida di afferrare con le dita del cibo o di prendere il cucchiaino e portarselo alla bocca: in quell’occasione il bambino sarà in grado di trasformare il tempo dell’attesa in tempo di scoperta; per questo l’adulto deve essere consapevole dell’importanza che a volte può avere “fare un passo indietro”, restando accanto al bambino.

Pensare ai tempi del bambino vuol dire anche parlare di rituali e gesti che introducono, accompagnano e chiudono le esperienze che si susseguono durante la giornata al nido.

E allora quali sono i rituali che richiamano il mangiare e lo stare a tavola al Nido e quali di questi il bambino può nel tempo imparare ad agire?

Uno tra i più significativi, soprattutto per i bambini più piccoli, è quello che vede l’educatrice avvicinarsi e sedersi nello spazio pensato per il momento della frutta, del pranzo e della merenda per preparare le bavaglie, i biberon o le stoviglie. Lo sono anche l’entrata del vassoio o del carrello con le pietanze preparate e ancor prima il lavaggio delle mani e l’apparecchiatura. Inizialmente, e con i più piccoli per un lungo intervallo di tempo, è l’educatrice che si fa carico di questi momenti: dapprima pensando a quali sequenze

⁹ Bosi R., *Pedagogia al nido*, Roma, ed. Carrocci, 2013, p.137.

di azioni possano essere adeguate ai gesti che il piccolo un domani potrà riproporre, in seguito mostrandoglielo quotidianamente e fungendosi da modello infine, quando il bambino mostrerà un interesse e/o delle abilità adeguate, allungando le distanze e lasciandolo fare in prima persona.

È importante sottolineare che i rituali possono coinvolgere sia la collettività sia le relazioni esclusive che si instaurano tra bambini e genitori, tra bambini ed educatrici o tra coetanei; ne sono esempi il bacio prima del saluto mattutino, la lettura di un libro prima di addormentarsi o l'abbraccio del compagno all'arrivo al nido.

Come gli spazi e i tempi, anche i comportamenti messi in atto dalle educatrici richiedono di essere pensati e di rispondere ai principi di coerenza, costanza e chiarezza (rispetto a ciò che si dice o viene chiesto a parole e le azioni messe in atto) perché contribuiscono a determinare quale tipo di legame il bambino può creare con quel cibo che "nutre".

Nei servizi all'infanzia è possibile, attraverso la condivisione del progetto pedagogico¹⁰ e momenti di osservazione o di riflessione, individuare una serie di atteggiamenti che l'adulto può adottare in modo da favorire nel bambino l'emergere di esperienze e vissuti positivi che promuovano il suo benessere nei momenti che lo vedono a tavola.

Tra i comportamenti individuati quelli che permettono ai piccoli di leggere e orientarsi con più facilità nella situazione che stanno vivendo sono: mantenere delle condizioni/posizioni stabili nello spazio (per esempio non alzarsi dal tavolo durante il pranzo), utilizzare un tono di voce pacato, scegliere gesti accurati che il bambino possa osservare e dare poche ma chiare regole sul come stare a tavola (per esempio si mangia a tavola o la sedia si usa per sedersi).

Contemporaneamente, sono volti a promuovere nuove abilità e maggiore autostima il saper cogliere l'interesse mostrato dal bambino verso alcuni cibi o pietanze per mantenerlo vivo,

l'offrire strumenti adeguati che permettano al bambino di "provare a fare" autonomamente accettando la possibilità che possano sbagliare e riprovare (come può accadere quando si rovescia dell'acqua sulla tovaglia) e d ancora il chie-

dere loro aiuto o compagnia durante la preparazione del tavolo, il presentare piccole quantità di cibo dando loro la possibilità di scegliere se volerne ancora o fermarsi e l'accogliere il non voler mangiare alcuni cibi come accettazione di gusti personali, sintomo di sazietà ed espressione di sé.

Inoltre, mostrare nominando ciò che viene portato in tavola, creare momenti di conversazione e incontri di sguardi, raccontare e parlare del cibo anche in momenti di gioco, creare nelle connessioni tra ciò che accade a casa e ciò che avviene al nido contribuisce a renderli partecipi e favorisce l'acquisizione delle competenze linguistiche.

Adottare questi atteggiamenti significa dare al bambino l'opportunità di vivere con serenità e consapevolezza un momento di quotidianità che si ripete più volte nella giornata e nel tempo, contribuendo attraverso la relazione alla costruzione della loro identità.

In conclusione vorrei condividere il pensiero di Albarca & Colby rispetto ai mille significati che il cibo ed il mangiare assumono nella vita di ciascuno perché credo ben sintetizzino e rappresentano le riflessioni condivise in questo mio scritto.

*"I cibi che incontriamo nel corso della nostra vita lasciano ricordi incarnati che incorniciano il nostro passato, influenzano il nostro presente e plasmano il nostro futuro. Le memorie alimentari parlano attraverso i nostri sensi, attraverso il nostro corpo, e riflettono una viscerale consapevolezza di sé. I ricordi del cibo hanno la capacità di nutrirci o affamarci fisicamente, mentalmente e spiritualmente a seconda delle narrazioni con cui questi ricordi vengono ricreati".*¹¹ ▲

10 Si vuole intendere il progetto pedagogico dei Servizi all'Infanzia e alla Genitorialità del Comune di Bergamo.

11 Albarca & Colby, *Explorations in the history of human nourishment*, Journal food and foodways, Millersville, PA-USA, ed. Routledge, 2016, Vol.24 (1-2) p. 1-8.

Il cibo: vita, cultura, piacere

di Cristiano Zappa*

Il cibo rappresenta l'elemento vitale del nostro esserci, ma non solo. È anche un elemento importante per il benessere del corpo e della psiche, studiato e indagato sia dalle scienze fisiche che da quelle umane. Inoltre, il cibo accompagna da sempre l'umanità e scandisce in modo routinario il corso delle diverse giornate di ciascuno di noi. Il cibo è allora l'energia che ci consente di vivere pienamente la nostra esistenza.

Parole chiave: cibo, vita, cultura, piacere, diritto.

Food represents the vital element of our being, but not only that. It is also an important element for the well-being of the body and psyche, studied and investigated by both the physical and human sciences. Moreover, food has always accompanied humanity and routinely punctuates the course of each of our different days. Food is then the energy that enables us to live our existence fully.

Keywords: food, life, culture, pleasure, right.

*Dottorando in Medium e Medialità presso l'Università Telematica e-Campus di Novedrate (CO,) Docente presso il CPIA2-Cinisello Balsamo (MI)

«Penso che il cibo non possa essere letto solo attraverso tabelle caloriche o scomposto in nutrienti, il cibo è portatore sano di valori importanti che ci riportano alla terra, alla natura, alla cura dei campi, alla convivialità, al piacere della tavola, ed è direttamente legato alla nostra salute. Per questo, l'educazione all'alimentazione, deve occuparsi della qualità dei cibi, della loro origine, dell'integrità nutrizionale e delle proprietà benefiche, preventive e curative, che i cibi possono avere sul nostro organismo».

(Nucci, 2014)

Il presente contributo intende mettere in tavola una riflessione sul cibo, quale elemento importante e pervasivo nell'esperienza quotidiana dell'umanità. Facciamo riferimento a un banchetto narrativo che concentra le proprie vivande attorno a tre dispositivi che si configurano come ingredienti chiave per la trattazione, già specificati nel titolo, ovvero la "vita", la "cultura" e il "piacere". Non si tratta di portate da servire in ordine cronologico, come può avvenire in occasione di un pranzo o una cena, ma di un'esperienza speculativa finalizzata a tenere necessariamente insieme aspetti che configurano il senso e il significato da attribuire all'elemento cibo. In questa prospettiva possiamo assumere come *incipit* del discorso, la definizione tratta dal vocabolario *on line* dell'Istituto della Enciclopedia Treccani. Il sostantivo maschile "cibo", dal latino *cibus*, «è [come primo significato], genericamente, tutto ciò che si mangia. In senso più ristretto, [come secondo significato] può indicare anche semplicemente l'insieme degli alimenti che si assumono durante un pasto oppure anche il momento del pasto. In senso figurato, [come terzo significato] la parola indica tutto ciò che costituisce un arricchimento dal punto di vista intellettuale o spirituale (i buoni libri sono un buon c. per la mente; la preghiera è il c. dello spirito) o, per analogia con l'assoluta necessità del cibo per la sopravvivenza, anche ciò che per una persona rappresenta un motivo di interesse talmente importante da costituire la sua ragione di vita»¹.

Lo scenario delineato ci invita a considerare la parola "vita" come prima accezione caratterizzante il concetto di cibo. A questo proposito, Manicardi (2015) sostiene che «l'atto di mangiare è un simbolo di potenza straordinaria e come tale sentito in tutte le

culture e radicato nella più antica storia dell'umanità, quando l'uomo doveva trovare cibo raccogliendo o cacciando ed evitando di divenire lui cibo per altri. Per l'uomo il mangiare è atto primordiale e riconoscimento iniziale del mondo. Il suo legame con la vita è essenziale da quando il bambino è feto nel ventre materno fino alla morte»². Non solo. Manicardi (2015) continua affermando che: «L'atto di mangiare è rinvio all'attività culturale dell'uomo: implica il lavoro, la preparazione del cibo, la socialità, la convivialità. Infatti, l'uomo mangia insieme con altri uomini e il mangiare è connesso a una tavola, luogo primordiale di creazione di amicizia, fraternità, alleanza e società. A tavola non si condivide solo il cibo, ma si scambiano anche parole e discorsi nutrendo così le relazioni, ovvero ciò che dà senso alla vita sostenuta dal cibo. Il mangiare implica dunque anche la creazione culturale più straordinaria: il linguaggio. Legato com'è all'oralità e al desiderio, l'atto di mangiare investe la sfera affettiva ed emozionale dell'uomo. È dunque un simbolo antropologico di pregnanza unica che coglie l'uomo nelle sue profondità più intime e nascoste e lo situa nel legame con la terra, con il cosmo, con la polis, con la società, con il mondo»³.

Il cibo è quindi elemento vitale, ragione della nostra sopravvivenza, indagato a vari livelli dalle diverse branche della conoscenza umana. Se concentriamo l'attenzione sugli studi di psicologia umanistica e, in particolare, sulla teoria di Maslow (1970) riferita ai bisogni umani, possiamo richiamare due sistemi di bisogni generali: i bisogni fondamentali e i metabisogni. All'interno dei primi sono compresi i bisogni fisiologici-biologici (per es. il bisogno di cibo, di acqua e la regolazione della temperatura) e, in successione, i bisogni di sicurezza, di amore e appartenenza, di auto-stima. «Questi bisogni sono gerarchici, nel senso che quelli di livello più alto vengono raggiunti solo dopo il soddisfacimento di quelli di ordine più basso»⁴. Non a caso, «nel 1933, durante una carestia nell'est dell'Ucraina, per la quale morirono almeno 4 milioni e mezzo di persone più della metà delle vittime furono bambini, nelle parole di uno dei sopravvissuti, *Ukrainian Famine Survivors* (1983) [si rintraccia precisamente il concetto che stiamo indagando]: "L'unica cosa a cui pensi è il cibo. È il tuo

² Manicardi L., 2015, contributo on line: <https://www.notedi-pastoralegiovanile.it/home-pagina/visione-generale/progettare-pg?view=article&id=9537:il-gusto-della-relazione-tra-cibo-culture-e-religioni> consultato l'11.07.2024.

³ Ibidem, *op. cit.*

⁴ Lefrançois G.R., 1997, p. 292.

¹ Vocabolario on line Treccani: <https://www.treccani.it/vocabolario/cibo/> consultato il 10.07.2024.

unico, solo e consumante pensiero. (...) Ti getti sul cibo come un animale affamato. È così che diventi quando hai fame. (...)»⁵. Per queste ragioni «i bisogni fondamentali di Maslow sono detti anche bisogni di carenza, in quanto motivano la persona, (portano ad un dato comportamento) quando l'organismo subisce una carenza rispetto ad uno di questi bisogni»⁶.

Gli assunti delineati ci conducono responsabilmente a considerare il diritto a un'adeguata alimentazione come indissolubilmente legato alla dignità della persona umana e indispensabile per l'adempimento degli altri diritti umani. Sostenere il "diritto al cibo" significa che «ogni essere umano ha diritto a una sufficiente quantità di cibo, proporzionata al fabbisogno fisico, adeguata in termini nutrizionali e in ogni caso accessibile da un punto di vista economico. Jean Ziegler, primo relatore speciale sul diritto al cibo presso le Nazioni Unite, ha affermato che il diritto al cibo sottintende "il diritto ad avere accesso regolare, permanente e senza restrizioni, direttamente o mediante acquisti finanziari, a un'alimentazione quantitativa e qualitativamente adeguata e sufficiente, corrispondente alle tradizioni culturali del popolo a cui appartiene il consumatore, e che assicuri un benessere fisico e mentale, individuale e collettivo, una vita appagante e dignitosa senza paura"»⁷. Rispetto alla giurisprudenza, Varricchio (2023) precisa che «La Costituzione italiana non tutela nello specifico il diritto al cibo, ma l'adesione dell'Italia a quei trattati internazionali che lo prevedono, permette al nostro ordinamento di non essere manchevole e non avere vuoti normativi»⁸.

In questa direzione si inserisce il programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU, specificato nel documento "Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile". Nello specifico, l'Obiettivo 2 "Sconfiggere la fame" «è finalizzato a garantire all'intera umanità l'accesso a un'alimentazione sana e nutriente. Benché i problemi della fame e della sicurezza alimentare si concentrino nei Paesi in via di sviluppo, la strategia coinvolge tutti i Paesi del mondo, in uno sforzo di miglioramento della nutrizione sia sotto il profilo quantitativo sia sotto il profilo qualitativo, nonché di promozione dell'agricoltura sostenibile.

5 Ivi, p. 292.

6 Ivi, p. 292.

7 Varricchio A., 2023, p.1.

8 Ivi, p.1.

All'attuazione di tale strategia concorrono diversi fattori, considerati essenziali per garantire la sicurezza alimentare a una popolazione mondiale in rapida crescita e la sostenibilità ambientale della produzione di cibo: dal buon funzionamento del mercato agricolo a un equo accesso alla terra e alla tecnologia, dalle politiche di sostegno allo sviluppo rurale alla conservazione della diversità genetica vegetale e animale e alla promozione di pratiche agricole a basso impatto ambientale»⁹.

A questo punto del discorso, la parola "cultura" può essere posizionata al centro del nostro convivio di riflessioni, in quanto rappresenta la seconda accezione strettamente collegabile al concetto di cibo. A tale proposito, la definizione UNESCO di cultura (1982) avvalorà i fili del discorso, precisando che «la cultura in senso lato può essere considerata come l'insieme degli aspetti spirituali, materiali, intellettuali ed emozionali unici nel loro genere che contraddistinguono una società o un gruppo sociale. Essa non comprende solo l'arte e la letteratura, ma anche i modi di vita, i diritti fondamentali degli esseri umani, i sistemi di valori, le tradizioni e le credenze»¹⁰. E allora il cibo costituisce, da sempre, un elemento culturale, fa parte della storia dell'essere umano e, come tale, è stato studiato e tramandato nel corso delle diverse epoche. Secondo Montanari «il cibo è cultura quando si produce, perché l'uomo non utilizza solo ciò che trova in natura (come fanno tutte le specie animali), ma ambisce anche a creare il proprio cibo, sovrapponendo l'attività di produzione a quella di predazione. Il cibo è cultura quando si prepara, perché, una volta acquisiti i prodotti-base della sua alimentazione, l'uomo li trasforma mediante l'uso del fuoco e un'elaborata tecnologia che si esprime nelle pratiche di cucina. Il cibo è cultura quando si consuma, perché l'uomo, pur potendo mangiare di tutto, o forse proprio per questo, in realtà non mangia tutto, bensì sceglie il proprio cibo, con criteri legati sia alle dimensioni economica e nutrizionale del gesto, sia a valori simbolici di cui il cibo stesso è investito. Attraverso tali percorsi il cibo si configura come elemento decisivo dell'identità

9 Camera dei deputati. Documentazione parlamentare, Agenda 2030, on line <https://temi.camera.it/leg19/agenda/sconfiggere-la-fame/2-sconfiggere-fame.html> consultato l'11.07.2024.

10 Conferenza mondiale sulle politiche culturali. Rapporto finale della conferenza internazionale organizzata dal UNESCO a Città del Messico dal 26 luglio al 6 agosto 1982. Pubblicato dalla Commissione UNESCO tedesca. Monaco di Baviera: K. G. Saur 1983 (Rapporti delle conferenze dell'UNESCO, n. 5), p. 121 on line: <https://www.bak.admin.ch/bak/it/home/temi/definizione-unesco-di-cultura.html> consultato il 13.07.2024.

umana»¹¹. Quest'ultimo concetto è stato approfondito da Quatrano (2015), arrivando a connotare il cibo come «un marcatore dell'identità, dell'appartenenza ad una cultura, ad una comunità, ad un territorio»¹² e «il gesto di scelta di un alimento è espressione di questa cultura»¹³, nonché uno dei più efficaci strumenti di comunicazione dell'identità stessa. Su questa scia, Quatrano (2015) prosegue sostenendo che «il cibo, uscendo così dalla sfera propriamente funzionale, assume un valore fortemente comunicativo: «lungi», quindi, dall'essere semplicemente l'appagamento di un bisogno fisiologico»¹⁴, il cibo è linguaggio. Montanari (2012), infatti, sostiene che «come la lingua parlata, il sistema alimentare contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria delle tradizioni e dell'identità di gruppo. Costituisce pertanto uno straordinario veicolo di auto-rappresentazione e di scambio culturale: è strumento di identità, ma anche il primo modo per entrare in contatto con culture diverse, giacché mangiare il cibo altrui è più facile... che decodificarne la lingua. Più ancora della parola, il cibo si presta a mediare fra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a ogni sorta di invenzione, incroci e contaminazioni»¹⁵.

Come afferma Morin (2015), mangiare è un atto antropologico totale. E la tavola - e quindi il cibo della-sulla-per la tavola - rappresenta non solo un luogo fisico e una situazione materiale, ma anche un centro d'interesse per stare insieme, una disposizione per conoscere, uno spazio di scambio e condivisione, un laboratorio per scoprire e sperimentare, un'opportunità per creare e innovare, un banco di prova per interiorizzare regole e buone maniere. Bambini e studenti, insegnanti ed educatori, genitori e nuclei familiari allargati sono chiamati a promuovere e valorizzare «l'educazione alimentare partendo dalle situazioni più prossime e quotidiane per i bambini, perché possano apprendere ad alimentarsi in maniera naturalmente corretta. La colazione, la mensa scolastica, la merenda, l'attività fisica, la spesa, la cena, sono momenti che, proprio perché ricorrenti e quotidiani, sono di estremo interesse sia per valutare come vengono vissuti (...) sia perché possono diven-

tare momenti educativi di straordinaria forza»¹⁶.

In ambito scolastico, all'interno dei vari ordini, sono attivi da decenni laboratori e progetti dedicati all'educazione alimentare, tenuti da insegnanti ed esperti esterni, in collaborazione con il Ministero della Salute, le Università e gli Enti locali. Le «Linee Guida MIUR 2015 per l'Educazione Alimentare», presentate in occasione di EXPO Milano 2015, costituiscono un valido quadro di riferimento per orientare ancora oggi la consapevolezza, la formazione e la conoscenza del tema alimentare. L'attuale Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM) riconosce che «La scuola, grazie alla propria presenza nel territorio, alla ricchezza interculturale, al dialogo e all'osservazione quotidiana con i ragazzi, si propone come istituto che prima di ogni altro può sostenere un'efficace educazione alimentare. Attraverso interventi interdisciplinari e percorsi mirati, la scuola può guidare i giovani a riappropriarsi dell'atto alimentare, e a esplorarne, in senso emotivo e culturale, la complessità. Il tutto senza dimenticare la necessità dell'attività fisica (motoria, ludica o sportiva che sia)»¹⁷. Inoltre, le linee ministeriali richiamano che «attraverso l'educazione alimentare, la scuola contribuisce a far crescere, soprattutto nelle giovani generazioni, la consapevolezza del quotidiano esser parte di una comunità, locale e globale. È essenziale che i giovani acquisiscano, per se stessi e per la collettività, una nuova sensibilità ai temi della sostenibilità, del benessere personale e collettivo, e all'adozione di corretti stili di vita. È indispensabile, inoltre, che i giovani siano attenti ai diversi fattori in gioco: - la prevenzione; - la comprensione del processo di nutrizione personale; - la necessità di tutelare territori produttivi, filiere e sistemi alimentari; - la stagionalità e tipicità dei prodotti alimentari; - uno stile di consumo responsabile. È, infine, fondamentale che imparino a contenere gli sprechi e l'uso di risorse non rinnovabili o difficilmente smaltibili, e che comprendano i contesti economici, etici e sociali entro i quali si muove nel suo complesso il Sistema cibo»¹⁸.

Il nostro piano riflessivo si completa posizionando l'attenzione sul terzo significato collegato alla parola cibo. Nello specifico, ci riferiamo al termine «piacere» che troviamo abbinato a «tavola», come spiega Brillat-Savarin (1825) nel suo libro «Fisiologia del gusto», in cui ci fa «prendere coscienza del fatto

11 Montanari M., 2012, pp. XI-XII.

12 Avitabile E., Fonte M., 2001, in Quatrano, F., 2015, p. 105.

13 Cantarelli F., 2003, in Rook Basile E., Germano A. (a cura di), p. 128, in Quatrano F., 2015, p. 105.

14 Quatrano F., 2015, p. 107.

15 Montanari M., 2012, *op.cit.*, in Quatrano, F., 2015, p. 107.

16 Nucci A., 2014, p.23.

17 Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), on line: <https://www.miur.gov.it/sfida-complexa>
Consultato il 15.07.2024.

18 Ivi, *sito cit.*

che il piacere del mangiare non coincide affatto con quello della tavola - e che è solo quest'ultimo a caratterizzare nello specifico la specie umana. Non a caso, esso ha a che fare non solo e non tanto con il piacere legato allo spegnimento della fame, ma con le «cure antecedenti per preparare il pasto, con la scelta del luogo e per la riunione dei convitati»¹⁹. Perché è solo a tavola, insieme ad altri convitati, che ci si conosce davvero, che si scoprono cose fino ad allora sconosciute o si godono con maggiore intensità le delizie della musica e il suono degli strumenti (...)»²⁰. Secondo Le Breton (2007), l'atto di mangiare è un atto sensoriale totale. E allora mangiamo con gli occhi (per es. osserviamo la cura delle portate, gli abbinamenti cromatici, la scelta delle stoviglie e la varietà dei materiali...), apprezziamo i profumi e tutte le sfumature degli odori provenienti dagli alimenti sia crudi che cotti, sentiamo e gustiamo i sapori ed esprimiamo le nostre preferenze ricercandoli per riprovare alcune sensazioni, utilizziamo il tatto (per es. per preparare le pietanze, dosare le parti, ma anche per portare alla bocca i cibi) e ascoltiamo i rumori del cibo (per es. quando spezziamo la crosta del pane, friggiamo, facciamo bollire zuppe, arriviamo a mordere la frutta...). Da qui si coglie la portata culturale e identitaria del cibo che «diviene il ponte verso la propria terra, i propri luoghi»²¹. Lungo questa direzione possiamo affermare che le routine quotidiane dedicate ad alimentarsi rappresentano situazioni di vita reale che fanno affiorare ricordi, mantengono vivi costumi e tradizioni, promuovono gli scambi comunicativi e allargano la sfera delle relazioni sociali.

Ma prima di chiudere il nostro apparato riflessivo sul desinare, possiamo considerare tre elementi della conoscenza relativamente al cibo e all'alimentazione: "cibo in sé", "cibo in me" e "cibo in noi", come definito da Bianco Finocchiaro (2004), curatrice del Progetto del Programma Interregionale Comunicazione ed Educazione Alimentare²². Il *cibo in sé* è il cibo osservato e formalizzato; il *cibo in me* è il cibo percepito, gustato, ricordato, immaginato; il *cibo in noi* è la pratica sociale del cibo. ▲

BIBLIOGRAFIA

- Bianco Finocchiaro R., (a cura di), *Cultura che nutre. Strumenti per l'educazione alimentare*, Firenze-Milano, Giunti Editore, 2004.
- Brillat-Savarin J-A., *Fisiologia del gusto, o Meditazioni di gastronomia trascendente*, Bra (CN), Slow food Editore, 2008.
- Donà M., *Sapere il sapore. Filosofia del cibo e del vino*, Pisa, Edizioni ETS, 2021.
- Le Breton D., *Il sapore del mondo. Un'antropologia dei sensi*, Milano, Raffaello Cortina, 2007.
- Lefrançois G.R., *Psicologia per insegnare*, Roma, Armando Editore, 1997.
- Manicardi L., *Il gusto della relazione tra cibo, culture e religioni*, in Mascia M., Tintori C., (edd.), *Nutrire il pianeta? Per un'alimentazione giusta, sostenibile, conviviale*, Milano, Mondadori, 2015.
- Maslow A.H., trad. it. Rivero E., *Motivazione e personalità*, Roma, Armando Editore, 1990.
- Montanari M., *Il cibo come cultura*, Bari-Roma Editori Laterza, 2012.
- Morin E., *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*, Milano, Raffaello Cortina, 2015.
- Nucci A., *È un paese per bambini. In cerca di agricoltura, alimentazione, ambiente*, Orbetello (GR), Effequ Editore, 2014.
- Quatrano F., *A lezione di cibo: nutrimento culturale*, Rivista CQIA "Formazione Lavoro Persona", Università di Bergamo, Anno V, n. 14, 2015.
- Varricchio A., *Il diritto al cibo e alla sicurezza alimentare quali diritti fondamentali dei minorenni: un inquadramento normativo*, on line <https://www.minori.gov.it/it/contatti>, 2023

19 Brillat-Savarin J-A., 2008, p. 154.

20 Donà M., 2021, p. 15.

21 Manicardi L., 2015, op. cit. pag. on line.

22 Bianco Finocchiaro, R., (a cura di), 2004, pp. 280-281.

“Il ben-essere a tavola... non ha età!”¹

di Roberta Ceretti*

Ci sono alcune massime che da secoli esortano a considerare il cibo come medicina o, più in generale, come uno fra gli elementi che maggiormente concorrono a definire l'essere umano. Non ridurrei il discorso al mero fattore dell'introito calorico al fine della sopravvivenza fisica, al pari del carburante che serve ad una macchina per funzionare. Nutrirsi infatti non è solamente un gesto meccanico, bensì un vero e proprio momento di cura. In un interessante saggio sociologico di Filippo Oncini² viene presentata l'evoluzione del concetto di alimentazione attraverso il punto di vista di alcuni autori che afferiscono a diverse correnti di pensiero, i quali hanno interpretato e diversamente inteso il rapporto tra cibo e società. Ciò che è utile evidenziare in questa sede è la sistematizzazione delle riflessioni in materia di alimentazione, al fine di delineare i differenti approcci che nel tempo hanno costituito varie macro-aree della sociologia dell'alimentazione. Quest'ultima è stata infatti considerata inizialmente in termini riduzionistici³ come semplice mezzo di sussistenza, seppur con differenti presupposti e obiettivi. Successivamente, in concomitanza ai mutamenti avvenuti all'interno della società, in un secondo quadro concettuale definito sistemico, l'autore ha riunito alcuni approcci che hanno concepito l'alimentazione in subordinazione al sistema sociale di riferimento del soggetto. Senza voler entrare nello specifico del campo sociologico, l'aspetto notevole, ai fini della tesi che qui sostengo, è proprio quello spazio di apertura che si crea nel passaggio da una visione *mono fattoriale* ad una *multi fattoriale*, che porta a considerare con maggiore centralità l'aspetto sociale e relazionale del rapporto tra nutrizione e individuo. Per capire quale influenza ha tutto ciò sull'essere umano è necessario però effettuare ancora qualche passaggio preliminare che aiuti a delineare più specificamente la cornice all'interno della quale si svilupperanno le mie riflessioni.

* Laureata magistrale in Scienze pedagogiche, Educatrice presso RSA Opere Pie Riunite - Codogno (LO)

1 Questo è il titolo che io e una collega educatrice abbiamo dato ad un nostro intervento durante un convegno tenutosi nel mese di giugno 2024 e parte di un più ampio ciclo di incontri dedicati all'invecchiamento attivo, svolti in collaborazione con l'Ufficio di Piano di Lodi, nell'ambito del Progetto S.I.L.V.E.R. (<https://www.ufficiodipiano.lodi.it/attivita-detttaglio.php?id=136>). Lo ripropongo in questa sede, poiché ritengo sia particolarmente evocativo per introdurre il tema di cui tratterò.

2 “Sociologia dell'alimentazione: l'eredità dei classici tra riduzionismo, sistemismo e microsociologia” (Oncini F., collana Quaderni del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale (Online), 2016).

3 Circa sino intorno al 1800.

Negli ultimi anni in seguito a condizioni quali l'allungamento dell'aspettativa di vita e il progresso delle cure in campo medico e psicologico, il concetto di anzianità in relazione al fattore anagrafico è mutato. In occasione del 63° Congresso Nazionale della SIGG (Società Italiana di Gerontologia e Geriatria) tenutosi a Roma alla fine di Novembre del 2018, la proposta è stata quella di aggiornare il concetto di anzianità, portando a 75 anni l'età ideale per definire una persona come anziana. Ovviamente ciò non ha valore assoluto bensì localizzato, cambia a seconda del Paese e della situazione di vita della singola persona. In linea generale però, proprio in virtù dei cambiamenti sociologici degli ultimi decenni, è stata creata «una nuova categoria di anzianità, dividendo le persone con più di 65 anni tra chi appartiene alla terza età (condizionata da buone condizioni di salute, inserimento sociale e disponibilità di risorse) e alla quarta età (caratterizzata da dipendenza da altri e decadimento fisico). Un'altra metodologia ad oggi utilizzata per parlare delle diverse fasi dell'anzianità è stata la suddivisione in quattro sottogruppi, "giovani anziani" (persone tra i 64 e i 74 anni), anziani (75 - 84 anni), "grandi vecchi" (85 - 99 anni) e centenari⁴». Ciò che qui interessa, al di là del mero dato numerico, sono le conseguenze che tali cambiamenti - in parte già avvenuti e in parte ancora in atto - hanno sull'arco della vita dell'individuo, a maggior ragione nell'ultima parte di essa. Da un punto di vista antropologico possiamo certamente condividere l'idea che, sin dai tempi antichi, ci siano stati e permangono aspetti di ritualità in rapporto al consumo dei pasti così come alla preparazione del cibo. Questi elementi sono da sempre legati alla scansione delle giornate dell'individuo e della comunità e hanno un ruolo fondamentale da un punto di vista sociale. Dall'orario dei pasti, alla tavola apparecchiata, al tramandarsi delle ricette, il consumo di cibo è legato alla collettività ma anche all'identità e al concetto di cura, sia verso l'altro ma anche verso se stessi.

Nella società contemporanea alcuni di questi fattori sono mutati, seguendo l'andamento dello sviluppo di un contesto di vita sempre più frenetico e individualista, di altri è diminuita l'importanza, altri ancora se ne sono aggiunti. Ciò

non toglie però che il rapporto con il cibo - non a caso uno dei bisogni fondamentali dell'individuo - in qualunque epoca e in qualunque parte del mondo incide sull'equilibrio psico-fisico dell'uomo. Adottare un punto di vista antropologico ci aiuta a far emergere la profonda relazione che da sempre l'uomo ha con ciò che sta al di fuori di lui, sia esso l'ambiente fisico o relazionale, in una dinamica di influenzamento reciproco. In apertura di questo scritto l'invito è stato quello di provare a considerare la nutrizione da una prospettiva di più ampio respiro, dove in gioco non vi sono un aspetto biologico, ambientale o sociale disgiunti fra loro. Possiamo immaginare questi tre elementi lungo un continuum, che diventa cornice di quella che è l'esperienza dell'alimentarsi intesa in senso ampio. Per quali motivi dunque è così importante ampliare l'orizzonte dal quale analizzare questo gesto, apparentemente automatico e con una finalità ben precisa? E quale specifica importanza assume quando decliniamo queste riflessioni occupandoci di invecchiamento, di età anziana e in alcuni casi anche di istituzionalizzazione? Alcune ricerche⁵ sottolineano come l'alimentarsi autonomamente sia la prima capacità che si acquisisce e una delle ultime (o forse addirittura l'ultima) che si perde. In gioco vi sono molteplici aspetti, che proverò in seguito ad esplicitare.

Il momento del pasto nasce dal pensiero e si fa poi concreto ed è, a tutti gli effetti, un gesto con finalità di cura su almeno due livelli. Il più evidente è certamente quello fisico, in quanto sostentamento per il corretto funzionamento per il corpo umano. Vi è però un secondo livello meno visibile ma altrettanto significativo, ovvero quello psico-emotivo. Sarebbe un'ovvietà se mi limitassi a sostenere la teoria che mente e corpo sono collegate. Questa teoria necessita di essere sostenuta da argomentazioni che non possono limitarsi al suo significato letterale. Lasciando per un attimo da parte quello che poc'anzi abbiamo individuato come primo livello di cura, vorrei ora soffermare l'attenzione sulla funzione protettiva che il rito del pasto svolge per l'individuo, e in particolare per il soggetto anziano. Nella frenesia della vita a cui siamo ormai abituati, ci viene spontaneo pensare che preparare colazione, pranzo o cena siano gesti che richiedono sem-

4 https://www.sigg.it/wp-content/uploads/2018/12/News_Quando-si-diventa-anziani.pdf

5 <https://www.formazione-sanitaria.com/2016/04/30/l-autonomia-nell'alimentazione-come-fattore-prognostico-favorevole-nei-pazienti-anziani-2/>

plicemente una serie di passaggi preliminari (ad esempio fare la spesa), o specifici (ad esempio sapere quali utensili ci servono per cucinare e saperli utilizzare correttamente). Ad un'analisi più approfondita, però, si può notare come avvenga una stimolazione assai più complessa a livello sensoriale, attraverso il tatto, l'olfatto, la vista, il gusto. Inoltre, entrano in gioco abilità quali la prassia⁶ e la motricità fine. Viene esercitata l'attenzione sostenuta, ma altresì quella alternata e magari anche quella divisa⁷. Viene coinvolta la memoria procedurale (vari step da seguire in un determinato ordine), e quella autobiografica (ricordando momenti della propria vita quotidiana)⁸. Se riflettiamo poi in merito alla conoscenza delle ricette, al loro tramandarsi e alla tradizione che portano con sé, differente da paese a paese di comunità in comunità e spesso anche di famiglia in famiglia, ci rendiamo conto di come esse diventino parte dell'identità dell'individuo.

Cibo non solo come memoria storica dunque, ma anche emotiva. Un ulteriore elemento in favore di questa tesi è legato alla socialità: molto spesso il pasto è un momento di convivialità, durante il quale si sta in compagnia, si chiacchiera e si entra in relazione con l'altro e con il gruppo. Credo ci sia una netta differenza esperienziale tra il mangiare da soli magari davanti alla televisione e il mangiare insieme alla propria famiglia o ai propri amici. La cucina ha infatti da sempre un ruolo di collante all'interno delle società, tanto che «nell'immaginario comune, è utilizzata come luogo di ritrovo di tutta la famiglia al termine di una lunga giornata; un momento che fa parte della routine quotidiana, ma che è l'occasione per condividere e raccontare esperienze⁹». La socialità pertanto diviene fattore protettivo contro l'iso-

6 "Le abilità motorie acquisite sono definite prassie. In altre parole, sono i movimenti coordinati compiuti per portare a termine un piano o raggiungere un obiettivo [...]. La prassia comporta anche la conoscenza delle funzioni degli oggetti che si intende usare o degli atti che da compiere per usare un oggetto o eseguire un'azione." (Fonte: <https://neuronup.com/it/aree-d'intervento/funzioni-cognitive/prassie/>)

7 Nello specifico: riguardante lo svolgimento dei passaggi più complessi (sostenuta); quando si tratta di passare da una preparazione all'altra (alternata); nel caso di ricette più complesse, quando bisogna controllare l'andamento di due o più preparazioni contemporaneamente (divisa).

8 Busato V., Cecchinato C., Girardello S., *E ora che faccio? Attività da svolgere con l'anziano in RSA o a domicilio*, Editrice Dapero, Piacenza, 2020.

9 *Ivi*, 2020, pag. 115.

lamento, che viceversa potrebbe diventare fattore di rischio - nei casi limite - di malnutrizione. La solitudine è un fattore da non sottovalutare, in quanto può incidere negativamente sul rapporto con il cibo, e l'anziano che resta solo può perdere ordine ed equilibrio nella distribuzione dei pasti, spesso in concomitanza con un peggioramento delle condizioni psico-fisiche dovute all'avanzamento dell'età¹⁰.

A seguito dei fattori appena esplicitati risulterà più semplice comprendere come sia la stimolazione cognitiva che quella sociale siano elementi che, se adeguatamente considerati e supportati, possono essere preziosi alleati per favorire un invecchiamento attivo. Infatti il processo di invecchiamento è «caratterizzato da diverse modificazioni che si manifestano in modo diverso da individuo a individuo, coinvolgendo sia l'aspetto fisico sia psicologico. Tale percorso può essere definito come una sfida, in cui non è sufficiente solo invecchiare ma diventa necessario invecchiare bene. Ne consegue che è importante mantenere il più a lungo possibile l'autonomia nella attività di vita quotidiana (mangiare, vestirsi, lavarsi, ecc.)¹¹». Sulla scia di quest'ultima considerazione è importante sottolineare il concetto di *autonomia della persona*, che assume un ruolo centrale nella mia riflessione. A questo elemento viene spesso dedicata poca attenzione, nella maggior parte dei casi la sua perdita segue un percorso graduale e progressivo, manifestandosi attraverso sintomi e complicazioni poco eclatanti. Abbiamo appena visto come il meccanismo che si mette in moto quando si tratta di alimentazione ed età anziana (ma non solo) ha origini e funzioni di ampio respiro. Anche in questo campo l'autonomia ricopre una funzione fondamentale all'interno di quelli che abbiamo definito come fattori protettivi contro un possibile incorrere nella malnutrizione (nei casi più estremi), ma anche semplicemente come elemento che consente all'individuo di mantenere il più possibile un grado di indipendenza e di esercitare le proprie funzioni cognitive. Chiaramente ogni singolo individuo risponde e *cor-risponde* in maniera differente alla situazione personale che

10 "Alimentazione nell'anziano: dal fabbisogno energetico alla ritualità dei pasti" (<https://www.realsalus.it/blog/alimentazione-nellanziano-fabbisogno-ritualita/>, 2024)

11 Busato V., Cecchinato C., Girardello S., *Op. cit.*, Piacenza, 2020, p. 18.

si trova ad affrontare, in relazione alle caratteristiche del soggetto stesso e a quelle dell'ambiente nel quale è inserito. Ciò che conta non è tanto il raggiungimento di un obiettivo standard quanto il calibrare e personalizzare tale obiettivo, avendo cura non solamente del risultato ma anche del processo. Ciò che è importante ricordare è che ogni capacità non esercitata è una capacità che con il tempo verrà persa, soprattutto nei casi in cui vi è una certa fragilità non solo fisica ma anche mentale che incorrerà inevitabilmente in un decorso fisiologico¹². In tempi che magari possono sembrare non sospetti non è dunque da sottovalutare la centralità che riveste tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione, andando molto oltre il semplice gesto meccanico agito con lo scopo di nutrirsi. Considerato come elemento appartenente ad un vero e proprio sistema, il cibo è ciò che ci consente di vivere, e non semplicemente di *sopravvivere*. Come abbiamo potuto comprendere, ha ricadute in campo fisiologico, psicologico e sociale.

Se pensiamo alle situazioni di fragilità che richiedono talvolta l'inserimento di una persona anziana all'interno di una RSA tutto quanto detto finora non perde il suo senso, anzi ne acquista con maggiore forza. Un corretto rapporto con il cibo diviene fondamentale per garantire quanto più - e il più a lungo - possibile una buona qualità della vita della persona. Strategie nutrizionali personalizzate, supporto psicologico e sociale, e una gestione ottimale delle condizioni mediche possono contribuire a prevenire o mitigare gli effetti della malnutrizione che, come già detto, può diventare un fattore di rischio in particolare per gli individui che già presentano condizioni cliniche non ottimali. La perdita dell'autonomia alimentare rappresenta uno dei principali fattori di rischio per i soggetti ospedalizzati o ricoverati presso una RSA. Lavorare in ottica preventiva significa effettuare una valutazione funzionale, fornire un'alimentazione che contenga giuste proporzioni di elementi essenziali e al contempo stimolare il più possibile l'autonomia. Gli interventi di sostegno durante il pasto vanno infatti attuati solo se realmente indispensabili; fino a quando è in grado di farlo, bisogna dare alla persona

12 Non a caso si parla di malattie "neurodegenerative", ad esempio nel caso della malattia di Alzheimer o del morbo di Parkinson.

la possibilità di alimentarsi da sola¹³. Più si è in grado di mantenere le proprie capacità residue, nella loro totalità o limitate ai gesti più complessi, più si riuscirà a rallentare il processo di decadimento cognitivo e il decorso fisiologico di alcune malattie neurodegenerative. Non da ultimo è importante ricordare ancora una volta come tutto ciò abbia un effetto positivo anche per quanto riguarda la sfera della socialità e delle relazioni, con una evidente ricaduta sul benessere psicologico della persona. Molto spesso infatti all'interno di contesti istituzionalizzati il rapporto con il cibo viene considerato prevalentemente da un punto di vista dell'adeguato apporto calorico e misurato tramite l'indicatore BMI¹⁴. Vi sono certamente alcuni elementi oggettivi da tenere in considerazione, ma altrettante variabili alle quali portare attenzione sia in ottica preventiva sia in ottica curativa. La prevenzione è il primo step, a cui segue la cura, e solo in ultimo l'assistenza attiva (ovvero il sostituirsi alla persona quando non è più in grado di assolvere in autonomia ai propri bisogni primari). A tal proposito credo sia interessante riportare un'esperienza da me vissuta come educatrice nel reparto Alzheimer in cui lavoro. La complessità di questo caso necessita in questa sede di uno sforzo riassuntivo, per quanto meriterebbe una sede dedicata nella quale poter essere approfondito esaustivamente.

Giovanna¹⁵ è una signora di 74 anni che si trova ospite presso il nucleo Alzheimer. Al momento dell'ingresso conserva un buon livello di autonomie residue per quanto riguarda l'alimentazione: è in grado di mangiare da sola, l'aiuto è limitato ai gesti più complessi come il tagliare. Ad un certo punto però inizia a perdere interesse verso il cibo, non riesce a mantenere il focus attentivo sul compito nutritivo, si distrae e gioca con gli alimenti, non riconosce il corretto utilizzo delle posate. Manifesta anche *wandering*¹⁶, che rende la

13 <https://www.formazione-sanitaria.com/2016/04/30/l-autonomia-nell'alimentazione-come-fattore-prognostico-favorevole-nei-pazienti-anziani-2/>

14 Body Mass Index, ovvero un indicatore di densità corporea utile per capire se abbiamo un peso adeguato alla nostra altezza: si tratta, insomma, di un parametro che mette in relazione il peso di un soggetto con la sua altezza. (<https://www.auxologico.it/bmi-indice-massa-corporea-quando-peso-basta>).

15 Nome di fantasia.

16 Letteralmente "vagabondaggio" (<https://www.alzheimer.it/wander.html>)

situazione ancora più complicata, anche a fronte della presenza di altri ospiti più compromessi a cui gli operatori devono prestare attenzione e assistenza. Il peso inizia a calare, gli operatori si accorgono che non è più in grado di essere autonoma ed è necessario un supporto attivo da parte loro, fino ad arrivare all'imbocco. L'ospite però si mostra scarsamente collaborante e diventa difficile anche l'aiuto esterno, che non sempre riesce ad arrivare a garantirle ciò di cui ha bisogno. A quel punto nel tentativo di trovare l'approccio più efficace al problema, insieme all'équipe multidisciplinare si decide di provare ad effettuare un intervento educativo di *ri-educazione* al pasto. Compatibilmente con i turni lavorativi diurni del Servizio Educativo, comincio ad affiancare l'ospite durante il momento del pranzo, in un rapporto uno ad uno durante il quale mi pongo l'obiettivo di provare a recuperare lo schema del pasto e di lavorare sul mantenere il focus di attenzione sul compito alimentare, gestendo i disturbi del comportamento¹⁷ che in Giovanna si manifestano in particolare nella tendenza all'affaccendamento¹⁸ quasi ininterrotto. Inizialmente i risultati faticano ad arrivare, in quanto quando si ha a che fare con malattie neurodegenerative - e in particolare come in questo caso con la malattia di Alzheimer - non vi sono soluzioni definitive e assolute. Si potrebbe quasi dire che ogni giorno è a sé, che vi sono variabili da tenere in considerazione che spesso non dipendono da noi e che non possiamo controllare totalmente. Ciò non significa che si navighi a vista e si proceda brancolando nel buio, ma che diviene necessario considerare la flessibilità come bussola di riferimento. Vi sono punti fermi, come quelli cardinali, ma anche ago che si orienta a seconda della posizione in cui ci si trova.

Durante il periodo¹⁹ in cui ho effettuato l'at-

17 Tecnicamente si parla di BPSD, ovvero "Behaviour and Psychological Symptoms of Dementia". Sono manifestazioni psicologiche, comportamentali e sintomi psichiatrici che coinvolgono le fasi iniziali o lo stato più avanzato del disturbo neurocognitivo. (<https://www.ausl.bologna.it/cit/dem/la-patologia/informazioni-sulle-principali-forme-di-demenza/files/bpsd.pdf>)

18 L'affaccendamento è un disturbo dell'Alzheimer che comporta l'aumento dell'attività motoria senza una finalità precisa, fino alla manipolazione inconcludente di tutti gli oggetti che capitano sotto mano. (<https://spezzalindifferenza.it/>)

19 L'intervento specifico è durato quasi un anno, attualmente rimane attivo in termini di supervisione.

tività di educazione al pasto con Giovanna, lo scopo è stato innanzitutto quello di orientarla nello spazio/tempo, per contestualizzare il momento del pasto e permetterle di avvicinarsi ad esso con un minimo grado di consapevolezza, fin dove la sua malattia glielo consentiva. Per fare ciò, oltre alla comunicazione verbale, anche l'allestimento ha giocato un ruolo centrale: tovaglietta, piatto, posate e bicchiere colorati ma non confondibili: evitare le trasparenze oppure i disegni che avrebbero generato confusione, come ad esempio le tovaglie che presentano immagini di cibi che la persona può scambiare per reali o disegni troppo colorati che possono generare fastidio alla vista. In secondo luogo per fare in modo che riuscisse a tornare ad alimentarsi da sola, è stato necessario lavorare sulla familiarizzazione con gli strumenti (cucchiaino, forchetta), al fine di un loro corretto utilizzo. Chiaramente c'era da tenere in considerazione che il primo importante passaggio da effettuare era quello di preparare piatti con il cibo porzionato, da proporre poco alla volta. Non le ho impedito di alimentarsi senza servirsi di posate, se la tipologia di cibo lo consentiva (ad esempio la pizza). L'obiettivo non era infatti quello di superare un corso di *bon-ton*, ma di mantenere la propria autonomia e se ciò avrebbe comportato l'utilizzo delle mani oppure un maggiore rischio di sporcarsi (nonostante il tovagliolo di protezione), ciò non avrebbe avuto conseguenze irrimediabili. Non ho mai perso di vista un altro importante tassello del puzzle: rispettare i suoi gusti in fatto di cibo, imparando a cogliere i suoi segnali di apprezzamento o rifiuto. Troppo spesso ci si dimentica che è normale prediligere alcuni sapori piuttosto che altri; anche se la persona magari non è più in grado di comunicarlo, attraverso il racconto dei familiari è possibile recuperare alcune informazioni orientative ma non assolute, dando comunque la possibilità all'individuo di sperimentare anche qualcosa di nuovo. Infine, ciò di cui mi sono preoccupata è stato rispettare sempre i suoi tempi, per quanto lenti siano. In un primo momento più volte è stato necessario un aiuto attivo da parte mia, in quanto le volte in cui Giovanna riusciva a mangiare da sola erano sporadiche e discontinue. Con il tempo, in un equilibrio che si raggiunge attraverso un adeguamento della terapia farmacologica e parallelamente a interventi non farmacologici

quali le attività educative di stimolazione cognitiva, relazione e di gestione dei BPSD, questi ultimi si sono ridotti e ben compensati. Rimuovendo gli elementi più "ingombranti" che fungevano da ostacolo, la mia presenza durante il momento del pasto si è fatta via via sempre meno necessaria. Ad oggi Giovanna si alimenta in autonomia, è in grado di utilizzare correttamente una posata e ha raggiunto un BMI di normopeso che sta mantenendo stabile nel tempo. Tutto ciò ha avuto ricadute positive anche da un punto di vista del benessere globale della persona.

In questo specifico caso il lavoro di recupero delle abilità ha avuto lo scopo di permettere all'ospite di tornare ad esercitare funzioni cognitive e prassiche che altrimenti sarebbero andate perdute, affrettando il processo di perdita delle autonomie e accelerando quindi l'inevitabile declino psico-fisico conseguente al decorso della malattia. L'alimentazione è infatti un «fattore di rischio modificabile che potrebbe giocare un ruolo determinante nel prevenire o nel ritardare l'insorgenza di demenza e nel rallentarne la progressione²⁰». Questo è solo uno dei tanti esempi che avrei potuto portare a sostegno della mia tesi. Nonostante la necessaria operazione di sintesi l'obiettivo era rendere l'idea del complesso ed efficace lavoro condotto con questa ospite, il primo caso che ci ha permesso poi di strutturare un vero e proprio modello di intervento di educazione al pasto che ancora oggi portiamo avanti all'interno del reparto Alzheimer. Di certo non senza fatiche, ma allo stesso tempo con la costanza che porta a risultati positivi e successi, piccoli o grandi che siano.

Dare l'idea di come anche un semplice gesto come il consumare un pasto in autonomia sia di fondamentale importanza a prescindere dall'età più o meno anziana e dalle condizioni di assenza o presenza di compromissioni cognitive consente di considerare il cibo da una nuova prospettiva che si aggiunge a quelle già presenti nel panorama di questo argomento. È vero che non possiamo scegliere come invecchiare, ma è altrettanto vero che abbiamo margini di manovra per poter abitare il nostro invecchiamento. A tal proposito mi viene in mente una famosa frase che parla di marinai e di vento: "non possiamo

dirigere il vento ma possiamo orientare le vele". Affido a queste poche parole la conclusione di queste riflessioni, consapevole che nella vita non esiste la piena esaustività in ciò che si può dire o fare, ma che c'è sempre la possibilità di scegliere il punto di vista e l'ampiezza dello sguardo con cui osservare e interpretare le cose. ▲



²⁰ Recanatini S., *Io sono l'Alzheimer. Guida pratica per conoscere e affrontare la malattia*, Gribaudo, Milano, 2019, p. 113.

Seconda parte



Chi è il gruppo Fattoria Italia?

INTRODUZIONE

Il gruppo Fattoria Italia rappresenta una realtà in costante crescita nell'ambito del panorama alimentare italiano. È nato dalla passione e dalla visione imprenditoriale di un gruppo di persone legate alle tradizioni culinarie del territorio. La storia del gruppo nasce nel 2011 con la creazione di Fattoria Italia s.r.l., specializzata nella produzione di prodotti tipici che riescono a raccontare la cultura e la storia del nostro territorio.

La crescita di Fattoria Italia s.r.l. è stata indirizzata da un costante impegno nella ricerca di qualità e nel soddisfare le richieste del mercato. Ciò ha permesso all'azienda di acquistare piccole medie imprese locali, arricchendo la gamma dei prodotti.

GRUPPO FATTORIA ITALIA: TRADIZIONE E ATTUALITÀ

Il Gruppo Fattoria Italia, nasce dalla visione imprenditoriale di un gruppo di persone appassionate alle tradizioni culinarie locali. Nel 2011 nasce Fattoria Italia S.r.l. dall'acquisizione della storica azienda IMPERA, fondata nel 1983 a Reggio Emilia in un piccolo laboratorio artigianale.

Fin dall'inizio, abbiamo cercato di unire l'esperienza e le competenze della vecchia azienda con una visione strategica nuova. Inizialmente la produzione si concentrava in particolare modo su torte salate surgelate senza perdere di vista però quelle che erano/sono le tradizioni locali.

Con il passare degli anni, Fattoria Italia S.r.l. si è specializzata nella produzione dell'Erbazzone Reggiano, tipica torta salate del territorio. Questo prodotto, concretizza chiaramente il pensiero dell'azienda, ovvero quello di portare sulle tavole dei consumatori, prodotti che raccontano la storia e la cultura del nostro territorio.

Grazie all'impegno costante nella ricerca della qualità e nel voler soddisfare le esigenze di diverse persone, Fattoria Italia S.r.l. ha ampliato la propria offerta, dando il via al proprio piano di sviluppo aziendale.

Questo ha permesso nel 2019 di ottenere il ramo produttivo della Righi e negli anni successivi, acquisire diverse piccole medie imprese del territorio.

Oggi il gruppo comprende sei marchi distinti, ciascuno specializzato in una linea di prodotto unica e ben definita, contribuendo a diversificare ed arricchire l'offerta del gruppo nel panorama alimentare italiano.

FATTORIA ITALIA S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2011)

È colei che ha dato origine al gruppo. Azienda specializzata nella produzione di torte salate surgelate. Il prodotto di punta è l'Erbazzone Reggiano. Questo alimento è un elemento caratterizzante della storia gastronomica di Reggio Emilia.

Fattoria Italia S.r.l. è tra i promotori della richiesta di riconoscimento IGP per l'Erbazzone Reggiano, dimostrando così l'impegno per la salvaguardia delle tradizioni culinarie locali.

LA FOCACCIA VERSILIANA S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2020)

Dedita alla produzione di panificati surgelati, tra cui focacce tipiche emiliane, pane e altre specialità. L'azienda si distingue per la qualità dei suoi prodotti, realizzati con metodi artigianali e ingredienti di prima scelta, garantendo sapori autentici e genuini.

DOLCI DELIZIE S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2021)

È specializzata nella produzione di torte da forno e dolci al cucchiaio, come la Zuppa Inglese, il Tiramisù e altre specialità.

Ogni dolce è realizzato seguendo ricette tradizionali. Offrendo ai consumatori un'esperienza di gusto autentica.

BISCOTTIFICIO ALAI S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2022)

Una delle aziende più storiche del nostro territorio, con 115 anni di attività.

Produce amaretti e savoiardi morbidi seguendo un'antica ricetta tramandata di generazione in generazione.

LA FOJEDA S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2022)

Piccolo laboratorio artigianale di pasta fresca ripiena. Sono prodotti tortelli, cappelletti, anolini e altri tipi di pasta. Permettendoci di soddisfare le esigenze di tutti. Ogni singolo prodotto è realizzato con ingredienti freschi di prima qualità, seguendo le ricette tradizionali della nostra cultura emiliana.

LE FINEZZE S.R.L. (ANNO ACQUISIZIONE 2023)

Altro laboratorio artigianale di gastronomia del nostro gruppo, specializzato nella produzione di primi piatti caldi e freddi, secondi carne e pesce e contorni.

L'azienda si impegna ad offrire piatti preparati con ingredienti freschi, seguendo lavorazioni artigianali che ricordano quelli che sono i sapori casalinghi.

Come Gruppo ci dedichiamo con passione alla produzione e a mantenere salde le tradizioni culinarie del nostro territorio.

Il nostro obiettivo è valorizzare i prodotti tipici e offrire ai consumatori alimenti di alta qualità, realizzati con metodi tradizionali e ingredienti selezionati.

Oggi, non siamo solo un gruppo alimentare, ma un simbolo di eccellenza territoriale e un punto di riferimento per chi vuole prodotti autentici.

LA SCELTA DI AGGREGARE, UNA STRATEGIA DI SUCCESSO

L'idea di aggregare diverse piccole medie imprese nasce dal fatto che unire queste realtà aziendali offre svariati vantaggi strategici che sono fondamentali per il successo e la crescita di ciascuna di esse.

Aggregando aziende che condividono la nostra stessa passione per le tradizioni culinarie locali, siamo in grado di creare un contesto in cui il patrimonio gastronomico della nostra terra non solo viene protetto ma anche arricchito e valorizzato, creando un'identità forte e riconoscibile.

Ogni azienda che entra a far parte del nostro gruppo porta con sé un importante bagaglio di conoscenze e tecniche uniche, frutto di anni di esperienza e dedizione. Questi saperi non vengono soltanto mantenuti all'interno delle singole aziende, ma vengono anche costantemente arricchiti attraverso lo scambio e la collaborazione tra le diverse realtà.

L'aggregazione delle aziende ha portato a significativi vantaggi economici. Attraverso l'unione dei fornitori per l'acquisto di materie prime e attrezzature, è stato possibile ridurre i costi e aumentare l'efficienza produttiva. Questi risparmi hanno permesso ad ogni singola azienda di investire maggiormente in ricerca e sviluppo e controllo qualità, migliorando i prodotti e introducendo tecnologie nuove. Tutto questo individualmente sarebbe stato complicato.

La fusione delle aziende ha permesso anche di partecipare a fiere internazionali, che purtroppo singolarmente non poteva essere possibile. La forza del gruppo ha assicurato una presenza importante e riconoscibile sul mercato, aumentando la propria reputazione e quella del territorio che lo circonda. In un mercato che è in continua competizione, l'unione ha dato un aiuto reciproco, riuscendo ad affrontare insieme le sfide che si sono presentate sia a livello produttivo sia a livello economico.

Ad oggi, il Gruppo Fattoria Italia è uno stabilimento in costante crescita di idee e progetti. La tradizione e l'innovazione sono la base per generare nuove opportunità di sviluppo.

RICERCA, SVILUPPO E CONTROLLO QUALITÀ

Nel mondo dell'industria alimentare è fondamentale investire nel ramo della ricerca e sviluppo e del controllo qualità. Il nostro personale di questi reparti si impegna ogni giorno a creare nuovi prodotti, sviluppare nuove tecniche e soprattutto a migliorare i prodotti già esistenti e limitare quelli che sono gli sprechi che si possono verificare.

Il reparto di *ricerca e sviluppo* si basa principalmente su tre pilastri:

1. **Innovazione dei prodotti:** si occupa di creare prodotti nuovi per rispondere alle esigenze del mercato basate su quelle dei consumatori e di perfezionare i prodotti già consolidati.
2. **Ottimizzazione dei processi produttivi:** cerca di trovare soluzioni per migliorare i metodi di produzione, al fine di ridurre i costi pur mantenendo alta la qualità.
3. **Sostenibilità ambientale:** spesso nelle aziende alimentari ci sono elevati sprechi. Il nostro reparto si impegna costantemente per evitare che l'eccesso venga buttato. Per questo, ove è possibile, riutilizziamo i ritagli degli impasti per realizzare alcuni prodotti.

Il reparto del *controllo qualità* si basa invece su:

1. **Sicurezza alimentare:** si occupa di far esaminare i prodotti in modo da garantire ai consumatori che non ci siano contaminazioni o malattie alimentari. Per garantire ciò, si controllano le materie prime, i processi di produzione e il prodotto finale.
2. **Normative alimentari:** Esse sono in continua mutazione e l'ufficio controllo qualità si impegna ad aggiornare l'azienda e a mantenerle convalidate evitando così di danneggiare quella che è la reputazione dell'azienda.

IL LEGAME FRA TERRITORIO E TRADIZIONE CULINARIA

I nostri stabilimenti sono situati tra Reggio Emilia e Parma, nel cuore della food Valley, ed è anche per questo motivo che siamo profondamente legati alle tradizioni.

Il gruppo Fattoria Italia, rappresenta il legame profondo che c'è tra tradizione culinaria e territorio. Ci impegnano a preservare e promuovere quelle che sono le tradizioni gastronomiche Emiliane, cercando di risaltare i sapori genuini delle ricette che sono state tramandate di generazione in generazione, scegliendo metodi di coltivazione e produzione sostenibili che rispettano l'ambiente e il territorio.

Il territorio su cui operiamo è lo stesso che ci fornisce alcune delle materie prime utilizzate per i nostri prodotti. Le caratteristiche del suolo, del clima e delle risorse naturali ne influenzano in modo positivo il gusto e la qualità.

Il territorio dona ai prodotti tipici una forte identità culturale e storica, come l'Erbazzone Reggiano, che rispecchia quella che è la semplicità e la bontà della cucina contadina, diventando il simbolo d'eccellenza tra passato e presente.

Nel corso del 2023, insieme a diversi altri produttori locali, abbiamo unito le nostre forze per dare vita all'Associazione dei Produttori dell'Erbazzone Reggiano. Questa iniziativa ha rappresentato un passo cruciale nel nostro impegno a preservare e promuovere l'Erbazzone Reggiano.

La nascita dell'associazione ci ha fornito una base solida necessaria per avviare il complesso processo di ottenimento del riconoscimento dell'Indicazione Geografica Protetta (IGP). Il nostro impegno è quello di assicurare che l'Erbazzone Reggiano sia riconosciuto per il suo valore intrinseco e che sia adeguatamente protetto. Ciò significa che oltre a garantire la sua provenienza geografica, vengono tutelate anche le tradizioni che lo circondano, contribuendo così a preservare e valorizzare il nostro patrimonio gastronomico.

La nostra cucina è piena di sapori autentici e tradizionali che sono stati curati nel corso degli anni. Vogliamo valorizzare il legame con il nostro territorio perché questo vuol dire investire nella propria storia e nel proprio futuro.

COLLABORAZIONE CON PRODUTTORI LOCALI

La selezione dei nostri fornitori è un processo che esaminiamo con la massima cura e attenzione essendo una parte fondamentale del nostro business. Grazie a queste collaborazioni, possiamo privilegiare di materie prime di altissima qualità che costituiscono la base principale dei nostri prodotti.

La decisione di collaborare con fornitori locali di alta qualità è spinta da diverse ragioni strategiche, garantire la massima affidabilità e sicurezza delle materie prime. Ciò è fondamentale per poter assicurare standard elevati a cui sono abituati i

nostri clienti.

Possiamo quindi dire che la qualità delle materie prime è direttamente proporzionale alla qualità del nostro prodotto finale, ed è un aspetto che non si può sottovalutare, proprio perché è grazie a questo aspetto che riusciamo a distinguerci sul mercato. Inoltre, lavorare con questi fornitori vuol dire anche supportare l'economia locale, contribuendo allo sviluppo.

VALORI DEL GRUPPO E ASSOCIAZIONI LOCALI

Spesso e volentieri per molti un'azienda si valuta sul valore dell'Ebitda, indicatore finanziario che mostra chiaramente qual è l'andamento aziendale. Ma ad oggi non ci si può basare solo su questo aspetto, pur essendo fondamentale per la situazione finanziaria di un'impresa.

Nel nostro caso, i valori aziendali si sviluppano su tre pilastri fondamentali:

- Integrità
- Collaborazione
- Rispetto

Per noi è di fondamentale importanza anche il benessere dei nostri dipendenti. Per questo ci impegnano a creare un ambiente di lavoro stimolante, sano e per questo motivo, vogliamo intraprendere un percorso che possa migliorare ancora di più il clima aziendale.

Un altro aspetto fondamentale è il benessere della nostra comunità. Crediamo fortemente nell'importanza di sostenere la comunità locale, attraverso diversi progetti sociali.

Lavoriamo per aiutare persone fragili, offrendo loro opportunità di lavoro concrete per migliorare la loro qualità di vita. Questi progetti, nascono dalla voglia di cercare di normalizzare le loro vite, fornendo supporto economico e creando un ambiente inclusivo e solidale.

I nostri progetti sociali, realizzati con il Consorzio Oscar Romero sono: "Erbazzone KMO" e "La Giusta - pizza Margherita in teglia".

ERBAZZONE KMO

Viene realizzato grazie a detenuti a fine pena del carcere di Reggio Emilia, che coltivano bietole e spinaci. Questi ingredienti freschi vengono utilizzati nella preparazione del nostro prodotto, contribuendo sia alla qualità del cibo che ad offrire un'opportunità di reinserimento sociale per i detenuti.

LA GIUSTA - PIZZA MARGHERITA IN TEGLIA

Questo prodotto è realizzato con la collaborazione di persone autistiche, che lavorano all'interno di uno dei nostri stabilimenti. Il nostro impegno è volto a promuovere l'inclusione e a valorizzare le capacità di ciascun individuo.

Siamo dell'idea che per raggiungere risultati positivi, bisogna unire valori etici e sociali a risultati solidi finanziari, in modo da costruire un futuro migliore per tutti!

La visione aziendale che abbiamo è quella di andare oltre ai numeri, pur essendo importanti per il nostro sviluppo, ma ad oggi riteniamo molto importante mettere anche al centro il benessere delle persone. La nostra ambizione è quella di riuscire a diventare un punto di riferimento non solo per i nostri prodotti, ma anche per l'integrità e la solidarietà dei nostri valori.

Collaboriamo con diversi enti locali per creare iniziative che abbiano un impatto positivo sulla società. Offrendo opportunità di lavoro a persone in difficoltà, aiutandole a sviluppare nuove competenze e a reintegrarsi a livello sociale.

Oltre a questo tipo di aiuto, A Reggio Emilia molte famiglie sono sensibilmente al di sotto della soglia minima di povertà, e tanti dei quali non riescono o non hanno la possibilità di avere un pasto completo. Da questa problematica del nostro territorio, abbiamo deciso di collaborare la Cooperativa Giro Del Cielo, offrendo alimenti sani e completi per aiutare al meglio tutte le persone che ne hanno bisogno.

NUTRI-SCORE E LA TRADIZIONE LOCALE

Il Nutri-Score è un sistema nutrizionale che utilizza un insieme di colori e di lettere per evidenziare la qualità degli alimenti, aiutando i consumatori a fare scelte più sane. Nonostante ciò, non è sempre funzionale, soprattutto se si vuole utilizzare questo sistema per i prodotti della tradizione emiliana.

I prodotti Emiliani come può essere l'Erbazzone Reggiano e molti altri, sono riconosciuti per la loro qualità e tradizione, vengono realizzati con metodi artigianali ed ingredienti naturali, garantendone la loro bontà.

Il Nutri-Score, che si basa solo su una formula limitata, dove tiene conto semplicemente del contenuto di grassi, di sale e di zuccheri, non riesce a concepire la qualità che c'è alla base di questi prodotti.

Molti prodotti del nostro territorio, con grande valore culturale e nutrizionale, sono pensati per essere consumati in quantità moderate all'interno di una dieta bilanciata. A penalizzare ciò è appunto questo sistema che etichettando i prodotti con dei punteggi bassi, suggerire indirettamente di evitarli, classificandoli come prodotti non qualitativi perché appunto non riesce a tenere conto delle materie prime utilizzate.

A causa di questo meccanismo, i consumatori potrebbero scoraggiarsi all'acquisto di prodotti tradizionali e ciò causerebbe un calo dell'economia locale, mettendo a rischio le attività artigianali e quelle che sono le lavorazioni tradizionali, che fanno parte della nostra cultura.

È opportuno quindi che il sistema Nutri-Score venga rivisitato e adattato per poter tener conto di tutte le particolarità delle lavorazioni artigianali e tradizionali, in modo da garantire una valutazione corretta che possa sia informare i consumatori e allo stesso tempo proteggere la cultura gastronomia e l'economia locale.

CRESCITA AZIENDALE - SVILUPPO FUTURO

Il nostro obiettivo è quello di ampliare la capacità produttiva e di poter sviluppare nuovi prodotti alimentari. Per raggiungere questo determinato scopo, abbiamo preso la decisione di trasferire, nei prossimi anni, tutto il gruppo in un nuovo stabi-

limento, pensato per ospitare sei linee di produzione diverse tra loro.

Questo nuovo stabilimento sarà attrezzato di tecnologie avanzate, che ci permetteranno di ampliare, in modo consistente, la produzione e ridurre quelli che sono i costi legati alla manodopera. Questo passo ci consentirà di fare un grande salto in avanti in termini di crescita e di sviluppo aziendale.

Grazie a questa importante operazione, avremo l'opportunità di proporre nuove linee di prodotto, espandendo così la nostra offerta e rispondere alle esigenze del mercato in modo più efficace e innovativo.

Questo passo per noi è molto importante per il nostro futuro, consentendoci di consolidare la nostra posizione nel settore e affrontare le sfide del mercato con energie e creatività nuove.

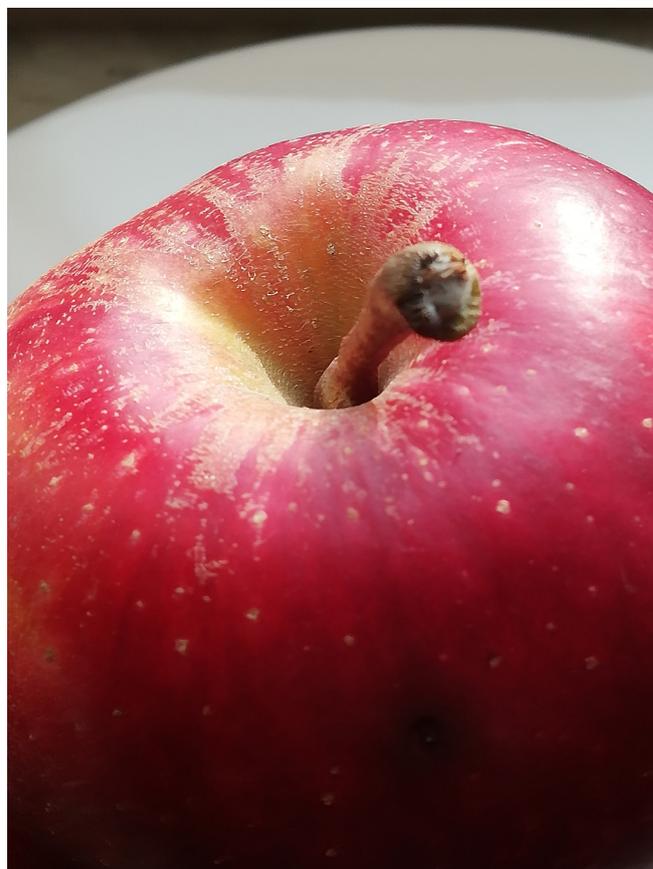
CONCLUSIONE

Il percorso di crescita del gruppo Fattoria Italia mostra come tradizione e visione imprenditoriale possano unirsi per creare una realtà solida e in continua crescita nello scenario alimentare italiano.

L'impegno nella ricerca e sviluppo, con l'aiuto del controllo qualità, ha permesso al gruppo di portare innovazione nel rispetto delle tradizioni e ottimizzare i processi produttivi.

Con l'obiettivo di voler ampliare in modo consistente la capacità produttiva e sviluppare nuovi prodotti, spostare il gruppo in un nuovo stabilimento rappresenta un passo di notevole importanza per il futuro aziendale.

Possiamo dire che il gruppo Fattoria Italia, oltre ad essere un insieme di aziende in continua crescita, è anche custode delle tradizioni gastronomiche emiliane. Capace di unire innovazione, tradizione, rispetto per il territorio e impegno sociale. ▲



Una bella tavola apparecchiata: il nostro glossario affettivo organizzativo

di Michela Sassarini*, Gianna Marchi**

Presentazione di una sintesi di un percorso osservativo e definizione di un breve glossario per la qualità educativa della refezione scolastica al nido. Indicazioni e buone prassi per il consolidamento della qualità alimentare e della proposta educativa per i momenti di routine dedicati al cibo.

Parole chiave: alimentazione, pranzo educativo, buone prassi, nido d'infanzia.

Presentation of a summary of an observational path and definition of a short glossary for the educational quality of school meals in nursery schools. Indications and good practices for the consolidation of food quality and the educational proposal for routine moments dedicated to food.

Keywords: nutrition, educational lunch, good practices, nursery.

* **Formatrice, coordinatrice pedagogica - Comune di Pistoia**

** **Dietista, formatrice - Comune di Pistoia**

PREMESSA

Da circa dieci anni la collaborazione di una dietista dell'ufficio refezione scolastica comunale e di una formatrice e coordinatrice pedagogica, esperta di sistemi di qualità dei servizi educativi per la prima infanzia, ha consentito la costruzione di un percorso virtuoso per garantire un supporto allo sviluppo di un sistema di servizi educativi per la prima infanzia, orientato da un progetto educativo capace di definire il criterio di organizzazione del servizio offerto in tutte le sue declinazioni.

Il momento del pranzo e tutte le altre routine, tutti i momenti di vita quotidiana nei servizi, sono indagati e attentamente monitorati, perché possano essere progettati da una attenta regia pedagogica.

Per parafrasare una espressione cara al Professor Catarsi, ogni azione educativa, per essere efficace, deve discendere da una chiara idea pedagogica. Questa indicazione di metodo ha guidato finora il lavoro di monitoraggio dei servizi educativi privati del nostro territorio.

LA NOSTRA SINTESI DI UN PERCORSO OSSERVATIVO

Nel corso degli ultimi tre anni educativi, durante le azioni di monitoraggio e controllo delle attività educative in essere, abbiamo prestato particolare attenzione alle routine legate al cibo: spuntino, pranzo, merenda.

La riflessione congiunta della coordinatrice pedagogica di riferimento e della dietista della nostra refezione scolastica si è concentrata sulla promozione delle autonomie anche a tavola e della proposta di un "incontro con il cibo" gradevole e coinvolgente.

Ci siamo interrogate sul significato del termine autonomia, sul significato dell'espressione autonomie a tavola, non solo nell'ambito dei servizi educativi per la prima infanzia, ma anche in una ottica di continuità 06 e oltre, allargando la nostra riflessione a tutti gli ordini di scuola che usufruiscono del servizio di refezione scolastica. In questo breve scritto daremo conto del lavoro svolto nell'ambito dei nidi privati da noi monitorati.

La nostra sintesi operativa, partendo dall'idea che l'organizzativo di un servizio debba discendere

inderogabilmente dal pedagogico senza tralasciare nessun momento della vita quotidiana dei servizi, fa sì che ci sentiamo di affermare che, durante le routine legate al cibo, sia opportuno offrire occasioni di convivialità, di assaggio dei cibi più variegati possibile, di sperimentazione di sé e di azioni a sostegno della percezione di autoefficacia dei singoli bambini e bambine, oltre che garantire la sicurezza igienico-sanitaria così come prevista dalla normativa vigente e dal piano di Autocontrollo dei singoli servizi.

L'osservazione sistematica delle attività in essere, che si ripete con regolarità e continuità nel tempo, ha offerto l'occasione di valorizzare le buone prassi consolidate ed individuare, al tempo stesso, percorsi di consolidamento per le situazioni che necessitano di un "salto" di qualità.

Le buone prassi, che verranno suggerite nel corso delle pagine seguenti, e le criticità da superare sono emerse nelle osservazioni nelle differenti strutture del sistema integrato dei servizi educativi 0/3 anni del nostro comune, sono state occasione di una importante riflessione pedagogico educativa, condivisa sia con le educatrici che con le coordinatrici dei servizi.

Le conclusioni del nostro lavoro hanno consentito di predisporre un breve scritto diffuso a tutti i servizi con indicazioni pratiche, riflessioni, suggerimenti e suggestioni supportate anche da una vasta documentazione fotografica, che in questa sede non sarà riportata.

PRANZO EDUCATIVO E NON SOLO: UNO SGUARDO ALLA "PEDAGOGICA DEL BUON GUSTO"

Le riflessioni che hanno accompagnato l'analisi dei dati osservativi raccolti durante le visite in struttura sono fortemente connotate dalle scelte pedagogiche e organizzative dei servizi educativi del nostro territorio e della matrice pedagogica del sistema educativo 0/6 della regione Toscana.

Sono numerose le pubblicazioni anche recenti sul sistema educativo toscano e sui servizi del nostro territorio, ci soffermiamo solo su alcuni riferimenti storici che testimoniano l'attenzione e la cura che hanno preso una forma in un tempo lontano e sono ad oggi sempre più attuali, e sono senza

ombra di dubbio gli elementi guida del nostro lavoro a supporto della qualità dei servizi educativi. Abbiamo preso spunto da alcuni scritti raccolti nel testo "La pedagogia del buon gusto" a cura di Egle Becchi che raccoglie scritti di molte figure di spicco della pedagogia toscana e pistoiese, che ha messo in una cornice un modo di essere nei servizi educativi che ci accompagna quotidianamente. Abbiamo riletto le parole di Annalia Galardini del professore Catarsi e di Aldo Fortunati per dare una struttura alla nostra ricerca azione anche attraverso le parole di chi ha dato un importante contributo teorico e non solo pratico alla costruzione di un percorso di crescita dei bambini e delle bambine dei nostri servizi ricco di opportunità, rispettoso e accogliente.

"Attraverso la consapevolezza dell'efficacia che ha una buona organizzazione degli spazi si è affinata l'attenzione a tutto ciò che rende un ambiente piacevole da vivere, [affinché] i servizi fossero non solo funzionali, ma anche belli" (Galardini, 2010).

Questa riflessione di Annalia Galardini ci porta subito nel cuore del nostro lavoro: il bisogno di costruire uno spazio e utilizzare una attrezzatura che rendano bello, accogliente, piacevole da vivere ogni momento che ruota attorno al cibo nei nostri servizi.

Continuando nelle letture di approfondimento non possono mancare i contributi di Catarsi e Fortunati in merito alla gestione e progettazione dello spazio per i bambini e le bambine.

Lo spazio per i bambini e le bambine all'interno dei servizi educativi deve essere bello, cioè ben organizzato, arredato in maniera armonica e con oggetti colorati, non scelti a caso, ma con gusto estetico, curato nei particolari. Secondo Catarsi, in questo modo la bellezza diventa contenitore di preziose opportunità di crescita, di conoscenza, di gioco, di relazione, oltre che esperienza estetica da vivere quotidianamente (Catarsi, Fortunati, 2012).

Lungi dall'essere contesti meramente funzionali alla cura, per quanto questa possa essere pedagogicamente orientata, i servizi educativi per l'infanzia sono, al contrario, luoghi di sperimentazione della creatività da parte dei bambini e di incontro con la dimensione estetica. In questa prospettiva è dunque evidente il ruolo pedagogico, formativo e, potremmo dire - giocando con l'etimologica classica dei termini -, "est-etico", del Bello, all'interno dei servizi per l'infanzia.

«Gli spazi dei nidi toscani sono caratterizzati

da una evidente "godibilità" estetica, frutto dell'attenzione per l'abbellimento delle pareti con "quadri" prodotti dai bambini o anche riproduzioni di opere d'arte di artisti (Mirò, Kandinsky, Klee, Picasso)» (Catarsi, 2012, p. 6). Non a caso si parla di pedagogia del "buon gusto" (Becchi, 2010), che ha dato vita ad una vera e propria cultura dell'abitare i luoghi d'infanzia, in quanto, fin dalla definizione e stesura del progetto architettonico, lo spazio viene considerato non un contenitore ma un elemento integrante dell'evento educativo.

Tenendo conto di tutto questo ogni dettaglio che abita la giornata educativa deve essere scelto con cura, mantenendo la coerenza della proposta educativa, promuovendo principalmente il senso di auto efficacia a sostegno dello sviluppo delle autonomie dei bambini e delle bambine, garantendo cura, benessere, piacevolezza nella condivisione e nell'ascolto. Richiamando ancora alcune importanti riflessioni in campo educativo e psicologico e parafrasando un po' Francoise Dolto ricordiamoci sempre che i momenti legati al cibo non sono solo nutrimento del corpo ma è necessario offrire ai bambini "parole e cibo", esserci nella relazione, offrire cura in un momento cruciale di comunicazione che passa anche attraverso il cibo, la sua distribuzione, la sua condivisione.

CURA DEGLI ARREDI E DELLE ATTREZZATURE

La tovaglia bella accogliente utile alleata dell'autonomia.

Siamo ben consapevoli che quando si tratta di materiali e attrezzature che ruotano attorno al cibo e alle routine dobbiamo affrontare due ordini di problemi: la miglior scelta in termini di sicurezza igienico-sanitaria e la migliore offerta come proposta esperienziale, in termini di educazione alimentare e cura della relazione.

Una bella tavola apparecchiata con cura è "accogliente".

Cosa significa "bella tavola apparecchiata"?

In una bella tavola apparecchiata è presente una tovaglia.

La tovaglia svolge una funzione di segnale che il tavolino dove fino a poco prima ho giocato, ac-

coglierà a breve un'altra attività, l'atto di "mettere la tovaglia" segna un momento di passaggio, rende gradevole il momento del pranzo.

La tovaglia deve essere di un materiale facilmente lavabile e igienizzabile in lavatrice: il miglior materiale con queste caratteristiche è la stoffa.

Ci sono belle tovaglie anche in tessuto antimacchia che hanno però il difetto di non assorbire i liquidi nel caso di rovesciamento accidentale di acqua o altri alimenti: ci sentiamo per tanto di consigliare di evitare questo tipo di tessuto e prediligere del semplice cotone.

Nella nostra riflessione vogliamo mettere in evidenza quanto le scelte di arredi e materiali siano di supporto all'elaborazione, alla capacità di apprendere strategie, al sostegno dello sviluppo delle autonomie, che spesso rimane un principio su cui si spendono pagine di progetti educativi che poi naufragano nelle scelte quotidiane.

La scelta della tovaglia di stoffa, al posto di tessuti sintetici o nessuna tovaglia o tovagliette di carta, consentirà di sperimentare con maggiore "sicurezza" il versare autonomamente l'acqua nel bicchiere, il bere in autonomia da un bicchiere senza beccuccio, contenendo eventuali versamenti accidentali e consentendo sia di confrontarsi con l'errore (verso l'acqua fuori), sia di sperimentare anche un contenimento possibile (la tovaglia assorbe e trattiene) e una protezione possibile, la sperimentazione è, più spesso di quanto si creda, accompagnata dal successo. Imparo a versare l'acqua e a bere da un bicchiere adatto a me, ma non da piccolo, per sempre, questo tipo di esperienze rinforza l'autonomia ma anche la fiducia in se stessi che va ben oltre il bicchiere.

Piatti, bicchieri, posate: alleati di un armonico percorso di crescita

Le attrezzature sono tutti gli utensili "di cucina" e per lo sporzionamento: devono rispettare quanto previsto dal piano di autocontrollo e dalla normativa in materia di sicurezza alimentare.

Troviamo tra le attrezzature anche le stoviglie necessarie all'apparecchiatura: queste ultime devono essere oggetto di attenta progettazione pedagogica.

Le proposte di attrezzature ai bambini devono promuovere esperienze di auto efficacia che nel tempo contribuiscono allo sviluppo delle auto-

nomie e dell'autostima, e devono esprimere anche cura dell'estetica.

Una scelta armonica di bicchieri, piatti e posate tutti uguali, la sostituzione delle stoviglie usurate e danneggiate sono alcuni degli elementi di cui tenere conto.

Inoltre, ma non di secondaria importanza, gli oggetti scelti devono essere adeguati alle capacità di prensione dei bambini, essere ergonomiche e della "giusta" misura.

È importante iniziare a proporre ai bambini, che mangiano in autonomia, bicchieri che favoriscano l'acquisizione dell'autonomia del bere da un bicchiere, in cui è possibile versare l'acqua da soli con il supporto dell'adulto.

Paradossalmente, alcune volte assistiamo a momenti del pranzo in cui i bambini masticano normalmente, mangiano con la forchetta, ma bevono da bicchieri con beccuccio, manici o borracce o biberon.

Se il bambino può masticare e utilizzare una forchetta può usare un bicchiere: dobbiamo offrire coerenza e occasioni di autonomia, l'incidente di versare un bicchiere d'acqua deve certamente essere messo in conto, ma gestito.

Dall'errore, il bicchiere rovesciato, il bambino impara molto di più che dall'evitare incidenti.

Quando gli adulti incorrono in alcune scelte "incoerenti", commentano le scelte con frasi del tipo "Ma se poi succede... ma ho paura che...", ecco è bene che il gruppo di lavoro si interroghi su che problema stanno affrontando gli adulti nel dare il permesso ai bambini di sperimentarsi, sbagliare, imparare e crescere.

Questa riflessione ben elaborata può essere occasione di condivisione con le famiglie e un importante supporto alla genitorialità.

Per una bella tavola apparecchiata: una breve lista

Le attrezzature essenziali per una "Bella Tavola Apparecchiata" sono:

1. Una tovaglia in cotone
2. bicchieri della giusta misura dei bambini preferibilmente in vetro infrangibile
3. tazze per il tea o il latte della colazione o della merenda preferibilmente in vetro infrangibile o in coccio
4. piatti piani e fondi, preferibilmente in coc-

- cio, bianchi, tipo da ristorazione
5. postate composte da cucchiaini, cucchiaini e forchette
 6. vassoi o ciotole in acciaio per la presentazione delle pietanze al tavolo
 7. ciotole o cestini per il pane e la frutta
 8. brocche per l'acqua anche a misura di bambino, preferibilmente in vetro infrangibile.

Vogliamo sottolineare che è importante prestare particolare attenzione a non porgere ai bambini oggetti brutti, di materiali scandenti, non ingegnabili. Questa attenzione garantisce sia le condizioni di sicurezza e sicurezza igienico alimentare, ma anche la cura di un ambiente anche esteticamente godibile così come lo abbiamo definito con le parole di Galardini, Catarsi, Fortunati.

IL RICICLO E IL RIUSO: ATTENZIONE E CURA

Alle volte per praticità si riciclano contenitori in plastica, utilizzati per il trasporto del pasto come elementi della apparecchiatura, per portare la frutta piuttosto che le stoviglie, per esempio. Tali contenitori vengono termoisolati - sigillati quando contengono il cibo: sono attrezzature usa e getta. Su questo tipo di materiali può essere interessante un progetto attento per favorire il riuso, per evitare una eccessiva produzione di rifiuti di plastica.

Un passo importante oltre il riuso, per contenere la mole di rifiuti in plastica, può essere anche quella di chiedere alle ditte di ristorazione un impegno ecologista, attraverso la progressiva sostituzione dei contenitori termoisolati con contenitori in acciaio, mantenendo il termoisolato solo per casi particolari, tipo il confezionamento delle diete speciali. Il riutilizzo di questi contenitori in plastica deve essere riservato a situazioni diverse, dove può avere un senso riutilizzare un contenitore di per sé poco gradevole, ma utile per contenere oggetti raccolti in giardino, tempere, pennelli e spugne, vari materiali da riporre etc. Non sono, invece, un arredo adeguato da utilizzare al momento del pranzo se pensiamo ad una tavola bella e apparecchiata con cura per i nostri bambini e le nostre bambine.

GLOSSARIO AFFETTIVO ORGANIZZATIVO DEL PRANZO EDUCATIVO

Cosa significa l'espressione "Spazi organizzati"?

Gli spazi organizzati si esprimono nell'organizzare piani di appoggio dedicati e riconoscibili, e attrezzature e materiali facilmente raggiungibili per gli adulti, ma anche per i bambini.

In questi spazi è importante poter leggere le "funzioni" i "rituali", perché conservano i materiali necessari all'apparecchiatura, suggeriscono cosa si fa. Per esempio favoriscono la realizzazione del rituale del cameriere o della cameriera, che collaborano ad apparecchiare e sparecchiare ogni giorno, oppure il rituale del the o del caffè d'orzo a fine settimana come momento di saluto dedicato che ricorda che per alcuni giorni non ci incontreremo. Inoltre contengono un richiamo alla casa con oggetti di uso quotidiano.

Per una buona organizzazione iniziamo a porre al centro di questa prima riflessione i piani di appoggio le loro molteplici funzioni operative ed educative. Prima di tutto i piani di appoggio devono essere dedicati e riconoscibili, vediamo insieme alcune di queste declinazioni possibili.

Cosa significa l'espressione "Piani di appoggio dedicati e riconoscibili e attrezzature e materiali accoglienti e gradevoli"?

La tovaglia come a casa, con qualche accorgimento in più, significa delineare con cura il tavolo che diventa uno spazio dedicato alla convivialità. Dare significati gradevoli per i bambini si deve accompagnare anche ad una gestione semplificabile per gli adulti, è importante limitare il numero di incidenti possibili legati all'uso della tovaglia, per esempio può essere utile fermare le tovaglie, perché non siano trascinabili da bambini che a esse si aggrappano, può essere risolutivo mettere dei lacci agli angoli della tovaglia per fissarla al tavolo o degli elastici.

La scelta di attrezzature e materiali che facilitano le operazioni connesse al pranzo e la collaborazione dei bambini, è un altro elemento di grande importanza.

Le attrezzature che possono agevolare le operazioni di apparecchiatura, sparecchiatura e riordino delle mense e delle cucine non devono essere

necessariamente servizi di Limoges, ma essere abbinati e scelti con cura, per garantire decoro, cura, gradevolezza e funzionalità.

LE OPPORTUNITÀ ESPLORATIVE E DI CRESCITA DEL PRANZO EDUCATIVO

Il “Pranzo educativo” comincia con la cura della presentazione, conservazione, predisposizione degli alimenti. Mettere cura della disposizione della frutta appena arrivata al nido significa semplicemente metterla in contenitori che ne consentano l'osservazione da parte dei bambini, stimolino la curiosità e il riconoscimento del frutto, del suo colore e della sua forma. Si può scegliere un bel contenitore per classificare i frutti (uno per le mele, uno per le arance etc.), oppure uno capiente per tenerli insieme e favorire la capacità di riconoscimento del singolo frutto e della differenza tra i vari frutti proposti.

È molto importante predisporre con cura le pietanze in appositi vassoi, da utilizzare al tavolo perché il bambino possa riconoscere l'alimento e anche servirsi in autonomia. I carrelli che arrivano dalla cucina nelle varie sezioni devono essere particolarmente amati e curati, possono essere attrezzati in modo da presentare con cura il pasto, scelta che coinvolge nella cura del servizio tutti coloro che vi operano, rinforzando anche gli aspetti di collegialità e trasversalità nel gruppo di lavoro, anche questi elementi importanti per una sana e armoniosa proposta educativa.

Il momento del pranzo, come di tutte le routines legate al cibo offre interessanti occasioni di sperimentarsi, di fare da soli, di fare per gli altri, di collaborare

Per esempio, apparecchiare richiede ai bambini e agli adulti con loro, organizzazione, una buona dose di creatività, pazienza e collaborazione. Coinvolgere i bambini e le bambine in questa attività offre importantissime occasioni di apprendimento non solo sociali, o di prendersi cura, ma anche cognitive, oculo manuali. Pensiamo alla seriazione per suddividere e distribuire piatti bicchieri posate, al coordinamento motorio per distribuire attentamente le attrezzature e via dicendo.

Nell'osservazione attenta dei bambini possiamo mettere in evidenza quanto il fare da soli, sentirsi sostenuti e capaci può far sì anche che si mangi di

gusto e con impegno ciò che abbiamo conquistato con fatica.

CONCLUSIONI

il lavoro presentato vuole essere una linea guida riflessiva e auto osservativa, che possa agevolare la coerenza delle scelte organizzative in merito al pranzo educativo e alla scoperta dei tanti tesori che si nascondono in una quotidianità semplice ma costruita con cura.

La bibliografia proposta riporta alcuni testi rilette e citati nel lavoro presentato e alcune suggestioni per un approfondimento. ▲

BIBLIOGRAFIA

- Catarsi E., Freschi E., (a cura di): *Le attività di cura nel nido d'infanzia*, Parma, Edizioni Junior, 2013.
- Catarsi, E., Fortunati A. *Educare al nido. Metodi di lavoro nei servizi per l'infanzia*, Roma, Carocci, 2004.
- Catarsi, E., Fortunati A. *Nidi d'infanzia in Toscana. Il bello, la qualità e la partecipazione nella proposta del “Tuscany Approach” per i bambini e le famiglie*. Parma, Edizioni Junior, 2012.
- Catarsi, E., Fortunati, A., *L'approccio toscano all'educazione alla prima infanzia*, Bergamo, Edizioni Junior, 2011.
- Catarsi, E., *Il bello del Tuscany Approach*, Bambini in Toscana, 2012, supplemento al n. 3, 2012.
- E. Becchi (a cura di), *Una pedagogia del buongusto: esperienze e progetti dei servizi educativi per l'infanzia del Comune di Pistoia*, Milano, Franco Angeli, 2010.
- Galardini A., *Partecipare l'educazione. Scuola dell'infanzia, famiglie, comunità*, Roma, Carrocci Faber, 2010.
- Galardini A., *L'educazione al nido Pratiche e relazioni*, Roma, 2020, Carrocci Faber, 2020.

L'orto dei bambini

di Daniela Francescutto*

PREMESSA

Il 9 gennaio 2017 inizio, dopo una vita nel sociale, come coordinatrice di scuola d'infanzia; questa data era molto simbolica. Era il mio compleanno e mi sembrava che il destino volesse darmi l'opportunità di mettere in gioco antichi saperi, era come se il cerchio della mia vita potesse chiudersi ritornando alla parte iniziale.

Non sono mai stata una donna che pensa solo ai bambini né ero ossessionata dall'essere madre né dall'essere nonna. Tuttavia l'ingresso a scuola è stato come un colpo di fulmine.

Tutte quelle testoline quegli occhietti curiosi, quelle manine paffutelle, i quattrocento piedini che si muovevano nello spazio della scuola sono stati amore a prima vista. Ricominciare con quel mondo bello, dove tutto è ancora possibile e in divenire dove la normalità prevale mi faceva sentire fortunata, propositiva e positiva.

Per altro, l'esperienza di direzione di servizi e strutture (Casa di Riposo) e la formazione in empowerment e psicologia di comunità mi hanno fornito le basi per affrontare questo ruolo.

* ex coordinatrice scuola per l'infanzia - esperta di cucina - San Vito al Tagliamento (PN)

IL CONTESTO

Ho dedicato circa due mesi a conoscere la struttura sia attraverso colloqui con le maestre individualmente e in forma collegiale, sia con il personale della cucina, della segreteria e ausiliario.

Ho osservato quello che accadeva nelle classi, come si serviva il pranzo, come si gestiva la cucina come veniva utilizzato il grande giardino, ho osservato l'arrivo e le uscite dei bambini, sono rimasta poco in ufficio e molto in giro per la scuola e il giardino.

Tante erano i punti sui quali mi sembrava si dovessero portare dei cambiamenti.

Ho sempre pensato che i luoghi fisici condizionano l'umore delle persone e ne determinano le capacità creative, nonché la qualità della vita. La struttura della scuola era ed è molto bella anche se la parte storica della villa avrebbe bisogno di un bel restauro. La villa e la parte moderna sono ben integrate fra loro. L'aspetto più bello è tuttavia il giardino che potremmo definire composto da tre parti quello formale storico, quello ancora storico ma accessibile ai piccoli della primavera e quello per il gioco con tanta ghiaia e sabbia. Infine vicino alla cucina c'era un grande spazio verde adibito a prato; già la struttura mi suggeriva dei possibili itinerari.

La scuola aveva visto un susseguirsi di coordinatrici e questa instabilità era evidente nel gruppo delle maestre che facevano fatica a confrontarsi e a discutere apertamente senza temere il giudizio dei colleghi, oltre alla difficoltà ad accogliere i cambiamenti visti come negativi e non come opportunità.

Due cose mi avevano sorpreso:

*lo scarso utilizzo dell'area esterna,

*la gestione abitudinaria della cucina che presentava piatti poco curati, ripetitivi e non graditi a bambini e insegnanti.

Ho pensato che agire su questi due aspetti poteva essere semplice e forse la chiave per iniziare un cambiamento molto più ampio.

Nell'utilizzo diverso degli spazi verdi sentivo di poter dare alle maestre un contributo di saperi importante: sono nata in una famiglia di contadini e il giardinaggio è il mio modo di superare le tensioni che la gestione di gruppi di lavoro comporta.

La cucina mia passione sin da quando avevo tre anni e salivo sulla sedia per collaborare nelle attività di cucina.

"Ho avuto la fortuna di nascere in una fattoria immersa nel verde in una famiglia patriarcale dove ero la sola bambina fino all'età di 5 anni. La fattoria non era una qualunque casa di campagna ma un luogo pensato, studiato e realizzato da un uomo facoltoso e illuminato per essere una fattoria modello. Questo si ripercuoteva nella disposizione degli spazi esterni, nella disposizione delle piante, negli spazi e negli edifici riservati agli animali, nell'abitazione.

Quest'uomo, viaggiava molto e portava da ogni suo viaggio piante da frutto. Tutta la fattoria era circondata da alberi che piantati 30/40 anni prima della mia nascita erano ormai grandissimi e ricchi di frutti. La mia infanzia è stata all'insegna della libertà, del contatto con la natura e dell'affetto degli adulti. La libertà mi ha permesso di muovermi e di conoscere fin dai primi passi il contesto intorno e dentro la casa. Nei primi anni ero molto sorvegliata perché questo luogo che per me era magico conteneva tanti pericoli. Il corso d'acqua limitrofo alla casa, gli attrezzi agricoli, la vasca dei liquami provenienti dalla stalla, gli animali stessi, mucche, cavalli, la fucina di mio nonno. Tuttavia chi mi sorvegliava lo faceva senza starmi addosso, ma semmai spiegandomi il pericolo. In questo luogo ho potuto, osservare, toccare, assaggiare. Ogni giorno, soprattutto nella bella stagione, la mia preferita, era occasione di nuove conoscenze. La fattoria era frequentata da varie persone oltre la mia famiglia.

Anche questo andare e venire della gente rappresentava per me un'esperienza perché ero sempre incuriosita da come parlavano da come erano vestiti, da quello che alle volte facevano nella fattoria stessa. Nella mia famiglia che all'epoca della mia nascita era composta da sette persone, gli adulti gestivano il lavoro dei campi, della cucina e il mio accudimento come fossero una squadra dove ognuno ha un compito ma all'occorrenza ognuno può aiutare o fare il lavoro dell'altro. Il contatto fisico con la natura, il toccare foglie, fiori, frutti, mettere le mani nella terra prendere fra le mani un pulcino o un anatroccolo, un coniglietto, vedere un vitellino che allatta sono esperienze indelebili. Ho imparato che con questi piccoli animali bisogna

essere delicati. Nel cortile della casa avevamo, infossata nel terreno, una piccola conca di cemento piena d'acqua. In questa conca venivano messe le anatre appena nate perché imparassero subito a nuotare visto che le madri di lì a poco le avrebbero portate lungo il corso d'acqua vicino la casa. Questi anatroccoli erano bellissimi e la prima volta che li ho visti ne ho preso uno per il collo, mi sembrava più facile da prendere. Naturalmente il poveretto stava per soffocare, così mi hanno insegnato la delicatezza, il rispetto delle creature. Tutto questo, mi ha dato le basi per crescere sicura di me stessa, rispettosa del mondo che mi circonda e delle persone. Mi ha trasmesso la voglia di conoscere e di sperimentare. Mi ha insegnato a non avere paura di situazioni sconosciute, ma di affrontarle con metodo per trasformarle in opportunità. All'epoca della mia nascita, nelle famiglie contadine non si parlava di sentimenti, non si esternavano con baci e abbracci. Sorrisi, qualche carezza aiutavano a capire che c'era affetto. Il cibo era l'elemento più tangibile per comprendere l'attenzione che c'era nei tuoi confronti.

La nonna aveva sempre una caramella in tasca per consolarmi nei momenti in cui venivo rimproverata per qualcosa che non dovevo fare. La zia quando pioveva e non si poteva uscire nel lavoro dei campi mi proponeva di aiutarla a preparare qualcosa di buono che poteva essere una torta, la pasta fatta in casa, il pasticcio di carne e tante altre cose. Io prendevo la sedia, ci salivo sopra per arrivare comodamente alla tavola. Questo mi faceva sentire utile e importante. Mio padre, era molto alto, nella stagione dei frutti, quando mi vedeva girare per l'aia mi prendeva un frutto di quelli più maturi che stavano in alto, toglieva dalla tasca un coltellino che teneva sempre con sé, sbucciava il frutto e me lo porgeva dicendo: "Senti che buono!". Io allora iniziavo a mangiarlo lentamente per cercare di capire quanto buono fosse.

Il momento più bello era la raccolta delle ciliegie. Avevamo grandi alberi di questo frutto e per raccogliere le ciliegie bisognava essere esperti nell'arrampicarsi sugli alberi e attenti a non cadere. Quando mio padre, verso il tramonto, prendeva un secchio bianco e mi chiamava io ero felice. Lui saliva sull'albero e io con lo sguardo all'insù aspettavo che lui mi gettasse qualche coppia di ciliegie mentre le raccoglieva e le metteva nel secchio che

appendeva di volta in volta in un ramo con un gancio. Quando il secchio era pieno scendeva e mi chiedeva di aiutarlo per portarlo a casa. Io mettevo la mia manina nel manico del secchio convinta che senza di me mio padre non sarebbe riuscito a portare tutto quel peso. Dietro la casa c'era un vecchio albero con una cavità che si apriva fino a terra. Io lo avevo individuato e mi sembrava il posto adatto a preparare un piccolo giardino fantastico protetto dai temporali e dagli occhi degli adulti. In questo piccolissimo spazio dentro l'albero io piantavo una primula, una piantina di viole, un non ti scorda di me che puntualmente si seccavano perché non conoscevo ancora i metodi di cura delle piante e il posto non era certo adatto. Tuttavia mentre lavoravo in questo piccolo spazio fantasticavo, parlavo fra me e me. I miei mi lasciavano fare anche perché dalle finestre riuscivano a vedermi e controllarmi da lontano. Così io mi sentivo indipendente. L'orto della casa era in un appezzamento di terreno un po' isolato, da un lato era bagnato dalla roggia Versa che si avvicinava alla casa dall'altro dal fiume Reghena, i due corsi d'acqua si incontravano a metà dell'appezzamento formando un'ansa.

Grandi alberi incorniciavano le rive accompagnati da essenze arbustive di acacia e sambuco.

Un vialetto fiancheggiato da viti e alberi da frutta portava all'orto. Di solito mia mamma e mia zia andavano verso sera per bagnare, sarchiare, togliere l'erba e raccogliere le verdure. In questo orto c'erano tutti i tipi di verdure, estive ed invernali. Quando andavano nell'orto mi portavano sempre perché a me piaceva tanto, soprattutto raccogliere le verdure. I piselli erano una verdura magica. A quel tempo si coltivavano quelli che hanno bisogno di sostegni perché rampicanti. Raccogliere i baccelli senza piegarsi, aprirli e mangiare i grani così teneri e dolci era bellissimo. Mi piaceva correre nei percorsi tra le aiuole rincorrendo farfalle o cercando dove poteva essere nascosto un riccio. Nell'orto non si utilizzavano diserbanti e il concime era rappresentato dal letame delle mucche e del cavallo rigorosamente fatto maturare nella concimaia. Gli animali potevano trovare in quell'orto un luogo sicuro.

Il viale verso l'orto mi sembrava lunghissimo e ogni volta era come fare un viaggio in un luogo lontano. Visto le acque che lo circondavano mi era proibito andare da sola. Quello spazio, anche

se l'orto lì non c'è più perché è stato realizzato più vicino alla casa, resta per me un luogo d'ispirazione: tra gli alberi sul fiume si formano delle piccole radure schermate dalla vegetazione dove mi piace recarmi a pensare in silenzio un luogo che definisco il mio "pensatoio".

Per tutto questo mi sembrava che mangiare bene e stare all'aria aperta potesse favorire anche il benessere di chi lavorava all'interno della scuola.

Le conoscenze del metodo Montessori e l'aver partecipato a una formazione con gli ideatori della "scuola del Bosco e del Mare mi davano la giusta carica per confermare che era possibile iniziare da questi aspetti pratici e concreti.

DALLA CUCINA CON AMORE

Se il cibo rappresenta la soddisfazione di un bisogno primario aveva senso incominciare il cambiamento dalla cucina. Il disinteresse dei bambini per il cibo servito era così evidente che molto restava nelle teglie di servizio e nei piatti. Tuttavia questo fatto sembrava destare poco interesse nelle maestre e nella cuoca in cucina. La cucina rispettava i menu stagionali previsti dall'Azienda Sanitaria. Questi menù erano molto generici ed era facile rispettarli. I prodotti freschi lavorati dalla cucina riguardavano la carne, le uova, la frutta, insalate e carote, pomodori, cetriolini, qualche zucchina d'estate.

Tutto il resto arrivava alla cucina surgelato. Avevamo un congelatore pieno di buste, tutte uguali, di verdure miste. Con questo mix si preparavano minestroni, creme di verdure, risotti, pasta con le verdure, verdure spadellate. Le stesse buste andavano bene per tutte le stagioni. In questo modo il sapore che veniva proposto era sempre uguale e poco invitante. Il latte utilizzato per preparare il purè a base di fiocchi di patate era a lunga conservazione. La torta che veniva preparata in cucina per festeggiare i compleanni una volta al mese era asciutta e dopo qualche boccone impastava la bocca. La frutta fresca veniva servita sia per lo spuntino del mattino che per la merenda del pomeriggio. Il menù del giorno era esposto sulla porta della mensa, vicino all'ingresso della scuola perché i genitori lo potessero vedere. Di solito i

bambini si mettevano in fila fuori dalla porta della mensa un po' prima che la porta si aprisse. Durante questa piccola attesa nessuna maestra leggeva a voce alta il menù ai bambini o parlava del cibo che avrebbero mangiato di lì a poco.

Il pranzo era una routine senza importanza.

Durante il mio primo anno di lavoro all'interno della scuola i bambini frequentanti dai due ai cinque anni erano centoottanta.

Ho pensato che dovevo agire su due fronti: coinvolgere cuoca ed aiuto cuoca nella presa di coscienza della situazione per trovare assieme a loro delle modalità di cambiamento e nello stesso tempo provare a rimotivare le maestre nel dare importanza al momento del pranzo e nel vedere le grandi opportunità che offrivano gli spazi esterni perché i bambini nella società di oggi, anche se vivono in un paese di campagna, hanno di fatto perso il contatto primario con la terra, con la natura, con il mondo che li circonda. Raramente i genitori, anche quando li portano nei parchi o al mare o in montagna, si soffermano a far osservare il cielo, il prato, le piante e i fiori, gli uccelli, il vento, la pioggia, la neve e tutti gli elementi naturali. La maggior parte sono distratti, sono preoccupati che i figli non si facciano male, non si sporchino. Gli elementi naturali, pioggia e neve sono visti come pericolosi così come mettere le mani nude nella terra.

La cuoca era abituata a autogestire il menu e la cucina senza confronto né con la direzione né con le maestre. Il fatto che io volessi dare importanza al cibo ha creato molta preoccupazione; riteneva che fosse normale avere tanti avanzi e che i bambini non gradissero certi cibi. In realtà non mi sembrava veramente consapevole della reale portata del problema.

Le ho allora chiesto di pesare ogni giorno il cibo che ritornava in cucina sia nelle teglie che come scarto dai piatti dividendo il primo piatto dal secondo, dal contorno. Per facilitare questo compito sono state sistemate in sala da pranzo tre vaschette dove le maestre avrebbero versato gli avanzi.

La cuoca registrava poi il peso in un'agenda. Dopo qualche giorno ho chiesto alla cuoca come andavano le cose. Lei ha riconosciuto che non immaginava che si scartasse una quantità così grande di cibo. Dopo quindici giorni i pesi erano

notevolmente cambiati sia per una maggior cura nelle preparazioni che per una più attenta grammatura degli ingredienti.

A quel punto ho pensato che potessimo affrontare il cambiamento. Le ho chiesto di venire in ufficio lasciando che l'aiuto cuoca procedesse con le cotture per parlare del menù.

Ho iniziato parlando con lei dei cibi che lei gradiva di più e cosa le piaceva cucinare a casa. Lei preoccupata mi ha subito chiarito che non potevo minimamente pensare che cucinare a casa e per duecento persone fosse la stessa cosa. Ho convenuto con lei ma allo stesso tempo ho insistito per portare alcuni cambiamenti soprattutto nell'utilizzo di più verdure fresche. Abbiamo così rivisto il menù esclusivamente per quanto riguardava i primi piatti. Abbiamo deciso che ogni risotto, ogni pasta, ogni crema avrebbe avuto verdure fresche e così abbiamo preparato pasta e riso a seconda delle stagioni con un unico ingrediente fresco prevalente in modo che i bambini potessero gustare veramente ogni singolo ingrediente e iniziare a vedere il momento del pasto come un momento piacevole. Dopo un mese la pesatura dei resti si è conclusa.

Gli scarti erano ormai minimi. Ho pensato che forse si poteva fare alcuni passi in avanti introducendo qualche ricetta particolare preparando, ad esempio, le polpette di pesce in cucina comperando macinato di trota fresco e aggiungendo erbe aromatiche uova, pane grattugiato. Mi ero infatti accorta leggendo gli ingredienti di quelle che comperavamo pronte che solo il 30 % era pesce, il resto patate e altri ingredienti. Questa mia proposta ha determinato una chiusura immediata della cuoca che mi ha ricordato che in una scuola con duecento pasti "non si cucina come a casa". A quel punto ho deciso di dimostrarle che si poteva fare: l'ho informata che il giorno dopo avrei dedicato la mattinata a lavorare con lei con camicie, cuffia e guanti. Avremmo preparato le polpette di pesce. L'aiuto cuoca che era desiderosa di introdurre novità, prima che io uscissi dalla cucina dopo questo annuncio, mi si è avvicinata sussurrandomi "questa la voglio proprio vedere".

Come detto il mattino successivo mi sono presentata in cucina. La cuoca aveva sul tavolo il macinato di trota, il pane grattugiato, le erbe aro-

matiche, alcune uova, farina, sale e pepe. In poco tempo abbiamo impastato e preparato le polpette pronte per cuocere circa venti minuti prima del pranzo, infatti questo era il tempo che dovevano stare in forno ben caldo prima di essere servite. Questo aveva potuto dimostrare che si poteva fare anche senza la mia presenza perché il tempo c'era.

Lei mi ha obiettato che cuocere all'ultimo minuto le metteva ansia. Infatti una delle ragioni della poca appetibilità dei piatti era che le pietanze erano asciutte perché lei arrivava alle 7,30 preparava tutto molto tempo prima e poi lo lasciava in forno o sul fornello a fuoco spento, naturalmente poi tutto doveva essere riscaldato. Quando stavo per togliere il camice e i guanti lei mi ha ricordato che anche se ero la coordinatrice non potevo entrare in cucina per toccare gli ingredienti perché non avevo l'attestato HACCP.

Io non ho potuto che darle ragione e intristita per la sua ostilità mi sono recata in ufficio amministrativo per controllare gli attestati della cuoca e vedere le prime date utili per potermi iscrivere al corso HACCP. Scoperto che neppure la cuoca aveva un attestato valido, ho chiamato la ditta che organizzava i corsi e ho iscritto entrambe.

Quindi sono andata in cucina e ho aggiornato sulla situazione la cuoca scandendo molto bene le parole "faremo il corso assieme": ha sbarato gli occhi e non ha proferito verbo mentre l'aiuto cuoca non riusciva a trattenere una risata.

Sono uscita dalla cucina e questa scena mi ha fatto sorridere tutto il giorno e ancora oggi, quando mi viene in mente.

Frequentare assieme quel corso ha migliorato molto il nostro rapporto e la sua disponibilità ai cambiamenti. Il percorso dalla scuola al centro di formazione lo facevamo assieme. In una situazione meno formale mi ha confessato che lei non avrebbe mai voluto fare la cuoca ma che la morte prematura del marito l'aveva costretta ad accettare quel lavoro. Le mancava poco alla pensione e non vedeva l'ora di potersene stare a casa. Anch'io poi sono stata più comprensiva nei suoi confronti anche se non ho fatto alcun passo indietro rispetto al miglioramento della qualità e della varietà.

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA.

Mi soffermo ora a descrivere perché davo così tanta importanza alla cucina.

Oltre ad un mio interesse personale c'era e c'è la convinzione (del resto ampiamente confermata in letteratura) che il cibo non è solo nutrimento per il corpo; è molto di più. Il gusto si forma già nel grembo materno veicolato dall'alimentazione della madre e si sviluppa poi a partire dal latte materno o artificiale alle prime pappe. È importante che il cibo sia vario: per favorire l'assunzione di più alimenti utili alla crescita è importante che sia sano e sia semplice in modo che il bambino possa imparare a riconoscere gli ingredienti attraverso il gusto e alle sensazioni che questo provoca. Questo farà sì che da grande sia in grado di riconoscere i cibi veri da quelli industriali lavorati e sofisticati. Saprà apprezzare le differenze e se possibile privilegerà le cose buone e sane. È importante che la presentazione sia gradevole perché noi mangiamo prima con gli occhi e con il naso e solo poi con la bocca.

Il cibo è anche economia e politica. I cibi che noi mangiamo condizionano l'economia mondiale e anche la politica, quindi è bene che fin da bambini possano imparare più cose possibili sul cibo.

Anche se le preferenze nei cibi sono un fatto personale addirittura genetico, sicuramente le esperienze il più variate possibili consentono di definire meglio ciò che piace.

Chiedere a un bambino di tre anni cosa vuole mangiare, cosa che spesso genitori e nonni fanno, è privo di senso perché il bambino non ha ancora sperimentato tutta la gamma di ingredienti e di piatti che è possibile assaggiare. Il variare dell'alimentazione, avere esempi di adulti che gradiscono i cibi, che sono curiosi di assaggiare gusti nuovi, sviluppa la curiosità ed evita che chieda a ripetizione "pasta e riso in bianco".

La povertà alimentare, vuoi che sia provocata da problemi economici o sociali, vuoi che sia frutto di abitudini alimentari dannose, vuoi che dipenda da trascuratezza e disinteresse degli adulti provoca danni a livello fisico, a livello cognitivo e affettivo.

La scuola dell'infanzia può diventare un luogo di esperienze positive positive anche nell'alimentazione.

L'ORTO

Osservando il grande spazio a prato che si trovava vicino la cucina ho pensato che poteva essere il luogo ideale per realizzare l'orto. In questo modo i bambini avrebbero potuto vedere la filiera del cibo che dall'orto va in cucina, nella pentola e quindi nel piatto. Non volevo fare un orto con una pianta di pomodoro, qualche altro ortaggio solo come esempio.

Volevo un orto vero da accudire, raccogliere e degustare le verdure coltivate.

Consapevole che nella prima fase di impostazione avremmo avuto bisogno di molto aiuto e anche di un piccolo investimento per aggiungere nuova terra, i concimi, le piantine.

Assieme ad una maestra che aveva esperienza di orti abbiamo predisposto un piccolo progetto e un preventivo di spesa. Il tutto è stato approvato dal Consiglio di Amministrazione che ha messo a disposizione i fondi.

Sono poi stati coinvolti tutti i genitori in un sabato di fine marzo in cui oltre alla preparazione dell'orto si è provveduto alla manutenzione del grande giardino.

Durante il lavoro abbiamo offerto bevande e dolcetti. Il pranzo assieme ha trasformato una giornata di lavoro in una festa di comunità.

I bambini nel lunedì successivo, turnando le classi, hanno potuto vedere al lavoro una fresa-trice che ha reso il terreno soffice e la creazione delle varie aiuole per le piante.

I bambini "grandi" con la maestra alla quale era stato affidato il progetto hanno piantato le piante e sistemato nelle buche le patate. Sono stati in grado di ragionare sulle distanze che doveva esserci tra le piante misurare con la maestra l'aiuola e contare quante piante servivano per riempire tutto lo spazio a disposizione.

È stato commovente per me vedere la cura con cui ogni bambino, anche il più difficile prendeva in mano la sua piantina per sistemarla nel terreno.

Per la cura dell'orto si è predisposto un calendario settimanale in modo che ogni sezione avesse chiari tempi e compiti.

L'organizzazione prevedeva: bambini delle classi "piccoli" e "primavera" avrebbero camminato pestando forte i piedi nei percorsi tra le aiuo-

le in modo da rendere più difficile la crescita delle erbacce. Nei primi giorni era difficile per i bambini camminare dentro un camminamento stretto e dritto. Facevano fatica a controllare l'equilibrio. Giorno dopo giorno hanno acquisito sicurezza e pestare i piedi li divertiva.

Le sezioni dei "medi" e dei "grandi" provvedevano a togliere l'erba dalle aiuole e a irrigare le piante. Il compito era preso molto seriamente,

Una mamma mi ha riferito che suo figlio, quando era il suo gruppo a occuparsi dell'orto le diceva: "Mamma dobbiamo fare in fretta, oggi a scuola ci tocca l'orto".

Un nonno, devo dire molto bravo, si è offerto di fare tutti i lavori necessari e non alla portata dei bambini. Preparare i sostegni per pomodori, cetrioli, melanzane. Verso sera veniva sempre a "dare un occhio" perché le piantine crescessero perfette. Nei periodi di vacanza e nei weekend la sua presenza garantiva che si arrivasse al meglio alla raccolta.

Per l'accudimento dell'orto i bambini erano dotati di stivaletti e di piccoli innaffiatoi.

L'orto in questo modo garantiva un'attività fisica, l'osservazione scientifica e principi di matematica.

Avevamo piantato pomodori, zucchine, melanzane, cetrioli peperoni, patate e lattughe, sedano, bietole, cavoli cappuccio. Per ogni tipologia di pianta erano state acquistate più varietà in modo che i bambini potessero cogliere le differenze.

L'orto era biologico, non si utilizzava alcun diserbante né insetticida.

Vicino alla porta della cucina erano state piantate le aromatiche: rosmarino, salvia, timo, maggiorana, origano, prezzemolo e naturalmente tanto basilico. La pasta con il pesto era infatti molto gradita ai bambini.

Questo terreno confinava da un lato con la cucina dall'altro con il marciapiede che portava all'ingresso della scuola. Questa collocazione consentiva ai parenti di tenere sotto controllo il progredire dell'orto e le attività dei bambini. L'orto interessava soprattutto ai nonni e alle persone anziane che si fermavano quando vedevano i bambini fra le piante.

Spesso commentavano che l'orto della scuola era molto più rigoglioso del loro.

Chiedevano quale era il segreto e io immancabilmente rispondevo: i bambini.

La prima raccolta è stata quella delle zucchine che ha visto impegnate le maestre dovendo, per togliere la zuccina dalla pianta utilizzare un coltello. I bambini aspettavano con impazienza l'arrivo della zuccina nel loro cestino. Finita la raccolta il gruppo si presentava alla porta della cucina, bussava ed aspettava che la cuoca uscisse a ritirare il frutto del loro impegno. Con la cuoca avevamo concordato di adattare il menù alla raccolta delle verdure.

Il primo risotto con le zucchine dell'orto è stato presentato dalle maestre prima di entrare in sala da pranzo. I bambini lo hanno trovato buonissimo.

L'orto ha migliorato molto il rapporto generale dei bambini con il cibo.

ALTRI PASSI...

Le valutazioni fatte durante le riunioni con le maestre hanno portato a sviluppare altre esperienze che potessero attenersi al cibo e alla relazione con la natura.

Si è iniziato a vedere il contesto nel quale era inserita la scuola come una fonte di grandi opportunità. Il giardino è diventato il luogo dove si giocava ma si poteva anche fare attività motorie organizzate si poteva provare ad arrampicarsi su vecchi arbusti bassi che sembravano essere cresciuti con grandi braccia per accogliere i piccoli.

Abbiamo utilizzato grandi coperte per fare il riposo pomeridiano all'ombra degli alberi; il portico che confina con la cucina e con l'orto da maggio è diventato la sala da pranzo (dopo aver richiesto l'autorizzazione alla Azienda Sanitaria). Con le sezioni dei grandi si è iniziato a proporre la "pittura dal vero" guardando i fiori e gli alberi del giardino.

La pittura nel verde ha migliorato molto i risultati di bambini che in classe erano distratti e demotivati. Alla fine del primo anno con le maestre abbiamo pensato che si poteva fare anche altri passi in avanti.

Con la collaborazione degli scout si è realizzato, all'ingresso della scuola un labirinto all'interno del quale sono state sistemate erbe aroma-

tiche poco conosciute per favorire lo sviluppo sensoriale. Questo doveva far parte di un più ampio progetto per mettere in gioco tutti i sensi.

I laboratori di cucina che in passato vedevano i bambini spettatori sono diventati momenti di attività intensa anche per i piccoli della sezione primavera.

Con le patate raccolte nell'orto abbiamo fatto gli gnocchi che la cuoca ha cucinato per loro e che hanno degustato con grande soddisfazione. È stato bello vedere i piccoli fare i rotoloni di impasto e passarli alla maestra per trasformarli in piccoli gnocchi. La classe era piena di farina e di pezzi di impasto che cadevano per terra ma i piccoli erano entusiasti.

Le sezioni dei grandi erano pronte per affrontare la filiera del cibo. Così è nata la settimana del pane e quella del latte due elementi base nella loro alimentazione.

Grazie alla collaborazione del Comune abbiamo potuto utilizzare lo scuolabus per spostamenti a breve distanza, questo ha consentito di visitare un campo di grano, di andare in un mulino a vedere la macinazione, di andare nel panificio che fornisce la scuola a vedere come si prepara il pane che mangiavano a tavola. Dal mulino abbiamo portato a scuola la farina di mais "bianco perla", una farina antica tipica del Friuli. Quando la cuoca ha preparato uno spezzatino di carne l'abbiamo servita nel piatto utilizzando un piccolo stampo da budino in modo da evidenziare la particolarità. Poco tempo fa una mamma mi ha detto che ogni volta che a casa prepara la polenta la figlia ricorda quella della scuola *"la più buona che abbia mai mangiato"*. Abbiamo fatto il pane in un laboratorio con la farina che ogni bambino ha portato da casa propria (50 gr) per dare il senso di un pane di comunità. In questo modo hanno potuto partecipare alla fase dell'impasto, della realizzazione del pane, ad assistere alla lievitazione e sbirciare nel forno della scuola la cottura. Il pane poi è servito per un picnic. Tutte le fasi sono state oggetto di conversazione in classe, di disegni e di approfondimenti.

Per la settimana del latte si è vista la mungitura da un contadino del paese, la lavorazione del latte per la realizzazione di tutti i derivati, compreso il gelato in una latteria.

La settimana si è conclusa con la colazione

del mattino a scuola tutti assieme e con un laboratorio dove si è realizzato un budino.

I bambini nelle visite e negli spostamenti si sono dimostrati attenti, impegnati, rispettosi delle regole. Abbiamo ricevuto i complimenti di tutti i responsabili dei posti visitati.

I grandi sono stati pronti a quel punto a sperimentare le "degustazioni": veniva raccolto un ortaggio ad esempio un finocchio. Lo si preparava a piccoli pezzi crudo e cotto, si preparava poi un risotto che aveva come base quell'ortaggio. I bambini venivano portati in sala da pranzo e dovevano assaggiare il crudo e il cotto descriverne le consistenze, dire quale preferivano e perché oppure dire che non era piaciuto. Durante il pranzo dovevano indovinare quale ortaggio era presente nel risotto. Queste degustazioni li divertivano e li facevano sentire grandi.

Spero che l'esperienza dell'orto resti nel ricordo da adulti e li aiuti a saper dare rispetto alla natura e al cibo. ▲



Cibo, emozioni e inclusione per nutrire la mente e il cuore

di Matilde Antonelli*, Annunziata Loreti* e Katia Sciessere***

“L’infanzia è il suolo sul quale andremo a camminare per tutta la vita.”
Lya Luft¹

L’alimentazione è un aspetto fondamentale della nostra esistenza, in grado di influire non solo sulla salute ma anche sul benessere mentale ed emotivo di ognuno di noi. Come, infatti, sostiene Michael Pollan, autore e attivista in questo campo, il modo in cui mangiamo determina, in gran parte, il modo in cui viviamo. (Pollan, 2008).

Per questo motivo, l’educazione alimentare assume un ruolo sempre più importante nel contesto sociale e scolastico, incidendo sulla qualità della vita di tutte le persone, compresi i bambini con disturbo dello spettro autistico (ASD). Per loro, il cibo e le abitudini alimentari rappresentano un’area di sfida e al contempo di potenziale sviluppo.

Secondo Elizabeth Strickland, autrice di “Eating for Autism”, i bambini con autismo hanno spesso un rapporto difficile nei confronti del cibo, che può essere influenzato da sensibilità sensoriali, preferenze di consistenza e sapore, e persino da problemi gastrointestinali comuni. Strickland sottolinea che una dieta bilanciata e personalizzata può aiutare a migliorare i comportamenti, le capacità cognitive e la qualità della vita di questi bambini (Strickland, 2009). Questo evidenzia come l’alimentazione per i bambini con lo spettro autistico non sia solo una questione nutrizionale, ma anche terapeutica.

L’autrice Julie Matthews, specialista in nutrizione per l’autismo, sostiene che l’alimentazione è la base biologica del cervello e del corpo, e influenzare questa base attraverso il cibo può portare a cambiamenti positivi nella salute e nel comportamento (Matthews, 2008). Il cibo, infatti, può svolgere un ruolo chiave nel migliorare la salute comportamentale e cognitiva dei bambini autistici. Per questo motivo l’educazione alimentare all’interno dei contesti scolastici dovrebbe includere percorsi specifici e personalizzati.

- ✳ **Docente specializzata per le attività di sostegno, scuola dell’infanzia “Vittorio Emanuele II” I.C.- Como Lago**
- ✳ ✳ **Docente curricolare, scuola dell’infanzia “Vittorio Emanuele II I.C. - Como Lago**
- ✳ ✳ ✳ **Docente di scuola dell’infanzia, I.C. - Como Centro Città**

¹ Questa citazione della scrittrice brasiliana Lya Luft richiama l’importanza delle esperienze formative dell’infanzia, inclusi i momenti di condivisione legati al cibo, che influenzano profondamente lo sviluppo emotivo e intellettuale di ogni individuo.

Parlare di cibo e di educazione alimentare a scuola non significa solo insegnare regole di una dieta sana, ma anche affrontare le esigenze specifiche dei bambini con ASD. Le strategie educative basate sull'esperienza sensoriale e sulla scoperta possono aiutare questi bambini a esplorare nuovi alimenti in un ambiente sicuro e strutturato. Come affermato da Olga Bogdashina, esperta in autismo e comunicazione sensoriale, i bambini autistici apprendono meglio attraverso esperienze concrete e multisensoriali (Bogdashina, 2003). Integrare il cibo in tali esperienze può contribuire a superare le resistenze alimentari e promuovere una relazione più positiva con il cibo.

DISTURBI ALIMENTARI NEI BAMBINI CON DISTURBO DELLO SPETTRO AUTISTICO: UNA REVISIONE SCIENTIFICAMENTE FONDATA

I disturbi alimentari sono un problema comune tra i bambini con disturbo dello spettro autistico (ASD), manifestandosi spesso attraverso comportamenti alimentari selettivi, preferenze alimentari ristrette e difficoltà sensoriali legate al cibo. Comprendere questi disturbi è essenziale per migliorare la qualità della vita dei bambini e delle loro famiglie.

Diversi studi hanno evidenziato come i bambini con ASD presentino un rischio significativamente maggiore di sviluppare disturbi alimentari rispetto ai loro coetanei neurotipici. Una ricerca condotta da Schreck e Williams (2006) ha rilevato che circa il 70% dei bambini con ASD manifesta comportamenti alimentari atipici, come il rifiuto di determinati cibi o consistenze.

Le cause di questi disturbi alimentari nei bambini con ASD sono molteplici e complesse. Tra i principali fattori troviamo la sensibilità sensoriale, comportamenti ripetitivi e restrizioni alimentari, oltre a problemi gastrointestinali. In particolare, molti bambini con ASD presentano una sensibilità aumentata o ridotta verso determinate consistenze, sapori e odori, portandoli a rifiutare specifici alimenti o intere categorie di cibi (Cermak et al., 2010). Inoltre gli interessi ristretti e i comportamenti ripetitivi, che sono tratti distintivi

dell'ASD, possono influenzare significativamente le abitudini alimentari, limitando la varietà di cibi accettati (Ahearn et al., 2001). Non da ultimo, una percentuale significativa di bambini con ASD soffre di problemi gastrointestinali, come stitichezza o diarrea, che possono ulteriormente complicare i loro comportamenti alimentari (Buie et al., 2010).

Le abitudini alimentari restrittive possono avere gravi conseguenze sulla salute dei bambini con ASD. Una dieta limitata può portare a carenze nutrizionali, compromettendo la crescita e lo sviluppo. Ad esempio, uno studio condotto da Baldini nel 2010 ha riscontrato che i bambini con ASD tendono ad avere un apporto insufficiente di calcio e proteine, aumentando il rischio di problemi di crescita e di salute ossea.

Affrontare i disturbi alimentari nei bambini con ASD richiede un approccio multidisciplinare. Tra le strategie efficaci, le terapie comportamentali, come l'Applied Behavior Analysis (ABA), si sono dimostrate utili per ampliare la varietà alimentare e ridurre i comportamenti problematici legati all'alimentazione (Matson, 2011). Inoltre, il supporto nutrizionale attraverso la collaborazione con un dietologo o un nutrizionista è cruciale per far sì che i bambini ricevano tutti i nutrienti necessari, includendo l'uso di integratori alimentari se necessario (Sharp et al., 2013). Anche le modifiche ambientali e sensoriali possono essere fondamentali: creare un ambiente positivo e ridurre le distrazioni durante i pasti può migliorare l'esperienza alimentare, e introdurre gradualmente nuove consistenze e sapori può aiutare a superare le sensibilità sensoriali (Cermak, 2010).

Pertanto, i disturbi alimentari nei bambini con ASD rappresentano una sfida significativa. Tuttavia, con interventi appropriati e personalizzati, è possibile migliorare le abitudini alimentari e lo stato nutrizionale di questi bambini. La ricerca continua in questo campo è fondamentale per sviluppare nuove strategie di intervento e supportare al meglio i bambini e le loro famiglie.

IL RACCONTO DI UN'ESPERIENZA

Sulla base di quanto fin qui riferito, in questo paragrafo vorremmo riportare un'esperienza vissuta a scuola da un gruppo di bambini e rivolta

nello specifico a un bambino con ASD, allo scopo di migliorare il loro rapporto con il cibo, considerate le diffidenze che tutti mostrano nell'assaggiare certi tipi di alimenti.

Ci troviamo in una sezione omogenea di una scuola dell'infanzia, formata da quattordici bambini di 4 anni e frequentata da Leo, un bambino che presenta un disturbo dello spettro autistico di II livello. Come riportato anche dai genitori, il bambino ha mostrato dall'anno e mezzo di vita un certo rifiuto verso il cibo, al punto da riuscire a nutrirsi solo con cibi liquidi o semiliquidi. Il papà ha più volte raccontato che a casa l'unico espediente al quale la famiglia è ricorsa per far sì che Leo riuscisse a cambiare alimentazione, passando a cibi più solidi e consistenti, fosse quello di portarlo al lago. Qui, infatti, dando alternativamente un pezzettino di pane alle anatre e un pezzettino a lui, il bambino cominciava a mangiare.

Gli stessi comportamenti e le stesse difficoltà si sono osservate e riscontrate anche a scuola sin dall'inizio dell'anno scolastico: spesso Leo, se non trovava nel piatto pietanze che rientravano nella sua zona di comfort e sicurezza (pasta, riso e minestre), chiudeva gli occhi e si tappava la bocca con le mani, manifestando, così, un atteggiamento di chiusura e di forte rifiuto. Era, inoltre, un bambino che in nessun modo tollerava la contaminazione, e che dunque con la forchetta separava qualsiasi cibo nel piatto per evitare che gli alimenti si mischiassero: le rare volte in cui questo non avveniva, iniziava ad urlare e allontanava subito il piatto da sé. Era un bambino con dei tempi di masticazione molto lunghi, tanto che spesso teneva il boccone in bocca, fingendo di masticarlo, e se lo faceva passare continuamente da una parte all'altra, come se un'altra sua grossa difficoltà fosse quella di non voler o poter deglutire il cibo. Era un bambino che durante l'ora della mensa, pur di evitare di mangiare, beveva in continuazione e ricorreva a qualsiasi escamotage o stratagemma al fine di ritardare il più possibile l'incontro e il contatto con il cibo (chiacchierava e giocava con i compagni seduti al tavolo, poneva domande su domande, chiedeva di andare in bagno,...).

I genitori, per paura che il figlio non mangiasse, avevano chiesto di fargli frequentare la scuola solo al mattino. Ciononostante, dopo diversi con-

fronti con le insegnanti e soprattutto con l'aiuto e il supporto del terapeuta della neuropsicomotricità dell'età evolutiva che segue il bambino nella riabilitazione, è iniziato sia a casa sia a scuola un percorso mirato, volto ad aiutare Leo nel suo approccio verso il cibo. Inizia, così, un percorso pensato per sostenere e stimolare il bambino nella gestione della routine del pranzo, momento che per lui rappresenta un vissuto emotivo forte e carico di ansia. Questo è legato al fatto che il disturbo dello spettro autistico è spesso associato a un particolare modo di percepire ed elaborare gli stimoli, tanto che uno dei criteri messi a punto dal DSM-5 che permettono di diagnosticare la condizione di spettro autistico è la presenza di una *"iper o ipo-reattività in risposta a stimoli sensoriali o interessi insoliti verso aspetti sensoriali dell'ambiente"*². Come già spiegato anche nel paragrafo precedente, nel caso della processazione gustativa, infatti, è spesso presente una selettività molto pronunciata nella preferenza dei cibi, la quale deriva da una spiccata difficoltà nel sopportare la consistenza, l'odore, il sapore o il suono di certi cibi in bocca.

Questo lavoro è stato possibile grazie alla collaborazione e alla sinergia tra famiglia, scuola e servizi riabilitativi, i tre grandi nodi che compongono la rete che ruota attorno al bambino e il cui contributo rende possibile un'effettiva e piena partecipazione alla vita sociale.

Quando si parla dell'importanza dell'attivazione della rete del sostegno si fa riferimento proprio a questa cooperazione che nasce tra diversi enti, i quali mettono in campo in uno sforzo congiunto tutte le specifiche competenze che li contraddistinguono per realizzare e garantire l'inclusione.

Si tratta di attivare all'unisono, in un clima di grande fiducia e interdipendenza reciproca, tutte quelle risorse e competenze in grado di promuovere l'agire autodeterminato, garantendo, cioè, il diritto della persona a compiere scelte in totale autonomia, e mettendola nelle condizioni di affrontare e superare gli ostacoli del quotidiano. Mettere in atto interventi calibrati ed efficaci a partire da un confronto costante e continuo è di fondamentale importanza per la crescita del

² Cottini L., *L'allievo con autismo a scuola*, Carocci editore e Manuali Faber, Perugia, 2024, p.39.

bambino, che, in questo modo, si troverà in un contesto rassicurante, che lo valorizza, lo riconosce, lo sostiene in tutte le esperienze che vive. Si tratta di un contesto inclusivo davvero capace di riconoscere e valorizzare le caratteristiche di ciascuno, che punta a promuovere e mettere in risalto le differenze, senza considerarle come un impedimento o un fattore negativo da rimuovere, ma pensandole come quel modo particolare, unico e irripetibile di essere e stare nel mondo. Fondamentale, infatti, per il benessere bio-psico-sociale del bambino è sapere di essere all'interno di un contesto relazionale che lo considera nella sua soggettività e nella sua intenzionalità, che lo vede come una persona che può esprimersi in tutte le sue potenzialità in virtù del diritto di autodeterminazione e autonomia.

Allo scopo di sostenere e accompagnare il bambino in questo percorso di avvicinamento al cibo, sono state messe a punto diverse strategie che l'hanno aiutato ad assaggiare alimenti di cui non considerava proprio l'esistenza.

Come prima strategia è stata proposta la manipolazione, ovvero è stata data al bambino la possibilità di toccare il cibo, di sentirne la consistenza (caldo/freddo, duro/morbido), di giocare con i travasi, mettendogli a disposizione materiali quali riso, pasta di formato piccolo, fagioli, lenticchie. Questo pasticciare, questo *"sperimentare ed esplorare materiali e fenomeni in modo libero, seguendo la propria curiosità e il proprio piacere, senza alcun vincolo o istruzione né obiettivo, se non il piacere della scoperta o la semplice curiosità"*³, è la fase che caratterizza il modo di fare scienza dei bambini e che permette loro di entrare in contatto con quel materiale, dando loro l'opportunità di arrivare alla conoscenza attraverso la libera esplorazione, la manipolazione, il mescolare, l'unire, il sentire,... Dal momento che, inoltre, l'obiettivo educativo concordato era quello di far mangiare il bambino, durante l'ora del pranzo a scuola gli è stata data la possibilità di mangiare con le mani, di pasticciare il cibo nel piatto, per poi passare in un secondo momento all'uso delle posate.

3 Giordano E., Onida M.C., *Osservazioni. Uno sguardo scientifico a oggetti e materiali. Materie intelligenti. Il ruolo dei materiali non strutturati naturali e artificiali negli apprendimenti di bambine e bambini*, a cura di Guerra M., Parma, Edizioni Junior, 2017, p.59.

Una seconda strategia alla quale abbiamo fatto ricorso è stata la costruzione di un diario alimentare: sono state raccolte nell'arco della settimana sia le foto di tutti i cibi che venivano preparati in mensa sia le foto del bambino mentre mangiava. Queste sono state in seguito inserite all'interno di un quaderno nel quale sono state riportate, accanto a ogni immagine, le ricette con gli ingredienti necessari e le procedure da seguire per la preparazione di quel menù. Lo scopo di questo lavoro era quello di dare continuità al bambino tra casa e scuola, in modo che poi anche nel contesto familiare Leo potesse ritrovare gli stessi sapori, gli stessi odori, gli stessi colori, gli stessi abbinamenti, che condivideva con i compagni durante l'ora della mensa. Si è deciso di focalizzare l'attenzione in particolar modo sulle immagini, poiché una condizione tipica dello spettro autistico è quella di pensare per immagini. Come racconta anche Temple Grandin⁴ nella sua autobiografia,

*Io penso in immagini. Le parole sono come una seconda lingua per me. Io traduco le parole, sia pronunciate che scritte, in filmati a colori, completi di suono, che corrono come una videocassetta nella mia mente. Quando qualcuno mi parla, traduco immediatamente le sue parole in immagini.*⁵

Caratteristica, infatti, molto frequente tra le persone con ASD è quella di elaborare le informazioni attraverso modalità di pensiero visivo, secondo le quali ogni parola, che viene letta o scritta, viene subito convertita in un'immagine visiva che corrisponde all'oggetto che quella paro-

4 Temple Grandin, nata a Boston nel 1947, si laurea in psicologia per conseguire poi un dottorato in scienze animali alla University of Illinois at Urbana-Champaign. Attualmente è docente di questa disciplina alla Colorado State University e nello stesso tempo progettista di allevamenti costruiti sulla base dello studio del comportamento dei bovini e finalizzati a ridurre lo stress di questi animali. Da sempre impegnata a difendere i diritti delle persone con disturbo dello spettro autistico, condizione che le fu diagnosticata durante l'infanzia, decide, all'età di 49 anni, di raccontare le proprie esperienze di crescita e di vita, in modo da far comprendere al mondo intero, attraverso la sua testimonianza e il racconto di altre persone con autismo, cosa significa avere un disturbo dello spettro autistico da un punto di vista cognitivo, percettivo ed emotivo.

5 Grandin T., *Pensare in immagini e altre testimonianze della mia vita di autistica*, Trento, Erickson, 2006, p.23.

la significa per la persona. Come riporta Temple Grandin e come si trova anche in letteratura, la mente autistica, nello specifico, funziona attraverso associazioni visive: ciò significa innanzitutto che ogni parola si collega a una specifica esperienza vissuta, a una concreta realtà e non a un qualcosa di astratto. Nello stesso tempo gli schemi di pensiero delle persone con ASD sono fortemente associativi. Ciò comporta che ogni immagine che viene richiamata alla mente ne rimanda immediatamente a un'altra e questa ne genera a sua volta una seconda, e così via.

Come si può intuire, questa particolare modalità di elaborazione delle informazioni porta a muoversi su un continuum, che permette di passare dal vedere immagini vaghe e generalizzate al dar forma a immagini specifiche, per arrivare, infine, al concretizzare immagini molto specifiche.

Nella maggior parte dei casi la mente delle persone con autismo è in grado di visualizzare immagini ben definite e dettagliate, al contrario di chi ricorre, nell'elaborazione delle informazioni, a modalità verbali, sulla base delle quali le idee non sono percepite come immagini mentali bensì come simboli oppure attraverso una combinazione di parole e immagini vaghe e generali. Quello di pensare attraverso immagini specifiche, definite e dettagliate è il motivo per cui in genere le persone che presentano un disturbo dello spettro autistico hanno una spiccata ed elevata capacità di comporre un puzzle o di memorizzare enormi quantità di informazioni al primo sguardo.

Si è così scelto di raccogliere e riproporre a Leo immagini di sé scattate durante il momento dei pasti, proprio perché i processi di pensiero più frequenti tra le persone con ASD portano a pensare in immagini visive molto particolari. Per esempio, di fronte alla parola *cane*, anziché avere l'immagine di un qualsiasi cane, vanno a ripescare nel magazzino della loro memoria l'immagine di un cane ben specifico, che può essere quello della nonna, quello visto al parco giochi, quello incontrato davanti al cancello di casa. In questo modo, da un lato, si sostiene il bambino, andando a rafforzare in lui le sue modalità più tipiche e conosciute di elaborazione delle informazioni;

dall'altro lato, come sostiene anche Lucio Cottini (2001), l'uso di immagini e altri supporti visivi può facilitare l'apprendimento e la comunicazione nei bambini con autismo, fornendo loro un punto di riferimento concreto che può ridurre l'ansia e nello stesso tempo migliorare la comprensione. Infatti, offrire la possibilità di lavorare con le immagini permette sia di avere una migliore visione e comprensione della realtà sia di aiutarsi nel rievocare l'episodio specifico che li ha visti coinvolti in prima persona. Per questo motivo avere la possibilità di recuperare il vissuto precedente a scuola, attraverso la fotografia, riduce in lui l'ansia che può derivare dal trovarsi a mangiare a casa (quindi in un nuovo contesto) quello stesso cibo.

Allo stesso tempo, grazie al supporto dei servizi educativi e di assistenza, è stata inserita all'interno del contesto familiare la figura di un educatore per affiancare i genitori e dar loro delle strategie efficaci nell'affrontare i momenti dei pasti.

Il percorso a scuola è proseguito nel corso dei mesi introducendo altri piccoli accorgimenti, quali il dimezzare le dosi nel piatto. Questo approccio ha aiutato a ridurre l'ansia nel bambino, evitando che si trovasse di fronte a porzioni eccessive e sentisse la necessità di finirle. Inizialmente, al bambino veniva offerta una prima porzione e solo successivamente, l'insegnante gli chiedeva se ne volesse ancora. Questa strategia si è dimostrata efficace: nei confronti dei cibi che preferiva, se all'inizio era l'insegnante a chiedergli se desiderasse una seconda porzione, verso la fine dell'anno scolastico era il bambino stesso a richiederla.

Fondamentale per il bambino in questo percorso è stato l'essere sostenuto da rinforzi verbali positivi e da parte degli adulti e da parte dei compagni, rinforzi che per lui hanno significato rassicurazione, sostegno e fiducia. Sentirsi, infatti, gratificati significa sapere di essere in un contesto dove si è accolti e dove si viene riconosciuti e questo influisce molto sull'autostima e sulla percezione di sé.

Dalle osservazioni svolte sul bambino, a seguito delle quali è emerso che Leo si attiva dietro imitazione (nelle varie attività il bambino riproduce uno schema d'azione che ha visto mettere in

atto da un compagno), si è deciso di ricorrere al modeling anche durante l'ora della mensa: insieme ai bambini infatti, abbiamo stabilito che tutti coloro che sono seduti allo stesso tavolo devono eseguire le stesse azioni nel medesimo istante. Così, quasi come se fosse un gioco, dietro un segnale che veniva scelto a turno dai bambini e che poteva, per esempio essere il contare fino a tre, tutti dovevano prendere in mano la forchetta o il cucchiaino, lo/la dovevano riempire e lo/la dovevano portare alla bocca. Considerati anche i tempi di attenzione del bambino, che lo portavano a distrarsi facilmente, togliendo il focus attentivo rappresentato dal cibo nel piatto, è stato introdotto anche l'uso della clessidra: sempre attraverso una modalità ludica, è stato proposto ai bambini di provare a sfidare la clessidra e vedere se in quel frangente tutti riuscivano a finire quello che avevano nel piatto prima dello scadere del tempo. A seguito di alcune osservazioni condotte dal neuropsicomotricista a scuola, e dopo vari incontri con i genitori, vista la tendenza del bambino a tenere il cibo in bocca per tanto tempo senza masticarlo, dietro suggerimento dello specialista, si è deciso di proporre dei giochi in piccoli gruppi, che consistevano nel fare le bolle di sapone e nel gonfiare i palloncini per poterci poi giocare tutti insieme. Questo perché l'azione del soffiare incide e va a stimolare tutti i muscoli facciali deputati alla masticazione. Giocando in questo modo a soffiare per fare le bolle di sapone si attiva lo stesso movimento utilizzato poi per masticare e deglutire il cibo.

CONCLUSIONI

Tutte queste strategie si sono rivelate molto efficaci e hanno fatto sì che il bambino abbia progredito notevolmente nel conseguimento dell'obiettivo prefissato.

Abbiamo iniziato a lavorare, per esempio, all'inizio dell'anno scolastico con un bambino che non voleva neppure toccare con le mani la frutta, tanto che doveva, in alcune occasioni, essere imboccato. Siamo arrivati alla fine dell'anno con un bambino che ha superato la diffidenza verso certi cibi, al punto che ora riesce a tenere in mano frutta quale mele, pere, banane, albicocche e no-

nostante, in alcune circostanze, non la voglia ancora mangiare, riesce perlomeno ad avvicinarla alla bocca, sfiorandola con le labbra o staccandone un pezzettino per assaggiarla.

In generale, questo percorso ha avuto delle ricadute positive su tutti i compagni, non solo su Leo. Ecco perché il mettere in atto determinate strategie, strumenti e dispositivi, per rispondere alle esigenze e ai bisogni di uno specifico bambino, è, in realtà, utile per tutti. Infatti alla fine dell'anno altri bambini hanno iniziato a mangiare alcune verdure, che nei primi mesi di scuola, invece, rifiutavano.

Tutto questo porta a riflettere sull'importanza di creare un contesto di apprendimento, all'interno del quale coloro che hanno una responsabilità educativa e formativa si attivano per ricercare tutte quelle possibilità e opportunità che permettono al bambino di esprimersi nella sua unicità e di acquisire maggiori livelli di competenze, funzionamento e partecipazione. Stiamo parlando della capacità di creare un ambiente, uno spazio inclusivo, dove le caratteristiche di tutti e di ciascuno sono accolte, riconosciute e valorizzate; dove i bambini sono visti come persone, come esseri soggetti della propria esistenza, che hanno bisogni, desideri e aspettative e non come dei casi o degli esempi di quella condizione patologica; dove tutti i protagonisti del percorso di insegnamento e apprendimento si trovano all'interno di un processo co-evolutivo che si caratterizza per reciprocità, cambiamenti, ricerca condivisa di nuovi significati, flessibilità e personalizzazione.

Essenziale per realizzare un contesto inclusivo, in grado di favorire la partecipazione di tutti, è uscire da quel modello interpretativo che considera la disabilità come una malattia: in questo modo è possibile pensare a una progettualità che tiene conto delle differenze, delle molteplicità, delle specificità di ciascun bambino. Questo perché la disabilità è una condizione di salute che accompagna longitudinalmente l'individuo nella sua esistenza: egli, dunque, non coincide con il deficit, non è ridotto a quella particolare condizione patologica ma è una persona con una sua storia unica e irripetibile, con un suo vissuto, una sua personalità, una sua individualità. ▲

BIBLIOGRAFIA

- Ahearn, W. H., Castine, T., Nault, K., & Green, G., *Una valutazione dell'accettazione del cibo nei bambini con autismo o disturbo pervasivo dello sviluppo non altrimenti specificato*, Journal of Autism and Developmental Disorders, 31(5), (2001), pp.505-511.
- Bandini, L. G., Anderson, S. E., Curtin, C., Cermak, S., Evans, E. W., Scampini, R., Maslin, M., & Must, A., *Selettività alimentare nei bambini con disturbi dello spettro autistico e nei bambini con sviluppo tipico*, The Journal of Pediatrics, 157(2), (2010), pp.259-264.
- Buie, T., Campbell, D. B., Fuchs, G. J., Furuta, G. T., Levy, J., Vandewater, J., & Winter, H., *Valutazione, diagnosi e trattamento dei disturbi gastrointestinali negli individui con ASD: un rapporto di consenso*, Pediatrics, 125 (Supplement 1),(2010), S1-S18.
- Cermak, S. A., Curtin, C., & Bandini, L. G., *Selettività alimentare e sensibilità sensoriale nei bambini con disturbi dello spettro autistico*, Journal of the American Dietetic Association, 110(2), (2010), pp. 238-246.
- Cottini L., *L'allievo con autismo a scuola*, Perugia, Carocci editore e Manuali Faber, 2024.
- Giordano E., Onida M.C., *Osservazioni. Uno sguardo scientifico a oggetti e materiali*, Materie intelligenti. Il ruolo dei materiali non strutturati naturali e artificiali negli apprendimenti di bambine e bambini, a cura di Guerra M., Parma Edizioni Junior, 2017.
- Grandin T., *Pensare in immagini e altre testimonianze della mia vita di autistica*, Trento, Erickson, 2006.
- Matson J. L., Mahan, S., & Matson, M. L., *Formazione dei genitori: Una revisione dei metodi per i bambini con disturbi dello spettro autistico*, Research in Autism Spectrum Disorders, 5(3), (2011), pp. 1157-1168.
- Sharp, W. G., Berry, R. C., McCracken, C., Nuhu, N. N., Marvel, E., Saulnier, C. A., Klin, A., & Jaquess, D. L., *Problemi alimentari e assunzione di nutrienti nei bambini con disturbi dello spettro autistico: Una meta-analisi e revisione completa della letteratura.*, Journal of Autism and Developmental Disorders, 43(9), (2013) pp.2159-2173.
- Schreck, K. A., & Williams, K., *Preferenze alimentari e fattori che influenzano la selettività alimentare nei bambini con disturbi dello spettro autistico*, Research in Developmental Disabilities, 27(4), (2006) pp. 353-363.



Progetto “Zero Waste”

Attività di educazione alla sostenibilità

di Valentina Papadia*

Il senso di responsabilità per la salvaguardia del nostro pianeta non può essere demandato solo ai vertici dei singoli stati, ma deve essere condiviso da ogni singolo cittadino affinché ognuno di noi sia partecipe, nel suo piccolo, al benessere dell'intera umanità.

Parole chiave: sostenibilità, ecologia, spreco, progetto, cooperazione.

The sense of responsibility for the protection of our planet cannot be left solely to the heads of individual states, but must be shared by each individual citizen so that each of us is shared, in its own small, the welfare of all humanity.

keywords: sustainability, ecology, waste, project, cooperation.

* Dottoressa in Giurisprudenza, Docente presso IC Galvani - Milano

“L’uomo è il sistema più aperto di tutti, il più dipendente nell’indipendenza”

E. Morin

Il termine ecologia implica in sé una complessità legata non solo al concetto di ambiente circostante, ma anche a quello di natura come fonte di vita auto-organizzata e organizzativa. Edgar Morin individua l’ecosistema come una serie di rapporti che legano e integrano gli esseri viventi tra loro in una “nicchia” “con i suoi determinismi, i suoi cicli, le sue probabilità, i suoi rischi”¹. È importante perciò che l’uomo colga questa interdipendenza e comprenda la pericolosità dell’inquinamento inteso come “veleno” che altera gli equilibri della natura degradandone l’organizzazione complessa.

La percezione del senso di appartenenza e quello di complessità sono alla base del progetto “Zero waste”². Esso nasce dall’esigenza di sensibilizzare i bambini sul tema della sostenibilità e sul senso di responsabilità di ogni essere umano in merito ai grandi problemi che affliggono il nostro pianeta, relativi ai cambiamenti climatici, e alla riduzione di risorse.

L’attività qui proposta è stata svolta nella classe terza sezione B della scuola primaria dell’Istituto Comprensivo Galvani di Milano, composta da dieci maschi e dieci femmine di cui un alunno DVA³ con PEI⁴ e un alunno BES⁵ con PDP⁶. Si sviluppa all’interno del progetto più ampio “Zero waste”, svolto in collaborazione con Anne Sophie Badini Confalonieri, docente francese presso l’Ecole de Riols-Francia. Nato grazie alla piattaforma Etwin-

1 Morin E., 2007, p. 20.

2 Zero sprechi.

3 Alunno diversamente abile tutelato dalla L. 104/1992.

4 Piano educativo individualizzato, documento che consente al Consiglio di Classe di delineare un piano personalizzato per gli studenti con disabilità fissando le attività e gli obiettivi da perseguire durante l’anno scolastico.

5 I bisogni educativi speciali individuano aree con problematiche diverse non riconducibili alla disabilità: svantaggio sociale e culturale, disturbi specifici di apprendimento e/o disturbi evolutivi specifici, difficoltà derivanti dalla non conoscenza della cultura e della lingua italiana perché appartenenti a culture diverse (Direttiva Ministeriale 27 Dicembre 2012).

6 Documento di programmazione con il quale la scuola definisce gli interventi che intende mettere in atto nei confronti degli alunni con esigenze didattiche particolari ma non riconducibili alla disabilità.

ning, quale community europea di insegnanti attivi in progetti collaborativi tra scuole, si è svolto durante l’intero anno scolastico 2023-24, coinvolgendo in modo trasversale diverse discipline quali Scienze, Inglese, Matematica, Educazione civica, Geografia. Il progetto è stato caratterizzato dall’alto livello di co-creatività, interdisciplinarietà, condivisione, e differenziazione metodologica. Gli approcci metodologici scelti, infatti, sono stati diversificati in base agli obiettivi e ai contenuti da sviluppare: sono stati utilizzati la didattica esperienziale⁷, il metodo Eas⁸, l’apprendimento per problemi, la metodologia CLIL⁹, per coinvolgere maggiormente in bambini, facilitare l’individualizzazione, stimolare le diverse intelligenze e stili di apprendimento, incoraggiare il senso di appartenenza e il valore del senso comune¹⁰.

UN’ESPERIENZA DIDATTICA: IL SONDAGGIO SULLE MERENDE.

“Il battito d’ali di una farfalla può provocare un uragano dall’altra parte del mondo”¹¹

PROGETTAZIONE

Metodologia: Didattica Esperienziale

Discipline Coinvolte: Inglese, Matematica e Scienze

Tempi: Matematica: 4 Ore (1 ora introduzione, rilevazione settimanale, 2 ore lavoro di gruppo e attività sul grafico); Scienze: 2 lezioni da un’ora; Inglese: 1 ora

Setting: Aula

Strumenti: Tabella di rilevazione packaging, merende, digital board, quaderni

Competenze chiave europee:

7 Kolb D., 2014.

8 Rivoltella P.C., 2013 e 2015.

9 Acronimo di “Content language integrated learning”, metodologia che prevede l’insegnamento di contenuti in lingua straniera.

10 Il progetto completo “Zero waste” è visibile alla pagina della piattaforma Etwinning <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/zero-waste-project-o/twinspace>

11 Frase tratta dal film di fantascienza del 2004 “The Butterfly Effect” e derivata dagli studi del matematico Edward Norton Lorenz.

- competenza multilinguistica
- competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie
- competenza sociale e civica in materia di cittadinanza

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

Inglese: svolge i compiti secondo le indicazioni date in lingua straniera dall'insegnante

Matematica: l'alunno si muove con sicurezza nel calcolo mentale; costruisce rappresentazioni (grafici), ricava informazioni da dati rappresentati; sviluppa un atteggiamento positivo rispetto alla matematica, attraverso esperienze significative;

Scienze: rispetta e apprezza il valore dell'ambiente sociale e naturale

Dimensioni di competenza:

- conosce il tema dello zero waste e il lessico relativo in lingua inglese;
- analizza e riflette criticamente sulle proprie abitudini quotidiane;
- accetta la challenge zero waste, provando a ridurre il proprio impatto ambientale;
- collabora con i compagni nella rilevazione e lettura dei dati

Obiettivi specifici

Educazione civica: riconoscere l'importanza del packaging sostenibile; osservare e interpretare le trasformazioni ambientali conseguenti all'azione modificatrice dell'uomo; riflettere criticamente sulle proprie abitudini quotidiane;

Inglese: imparare il lessico specifico in lingua inglese;

Matematica: leggere e costruire un grafico a colonne; collaborare con i compagni per la soluzione di compiti dati; usare le strategie di calcolo mentale acquisite.

VALUTAZIONE

Diagnostica: attraverso il brainstorming iniziale vengono rilevate le conoscenze sull'argomento possedute dai bambini.

In Itinere: vengono osservati il coinvolgimento, la partecipazione e la capacità di inserire i propri dati nella tabella, lo sviluppo graduale del lessico in inglese

Finale: saper eseguire semplici calcoli a mente, lavorare in gruppo, leggere un semplice grafico a colonne dato, cloze test in inglese, associazione immagini/parole in inglese

Metariflessione: attraverso un semplice questionario individuale di gradimento dell'attività svolta, breve conversazione finale di sintesi dell'attività.

ATTIVITÀ

Per incoraggiare il senso comune e far riflettere i bambini su cosa possiamo fare nel nostro piccolo per aiutare il pianeta, in classe è stato proposto loro di osservare la confezione della loro merenda, per verificare il tipo di confezionamento ed il materiale con cui veniva realizzato.

Contestualmente è stata presentata una tabella in cui registrare il numero di merende dividendole in base alla tipologia di packaging (carta, plastica, alluminio, ecologico/altro). I bambini sono stati invitati ad inserire la propria tipologia di packaging e osservare alla fine i dati emersi. L'alto numero di confezioni di plastica ha stimolato una conversazione sul tema dei rifiuti: supportata dalla visione di brevi video tematici. Attraverso l'elicitazione delle conoscenze possedute dai bambini, si è riflettuto insieme sul concetto di inquinamento legato alla plastica, sui danni provocati nel tempo all'ecosistema, sulla responsabilità dell'uomo e su quali strategie potrebbero essere attivate per ridurre, riusare, riciclare. È stato chiesto ai bambini di provare a modificare, con l'aiuto dei genitori, la propria merenda a favore di uno snack confezionato in modo più "sostenibile e sano". Sono stati proposti loro degli esempi: il panino confezionato nel tovagliolo e nel foglio di alluminio, i biscotti nel lunch box¹² avvolti da un tovagliolo per non essere a contatto con la plastica... Sono stati coinvolti anche i genitori al fine di incoraggiare una riflessione sul tema in famiglia e supportare i bambini nella scelta e preparazione della merenda. È iniziato così il monitoraggio durato otto settimane; ogni bambino al momento della merenda registrava nella tabella i propri dati. Inizialmente il lessico usato è stato in lingua italiana, successivamente è stato progressivamente sostituito con le parole

¹² Contenitore per il pranzo fuori casa.

inglesi per agevolare la memorizzazione e l'uso. Ogni settimana venivano letti i dati per osservare se vi era stata una variazione nella scelta delle merende a favore di confezioni più ecosostenibili.

Al termine del periodo di osservazione sono state raccolte le tabelle, ed i bambini sono stati divisi in gruppi da tre. Ogni gruppo aveva il compito di calcolare il numero totale di packaging per ogni tipologia e poteva riportare i dati ai compagni liberamente. Contestualmente la docente costruiva il grafico sulla lavagna digitale. Ogni gruppo riferiva i dati raccolti, l'insegnante li rappresentava sul grafico attraverso colonne con colori diversi per ogni tipologia (sulle ascisse venivano indicate le settimane, sulle ordinate i valori su base 5). I bambini erano così anche costretti a trasformare il dato numerico per registrarlo sulle ascisse. Al termine, si è proceduto alla lettura dei dati attraverso l'osservazione dell'altezza delle colonne. È emerso che le confezioni di plastica erano diminuite a favore di altre più ecosostenibili. Infine i bambini hanno riportato il grafico sul proprio quaderno insieme alla legenda e alle osservazioni emerse. Gli effetti del progetto si sono protratti nel tempo, molti bambini hanno conservato la cura nella scelta della merenda e hanno posto maggiore attenzione nella differenziazione della spazzatura.

In Inglese si è sviluppato l'argomento attraverso la metodologia CLIL: grazie ad una semplice canzone, inoltre, e alle indicazioni quotidiane, i bambini hanno acquisito le strutture ed il lessico di base relativo all'argomento. In Scienze, sempre grazie all'approccio CLIL, è stato presentato anche il lessico relativo ai diversi tipi di inquinamento e alla struttura del suolo. ▲

BIBLIOGRAFIA

- D'Alonso L., *La gestione della classe per l'inclusione*, Brescia, Scholé, 2020.
- De Piano A., *Apprendimento cooperativo e didattica inclusiva: Dall'interazione all'inclusione*, Padova, Libreriauniversitaria.it edizioni, 2018.
- Kolb D., *Experiential Learning: Experience As the Source of Learning and Development*, Londra, edizioni Pearson FT Press, 2014.
- Leone V., Luzzini M., *Fare CLIL con gli EAS alla scuola primaria*, Brescia, Els La scuola, 2016.
- Morin E., *L'anno I dell'era ecologica*, Roma, Armando editore, 2007.
- Polito M., *Comunicazione positiva e apprendimento cooperativo*, Trento, Edizioni Erickson, 2003.
- Rivoltella P.C., *Fare didattica con gli EAS*, Brescia, editrice La Scuola, 2015.

SITOGRAFIA:

- L'intero progetto "Zero waste" è visibile sulla piattaforma Etwinning al link: <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/zero-waste-project-0/twinspace>
- La nuova agenda 2030: <https://unric.org/it/agenda-2030/>
- <https://medicinaonline.co/2017/12/08/effetto-farfalla-significato-e-passaggio-dalla-fisica-alla-psicologia/>
- Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione: https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254_2012.pdf
- Educazione civica: https://www.istruzione.it/educazione_civica/

Cibo ed Arte una stuzzicante unione per il piacere dei sensi

di Miriam Kaissor*

In tutte le epoche lontane o vicine nello spazio e nel tempo letterati, filosofi, scrittori, poeti, musicisti ed artisti hanno magnificamente raffigurato, scritto, studiato e parlato di cibo come fonte di sostentamento, di sopravvivenza, di salute, di desiderio, di emozione, di piacere, di estetica, di benessere e di amore per gli altri, per sé e per la stessa esistenza. Non c'è da stupirsi se la più antica testimonianza di arte figurativa che riproduce nitidamente il cibo si identifica con una rara incisione su una pietra di arenaria già otto mila anni. L'alimento, pertanto, assume il ruolo di protagonista nell'espressione artistica in quanto elemento essenziale e basilare per la persistente presenza umana sulla terra acquisendo un ruolo vitale nella storia delle differenti etnie del cosmo. Il cibo antropologicamente diventa trasmissione e propagazione di cultura, identità e socialità: infatti esso non ha frontiere ed esprime soltanto una lingua, quella delle leggi universali della natura. Sin dalla notte dei tempi il cibo, come sappiamo, ha la funzione primaria di nutrimento per il singolo individuo e globale per l'intera umanità e a tal proposito si può cercare di relazionarlo alle varie materie umane con appropriate e sistematiche ricerche e capire cosa unisce insieme ed induce tantissimi autori, specialmente nelle loro opere a citare e descrivere il cibo come uno dei componenti di rilevante importanza sotto molti aspetti intellettuali. Esso è il passato, il presente e il futuro degli uomini, raffigura lo specchio dell'epoca in cui esistiamo; per tale ragione il cibo per la speciale preparazione, per la tecnica di lavorazione e per il modo in cui è cucinato e servito oggi è denominato "arte culinaria". Quest'ultima con la vasta pubblicazione di specifici libri non può essere considerata senza lo stretto e speciale rapporto di interdipendenza con altre discipline tra le quali ricordiamo le più conosciute come i tre generi prosa, poesia e teatro dell'arte letteraria e quella dell'arte figurativa entrambe di antichissime origini e arrivate fino a noi aggiornandosi e rinnovandosi sempre nel corso dei secoli. Il cibo è il trionfo dei sensi, è una piacevole sinestesia di profumo, di colore, di gusto, di consistenza e di qualità dei piatti e tocca le corde dell'anima, della coscienza e anche della nostra conoscenza.

* Laureata al DAMS, indirizzo Arte - Bologna

Il cibo è in *solida* e *concreta* relazione con la sfera emotiva: sarà perché l'azione del mangiare è un simbolo identitario oltre che fondamentale fattore di convivialità in quanto riattiva una dimensione primordiale comune come la comunicazione; sarà perché denota un forte legame con l'eros, dove la soddisfazione si muove sovente fra estreme posizioni ovvero tra la dovuta libertà della scelta, l'abbondante consumismo dell'offerta, l'avvilente frustrazione della rinuncia e l'obbligata inibizione dell'esagerazione o persino perché il sapore ridesta intimi e personali ricordi difatti La nutrizione nelle persone è influenzata da componenti fisiologiche, psicologiche e psicosociali ed è associato ai principi, alle mentalità, alle credenze religiose e alle tradizioni culturali. Molti scrittori distanti nei secoli infatti hanno narrato l'amorevole e piacevole interessamento per il cibo in parecchi racconti e romanzi. Da Ippocrate a Platone, dai Vangeli a Dante, da Manzoni a Leopardi, da M.Proust a G.Tomasi di Lampedusa, da G.Ungaretti a J.Joyce che nel suo libro "Ulisse" sintetizza l'importanza del cibo con la frase:

"Know me, come eat with me" (Conoscimi! Vieni a mangiare con me). Il cibo nell'arte viene rappresentato in determinati ambienti e momenti di vita giornaliera in base alle diverse classi sociali, in altre occasioni addirittura simboleggia metafore per indubbi pregi oppure inviolabili valori specialmente nelle pitture religiose mentre in altre allude all'erotismo, alla ricchezza, all'esotismo, alla modestia e alla miseria.

L'arte pittorica dove il tema principale è il cibo, nel suo travolgente ed inarrestabile sviluppo, è stata motivo di grandi idee per numerosi e famosi artisti di ogni periodo con eccellenti creazioni di scene sacre e profane e di nature morte. Come genere artistico la natura morta, ("still life" in inglese, "still leven" in olandese, "vie coye" in francese) dove sono raffigurati svariati soggetti privi di vita, tra i quali però una pregevole quantità di cibo, si diffonde tra il Quattrocento ed il Seicento, nei Paesi Bassi, nelle Fiandre e in Italia con uno dei primi esempi di natura morta cioè l'indimenticabile Canestra di frutta (1597/1600 -Pinacoteca Ambrosiana di Milano) di Caravaggio e il seguito dei suoi discepoli e con l'ampia e celere espansione per lo più in nazioni europee

tra le quali la Spagna e la Francia il cui pittore J. Baptiste Simèon Chardin (Parigi 1699-1779) risulta essere il massimo e il più famoso esponente. Il filosofo, scrittore e critico d'arte illuminista francese Denis Diderot (1713-1784) lo definiva: "*lo scienziato del colore e dell'armonia*".

Il suo metodo decorativo è particolare, infatti nei suoi dipinti mette ordinatamente e di seguito i colori da abbinare, un modo di attuazione che ricorda l'antica arte del mosaico nata in Mesopotamia, ossia una policroma tecnica fatta da minuscole tessere di materiale e di colore differente come il vetro, le pietre e le conchiglie e inoltre rimanda alla memoria il delicato punto quadro, cioè un punto di ricamo a fili normalmente contati, che si presenta con una serie di quadratini allineati nelle tante orlature di biancheria e di tappezzerie; è il risultato di un lavoro certosino, dettagliato e meticoloso. Chardin ma chi è? È uno dei più importanti pittori parigini del Settecento francese che si contrappone al Rococò presente in quel periodo e conquista la notorietà occupandosi non di argomenti storici, mitologici e celebrativi come i suoi connazionali N.Poussin (1594/1665) Claude Gellée o Gelée Lorrain o anche Claudio Lorenese (Chamagne, Lorena 1600/ Roma 1682), ma anche di "natura morta" ossia un'elaborazione artistica allora sottovalutata nel milieu della "ville lumiere" perché considerata di minore rilievo. L'artista è stato un eccezionale cultore e sicuramente un fedele sostenitore di tale schema o arte costituita da oggetti inanimati oltre che di dipinti di genere: vale a dire una rappresentazione artistica leggera, tangibile e conforme al vero, di scene di vita giornaliera e di interni domestici, di umili utensili di uso comune, di disegni con vari frutti e fiori, di strumenti musicali, di animali di solito commestibili, di pesci, di paesaggi naturali e di normali immagini del popolo e della borghesia parigina, immersi in uno spazio immobile e silenzioso carente di movenze e di frastuoni.

Cresce artisticamente sia presso la bottega del maestro P. Jacques. Cazes(1676/1754-Parigi) che di J.Baptiste van Loo (1684/1745- Provenza Francia) e avendo un sano e lungimirante spirito di autocritica viene influenzato solo dalla pittura fiamminga e olandese e sicuramente viene a contatto anche con gli splendidi

quadri di Rubens (Elena Fourment con i due figli-1636-Museo del Louvre- Parigi), Rembrandt (Il Bue Macellato-1655-Museo del Louvre-Parigi), J.Vermeer (La Merlettaia-1669/70- Museo del Louvre- Parigi) ed altri grandi artisti esposti nel museo. Con tali esperienze, per proprio conto, matura e perfeziona, liberamente, un linguaggio personale molto originale, unico e raffinato, realizzando nei suoi dipinti un procedimento espressivo nuovo, preciso ed accattivante che infonde nello spettatore un sensazionale, sorprendente e coinvolgente trasporto. Chardin, si realizza autonomamente nella sua professione, lavorando a rilento con una eccessiva e rigorosa osservazione, quasi una ossessiva attenzione verso le piccole cose del mondo circostante delle quali intende non solo ritrarre ma trovarne l'essenza interiore.

Manifesta un virtuosismo insolito, autentico e creativo che esprime a meraviglia e con garbo la sua ricettiva emotività nei riguardi della vita abituale e la sua grande immaginazione in grado di trasformare e creare, di ispirare ed aspirare e di mostrare ed affascinare anche lo spettatore più incompetente. Sente il forte bisogno di studiare, riflettere, preparare, ideare e sviluppare perfettamente i suoi manufatti per cercarne tacitamente l'anima invisibile e renderla visibile alla propria e altrui occhiata infatti non lascia nulla di intentato e ovviamente ci impiega più di un mese per completare le sue tele. Continua incessantemente a dipingere e a circa trent'anni prende parte come pittore di soggetti di genere all'Exposition de la Jeunesse di Parigi dove ottiene un ottimo riconoscimento per le opere presentate come la Razza (1728-Louvre Parigi) e la Credenza (1728-Louvre Parigi) donate in seguito al re di Francia Luigi XV. La sua arte piena d'ingegno, nonostante risulti abbastanza lontana dalla consuetudine accademica, viene accolta favorevolmente dal pubblico, dai suoi colleghi e dalla critica che ne riconoscono l'abile competenza nel dipingere, la penetrante e attenta analisi verso l'ambiente circostante e il formidabile e creativo talento della sua inconfondibile vena artistica.

È un maestro "semplice", ma un riconoscibile e meticoloso rinnovatore per l'incredibile coerenza di stile data dalla eccellente sintesi tra

forma e colore in una equilibrata e geometrica visione dall'atmosfera raffinata e seducente e dalla innata capacità di modernizzarsi e cercando sempre di mantenere coerentemente inalterata la sua integrità artistica e morale. In Chardin la tradizione diventa innovazione anche se le forme significative si replicano nuovamente attraverso una poetica del normale, del veritiero, del naturale e della predilezione, verso tutto ciò che esiste nella circostante realtà. La sua arte assurge quasi a poesia manifestando, soggettivamente, idee, pensieri ed emozioni con una magnetica, avvolgente ed armonica espressività, incisività ed efficacia concepita secondo i suoi esclusivi canoni estetici. La fama ottenuta per il suo modo di intendere ed esprimere la concezione artistica e l'assoluta rettitudine come uomo, gli dà la possibilità di entrare all'Accademia francese(1728) dove diventa cancelliere e poi tesoriere per la sua integrità morale, per il forte attaccamento alla sua nazione, per la dedizione verso la città parigina dalla quale non si sposterà mai, per il suo stile innovativo, coinvolgente ed elegante, per la sua matura ed esemplare preparazione nel dipingere più di un centinaio di quadri con nature morte e inoltre autoritratti e ritratti. Espone successivamente al Saloon del Louvre (1737) con altri dipinti ossia Bolle di sapone (1739, Los Angeles U.S.A.),

La Madre Laboriosa (1740- Louvre Parigi), La Benedizione(1740- Louvre Parigi), La Ragazza con il volano(1741-Galleria degli Uffizi-Firenze). Nel 1757 proprio in riferimento alle sue pregevoli capacità professionali diventa molto celebre e riconosciuto anche dal sovrano Luigi XV che nutre per l'artista una reale e totale stima tanto da dargli in concessione la prestigiosa abitazione all'interno del grande museo francese dove continua la sua attività con entusiasmo infatti troviamo, dopo la pittura di genere tra il 1735 fino agli anni 1747, un felice ritorno alla "natura morta" con i quadri come Il Mazzo di fiori (1755, Louvre, Parigi), Il Cestino di fragole di bosco (1761, Louvre, Parigi), La Brioche (1763-Museo del Louvre Parigi) e con molte altre sue opere. Nel frattempo, per la sua notevole bravura, riceve alcune committenze anche da Caterina II di Russia tanto è vero che la potente Zarina gli offre di insegnare all'Accademia di San Pietro-



Il “Cestino di fragole di bosco” per la sua innovativa ed ingegnosa esecuzione artistica viene ripreso dagli impressionisti come H. F. Latour (Fiori e frutta-1865, Museo d’Orsay, Parigi), C. Monet (Natura morta-1864, Museo d’Orsay, Parigi), E. Manet (Fragole-1882, M.E.T., New York) e P.A. Renoir (Rose nel vaso-1890, Museo d’Orsay, Parigi) e successivamente diventa il caposaldo per i famosi maestri della pittura moderna come P. Cezanne (Natura morta con mele ed arance-1899, Museo d’Orsay-Parigi), H. Matisse (Natura morta con frutta-1910, Museo Puskin, Mosca), G. Braque (Natura morta con violino-1913, Museum of Art. Los Angeles), G. Morandi (Natura morta-1920, Pinacoteca di Brera-Milano) e ancora tanti altri grandissimi artisti fino all’arte contemporanea. Intanto P. Cezanne, l’anticipatore del cubismo e forse l’ultimo geniale artista ottocentesco, ha lasciato una autorevole affermazione circa la nobiltà del disegno della natura morta cioè: “Quello che non ho ancora potuto ottenere, che sento che non otterrò mai nella figura o nel ritratto, l’ho forse toccato là in quelle nature morte”.

burgo nel 1766, ma lui, refrattario, rientra sempre nella sua casa atelier ubicata presso il Louvre. Il pittore con il passare degli anni e con la comparsa di un grave problema oftalmico, non usa più i colori ad olio il cui vapore è irritante per gli occhi, per la cute e per la respirazione a causa della presenza di trementina, ma continua a dipingere usando soltanto i pastelli. Nonostante la pesante condizione della sua vista l’artista si concentra, con insistenza, su una serie di bei ritratti ed autoritratti tra i quali uno degli (Autoritratti

-1771- Museo del Louvre Parigi), (Il Ritratto della moglie F. Marguerite Pouget-1775- Museo del Louvre Parigi), (Il Ritratto di ragazzo-1777- Museo del Louvre Parigi), (Il Ritratto di una giovane fanciulla-1777- Museo del Louvre Parigi) e via dicendo. “Il pittore del silenzio” così definito nel catalogo della mostra, allestita al palazzo Diamante di Ferrara nel 2010, a cura dal critico Pierre Rosenberg, conclude la sua brillante carriera e muore alla veneranda età di 80 anni nella amata magione di Parigi.

Vi chiederete a questo punto quale dei quadri, su citati, vorrei analizzare? Ebbene per la validità dell'espressione "Mangiare con gli occhi" per la sua magnetica e rara compostezza e la squisita eleganza per l'incredibile caso, fuori dal comune, di cui è stato oggetto, opto per il rinomato ed irripetibile capolavoro "Il Cestino di fragole di bosco". Il piccolo dipinto, l'unico firmato dall'autore, viene comprato a 24,3 milioni di euro dal museo di Louvre grazie a diecimila e più donazioni versate da milionari francesi, da semplici cittadini donatori e dalla "Società des Amis del Louvre", per evitare che questa opera, classificata dallo Stato come "tesoro nazionale", andasse fuori dalla Nazione per essere messa all'asta a New York dall'antiquario A. Williams e conseguentemente sparire dalla circolazione poiché aggiudicata da un anonimo collezionista privato.

Superato tale ostacolo, con il grande successo ottenuto dall'avvenuta raccolta di denaro, viene così comprata dal direttore del Louvre nel marzo del 2024 ed esposta finalmente nel museo parigino con infinito orgoglio nazionale. L'indole del maestro selettiva, ammaliante e padrone di sé confluiscono in un modello d'arte in grado di esprimere nelle sue opere un vivo e forte senso di realismo suscitato dalle permanenti ed immobili cose che fanno parte della vera routine giornaliera di qualsiasi casa, di ogni persona o famiglia ed esprimono quella silenziosa vita che fluttua intorno come per magia nei tanti momenti esistenziali, a cui spesso, sia individualmente che collettivamente, diamo poca importanza, un minimo di attenzione, uno scarso valore e di frequente una totale indifferenza.

In questa splendida natura morta, notiamo una eccellente abilità nel rendere con precisa cura i dettagli dell'insieme, il sicuro e dolce andamento della linea, la plasticità dei volumi e l'uso degli splendidi e morbidi colori che esaltano il realismo della notevole composizione. Con la sua pittura Chardin vuole esaltare e dare un significato superiore alla vita di tutti i giorni fino ad allora sottovalutata dalla pittura francese; quella vita semplice, umile e discreta elevandola ad una adeguata e decorosa dignità, ad un'alta rispettabilità e quasi ad una sublime poesia. La sua ingegnosa padronanza della pittura si pale-

sa nell'affascinante rappresentazione visiva del tavolo di legno massiccio dalla accentuata orizzontalità che ha lo scopo di creare ed espandere lo spazio dell'ambiente allo scopo di evidenziare la netta ed uniforme lucentezza della luce irradiata sul piano d'appoggio e sui vividi e densi colori usati per definire con rigorosa geometria la dimensione delle cose avvolte in una tacita aura quasi incantata.

Sopra di esso poggia elegantemente un panierino pieno di fragole, dall'aspetto invitante all'assaggio per la forma soda e la brillante tonalità di colore, la cui costruzione a forma di minuscola piramide è centrale e serve a strutturare ed unire tutta la gentile disposizione delle immagini. È un formidabile giubilo dipinto, i cui toni di rosso intenso e brillante vivacizzano l'eccezionale finezza e ricercatezza dell'incantevole soffio innovativo del quadro e sottolineano con grazia, da una parte, i due eduli garofani bianchi avorio recisi posti in diagonale allo scopo di spezzare l'orizzontalità e dare un accenno di movimento a tutto l'insieme.

Uno dei fiori lambisce un moderno bicchiere di vetro trasparente, dalla linea pulita e chiara con sottili scanalature che consentono la diffusione del riverbero luminoso al suo interno sottolineando, con abile e pratica competenza dell'artista, la limpidezza dell'acqua contenuta nello stesso e dall'altra la matura ed appetitosa pesca dalla perfetta linea tondeggiante con accanto due succulenti ciliege, non a caso una scelta di frutta dolce dall'evidente significato simbolico. Una cromia stupefacente e sorprendente quella del "frutto del paradiso" creata dalla delicata ma intensa sfumatura scarlatta che diventa sempre più rossa e appetibile ed inoltre la graduale colorazione, dall'arancio al carminio, della gustosa pesca alla cui tentazione di addentarla è impossibile resistere.

L'elegante rappresentazione del quadro riguardante la gentile natura morta, eseguita con estrema accortezza, sembra essere un incoraggiamento ad assaporare in primis la deliziosa gradevolezza delle gustose fragole, uno squisito frutto atto al piacevole godimento per il palato dei golosi appartenenti alla classe benestante ed aristocratica, in effetti in quel periodo le fragole e le ciliege erano già conosciute

perché si coltivavano nel giardino e nel frutteto di Versailles. Il tripudio delle gradazioni di colore rosso e quello del bianco e del nero giocano, sapientemente e con estrema armonia, un ruolo primario nella magnifica visione che vediamo con lucida chiarezza tra la luce e l'ombra diffuse leggermente e delicatamente tutt'intorno e nella profonda ricerca dell'essenza delle cose raffigurate nel campo visivo, intrise di una sensibilità coinvolgente e di una sensazione di vago mistero. Una vera "magie des couleurs"!

La sua singolare ricerca di colore è straordinaria, infatti il maestro non mischia ogni sorta di tinte tra loro ma le colloca una accanto all'altra per riuscire a ricavare così un'ampia varietà di vivaci sfumature. La magnifica texture ben disegnata e definita, ossia liscia o ruvida, dura o morbida, della superficie esterna degli oggetti, ottenuta mediante dense, chiare e fitte pennellate, delinea bene i volumi delle scintillanti forme avvolgendole in una cremosa consistenza cromatica la quale evidenzia la nitida e luminosa trasparenza del vetro in cui le tonalità calde sembrano produrre vibrazione di luce tenue provocando a tal punto una meditata idea di moto che infonde un soffio di eternità. Chardin a proposito sosteneva *"Ci si serve dei colori ma si dipinge con il sentimento"*.

L'intrinseca capacità creativa del pittore che gioca tra cuore e mente, si manifesta nella sua talentuosa e sempiterna arte, nel sovrastante silenzio che racchiude la visuale quasi in un tempo sospeso, a mezz'aria, in ansiosa attesa, la giusta ampiezza con cui appare esternamente il cerchio, la piramide e il cilindro: l'ordinario rappresentato si trasforma in straordinario con il colore che plasma le sagome con naturalezza, il tutto manifestato dalla formidabile ed inesauribile vena artistica ricca di inventiva e di un dignitoso e consapevole senso di umiltà nel riconoscere l'effettiva e sostanziale concretezza dell'esistenza. In questo quadro, dalla quieta e deliziosa sinfonia degli elementi, l'autore mette in risalto con scrupolosa avvedutezza il nesso tra le brillanti note date dalle gradazioni dei colori e l'impercettibile mutazione del gioco della luce sulla esatta riproduzione della struttura, della ottima fattura delle cose e della oggettiva realtà circostante, ispirando nello spettatore una sen-

sibile emozione per la sua strepitosa e profonda attitudine all'introspezione psicologica. Chardin non ha eguali, ha uno spirito anticonformista: con la sua arte cerca di coniugare ciò che sente e vede fra l'intima percezione e la pudica opinione di bellezza per raffigurare ciò che è fattibile in modo inconfondibile, perfetto ed autentico al fine di enunciare e attuare concretamente e al meglio il suo pensiero artistico.

Il suo stile seducente e brillante enfatizza l'infinita classe della sua nuova arte visiva, che vede negli oggetti apparentemente banali ed inespressivi qualità di pregio e si fa ammirare per l'intensa riflessione e l'approfondita e scrupolosa conoscenza per cogliere l'invisibile essenza e trasformarla in visibile sostanza mediante il suo inventivo estro. Il focus di alcuni temi espressi nelle sue creazioni infatti sono il sinfonico accordo tra l'intuizione e l'espressività, la spiritualità e la poeticità, la luminosità e la cromaticità, la geometricità e la profondità, la modernità e la contemporaneità, caratteristiche imprescindibili della sua attraente e fantastica espressione creativa e il frutto del suo spontaneo, tranquillo e fine ideale d'arte, con uno sguardo ingenuo, con meno pregiudizi e scevro di ogni beghina esibizione.

Una pittura ricca di inimmaginabili significati che invitano l'osservatore a soffermarsi sulle celate verità, raggiungibili soltanto da chi è all'altezza di andare oltre l'insignificante esterioresità, per cercare la sostanziale ed interessante rilevanza che esse simboleggiano nella esistenza dell'essere umano. ▲

I piatti della memoria

di Cosetta Fraternali*

Letteratura e cibo: un connubio perfetto! Quanti romanzi abbiamo letto in cui le tavole imbandite o i parchi deschi s'intrecciavano profondamente con le vite dei personaggi, connotandone gli stati d'animo, elicinandone le memorie, muovendone l'azione; offrendosi, nondimeno, come limpida espressione storica e culturale di un popolo. Mi sono balenati alla mente diversi titoli della nostra meravigliosa tradizione letteraria, ma in questa torrida estate avevo voglia di "sapori" nuovi, di spostare il fuoco, e non solo quello della temperatura dell'aria, in un altrove refrigerante, almeno mentalmente. È così, una volta entrata nella mia libreria di fiducia, mi sono lasciata sedurre dagli scaffali di letteratura orientale che, a differenza di qualche anno fa, sono quadruplicati e strizzano l'occhio con titoli ammiccanti. Sono sempre stata attirata dall'Estremo Oriente e, nei primi anni duemila, ero letteralmente ossessionata da Banana Yoshimoto, di cui ho letto tutto; ho conosciuto Murakami, Oe: grandiosi! Poi la mia orbita narrativa si è spostata verso altri lidi. Se non ché la mia figlia minore è entrata nella preadolescenza e mi sono ritrovata sommersa da *manga*¹ giapponesi, *oriental drama* (serie tv orientali), cibo asiatico e musica *k-pop*² cavalcando la *korean wave*³. Non so se sia stato il ritorno di fiamma di un amore latente o una qualche forma di regressione adolescenziale, fatto sta che il 2024 lo sto trascorrendo in modalità "Sol Levante & C". Quando si tratta di libri però divento molto seria e cerco di non lasciarmi abbinolare dal consumo facile delle mode, così mi sono fatta consigliare. Non volevo nulla di impegnativo - con questo caldo! - ma nemmeno una lettura dozzinale e stereotipata. Tra i numerosi romanzi *kawii* (che ispirano tenerezza) a tema cibo, ho pescato un piccolo tesoro che mi ha regalato piacevoli momenti di lettura: "Le ricette perdute del ristorante Kamogawa", del giornalista, autore televisivo, Kashiwai Hisashi. Primo di sette romanzi, è stato pubblicato in patria nel 2013 e trasformato in un'apprezzata serie TV, per poi arrivare in Italia solo dieci anni dopo, edito da Giulio Einaudi, con la preziosa traduzione di Alessandro Petrella. Si tratta di un piccolo volume di sei racconti che fluttuano tra la memoria e la nostalgia, esaltandosi nel gusto, dove l'emozione non esplode mai, ma i sentimenti vibrano al di là delle parole, arrivando al cuore.

* Docente di lettere presso la scuola secondaria di primo grado I.C. Giovanni XXIII-Misano Adriatico (RN)

1 Manga, fumetti giapponesi di piccolo formato che trattano storie di vario genere (fantastico, avventuroso, erotico) caratterizzate da forti contrasti passionali tra i personaggi e da un particolare trattamento del tempo narrativo. La loro impaginazione prevede una lettura al contrario rispetto a quella Occidentale, con la rilegatura alla destra a cominciare dall'ultima pagina. (Da Vocabolario Treccani on line e Wikipedia).

2 K-pop, genere musicale coreano che si afferma negli anni Novanta del Novecento nella Corea del Sud e si diffonde dapprima nei Paesi Asiatici e poi nel resto del mondo, caratterizzandosi per l'ibridazione di generi e stili diversi: pop, hip-hop, rock, metal, jazz, rythmn and blues, ecc. (Da Vocabolario Treccani on line).

3 Korean wave o Hallyu, fenomeno socio-culturale che ha permesso alla Corea del Sud di diventare uno degli epicentri della cultura pop a livello mondiale. (Da Enciclopedia Treccani on line).

La linearità e ripetitività dello schema narrativo, nonché il linguaggio della quotidianità, restituiscono con nitidezza la complessità del presente, dove uomini e donne fanno i conti con le loro ansie, i loro drammi e le loro speranze, cercando rifugio nella semplicità delle piccole cose che, alla fine, si scoprono come ciò che davvero conta nella vita.

Tutto ruota intorno ad un espediente narrativo inconsueto: nella modernissima Kyōto, nascosto nei pressi del tempio Higashi Hongan, esiste un ristorante senza insegna, dove un padre e una figlia, non solo cucinano prelibatezze culinarie per gli avventori, ma, su richiesta, conducono indagini investigative per ricreare le ricette che i clienti hanno in qualche modo “perduto”. Sarà nell’incontro con “il piatto della memoria” che i personaggi, ricongiungendosi al proprio passato, riusciranno a raggiungere uno stadio successivo della loro esistenza, superando blocchi interiori ed ostacoli, acquisendo speranza o consolazione. Come nell’arte *kintsugi* le fratture delle ceramiche per la cerimonia del tè sono riparate con polvere d’oro, trasformando le crepe in un’opera d’arte, qui le ricette perdute curano l’anima, evolvendola nella resilienza. In ogni racconto, attraverso il cibo dei desideri, ciascun personaggio compie anche un viaggio psicologico dentro di sé, si conosce meglio, chiarendo a sé stesso i propri bisogni e le proprie ansie, in una crescita personale che prescinde dall’età, dal sesso e dalla condizione sociale, offrendoci uno spaccato molto lucido, pur nella sua semplicità, di una società, quella giapponese, cresciuta molto in fretta. Nel romanzo il rapporto con il cibo porta al recupero della tradizione, attraverso l’accurata scelta degli ingredienti, il rispetto delle fasi di preparazione, i riti legati alla degustazione. E’ come se l’autenticità delle origini venisse in qualche modo in soccorso alla modernità, per sostenerla, permeandola di significati.⁴ Difficile spiegarsi come in centocinquantanove pagine si concentri tutto ciò, ma credo che il maggior pregio di questo breve romanzo stia proprio nella ricerca della misura che ho ritrovato nella descrizione dei

personaggi e dei loro sentimenti, nella sobria ordinarietà delle loro storie e nella rassicurante formula narrativa che, come in una fiaba, si ripete uguale a sé stessa, ma senza annoiare, perché ogni volta riverbera colori diversi dell’anima. In ogni racconto il cliente in cerca del sapore perduto arriva al ristorante Kamogawa “per destino” (come asserisce Nagare, il proprietario), venendo a conoscenza dei suoi speciali servizi investigativi tramite il passa parola o una riga di trafiletto sull’improbabile rivista “Primavera e autunno in cucina”, dove non ne viene riportato neppure l’indirizzo preciso. Una volta raggiunti i viciniori del locale l’avventore non può contare nemmeno sulla presenza di un’insegna, ma deve chiedere indicazioni ai passanti, ciò basta per capire che “il destino” in realtà è la forza dell’urgenza interiore che sprona i clienti dal non desistere.

La magia di questo anonimo edificio grigio, dall’aspetto un po’ trasandato, non passa di certo per gli occhi: gli avventori sono catturati dal profumo che vi aleggia attorno e “dall’eco delle risate” che filtrano dall’interno, in definitiva dal calore che riesce ad emanare, nonostante le fredde apparenze. I proprietari, Nagare, il padre e Koishi, la figlia, aiutano i clienti ad aprire la vecchia porta scorrevole, accogliendoli con gentilezza, garbo e predisposizione al contatto umano. Gli avventori, una volta entrati, si trovano davanti ad arredi semplici ed essenziali che, lungi dal richiamare la sciatteria, riverberano la cura e l’amore dell’ambiente domestico. Si tratta di un locale piuttosto piccolo: ha cinque posti al bancone e quattro tavoli, su cui non si trova alcun menù, non ce ne sono né intorno né appesi, ma non si tratta di negligenza, semplicemente non servono, perché il cibo passa attraverso la relazione che si crea tra i personaggi, una relazione di familiarità, supporto e fiducia: chi richiede il servizio investigativo non deve pagare neppure un conto suppletivo, riceve altresì un discreto biglietto con le coordinate bancarie del ristorante, per poter offrire, quando vuole, un compenso a propria discrezione. Questo ulteriore elemento non fa che esaltare la centralità delle relazioni da cui l’autore, attraverso i dialoghi sul cibo, fa scaturire tutte le storie e i loro personaggi. La cura per il cliente passa anche attraverso le suppellettili, soprattutto ceramiche che, a differenza degli arredi, sono pregiate e di raffinata fattura,

⁴ Per chi avesse voglia di approfondire l’evoluzione del Giappone da un punto di vista biografico, consiglio la lettura del romanzo: “*Come un fiore di ciliegio nel vento*” di Etsu Inagaki Sugimoto edito da Giunti, che racconta la sua vita di figlia di Samurai a cavallo tra l’ottocento ed il novecento, nell’incontro scontro culturale tra Oriente e Occidente.

un richiamo al valore intrinseco del buon cibo che merita i migliori contenitori. In questo semplice, ma caldo ambiente familiare, lo sguardo dei clienti viene attirato da due oggetti posti alle pareti: un vecchio orologio a pendolo che scandisce le ore ed un *noren*⁵ di colore indaco che, posto sull'ingresso della cucina, ogni volta che viene spostato lascia intravedere una saletta privata con un "suntuoso altarino buddhista" per il culto dei defunti, a riprova che i valori della memoria dimorano in quel luogo. Sul lato opposto del *noren*, accanto al bancone, si apre una "porticina" che conduce ad "un corridoio stretto e lungo collegato all'ufficio investigativo annesso al ristorante". Qui lungo le pareti sono affisse numerose foto che ritraggono pietanze e momenti significativi dell'attività ristorativa: un percorso nella memoria dell'ospite che sembra voler mettere a poco agio l'ospitato che a breve dovrà rievocare i propri ricordi. Poi, notando ciascun avventore una foto diversa, si aprono squarci sempre nuovi sulla vita della famiglia Kamogawa che, insieme agli ambienti, rappresenta la cornice in cui si iscrivono tutte le storie. Una volta che il cliente raggiunge l'ufficio investigativo viene preso in consegna da Koishi, la figlia trentenne del titolare, una ragazza sveglia ed allegra che con la sua dinamicità e senso dell'umorismo riesce a mettere a proprio agio i clienti, dando avvio ad una sorta di indagine preliminare. Con professionalità scheda il caso, poi su un blocco a parte si appunta numerose informazioni aggiuntive. Ha un vero fiuto nel guidare la memoria del cliente che, sotto il garbato incalzare delle sue domande, riesce a rievocare particolari ormai nascosti nei meandri della memoria. È così che prendono vita i personaggi, attraverso il riemergere dei loro ricordi. A svolgere le indagini sul campo invece è il padre, Nagare Kamogawa, lui è un ex poliziotto che, dopo essersi ritirato dalla professione, ha deciso di onorare la moglie defunta, prendendone il posto in cucina, unendo così la sua passione per l'investigazione a quella per il cibo. Dopo circa quindici giorni, il cliente viene convocato al ristorante per la degustazione della ricetta perduta, dove gli saranno svelati i

5 *Noren*, si tratta di un tradizionali pannelli giapponesi, anticamente in tessuto, oggi di vari materiali, che possono essere posizionati come decoro sulle pareti o utilizzati come divisori tra le stanze, su porte o finestre, in questo caso hanno tagli verticali per agevolare il passaggio. (da nihonjapangiappone.com).

passaggi che hanno condotto il cuoco-detective alla soluzione del caso.

Nagare e Koishi sono due personaggi ben costruiti che, nonostante l'improbabilità della loro attività culinario-investigativa, riescono ad essere credibili. Il personaggio di Nagare è limpido, cristallino: rispecchia la rettitudine, l'attaccamento agli affetti, il rispetto della tradizione. In questa piccola cucina, tra fuochi ed ingredienti genuini, egli ha saputo mantenere il suo spirito di servizio, mostrandosi pronto ad aiutare chiunque richieda il suo aiuto, ma in una dimensione pacificata rispetto al passato, piena di libertà e senza stress, cosa quest'ultima che vuole a tutti i costi evitare: non a caso non è in cerca di troppa pubblicità. Ha scelto per gli anni che gli restano da vivere una vita misurata, ma non per questo priva di azione e soddisfazione. Nagare è il modello di riferimento a cui, leggendo, siamo portati a confrontare le vite dei vari personaggi che gli si muovono intorno, ancora così invischiati nella frenesia delle proprie palpitanti emozioni. La sua saggezza e tranquillità gli derivano dall'essere un uomo risolto che ha imparato a trarre il meglio dalle piccole cose, come servire un piatto che rende felici le altre persone o accontentare le modeste richieste della figlia, con il vezzo di abbandonarsi di tanto in tanto alla nostalgia. Tornando a Koishi invece ha tutta la vita davanti a sé, arrossisce davanti al giovane Hiroshi, un cliente abituale del locale, per cui ha un debole. A trent'anni la maggior parte delle ragazze in Giappone sono già sposate o fidanzate, ma lei ha scelto, per il momento, di rimanere accanto al padre, nel ristorante di famiglia. Koishi è schietta, emancipata e non sempre riesce a controllare il suo caratterino effervescente, movimentando con ironia le situazioni. Nel suo essere predisposta all'innovazione rimane però ancorata ai valori che contano, facendo anche lei tesoro delle piccole cose. In Koishi non c'è traccia di sacrificio nella scelta di rimanere a fianco al padre, per lei è una scelta del tutto naturale, avvalorata dalle sue "moderne" consapevolezza; tuttavia, tra le righe, mi è sembrato di presagire che con quel giovane cliente abituale, qualcosa d'importante prima o poi succederà. Molto tenero, senza scadere nel sentimentalismo, il loro rapporto padre - figlia, fatto di complicità, comprensione e rispetto che si traduce in una perfetta sintonia collaborativa sul

lato professionale. Il loro sodalizio aiuta entrambi ad affrontare il passato e il dolore della perdita di Kikuko, amata moglie e madre.

Entrando nel vivo dei personaggi principali, uno per ciascun racconto, andiamo ad incontrare diverse tipologie umane sia per età, che per genere e ceti sociali, che si rivelano sì portatrici della cultura nipponica, ma sono capaci altresì di incarnare sentimenti validi universalmente. Ogni storia prende titolo dalla ricetta perduta che diventa inscindibile dal personaggio che la richiede. Per non rovinare la sorpresa della lettura, a chi vorrà cimentarsene, in questa sede mi limiterò a piccoli accenni dei diversi contenuti, cercando di svelarne solo lo snodo centrale. La prima ricetta perduta si chiama *Nabeyaki udon*⁶ dove il protagonista, Kubojama Hideji, un ex poliziotto collega ed amico di Nagare, desidera riassaporare un piatto che gli preparava la moglie defunta da tanti anni. Costui sta rivivendo una seconda giovinezza, si è innamorato e, nonostante le remore iniziali, ha deciso di accettare il trasferimento a casa della sua nuova compagna, più giovane di lui. Tenero e sincero il suo imbarazzo: ha amato e rispettato la moglie, ma ora ha bisogno di voltare pagina per annientare la solitudine. Per lui il recupero di quei particolari sapori significherà onorare la moglie, placare i propri sensi di colpa predisponendosi con maggiore forza e coraggio verso il futuro. Il secondo racconto ha come titolo *Stufato di manzo*, la protagonista è Nadaya Nobuko, una vecchina ammantata in uno scialle viola che raggiunge il ristorante accompagnata dalla sua amica Kurusu Tae, già cliente del ristorante. Nobuko nutre il desiderio di riassaporare uno stufato di manzo mangiato durante il suo unico appuntamento con il primo amore. L'imbarazzo e il pudore con cui la signora rievoca il passato, amplificano il rimpianto che, a distanza di cinquant'anni, alberga ancora nella sua anima. Riassaporare quella ricetta significherà per lei chiudere un cerchio rimasto sempre aperto, ricevendo quelle informazioni che le placheranno il cuore. La terza ricetta è il *Sushi di sgombro* il cui protagonista è Iakura Tomomi, un uomo di mezza età, sempre in corsa contro il tempo; egli fornisce

6 Nabeyaki Udon è un piatto di zuppa di udon (una sorta di spaghetti grossi giapponesi), abbinati a diverse varietà di verdure, pesce e pezzi di tempura, prende il suo nome dalla pentola di creta (nabe) in cui viene cucinato e servito (www.yuzuya.it).

false generalità, si verrà a sapere che in realtà è un pezzo grosso che tentava di muoversi in incognito; il suo desiderio è quello di gustare i sapori perduti che gli ricordano l'infanzia, in cui viveva la sua vita con leggerezza insieme agli affetti più cari. La quarta ricetta da ricreare è il *Tonkatsu*⁷, a richiederla Hirose Suyako, un'elegante signora, chiusa e compunta, attenta alla linea, ma che è disposta ad infrangere il suo rigore alimentare per degustare la ricetta perduta, insieme alla persona a cui è veramente destinata, il suo ex marito che si trova in una particolare situazione. Il quinto racconto si apre con una ricetta dal nome familiare, ma di italianità conserva poco o nulla: *Spaghetti Napoletani*, a volerla ricreare la signorina Mizuki Asuka che sa emozionarsi di fronte alla bontà del cibo; vorrebbe rivivere i sapori di un piatto consumato con suo nonno che da piccola era l'unico che la portava in giro, dato che i genitori erano impegnatissimi nelle loro attività. Ora non la riconosce più, attraverso la ricetta spera di scuoterlo dal suo isolamento mentale. La sesta storia è veramente particolare, la sua ricetta si chiama *Nikujaga*⁸. A richiederne l'investigazione è il signor Date Hisahiko, che si scopre essere l'amministratore delegato della società che ha acquisito i diritti di pubblicazione della rivista culinaria: "Primavera e autunno in cucina" che, per altro, ammette candidamente di "non sapere nulla di gastronomia". Vuole riprovare i sapori di un piatto che cucinava sua madre. Crescendo con la matrigna aveva notato che lo stufato riservatogli era diverso da quello delle sorellastre e di questo aveva sempre sofferto. La verità che scoprirà partendo dalla degustazione della ricetta perduta, lo porterà a riguardare il passato con nuovi occhi, rivalutando una fase importante della propria esistenza e le persone da cui era circondato.

Come si diceva sopra, ritrovare i sapori perduti significa per ogni cliente riappropriarsi di una parte di sé e della propria vita, dove l'incontro con il cibo assume la forma di un cerimoniale. Il fulcro del romanzo sta proprio nella descrizione della degustazione delle ricette che ha in sé sempre

7 Tonkatsu si tratta di una cotoletta di maiale alta uno o due centimetri, impanata e frita, poi tagliata in piccoli pezzi, di solito viene servita insieme al cavolo giapponese, riso bianco e zuppa di miso (insaporitore ottenuto dalla fermentazione di un legume e un cereale (www.ikiya.it)).

8 Nikujaga si tratta di carne di manzo e patate stufate nel dashi, brodo giapponese (www.yuzuya.it).

qualcosa di estatico e miracoloso. Ogni piatto è descritto nei dettagli, citandone accuratamente gli ingredienti che non sono mai dozzinali, ma legati a particolari territori, così come le tecniche di lavorazione, la cottura e l'impiattamento. Il sapore non ha nulla di scontato, dimostrando come piccole sfumature possano determinare profonde differenze, dissonando o armonizzandosi con i ricordi gustativi, così come i nostri pensieri possono ostare od abbracciare la vita. Come la descrizione dei personaggi passa attraverso i dialoghi, così accade per le ricette, non solo quelle perdute, soggette ad indagine, ma anche quelle del menù fisso che viene proposto all'avventore la prima volta che entra nel ristorante, in un sontuoso trionfo dei sensi. Leggendo "Le ricette perdute del ristorante Kamogawa" mi è sovvenuto alla mente "l'effetto madeleine" di Marcel Proust ne "Alla ricerca del tempo perduto" dove, grazie al cucchiaino del tè nel quale lo scrittore aveva lasciato ammorbire un pezzetto del biscotto, la percezione casuale dei sensi scatenava una sorta di memoria involontaria, riportando in vita, inconsapevolmente, ricordi lontanissimi ed apparentemente dimenticati dalla memoria razionale. Qui il nostro autore Kashiwai Hisashi attiva un percorso contrario, ma ugualmente efficace, dove è la volontà a ricercare il ricordo per riviverne le sensazioni originarie, riproducendo volontariamente l'involontarietà dei sensi.

Nel romanzo sono molto godibili i riferimenti ai luoghi: monumenti e paesaggi, nonché le descrizioni degli eventi atmosferici, posti all'inizio di ogni racconto sembrano anticipare o far da contrappunto alle vicende della narrazione: le folate di vento gelido che scende dal monte Heie che fa "danzare le foglie secche in aria"; gli alberi di ginko di fronte al tempio Higashi Hongan che non hanno più foglie; gli aceri di Kiōto completamente rossi; la primavera con la fioritura dei ciliegi. Non ho parlato di un altro elemento di continuità che percorre tutti i racconti: il gatto Pisolino che, nonostante venga cacciato da Nagare, ha una spiccata predilezione per i clienti del ristorante Kamogawa, con cui non esita ad entrare furbescamente in contatto. Il micio contribuisce con la sua simpatica presenza a rendere il locale ancora più familiare ed accogliente; ne ritroviamo un richiamo anche nella grafica del volume, dove all'inizio di ogni capitolo è ritratto un

simpatico gattino alle prese con una ricetta. Probabilmente Pisolino è l'elemento più *kawaii*, *cute*, tenero, del romanzo, poiché dietro agli altri personaggi ho trovato vera sostanza. Leggere quest'opera significa di più avvicinarsi in modo leggero, ma non semplicistico, a un'altra cultura, attraverso un medium che se ci pensiamo attiene ai bisogni primari dell'uomo, per scoprirci in piena sintonia con il mondo delle emozioni e delle storie che vi albergano. Le uniche difficoltà che si possono incontrare nella lettura sono i numerosi vocaboli in lingua giapponese e il richiamo a regioni e luoghi sconosciuti. Personalmente ho cercato di leggere le parole in lingua originale meglio che potevo, avvalendomi di quelle poche nozioni sui segni diacritici che conosco, quanto ai luoghi, non durante la lettura, ma in altri momenti per non interrompere il flusso narrativo, me li sono andati a cercare sul web, ma non credo che tutto ciò sia necessario, poiché né un'errata pronuncia, né una mancata localizzazione, precludono il senso profondo delle storie. Il messaggio più forte che potrà lasciarvi questo romanzo è che in fondo "i cuori sono uguali da entrambe le parti del mondo"⁹. ▲

RIFERIMENTI

Titolo: *Le ricette perdute del ristorante Kamogawa*

Autore: Kashiwai Hisashi

Editore: Einaudi, Torino, 2023

⁹ Citazione tratta da, Etzu Inagaki Sugimoto, *Come un fiore di ciliegia nel vento*, Giunti, 2024.

Una deriva orale?

Mangiare come se non ci fosse un domani¹

di Francesco Caggio*

*O welcher Zauber Liegt
in diesem kleiner Wort Daheim*
Emmanuel Geibel

DOMANDE

Non so se sia il risultato di qualche conferenza ripetuta più volte in festival con sociologi e filosofi² di fama aristocraticamente populistici, ma il numero di persone che mangiano fuori casa e in differenziati e innumerevoli luoghi è, per mia esperienza personale, enormemente aumentato: a dimostrazione che i poveri sono diminuiti o che nessuno si vuole sentire povero? E se non si è poveri (o non si vuole mostrare di esserlo)...., si mangia fuori? Tutto questo mentre il numero degli incapienti preoccupa continuamente politici e stampa con il cuore in mano; le statistiche quanto sono attendibili? O forse c'è stato un aumento della popolazione? Non credo che le folle che riempiono le nostre auliche piazze e strade pedonalizzate siano sempre composte dalle stesse persone che hanno degli avatar disseminati nell'area padana Torino-Trieste-Rimini con un'appendice in Trentino e Toscana, luoghi che frequento periodicamente e stabilmente per lavoro da venti anni e che ho modo di osservare lungamente avendo molto tempo libero fra un impegno e l'altro, avendo spesso intervalli anche in luoghi di ristorazione.

* **Pedagogista - Milano**

1 Davanti al fenomeno del mangiar fuori che ha invaso le nostre città (grandi e piccole, di destra e di sinistra) mi sono fatto una serie di domande: domande di un anziano con una storia molto diversa dalle generazioni che affollano i dehors, certo. Non solo domande, ma immagini, correlazioni e ricordi...., per questo avrei voluto intitolare questo contributo anche "Mangiare alienazione".

2 Discettano su quali sono i parametri utili a misurare la povertà, fra questi pare che venga preso anche in considerazione il numero di volte che si può uscire fuori per una pizza o a cena. Io sarei stato e sarei poverissimo!

La numerosità del numero di persone che mangiano fuori e quello dei locali che hanno radicalmente cambiato i centri storici in colorati refettori a cielo aperto, è davvero notevole³: se ci sono dubbi ufficiali sulle capacità di spesa delle persone con un'evidenza che mi dice il contrario mi viene da chiedermi se poco è cambiato in questi anni rispetto doppio lavoro in nero, a evasione, elusione e quindi micro- e macro-corrruzione o anche solo "sfruttamento" intensivo degli anziani pensionati-nonni-genitori? Perché mangiare fuori costa, anche quando il panino venduto come fresco è freddo⁴ e viene scaldato con dentro il prosciutto ex-crudo per farlo sembrare croccante e appetitoso. Oggi veleggia intorno ai 6/7 euro e più.

Mangiare costa, tanto più se si è richiamati dalle sirene dei luoghi con titolazioni esotiche con neologismi fra il folk-chic, creativo e post..., con qualche barlume stellato (non si contano più gli chef!) e con richiami a fantasiose scuole di cucina; intere quinte storiche sono ornate di richiami di cuochi sempre titolati e con un'inventiva culinaria garanzia di un'esperienza sensoriale/sensuale invitante. E per fortuna, tenuto conto il deserto di negozi di vicinato che sta desolando le nostre ex animate e variegate strade: una funzione sociale la svolgono, quindi. Dicevo che mangiare costa, tanto più se poi il mangiare fuori accompagna brevi o lunghi week o fine settimana lunghi, come si dice ora: smart working permettendo (più nella PA?) o scioperi del venerdì dei garantiti (ancora più nei servizi pubblici?). Comunque sia le statistiche sul turismo, ma anche gli enfatici annunci massmediali sui milioni di italiani che si muovono ogni santo patrono e ogni festa civile comandata, confermano questo "gaudeamus" collettivo che apre anche a un cambiamento sulle forme della socialità e amicalità. Rispetto al mangiare insieme: forse non si usano più tanto le case per accogliere ospiti? E se sì, perché? Più piccole? Non vero sempre, soprattutto nelle città di provincia? Meno tempo? Forse. Meno disponibilità a regalare tempo e risorse? Forse. Si è sviluppata una socialità quindi meno domestica e se si vuole meno raccol-

3 Ci sarà sicuramente una statistica che dice che si sono chiusi X ristoranti e Y alberghi con qualche cliente in meno! Come non lamentarsi?

4 Una confusione e una bugia che è facile rintracciare nei food delle stazioni, per esempio. Ah, i vecchi, antichi e semplici panini da viaggio fatti in casa!

ta e prossima a favore di una più diluita, pubblica quindi meno "intima"? Comunque pare che mangiar fuori sia una attestata -non economica- abitudine sociale, in un mondo di lamentele per ogni cosa rispetto al costo della vita⁵. Forse perché si è in allarme? Ci si sente precari? Il "mangiare come se non ci fosse un domani" del sottotitolo rimanda all'abbuffarsi per paura di non avere altre possibilità; forse è anche vero⁶. Almeno se si muore, si muore a pancia piena? Forse a fronte del fatto che il presente e il futuro appaiono incerti e sempre più allarmati e nefasti, allora meglio morire con la pancia piena⁷? Sapessi di dover morire a momenti un gelato al cioccolato (con il latte più pregiato, il cacao più sublime e il pistacchio di quelli dei nostri, come recitano oggi tutti i gelatai) me lo farei...; non meno di 4 euro per due piccole palline. Tanto poi muoio.

*"Vita nostra brevis est,
brevis finietur.
Venit mors velociter,
rapit nos atrociter;
nemini parceret."*⁸

CAMBIAMENTI

Il primo inizio di questo costume del mangiar fuori lo notai con sorpresa tipica del pedagogista quando al mattino, ben colazione a casa come vecchia e obsoleta educazione chiedeva oltre ai conti sull'asse di realtà con lo stipendio, notai che alcuni bambini frequentanti la scuola materna⁹ che allora dirigevo (anni '90) facevano colazione

5 Che dire di esibizione di scontrini ritenuti esosi, di lamentele per il costo della tazzina di caffè, dei ristoranti in posti vip: se la rivoluzione non c'è stata e continua a vincere, grazie a tutti noi, il capitalismo più agguerrito, che senso hanno? Invidia? Nessuno è obbligato soprattutto se sa leggere i menù e i relativi prezzi e se sa che se un luogo è il top, è iconico non sarà certamente chip!

6 O invece è dovuto a recuperare l'atavica fame ereditata da generazioni di familiari che hanno vissuto secoli con una cronica e drammatica penuria di cibo?

7 Ogni giorno non solo guerre ed epidemie ci attanagliano, ma anche l'imminente fine del mondo perché sovra affollato, privo di risorse e con il clima radicalmente mutato; una situazione artatamente voluta apocalittica?

8 Da inno internazionale della goliardia.

9 Fenomeno presto allargatosi a bambini frequentanti i nidi.

al bar. Sconcertato per vari motivi: la scuola era in una zona popolare e pensata abitata prevalentemente da non abbienti, era il periodo della “famiglia tutt’amore” e dei relativi prodotti e infine perché, fatti i conti a fine mese, chi si fermava al bar spendeva di più per tutte le colazioni che per la refezione scolastica composta da pranzo completo e allora anche da merenda entro le 16¹⁰. Ancora oggi resto dubbioso rispetto a politiche “sociali” (??) che tendono al massimo ribasso del costo dei servizi pubblici per avere poi famiglie che per due cene fuori spendono ben più che per il cibo di tutto il mese al nido o a scuola: sarà una precisa scelta politica per sostenere il consumo interno? O per essere votati perché “buoni” e “comprensivi” rispetto al popolo che va sempre facilitato/adottato? Il fenomeno si allargò al punto tale che mi fu anche segnalato dalle educatrici con mia conseguente campagna di osservazioni mirate nel bar (ovviamente, non erano necessariamente quelli con il reddito dichiarato più alto a fermarsi). Quindi una prima spiegazione del fenomeno del mangiare così tanto fuori ci potrebbe essere: bambini che hanno fatto stabilmente colazione fuori casa, che non sono stati esposti al rito mattutino della colazione o consumata con o preparata dai genitori, ora da adulti non ne hanno traccia culturale; la si fa forse solo se esoticamente/eccentricamente vissuta dopo qualche consultazione di una/un influencer con relativi selfie? Ma ancora, forse più incisivo, è stato il mangiar fuori di questi milioni di bambini che non hanno più visto preparare il pasto in casa da qualcuno di familiare¹¹, che hanno perso ogni contatto con la

10 All’epoca c’erano commissioni che assegnavano le quote da pagare mensilmente per la refezione scolastica: ne facevo parte di diritto. Per anni la maggioranza delle famiglie pagava tariffe medio/basse con un numero di gratuiti non irrilevante. E anche poi di morosi: quindi il motto implicito era “poco ti chiedo e poco ti do”.

11 Già negli anni ‘80/’90 ci fu la cena “pasta in bianco e fettina di vitello” per i bambini. Tutti lavoravano! Comprensibile. Ogni volta partono poi campagne asl- pediatriche anti obesità infantile che non tengono poi conto che dopo cene, ora a base di pizze all’ultimo minuto, ci sono i week end con pasti più gourmand in qualche posto di ristoro. La pedagogia ignora sempre che le persone fanno non solo quello che possono, ma anche quello che vogliono in nome della propria rivendicata libertà. Eventuali danni sono un’altra faccenda! Si raggiungono poi risultati surreali: in una cittadina dell’Emilia su comunicazione delle educatrici scopro che i bambini grandi di un nido comunale avevano consumato passato di lenticchie, involtini di verza o qualcosa del

preparazione degli alimenti e che hanno non conosciuto le materie prime e la loro trasformazione in cibo¹²; e li hanno avuti -contatto e conoscenza- solo attraverso percorsi educativi, seppur in non pochi casi lodevoli; percorsi comunque lontani dalla vitalità esperienziale, dagli apprendimenti fatti di sensorialità colta e dal gusto del mangiare e del vivere dati dallo stare in cucina accanto ad adulti cari e operosi con un’esperienza radicata nelle mani e nei sensi (certo non poche volte con fatica e anche costrizione per migliaia e migliaia di donne). Bambini per altro più serviti che impegnati a far da sé nell’apparecchiare e nello sparecchiare (anche se è prassi educativa in alcune scuole, come sicuramente nelle scuole d’infanzia, come eredità storica): bambini che si abituano ad avere camerieri (quindi con un’educazione di fatto da piccoli borghesi con cameriera!¹³). Percorsi precoci di predisposizione alle mense aziendali¹⁴ in un coerente e vasto processo di alienazione dalla vita quotidiana con la perdita di autonomia, di fantasia e di industriosità: il soggetto occidentale? Felice consumatore di qualcosa di già pronto! Compra il pronto! Le multinazionali del surgelato attendono, con qualche concessione al nutriscore! Quando cominciai a mangiare a scuola come maestro a Milano (1976) era ancora presente la

genere e per cotte con risultati parecchio imbarazzanti per i bambini. Certo le campagne salutistiche non finiscono mai: si spende più per un chilo di lenticchie o un chilo di carne? Quanto si risparmia parlando di salute?

12 Quando facevo il maestro a Milano (anni ‘80) i bambini credevano che le pere fossero fatte al supermercato. Un certo impegno pedagogico e sanitario qualche cosa ha fatto in questi anni rispetto alla conoscenza del cibo e dei suoi ingredienti; ma soprattutto lo ha fatto una progressiva valorizzazione delle radici culturali dei nonni da parte dei punti di ristoro che essi ora frequentano maggiormente rispetto a una volta. Punti che spesso si danno come “tipici, caratteristici, tradizionali e artigianali”.

13 Non si vorrà mica chiedere a bambini e ragazzi nati nei diritti e che sono già a rivendicare di nuovi di far da sé e di collaborare per davvero alla propria vita nelle istituzioni? In una scuola materna che ho diretto, vista la curiosità e il piacere che esprimevano i bambini di cinque anni per i lavori di cucina, provai a farli collaborare in cucina nel riordino e lavaggio delle stoviglie: apriti Cielo! Sfruttamento di minori dissero i genitori, radical chic; avrei dovuto invece continuare a proporlo fino a farlo diventare parte del curriculum.

14 È ovvio che non ho nulla contro le mense aziendali! Forse una maggiore flessibilità affinché ci sia una maggiore personalizzazione di questo momento; non a caso c’è stato un certo ritorno della schiscetta. Pardon, lunch box; così è tutta un’altra cosa. Mica da poveri!

cucina e il cuoco era conosciuto e non poche volte interpellato per contestazioni, richieste, suggerimenti. Quando cominciasti come direttore di scuola materna per il comune di Milano ('81/'82) era da poco stato fatto il passaggio dalla cucina interna alla cucina della scuola elementare più vicina con il bidello-custode che andava a ritirare il cibo, ancora prossimo e con il cuoco conosciuto. Nei nidi erano presenti ancora le cucine per tutti i bambini. Con il tempo le cucine delle scuole ora d'infanzia sono state centralizzate servendo numeri importanti di bambini e ragazzi su distanze notevoli fra il "centro cucina" e i luoghi serviti; forse l'igiene è salvaguardata, ma per mia esperienza diretta e in base al gusto che come anziano ho strutturato da bambino, la qualità a me pare scialba, "*dieta da ospedale dopo un'appendicite o cose del genere*" e non può essere diversamente: ho dei dubbi che i bambini mangino secondo "buon gusto" (per questo poi diventano dipendenti da ogni produttore di cibi offerti come di "gusto" e con "gusto"? O forse per questo devono rieducarsi alla qualità del cibo intesa come ricchezza sensoriale?). Intanto i bambini hanno perso contezza della preparazione del cibo e con la legge che istituiva l'HCCP¹⁵ i locali di cucina, a volte frequentati per laboratori o per conoscere i processi produttivi del cibo poi consumato, sono diventati off-limits per motivi igienici (si sa che abbiamo endemiche malattie gastroenteriche!); neanche per una camomilla! E se di camomilla c'era necessità per la pancia dolorante di qualche bambino, bisognava allestire una tiseneria! Dichiarazione fatta con molta serietà da una funzionaria/dirigente della locale Asl. La cordata della "razionalizzazione" è molto potente politica-

15 Avendo come dirigente di servizi educativi anche competenze in questo ambito ho affrontato il percorso non solo della formazione del personale dei nidi, ma anche la gestione del ciclo della preparazione/somministrazione degli alimenti ai bambini con tutte le svariate, mobili, variegata, surreali richieste di tecnici a vario titolo operanti: le tovaglie vanno messe o no? Sono portatrici di germi? Forse meglio il nudo tavolo? D'altra parte siamo stati anche cafoni, quindi va bene anche un apparecchio da locanda un pochino délabré, come poi gli ex bambini troveranno nei locali che frequenteranno. E amenità del genere. Invece se poi si va in viaggio di studio nel civile nord Europa a vedere gli acclamati nidi di paesi, pur essi HCCP, è tutta un'altra cosa: vassoi con tartine messe a disposizione dei bambini su tavolini all'aperto. Per non dire delle fiere e delle sagre nonché dei negozi tedeschi dove vespe e api albergano sul cibo, tranquille e protette; cibo che viene venduto senza problemi.

mente (trasversale) e sanitarimente (mica la sanità è fuori da interessi!) e fa leva sulla malattia e la morte impaurendo ciclicamente le persone (stazioni di assoluto rilievo di questo percorso sono state quelle dell'Aids e più recentemente quella del Covid 19). La "razionalizzazione", parola così illuministica che è piaciuta a tutti trasversalmente perché economicamente vantaggiosa, della rete delle cucine aveva come capisaldi del racconto il risparmio, avendo le città ormai molte risorse per iniziative sovrastrutturali (festival, week fantasiosi, mostre comprate ma eclatanti¹⁶), ma non più per quelle strutturali. Per altro la si poteva fare senza particolari proteste perché c'erano già per strada gli ex bambini colazione fuori e "refettorati" e i dipendenti "ammensati" a cui piacevano mostre e concerti perché il cibo, nella ricchezza accumulata, lo si compra "bello e fatto". Che cosa "volgare" interessarsi del quotidiano! Ma non solo, anche bene educati a pensare che "il nuovo" sia sempre meglio "del vecchio" e del "tradizionale" quindi convinti che ogni "razionalizzazione" sia per definizione cosa buona perché "moderna"; quindi nessun dubbio sulle grandi concentrazioni, nessuna domanda su cosa comporta in termini di interessi una centralizzazione di vaste dimensioni. Ci sono i locali proprio per questo: ti siedi, chiedi e ti servono. Facile. E non solo: ci sono quelli che, se proprio vuoi fare lo "sciuro", se vuoi sentirti "*padrone*", ti portano a casa il cibo: stare sul divano ricevendo il cibo a casa da uno che corre per te, guardando forse in televisione l'ennesimo torneo culinario¹⁷, fa sentire davvero in linea con il contemporaneo: libido dei neoarrivati che non hanno tempo per la spesa e per farsi un uovo sodo. Quindi la preparazione del cibo non è più centrale perché ce n'è in abbondanza e di ogni tipo, per ogni momento e in ogni angolo. Nel frattempo, accadeva una differenziazione importante della richiesta da parte delle famiglie: fra scelte e appartenenze religiose, culturali, etiche e/o sanitarie le diete diverse dal menu di base aumentarono. Come conciliare ricerca, pretesa e obbligo di eguaglianza-paradigma degli anni '70 (che poi voleva dire cibo mediamente preparato) e richiesta di distin-

16 Mai mi è sembrato trasversalmente più vero il motto riferito alla politica del "panem et circenses".

17 Lo spettacolo del cucinare è pervasivo; dopo tutto quando non si sa fare più nulla di sostanziale è bene darsi agli hobby ben coltivati da mamma tv.

zione¹⁸? A un certo punto fra contributi mensili irrisori, richieste differenziate, proteste, scarsa autonomia dei bambini e centralizzazioni ho cominciato a pensare che la scelta migliore sarebbe stata che dai tre anni in poi bambini si portassero il dimenticato panierino di una volta, così severo, asciutto, domestico e anche libero da ipoteche. Finita l'illusione di avere una società fondata sulla cura e quindi di un welfare amichevole e premuroso, il panierino rappresentava sia un fuga dalle istituzioni create per far star bene ma oramai costose, burocratizzate e autoreferenziali; periodicamente è bene pensare a vie di fuga, di uscita; per altro il panierino non solo rispondeva alla moda "piccolo è bello", "cominciamo dal piccolo" (dopo il tramonto della rivoluzione sempre in arrivo) nonché al paradigma della decrescita sostenibile che resta poco praticato. Quindi: che ognuno si organizzi oltre e al di là delle preoccupazioni così "premurose" degli enti che gestiscono il cibo di migliaia di bambini; per puro amore ovviamente. Una scelta quella del "panierino" a favore di autonomia, di auto decisionalità, di libertà¹⁹ a fronte di parole d'ordine come igiene, sicurezza, uguaglianza, risparmio (poi reale?); parole che sono poi passe-partout di conformismo e di dipendenza per un "popolo" così amato che va sempre gestito e controllato in cambio di poco; anche se poi si lamenta sempre (tanto si sa che ha risorse per consolarsi con quello che risparmia con un welfare poco costoso e povero). In questa razionalizzazione di enti pubblici che dicono di non avere risorse per un welfare di qualità adeguatamente pagato e severamente gestito, anche le cucine dei nidi sono state rivisitate alla luce dell'igiene e della tecnologia

18 Certo che per un periodo che si chiude per me con gli anni '80 una funzione sociale la refezione scolastica la svolgeva in riferimento a masse di persone con orari fissi, con un percorso tutto da fare rispetto all'individualizzazione dei propri bisogni che verrà poi con una diversa organizzazione del lavoro, di nuovi lavori e di una scolarizzazione che ha reso tutti più attenti al "proprio" contrariamente a etiche e politiche più collettive.

19 Negli anni '80 quando mi formavo lavorando, la parola d'ordine era criticare, deistituzionalizzare, andare oltre a quello che si era ereditato in una sorta di laboratorio sociale e politico molto fertile; mi chiedo come mai oggi non si apra una stagione di critica radicale agli assetti attuali chiedendosi se nidi, scuole dell'infanzia, istruzione, sanità non vadano ripensate e forse anche destrutturate rispetto agli assetti attuali, alleggerite a favore di responsabilità, comunità e autoorganizzazione.

alimentare con nidi oggi detti "serviti".

BELLA GIOVENTÙ!

Una socializzazione all'essere serviti, a non dare valore al quotidiano come luogo di governo libero e consapevole della qualità del proprio vivere dipendendo il meno possibile dal mercato, hanno quindi aperto proprio al mercato del gusto milioni di persone che si diletano a provarne ogni tasto che la globalizzazione metropolitana permette; spazio quindi alla discettazione sul cibo, non c'è alcuna rivoluzione da fare! A Milano interi quartieri in pochi anni sono diventati refettori variegati a cielo aperto (di qualità, per carità) e di movida (e vuoi toglierla a tanta vitale gioventù che ha bisogno di riposare, esprimersi, sfogarsi?)²⁰. Per altro scopro che abbiamo un'agricoltura più florida di quando ero bambino alle scuole elementari (anni '60): produciamo una quantità di buon pane, di pasta, di formaggi, di vini, di nocciole, di pistacchio, di fagioli e di lenticchie... come se avessimo continui raccolti, fioriture perpetue, pecore, capre, bufale con quantità di latte ad ogni stagione. Sono sempre contento di sapere che sono stati bonificati ettari ed ettari di terreno tolto alle nostre dissennate prolungate periferie destinandole a coltivazioni estese e di qualità! E che dire del kilometro zero o del prodotto locale? Ogni volta ho l'immagine di animali chiusi dentro ai frigoriferi e di coltivazioni sperimentali sugli scaffali dei luoghi di ristorazione: è davvero rutilante questo surreale ritorno al genuino. È consolante questo ritorno alla tradizione. Era ora. E non solo. Il genuino è riferito anche ai prodotti di paesi altri. Alcune strade che frequento abitualmente sono una variegata fiera multiculturale. Strade la cui frequentazione mi conferma che il cambiamento del rapporto con il cibo è avvenuto

20 Se c'è una simbolica dello spazio va fatta una parentesi sui dehors: a seguito dell'attacco ai borghesi automobilisti stringendo le strade in modo ovviamente disagiata per tutti, sono stati aggiunti innumerevoli dehors che occupano la carreggiata. Intere strade hanno perso posteggi; se abiti a Milano, compratelo! Ma i poveri conducenti di derrate alimentari, mediamente ormai migranti, non sanno come e dove è possibile parcheggiare per fornire i vari punti di ristoro dei garantiti: ma che importa? Perché facilitare chi fa lavori umili a fronte del profitto che i dehors garantiscono? Immaginabili il disordine, la tensione e il pericolo: ma, si sa che questi lavoratori si adattano.

to compiutamente dai tempi dei primi bambini visti al bar: stazionano²¹ nei diversi luoghi di ristoro giovani liceali²² e si godono ora il cibo eritreo, ora il giapponese, ora il cinese, ora un regionale italiano, ora una fusione fra gli uni e gli altri: belli e sani, uno spettacolo di giovinezza spensierata in un mondo ricco. Per fortuna loro, pensa l'invidioso anziano pedagogo che, facendo finta di non trovare le chiavi, ascolta (sono a due passi da me): parlano di vacanze, di luoghi di ristoro, di sport e di feste... di quello che fa davvero la vita, che è una sola, come si dice ora. Ed è vero. Politica, attualità? Nulla. A volte mi sono fermato per piccolissime consumazioni (da non ripetere!). Edonisti? E quindi forse a rischio di essere qualunque o peggio? Serviti? Ma certo, neanche da dire. Ma da chi? Da ragazzi o adulti stranieri: ogni volta penso il cerchio della gerarchizzazione sociale²³ ovviamente si perpetua, ma anche che il cibo a volte forse riempie noia, inedia e disorientamento sociale ed individuale. Ogni volta e per molte altre cose la questione sono i "vuoti e i "pieni", i "contenuti" e "contenitori", e infine l'alienazione intesa qui come incapacità di non dipendere dal richiamo di Mangiafuoco, quello con l'insegna che promette, nel caso del cibo, prelibatezze che non si sa però neanche da dove arrivino....Però, se mangiando, i nostri liceali e non solo, scoprono almeno qualcosa sui territori di provenienza, sui prodotti e la loro origine e sulle differenze gastronomiche regionali o nazionali ben venga il boom della ristorazione che come ogni impresa dedicata al loisir (compagnie aeroportuali, centrali di acquisto varie) insegnano non poco di geografia, storia e antropologia..., oltre ogni pedagogia formale. E non solo, ma apprendono il nocciolo del vero vivere, come sempre se si sta per strada, vale a dire che: essere serviti è meglio che servire²⁴, che avere soldi è meglio che

non averne²⁵, che finché si può, perché darsi da fare?²⁶, che la vita bisogna pur godersela! E hanno ragione. E se l'hanno, allora le politiche "parche" e comunitarie/collettivistiche che vengono proposte con ipotesi "solidaristiche", forse vanno cambiate: più panierini, schiscette portate da casa, self service, pranzi preparati dalle famiglie o dai bambini/ragazzi...perché nulla arrivi, se pur mediocre, senza impegno.

"Gaudeamus igitur,
iuvenes dum sumus.
Post iucundam iuventutem,
post molestam senectutem
nos habebit humus²⁷".



21 E non solo a Milano vista la geografia che attraverso.

22 Quelli, tanti, tantissimi, che non stazionano seduti sono lieti consumatori di costoso finger food, chiaramente non sempre di qualità. Dieci/quindici euro a consumazione. La vita è cara, certo e perché le persone abboccano?

23 Visto che le strade di Milano sono tappezzate di richieste di personale che spesso deve fare turni e deve servire mi viene da pensare che i giovani virgulti italiani attendano le diverse ondate di migranti affinché ci sia chi li servirà. Che ci sia una sorta di inclusività tollerante di tipo "schiavistico"?

24 Per questo non c'è personale di servizio e quando c'è è mediamente approssimativo.

25 Altrimenti ti emarginano! Devi pur sederti almeno due volte la settimana in luogo di ristoro con gli amici.

26 Come per esempio, cucinarsi tornando a casa, o farsi un panino al mattino.

27 Sempre dall'inno internazionale della goliardia.

Gentili Lettori, Gentili Lettrici,
dopo il cibo quale argomento per il prossimo numero se non il “consumo”, cercando di tenere un filo di continuità fra un numero e l'altro? Quindi un arrivederci a dicembre, proprio uno dei mesi con maggiori consumi.

Francesco Caggio

