

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA - FISPPA**

**CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE**

CURRICOLO: SED

Educazione e cibo in dialogo.

Luoghi, significati, incontri

RELATORE

Prof.ssa Debora Aquario

LAUREANDO/A: Khadija Sadik

Matricola: 1206802

Anno Accademico: 2021/ 2022

*A mia madre che con l'esempio della sua semplicità
ha nutrito la fame della mia curiosità.*

Sommario

INTRODUZIONE	3
<i>CAPITOLO 1: CIBO ED EDUCAZIONE: QUALI CONNESSIONI?</i>	6
Il cibo in Italia e nel mondo.....	6
Educazione - Alimentare	10
Il cibo: premio o punizione?.....	14
I luoghi e gli spazi della convivialità.....	17
<i>CAPITOLO 2: INCONTRARSI GRAZIE AL CIBO: OPPORTUNITA' DI RELAZIONE EDUCATIVA</i>	21
La relazione educativa	21
L'incontro, la festa come contesto educativo	25
Dimensione culturale, sociale e religiosa del cibo	27
Rapporto uomo- cibo- natura.....	31
<i>CAPITOLO 3: CIBO E RELAZIONE EDUCATIVA: UN'ESPERIENZA DI TIROCINIO PRESSO LA CASA IN.CON.TRA</i>	34
Il cibo per educare e per emozionare.....	34
Mamma, bambino, educatore a "Casa IN-CON-TRA"	37
I bisogni speciali.....	40
Raccontarsi tramite la cucina.....	42
CONCLUSIONE:.....	44
BIBLIOGRAFIA:.....	45
SITOGRAFIA	47

INTRODUZIONE

Il presente elaborato nasce dal desiderio di fondere insieme due poli essenziali della vita dell'uomo: il cibo e l'educazione. Nel loro reciproco rapporto, questa coppia cardinale può nutrire, arricchire, creare dialoghi e incontri, nonché valorizzare maggiormente i significati nascosti nei gesti che circondano la quotidianità. Per sviluppare il fruttuoso incrocio di tali poli, nella corrente ricerca sono stati presi in esame vari manuali e testi, favorendo un confronto tra diverse idee, ed è presente il raffronto concreto dell'esperienza personale di tirocinio.

Per quanto riguarda la struttura, l'elaborato è composto da tre principali capitoli, ciascuno suddiviso in quattro paragrafi.

Il primo capitolo analizza le varie connessioni tra il cibo e l'educazione. In particolare si osserva il valore del cibo in Italia e nel mondo; in seguito viene trattato il tema dell'educazione e dell'alimentazione e quindi dell'importanza dell'educazione alimentare per i bambini, da una parte, e per gli adulti, dall'altra. Si approfondisce poi l'uso del cibo come premio-consolazione e le sue conseguenze sul comportamento dell'individuo, facendo un accenno agli studi psicologici di Pavlov e Skinner. Infine, vengono esaminati i luoghi e gli spazi della convivialità.

Il secondo capitolo è il centro dell'intero scritto e dell'intero lavoro: questa parte centrale, seguendo uno sguardo maggiormente pedagogico, ha l'obiettivo di mettere in luce come grazie al cibo è possibile incontrarsi e creare opportunità di relazione educativa. A tal fine, la riflessione proposta dalla sezione comincia col descrivere la relazione educativa stessa attraverso il pensiero di diversi autori della letteratura; in seguito si sofferma più specificatamente sull'incontro e sulla festa come contesto educativo. Segue un salto nelle dimensioni del cibo: culturale, sociale e religiosa.

A concludere il discorso, un piccolo accenno sul rapporto uomo- cibo- natura che non poteva mancare avendo ospitato nel nostro paese l'evento mondiale Expo 2015 che ha trattato il tema: "Nutrire il pianeta, Energia per la vita".

L'ultimo capitolo, ma non per importanza, è focalizzato sull'esperienza personale di tirocinio avvenuta a Casa InConTra. L'inizio di quest'ultima sezione esamina la capacità del cibo di evocare emozioni; in seguito vengono illustrate le

varie sfumature presenti nel rapporto mamma- bambino- educatore a tavola nel momento del pasto; successivamente vengono presentati i “bisogni speciali”: *bisogni educativi speciali e bisogni alimentari speciali* che hanno necessità di più cura e di essere nutriti con maggior attenzione.

L’elaborato si congeda definitivamente affrontando la cucina come mezzo per raccontarsi e farsi conoscere agli altri. Questa è stata un’opportunità della quale hanno potuto usufruire tutte le mamme della comunità mentre per gli educatori è stata un importante strumento educativo.

Grazie al seguente elaborato, si intende mettere in luce aspetti dell’educazione e dell’alimentazione che sono trascurati nell’attualità, e quindi l’obiettivo è quello di far riflettere sull’importanza del ruolo fondamentale che il “cibo” ha nella vita dell’essere umano.

CAPITOLO 1: CIBO ED EDUCAZIONE: QUALI CONNESSIONI?

Il cibo in Italia e nel mondo

Dal punto di vista storico il cibo ha significato spesso lotta per la sopravvivenza nella scarsità e, più recentemente, ha assunto una dimensione di status attraverso la dicotomia "paesi poveri/sottosviluppati", dove la scarsità di cibo è ancora presente, e "paesi ricchi", dove l'abbondanza miete vittime da malattie metaboliche dovute ad una dieta ipercalorica/iperproteica spinta dal mercato e dalla "civiltà" dei consumi. Da un punto di vista biologico, invece, è "ciò che lega una specie all'altra" poiché alcune specie viventi sono cibo per l'uomo. Quello che differenzia in sintesi l'essere umano da tutti gli animali, oltre alla ragione, è il suo bisogno alimentare che non si limita al mero nutrirsi e sfamarsi, ma va ben oltre, dando vita a miti, pratiche e riti di passaggio.

L'ingegno umano ha saputo nei secoli inventare e sperimentare modalità per conservare il cibo per un tempo più lungo e in seguito, tecniche e procedure di trasformazione che lo rendano più salutare, bello e appetitoso. Non a caso, l'uomo è l'unico animale che sente l'esigenza di modificare il cibo prima di consumarlo. Tale modificazione però assume significati differenti in base al tempo e allo spazio nel quale essa avviene: così i prodotti naturali diventano un oggetto culturale condivisibile; e questo ci fa rendere maggiormente conto del valore culturale del cibo nella vita degli individui.

Osservando l'Italia si può ravvisare che il territorio, i saperi ed i sapori esprimono una variegata ricchezza enogastronomica conosciuta, invidiata e imitata in tutto il mondo, al punto tale da rendere necessaria la difesa dei prodotti italiani dalle loro contraffazioni. L'antropologo Niola (2012) afferma quanto segue: "Tutti vogliono l'italian food, ma comprano soprattutto l'italian sounding. Si chiama così quella denominazione di origine incontrollata che inonda il mercato di falsi dal nome improponibile. Non italiano, ma all'italiana" (p. 11). Alcuni di questi "falsi" prodotti sono: il "Pardano", "Parmigianino", "Zottarella", "Prosek" e molti altri. Tutte queste clonazioni mettono in luce ancora una volta come, attribuendo ad un prodotto un nome che ricorda "l'italiano", esso acquista qualità positive intrinseche nelle attese del consumatore.

Oltre ai singoli prodotti, vi sono delle pietanze stereotipiche che rappresentano la tavola dell'italiano e in particolare due: la pizza e la pasta. Tra

queste la più imitata in assoluto è la prima, un piatto che racchiude il cuore dell'Italia attraverso i suoi colori: il rosso con la salsa pomodoro, il bianco con la mozzarella e il verde con il basilico. È un piatto che nasce dalla cucina povera del Settecento; e secondo Niola (2012 p.12) ancora oggi, dietro la sua semplicità, nasconde una perfetta unicità e raffinatezza, poiché “è croccante fuori e morbida dentro, elastica e resistente, né umida né secca”, oltre ad essere alta nei bordi nella sua versione partenopea, bassa e croccante nella versione “resto d'Italia”; comoda da degustare sia “servita” sia “take-away”. Una simile perfezione di semplicità e finezza, che soddisfa all'istante tutti i cinque sensi di chi consuma la regina delle pietanze italiane, si scontra con la grossolanità a volte ridondante di quelle che possiamo definire “pizze del mondo”, come la tropicale con l'ananas, con il kiwi, la pizza “ghetti” con gli spaghetti, la pizza con il pollo, fino ad arrivare alla pizza con la nutella.

L'altro grande logo del Made In Italy alimentare, anch'esso dalle origini povere, è la pasta: un'eccellenza che è presente nel mercato mondiale in centinaia di forme, colori e sapori. Difficilmente si incontrano persone che non l'abbiano mai assaggiata, se non l'originale, almeno quella “simile” che non permette però di vivere l'esperienza della pasta rigorosamente italiana.

In centinaia di anni la pizza e la pasta hanno avuto numerosi imitatori, ma raramente gli emulati hanno raggiunto il livello italiano. Spesso invece è emersa la complessità nell'imitare alcuni prodotti o cibi diventati iconici e simboli.

La letteratura fa emergere un'ampia discussione sull'origine dei prodotti tipici e sulla loro provenienza geografica: a titolo esemplificativo, parlando di pizza, è da ricordare come il prodotto principe della dieta mediterranea, ossia il pomodoro, provenga in realtà dal nuovo mondo; riguardo la pasta, invece, si ripassi tutta la discussione sulla accertata presenza di spaghetti in oriente molto prima che se ne trovasse traccia storica in Italia. Ampia è pure l'importante discussione concernente l'esistenza o meno di una cucina “italiana” o se invece non si debba parlare di cucine regionali italiane. Come sottolinea Montanari (2013), una cucina italiana che segue un modello che viene letto e seguito attraverso delle regole precise, non è mai esistita e non esiste tutt'ora; l'italiano è un “sentimento” che nasce dai saperi, sapori, dalla quotidianità e dai rapporti.

Come ricorda Tagliapietra (2017), per il filosofo Ludwig Feuerbach, “l’uomo è ciò che mangia” e, di conseguenza, data la relazione tra cibo e cultura propria dell’essere umano, l’uomo è un po’ anche quello che pensa e l’educazione con cui è stato nutrito dalla famiglia, le scuole frequentate e appunto la cultura nella quale è immerso. Ciò che siamo, allora, è una complessità di relazioni e risposte a stimoli dalla nostra nascita in poi, in un luogo che, se positivo, tende a rimanere lo stesso e, se letto come migliorabile, spinge al cambiamento e allo spostamento.

Considerando la povertà come mancanza di cibo, di istruzione e di educazione, ci possiamo considerare fortunati in Italia a vivere in una parte del mondo in cui cibo ed educazione sono disponibili e variegati; e tuttavia non basta che l’albero sia pieno di frutti: è necessario accorgersi di tale abbondanza ed è necessaria la motivazione per raccogliarla! La consapevolezza della fortuna di avere disponibilità di cibo ed educazione dovrebbe generare in noi un moto di gratitudine: non abbiamo fatto nulla per nascere qui e in questo momento storico. Ci deve guidare dunque un senso di rispetto per quanto abbiamo la possibilità di ricevere, unito alla volontà di estendere il più possibile questa disponibilità al maggior numero possibile di persone.

Non mancano nel mondo esempi di impossibilità di accesso al cibo, come anche la mancanza di accesso all’istruzione, come la mancanza di una comunità educante e famiglie con una stabilità che permettano di formare le nuove generazioni nei primi anni di vita. La società dei consumi ¹da una parte estende la possibilità di accesso alle risorse, dall’altra spreca, sperpera e concentra nelle mani di pochi le risorse finanziarie.

Un nuovo attuale approccio di sviluppo sostenibile sottolinea invece la necessità di uno stile di vita consapevole dell’impatto dei consumi a livello globale, quindi la necessità di non sprecare le risorse, di un atteggiamento al consumo di cibo più sobrio e frugale, per permettere a tutta l’umanità l’accesso al cibo necessario al sostentamento minimo. La ricchezza disponibile non può prescindere da un’educazione ecologica che ci insegni l’esauribilità delle risorse,

¹<https://www.raiplay.it/video/2020/07/Passato-e-Presente---LItalia-dei-consumi-9162a1d2-edde-4ead-aff7-f2f753ff70a5.html>

insieme alla consapevolezza che esistono esseri umani che ancora non hanno accesso alla quantità minima di calorie e principi nutritivi necessari per vivere.

Maria Bottiglieri riportando alcuni risultati degli Indagini dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), afferma che “nel mondo si produce cibo sufficiente per sfamare ciascuno, ma non tutti hanno da mangiare; questo è il paradosso della fame e dell’abbondanza [...] si muore di obesità così come si muore di fame²”. Il consumo eccessivo del cibo, che potrebbe bastare per sfamare l’intero pianeta, viene sprecato o addirittura è causa di malattie da ipernutrizione. Uno dei diritti primari più antichi del mondo, quello del mangiare non è garantito per tutti, bensì trascurato e quasi dimenticato. Vanno quindi educati i paesi ricchi alla sobrietà e alla frugalità, ed i paesi poveri allo sviluppo sostenibile; altrimenti a nulla servono le enunciazioni di principio delle varie Costituzione Italiana o Dichiarazione universale dei diritti umani dell’Assemblea delle Nazioni Unite.

L'alimentazione e il cibo stanno avendo un'enorme esposizione mediatica in tutto il mondo. Il numero di trasmissioni dedicate al tema sono in continuo aumento ed hanno lo scopo sia di intrattenimento, sia di fornire un'educazione alimentare mediante la televisione. In Italia, in particolar modo, la "tele-gastronomia" ha avuto un crescendo continuo. Tutto³ ebbe inizio nel 1952 con la giornalista Elda Lanza che nella scelta del tema del suo programma, decise di dare spazio all'esigenza che avevano molte persone, in particolare donne, di un intrattenimento che occupasse il tempo. Nei decenni che seguirono, nacquero molte trasmissioni con obiettivi differenti come: “Vetrine”, una trasmissione dedicata pienamente alle donne, che tra i vari consigli offriva anche lezioni di cucina; il “Viaggio nella Valle del Po” si diede invece come obiettivo quello di conoscere la radice del prodotto, la sua storia, cultura, il racconto e l'umanità che si nasconde dietro chi lo lavora; infine programmi che cominciarono a mettere al centro l'alimentazione sana come “Linea Verde” e “Mela verde”. Negli ultimi anni ha travolto la televisione e la sfida culinaria ed ha avuto un notevole sviluppo

² <https://www.youtube.com/watch?v=3qPGY-91TU8>

³ <https://www.gamberorosso.it/notizie/storie/cucina-in-tv-70-anni-di-storia-da-mario-soldati-al-gambero-rosso-channel/>

la linea d'intrattenimento che va dal programma "A tavola alle 7", al "Il mondo a tavola", fino all'arrivo di "Masterchef" nel 2011.

Oggi, come conseguenza di un'eccessiva spettacolarizzazione, il cibo è diventato una tendenza, una moda, una necessità; qualcosa che non va solamente gustato ma anche guardato e raccontato. Questo però porta ad affezionarsi alle persone, alle storie che percepiamo attraverso lo schermo, mettendo in secondo piano quello che è l'ingrediente base del tutto: il valore del cibo o meglio la "valorialità"⁴ del cibo. Questo porta al porsi delle domande: c'è ancora speranza di affrontare il cibo in maniera meno spettacolare, meno costruita e un po' più contenutisticamente rilevante? È possibile equilibrare lo spettacolo, l'informazione e l'educazione alimentare – gastronomica? È necessario offrire alle persone tutti gli strumenti che permettano lo sviluppo di un'educazione al cibo, della consapevolezza che "lavorare degli ingredienti" oltre ad essere un divertimento, un passatempo, è un'azione socialmente, culturalmente e umanamente importante, poiché è un bene che in molti parti del mondo viene ancora sognato e visto come qualcosa di irraggiungibile.

Educazione - Alimentare

Sono due le cose che affiancano l'uomo sin dalla nascita: l'alimentazione e l'educazione. La prima serve fundamentalmente per rimanere in vita e per completare lo sviluppo fisico; la seconda, invece, consiste nel trasmettere e sviluppare tutto ciò che è necessario per la crescita della persona. Intrecciando insieme l'alimentazione e l'educazione si arriva ad avere "l'educazione alimentare". Così l'alimentazione non ha più la valenza ristretta del nutrimento fisico del nostro organismo, quella di soddisfare un bisogno primario, ma nasconde e trasmette significati relazionali, culturali, psicologici e anche affettivi (manca fonte...).

⁴ È un termine utilizzato da Carlo Petrini, fondatore di Slow Food per sottolineare come "ridare valore al cibo significa comprendere che l'alimentazione e l'agricoltura prosperano quando fanno essere espressione di una visione complessa e olistica della vita. Non solo produzione e consumo, ma sapienza e memoria, conoscenza e spiritualità, pratiche tradizionali e moderne tecnologie".
<https://www.famgliacristiana.it/articolo/petrini-come-ridare-valore-al-cibo.aspx>

Per capire come molti paesi vivono in modo differente la sfera educativa rispetto all'Italia, investendo o meno nella crescita e nello sviluppo di essa, in particolare nell'istruzione, si confronti l'indagine condotta dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico nel 2013 (OCSE- TALIS, 2013): ⁵qui l'Italia, si situa ai primi posti al mondo per la sua storia culturale, artistica e letteraria, ma si trova di fatto in fondo alla classifica per il livello qualitativo delle istituzioni scolastiche e della preparazione dei giovani. Molte scuole straniere, come quelle di Finlandia, Giappone, Gran Bretagna, Germania e Francia, sono invece da prendere come esempio per migliorare la situazione della scuola italiana. Ecco in tal senso i punti della loro politica educativa più utili all'istruzione nostrana: ridurre il nozionismo e dare maggior spazio alla pratica per avere più abilità per affrontare il mondo extra-scolastico; motivare e incentivare maggiormente gli studenti; rivedere la valutazione; mantenere i costi adeguati; incentivare gli investimenti nelle strutture e nella formazione dei docenti.

In una delle pubblicazioni di Slow Food (Nistri, 2003) dedicata ai percorsi di educazione del gusto nella scuola si può capire che ad oggi nelle scuole italiane, purtroppo, non esiste ancora uno spazio programmatico dedicato pienamente all'educazione alimentare a cui si riservano al massimo degli accenni all'interno di altre discipline scientifiche. Tali accenni, Inoltre, si riducono alle solite informazioni sui carboidrati, proteine, zuccheri ecc. tralasciando tutta la parte che valorizza il nutrimento, il piacere, gli incontri, il dialogo e le relazioni che avvengono mentre ci "alimentiamo". Esistono però delle eccezioni: mense scolastiche che compensano in parte queste mancanze considerando la pausa mensa come campo di educazione alla stregua delle altre materie insegnate.

L'educazione alimentare è necessaria nel percorso educativo di un bambino, e non solo, poiché aiuta fin da piccoli a sviluppare "comportamenti alimentari corretti e sani che possano prevenire conseguenze tardive di errori nutrizionali precoci" (Bernardi, Dellabiancia, 2009, p.9). Ma una simile educazione in che cosa consiste esattamente? Maria Bottiglieri riafferma ciò che venne dichiarato_ alla

⁵ <https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=44687>

finale della conferenza FAO sulla sicurezza alimentare, i cambiamenti climatici e i biocarburanti, tenutasi a Roma il 5 giugno 2008: “[...] l’educazione alimentare è quel processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui [...]”.⁶ La relazione che sviluppa un bambino fin dall’infanzia con la nutrizione, o in particolare con cibi singoli, aiuta pertanto nella creazione di un rapporto ben preciso che si crea in seguito con il mondo che lo circonda.

La ristorazione scolastica può essere intesa come momento di pausa pranzo, oppure come occasione di educazione alimentare, quindi una materia di studio che non avviene attraverso una lezione teorica e frontale, ma pratica e laboratoriale. L’atto del “mangiare insieme” in uno spazio limitato fa sì che il momento si trasformi in un’esperienza di socializzazione, di conoscenza e di apprendimento. Esperienza intesa come un evento fondamentale che quando accade lascia un segno profondo nella vita e nella coscienza della persona, qualcosa che, una volta passato il momento, lascia un bagaglio culturale nell’animo.

Il pasto può essere definito un momento intimo, quotidiano, denso di significati simbolici, relazionali, psicologici. E nel momento che sono coinvolti aspetti affettivi sociali e cognitivi, è comprensibile che le circostanze con cui questa relazione si sviluppa e viene proposta al bambino incide sulla qualità della sua maturazione affettiva, sociale e cognitiva. Per queste ragioni il momento del pasto è fondamentale per tutti i ragazzi all’interno delle mense scolastiche: nel nido, nella scuola dell’infanzia, nella scuola primaria, nella secondaria e anche nelle mense universitarie. “Il pranzo rappresenta un momento di occasione sociale e conviviale, di scambio verbale con l’adulto e di socializzazione tra bambini, oltre che di apprendimento di regole sociali e di buone abitudini alimentari” (Caggio & Bellabianca, 2009, p.13). Inoltre è occasione di cura durante tutto il suo svolgimento, di grande crescita, stimolo, dialogo, conoscenza e di una relazione piacevole e protetta che avviene tra il bambino e l’educatore che lo affianca. È uno di quei momenti che scandiscono la giornata e si ripetono con regolarità di luoghi, di tempi e di gesti. I bambini fino alla scuola primaria, non possiedono

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=3qPGY-91TU8>

ancora la concezione del tempo, per questo vengono aiutati con una routine che precede il pasto come: andare in bagno, lavarsi le mani, leggere ai bambini il menù che andranno ad assumere, fare la preghiera, fare la fila e poi procedere verso la mensa.

L'esperienza del cibo a scuola può essere studiata nei minimi particolari: un pranzo bilanciato, variegato, colorato e sempre con qualcosa di più appetitoso del resto che faccia attivare la curiosità. Anche l'ambiente nel quale il bambino vive l'esperienza, la mensa scolastica, è fondamentale che abbia tutte le caratteristiche che permettono la riuscita dell'obiettivo: deve essere tranquillo, armonioso, accogliente, a misura di bambino, con stimoli visivi e sonori in modo tale che il fanciullo possa associare l'atto del mangiare a stimoli positivi e piacevoli tali da renderlo curioso in attesa del pasto successivo.

Il ruolo e il modo di porsi dell'educatore nei confronti del bambino è fondamentale per la buona riuscita della relazione tra tutte le parti che coinvolge il pasto. In particolare l'educatore deve essere disponibile, avere un tono di voce adeguato, non trasmettere ansie, paure, non costringere il ragazzino a mangiare quando avvengono momenti di "non accettazione del cibo", ma sollecitare all'esplorazione e alla manipolazione di nuovi cibi, stimolarlo, incoraggiarlo ad assaggiare più volte lo stesso prodotto per scoprire nuovi sapori. Inoltre, gli adulti vanno posizionati in un tavolo distinto per privilegiare la relazione tra pari, la conquista delle basi dell'autonomia nel nutrirsi da soli, la capacità di autoregolare i propri gusti. L'adulto di riferimento però rimane sempre disponibile per il sostegno necessario. Un secondo rapporto fondamentale oltre a quello educatore-bambino, è la corrispondenza che si crea tra i genitori e le maestre, o chi è punto di riferimento nella scuola per il bambino, poiché serve per capire i miglioramenti, le difficoltà, gli interventi che devono essere effettuati per risolvere le problematiche.

Caggio e Dellabiancia (2009) mettono a risalto la grande differenza che vive il bambino tra scuola e casa: accade ad esempio che presso la mensa scolastica il piccolo tende a mangiare con piacere quando invece alla mensa domestica è più predisposto al rifiuto del cibo; "tale diversità fra casa e scuola è dovuta alla

diversità di ambiente e di relazioni che il bambino vive. L'essere in un luogo può facilitare l'imitazione reciproca, [...], sostiene maggiormente l'accettazione delle regole, incluse quelle relative allo stare a tavola" (p.273). È importante quindi che anche a casa si cerchi di tenere un clima sereno e una routine che aiuti il bambino a vivere al meglio il pasto e, per questo, è consigliato ai genitori di confrontarsi con le educatrici-insegnanti per definire alcune strategie comuni.

Che cosa va educato esattamente durante il pasto? La risposta a questa domanda è composta da due parti: la prima, quella più immediata, è educare il bambino ad avere un comportamento adatto e sano nel momento in cui vive l'esperienza dello stare a tavola; la seconda, invece, è quella che consiste nell'educazione dei sensi: durante questo momento avviene una stimolazione plurisensoriale che coinvolge tutti i sensi, ovvero l'olfatto, il tatto, la vista, il gusto e l'udito; e questi sensi vanno educati ed abituati all'associazione di colori, profumi, sapori e rumori che si riproducono mentre si mangia.

Negli ultimi anni la mensa scolastica in Italia sta avendo uno sviluppo dettato dalla quantità sempre minore di tempo che i genitori hanno a disposizione per accudire i figli; mentre la mancanza genitoriale è sopperita da una nuova occasione educativa per la scuola durante la "pausa" pranzo. Ciò dimostra come la mensa, oltre ad essere un servizio che consente alle famiglie di avere tempi di maggior copertura scolastica, è diventata anche un luogo educativo essenziale che aiuta lo sviluppo di una buona alimentazione.

Il cibo: premio o punizione?

Come trattato nei paragrafi precedenti, l'educazione alimentare è fondamentale per la crescita di un bambino sano, forte e consapevole.

Nella sfera familiare, molto spesso il cibo viene utilizzato come premio, punizione oppure come oggetto di consolazione⁷. Questo è un errore che genitori, nonni e familiari commettono senza rendersi conto e che causa problemi alimentari al bambino sebbene l'intento di un simile utilizzo del cibo da parte dei congiunti sia solamente quello di rasserenare e alleggerire un momento di difficoltà. Vediamo allora perché è fortemente sconsigliato premiare, punire e consolare attraverso il cibo e quali possono essere le conseguenze a lungo termine.

Il cibo ha un potere quasi magico che riesce ad avvicinare le persone, a rassicurare e calmare forti emozioni; infatti se si pensa ad una cena con degli amici, viene subito in mente la vicinanza, l'atmosfera e l'intimità che si crea; perciò ad un genitore, in un momento di sconforto dovuto alla manifestazione da parte del figlio piccolo di rabbia o di altri comportamenti difficilmente gestibili, viene quasi spontaneo scegliere la strada risolutiva meno impegnativa, la più semplice per ottenere l'attenzione del figlio, la sua calma e conforto: "offrirgli del cibo". Quasi sempre questi cibi offerti per consolazione, come spiega Roberto Sacco, -psicologo del Campus Biomedico di Roma - "possiedono alti contenuti di zuccheri e possono determinare, fra l'altro, fenomeni di dipendenza alimentare attraverso l'attivazione dei circuiti neuronali della ricompensa che sono gli stessi che si attivano nel caso delle dipendenze da droghe o sostanze psicoattive."⁸

Inoltre, è quasi automatico che quest'atto sia accompagnato da frasi che dovrebbero avere lo scopo di rassicurare e persuadere il bambino quali: "se non piangi più, ti do la caramella", "se ti comporti bene, ti porto a mangiare il gelato"; e tuttavia queste parole non sono adeguate per consolare il bambino. Vanno preferite attività di gioco che possano avvicinare e mettere a stretto contatto fisico, il gioco che può trasformarsi in uno strumento educativo, insieme però a un dialogo costruttivo e sereno.

Il "cibo-consolazione" è una soluzione che può apparentemente dare risultati buoni nell'immediato, il genitore potrebbe riuscire a far calmare il

⁷ <http://www.ideecongusto.it/il-cibo-come-premio-o-punizione/>

⁸ https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/06/28/news/la_fame_emotiva_dei_bambini-200003650/

bambino e ritrovare un'aria serena, ma questa “manipolazione del comportamento” del proprio bambino mediante il cibo può causare a lungo termine delle conseguenze difficili da curare come l'obesità che è molto sofferta dai più piccoli. Usare quindi il cibo per ricompensare, premiare o per punire il proprio figlio porta a creare nella sua mente un'associazione tra il cibo e le emozioni, facendolo crescere con l'idea che “se mi comporto bene, riceverò il mio cibo preferito” oppure “non piango solo se la mamma mi compra il gelato”. Nel caso particolare dell'associazione “emozioni negative” e cibo, a lungo termine si può incorrere nel cosiddetto “*emotional eating*” che costituisce una delle cause maggiori dei problemi alimentari. Queste associazioni si rinforzano continuamente e per questo il ruolo del genitore è fondamentale.

Il cibo come rinforzo ha un ruolo fondamentale anche negli studi della psicologia comportamentale: si ricordi in particolare Ivan Pavlov e la teoria del condizionamento classico, e parimenti Burrhus Skinner e la teoria del condizionamento operante attraverso l'esperimento della Skinner Box. Innanzitutto, va analizzato il tema del rinforzo che nel linguaggio comune spesso è associato alla ricompensa, ma che nella psicologia ha un significato ben definito: può essere inteso come una strategia oppure come un evento; nel primo caso, consiste nell'utilizzo delle conseguenze per rafforzare un determinato comportamento; nel secondo invece, è qualunque evento segua un comportamento aumentando la possibilità che esso si ripeta. Inoltre, come ci illustrano Woolfok e Zanetti (2020, p.139) il rinforzo può essere positivo oppure negativo. Il rinforzo positivo consiste nel “rafforzamento di un comportamento attraverso la presentazione di uno stimolo desiderato che fa seguito di un comportamento stesso”; il rinforzo negativo, invece, consiste nel “rafforzamento di un comportamento attraverso la rimozione di uno stimolo repulsivo quando si mette in atto il comportamento stesso”.

Ivan Pavlov, medico e fisiologo russo, sviluppò il condizionamento classico, una forma di apprendimento dove ogni soggetto mediante associazioni acquisisce nuove condotte. Il primo obiettivo dei suoi studi fu quello di studiare la digestione e le ghiandole salivari di alcuni animali. Durante un esperimento si accorse che

gli animali salivavano sia quando vedevano del cibo, ma anche quando vedevano colui che portava loro il cibo. Allora Pavlov decise di associare all'arrivo del cibo uno stimolo fisso: il suono d'un campanello. Dopo una serie di esperimenti ripetuti usando tale sollecitazione al sopraggiungere del cibo, notò che bastava il suono ormai noto del sonaglio per far attivare la salivazione dell'animale (Meneghetti, Moè, Zamperlin, 2018).

Il secondo comportamentista che prenderemo brevemente in considerazione è Burrhus Frederic Skinner. Nell'esperimento della "Skinner box" sviluppò l'apprendimento operante grazie all'analisi del comportamento del ratto, soggetto dell'esperimento stesso. Lo studioso concluse che il tipo di effetto prodotto da ciascun comportamento accresce (rinforzo positivo: cibo) o riduce (rinforzo negativo: scossa elettrica) la probabilità che tale comportamento venga ripetuto o meno in seguito.

Si può notare, quindi, come il cibo venga utilizzato anche nelle ricerche e negli esperimenti per studiare dei comportamenti e dare delle risposte.

Altro da quanto fin qui citato è invece affermato da Bonnange e Thomas (1987) rispetto all'uso delle tecniche di comunicazione verbale e non verbale che sfruttano non tanto i condizionamenti, ma il coinvolgimento, cercando cioè di creare un rapporto, una dimensione emotiva tra educato ed educatore: quest'ultimo attraverso l'esempio accompagna l'educato alla conquista delle conoscenze e delle competenze facendo un uso ragionevole delle emozioni.

I luoghi e gli spazi della convivialità

Lo spazio e il luogo nei quali avviene la consumazione del cibo può essere una tavola in famiglia, un ristorante, una mensa aziendale, una mensa scolastica, un fast food, un take-away da gustare in uno spazio aperto in compagnia oppure in una scrivania durante una breve pausa di lavoro. Quello che differenzia questi luoghi l'uno dall'altro è: si mangia in compagnia di tante persone o da soli? Viene condiviso il piatto

e la pietanza che si sta assumendo oppure ognuno si ritrova di fronte al suo piatto singolarmente? Si è soli mentre si mangia o invece ci si sente soli? In seguito analizzeremo e risponderemo ad alcuni di questi quesiti mettendo in luce la differenziazione tra “spazio” e “luogo”. Nel linguaggio comune spesso vengono utilizzati come sinonimi, ma hanno significati molto differenti tra di loro. Lo spazio è una dimensione geografica, mentre il luogo è una dimensione socio-culturale. Tale distinzione si riallaccia ad un'altra che ha origini nel mondo antico: quella tra *urbs* e *civitas*.⁹ *Urbs* è la “città delle pietre”, una zona delineata da delle mura che determinano un dentro e un fuori; la “*civitas*” invece era la “città delle anime”. Quindi *urbs* è uno spazio, mentre *civitas* è un luogo.

Ritornando alla modernità, l'antropologo ed etnologo Marc Augé (2018) diede la definizione di luogo facendo una seconda distinzione tra i “luoghi” e i “non luoghi”. Per luogo viene intesa un'unità spaziale nel quale una comunità esiste, con la propria cultura (simboli, usi, costumi, linguaggio...) e che abita e vive come propria dandole un senso di appartenenza, e per questo è identitario. Gode del principio di intelligibilità che permette a coloro che non ne fanno parte di comprenderne il significato; questo è possibile perché il luogo è relazionale e favorisce il dialogo e la socialità. Il non luogo invece è uno spazio creato per la circolazione di beni e persone, o per un determinato fine: trasporto, transito, commercio, tempo libero. A differenza del luogo, nel non luogo vi è un'assenza di identità individuale, di relazione tra le persone poiché il loro scopo non è quello di costruire una relazione tra gli individui, bensì quello di rispondere a delle esigenze e dei bisogni che chiede la società come: offrire una scelta, un intrattenimento, un servizio in: centri commerciali, metropolitane, catene della grande ristorazione.

Il luogo di convivialità per eccellenza, nel quale si prova piacere a stare con gli altri, è la famiglia, in particolare la tavola. Per creare un'atmosfera più piacevole ed accogliente, afferma lo psicoterapeuta Jull (2000/2013) “il ruolo più importante, naturalmente, spetta alle persone riunite intorno alla tavola; ma è il cibo che crea la cornice e aggrega. E non solo il cibo che viene portato in tavola,

⁹ <https://www.aiccon.it/pubblicazione/da-spazi-a-luoghi/>

ma anche l'amore con cui è stato acquistato e preparato" (p.8). La tavola è un luogo che trasmette a tutti un'energia positiva, nel quale avviene un confronto, un dialogo ed è un'occasione per sviluppare fiducia e conoscere i lati più profondi dei propri figli assaporando nuovi sapori oppure quelli che non possono mai mancare per la loro preferibilità.

L'altro luogo molto importante è il ristorante: un'eccezione alla quotidianità poiché non è frequentato da tutti giornalmente. Le persone vanno al ristorante per motivi differenti: per una consumazione veloce, per una serata tra amici, per un appuntamento intimo. Alcuni vanno perché non hanno avuto tempo per fare la spesa, altri per gustare i sapori del cibo, altri invece per godere della compagnia e dello stare insieme, altri ancora per mangiare soli in un ambiente tranquillo. Molte persone vanno al ristorante per mangiare qualcosa fuori dal menù quotidiano, altre lo frequentano per concludervi affari, altre ancora sperimentano un ristorante per poter dire: "Sono stato lì". Infine alcuni consumano il pasto al ristorante per godere della compagnia del partner e per riservarsi del tempo col favore dell'atmosfera particolarmente privata e intima che, paradossalmente, si viene a creare in uno spazio pubblico. Questo fa capire che l'intimità, la solitudine, la tranquillità non dipendono dalla quantità di persone dal quale si è circondati, ma dal significato che gli si attribuisce. Ci si può sentire soli in mezzo ad una folla di persone perché non vi è una relazione, un dialogo costruttivo; e, come riportato sopra, è possibile avere riservatezza in un posto mentre si è circondati da molte altre persone che consumano il loro pasto: in tal caso è come se vi fosse una bolla invisibile che isola il tavolo nel quale si è seduti.

Le mense sono un altro spazio in cui l'assunzione del cibo è protagonista, fanno parte della ristorazione collettiva e possono essere scolastiche oppure aziendali. La prima categoria, quella scolastica, come visto precedentemente, offre un'occasione educativa e interattiva con l'ambiente e con le persone, permette il piacere di condividere e ricevere il cibo insieme ad altri bambini promuovendo così la possibilità di introdurre elementi che vanno ad integrarsi con l'esperienza del pasto che si vive tra le mura domestiche. La mensa aziendale, invece, lungi dall'essere un'opportunità educativa, ha invece un valore nettamente

fisiologico: nasce dalla necessità di offrire un pasto caldo e completo ai lavoratori che prevalentemente svolgono un turno continuo, e non hanno possibilità e/o tempo sufficiente per rientrare e pranzare nella propria casa. Questo aiuta ad evitare i pasti veloci take-away consumati frettolosamente da soli in una scrivania oppure in una panchina. È un momento nel quale lavoratori, colleghi si staccano dal lavoro, dialogano, si guardano negli occhi facendo ciò che è più naturale al mondo: mangiare insieme.

CAPITOLO 2: INCONTRARSI GRAZIE AL CIBO: OPPORTUNITA' DI RELAZIONE EDUCATIVA

La relazione educativa

L'educazione, intesa come l'azione che ha lo scopo di "educare", avviene sempre attraverso una relazione interpersonale che generalmente, come sostengono molte tradizioni pedagogiche, si crea essenzialmente tra due soggetti che assumono i ruoli di educatore da una parte e di educando dall'altra. Come conferma Giammancheri, in questo rapporto duale le persone assumono nomi e volti differenti: genitore e figlio; educatore e educando; maestro e scolaro; sacerdote e fedele o anche responsabile e membro di una comunità educativa (in Mari 2009). Tuttavia, questa suddivisione in due poli è parziale poiché il rapporto educativo è anche "[...] un rapporto *trinitario* [...] quando ci si pone insieme, educare ed educando, in ascolto di un solo Maestro, che parla ad ambedue con il richiamo dei valori. L'esperienza più profonda dei valori porta a dire che essa avviene realmente quando il rapporto tra l'educatore e l'educando diventa l'occasione o la mediazione, dell'incontro di tutti due con un Terzo che a loro si fa presente [...] e rende possibile l'educazione" (p. 104). Inoltre, i ruoli appena citati non sono statici, ma dinamici, elastici dal momento che nell'educazione tutti educano e tutti a loro volta vengono educati. Nessuno soltanto dà e nessuno soltanto riceve, ma tutti danno e ricevono: anzi, dando, si riceve; a sostegno di questo ragionamento fu introdotto negli anni settanta il termine di "*comunità educante*¹⁰" poiché l'educando è anche educatore e viceversa. La relazione che si crea tra tutte queste parti, non è mai superficiale ed occasionale, bensì duratura ed intenzionale con un obiettivo predefinito da raggiungere.

¹⁰ Il termine "*comunità educante*" risale ai decreti delegati del 1974 e nasce come riconoscimento alla scuola come una comunità originaria che ha il ruolo centrale in termini sociali e culturali. Questo principio venne ripreso dal DPR 249 del 1998 che ha descritto pedagogicamente come questa CE debba essere considerata un ambiente educativo ricco di esperienze di dialogo dove si forma la personalità dei giovani. Di recente questi concetti furono ripresi ed approfonditi nel recente contratto del comparto scuola del 2016-2018 che all'articolo 28 riconosce la scuola come CE e riconosce all'interno di essa un ruolo centrale non solo ai docenti, ma a tutto il personale scolastico, famiglie e studenti.

Non tutte le relazioni sono nello stesso livello educativo, infatti, “la relazione educativa avviene sempre nello spazio e nel tempo. Da questo punto di vista, risente delle variabili di ordine geografico, sociologico e culturale. Un conto, ad esempio, è la società di stampo tradizionale in cui ruoli e riti sono codificati e stabiliti, [...], un altro è la società odierna dove tutto è in movimento” (Mari, 2009, p. 7). Quindi, il luogo, la società e la cultura nel quale avviene una relazione, ne influenzano molto la natura, lo sviluppo, e perfino il significato che le verrà attribuito.

È dunque possibile dire che la relazione è l’unico strumento che permette di creare un legame vero e di conoscere in profondità l’altro nella sua totalità: le sue caratteristiche, la sua identità, i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Senza una relazione vera, rimane in mezzo alle due parti un ostacolo che non permette di creare un confronto con l’altro.

Andando alla radice del termine relazione, esso “richiama il latino “*religo*” che significa legare insieme, rimandando ad un rapporto stretto in cui due soggetti si avvicinano. Un’altra etimologia, come riporta Cambi, rimanda al latino “*refero*” che ha una polisemia semantica orientata al -riferimento a-, all’altro come direzione di senso e significazione” (in Parricchi, p.19, 2018). Essere in relazione quindi significa far parte di un legame stretto con un altro soggetto, significativo, essergli vicino e averlo come riferimento. Inoltre, la relazione è uno spazio all’interno del quale avviene l’interazione tra l’allievo e il suo maestro con lo scopo di raggiungere determinate capacità, conoscenze, mettersi in gioco per affrontare difficoltà apprendendo tutto il necessario per raggiungere l’obiettivo.

All’interno della relazione educativa che avviene tra l’educatore e l’educando, è importante tenere in mente che prima dell’incontro tra i due, vi è una seconda relazione che si intreccia tra l’identità personale e l’identità di ruolo giacché “[...] entrambi, prima di essere l’uno docente e l’altro discente, sono degli uomini, ciascuno con una propria identità personale” (Stella, 2002, p. 65). Ciascuna delle parti ha una propria originalità che lo caratterizza e lo rende unico; e così “ciascuno è un io e che però, per altro verso, ciascun io è diverso da ogni altro” (p.74). Ogni singolo rappresenta un insieme di unicità che è una ricchezza che va ad arricchire l’altro grazie ad uno scambio di esperienze e valori

conservando il sé. Inoltre, “Nel considerare la relazione educativa non si potrà, dunque, dimenticare che ciascuna relazione è la moltiplicazione delle relazioni, all’infinito” (p.65).

Un altro concetto fondamentale che nasce dalla relazione è la trasformazione. In qualsiasi tipologia di relazione, dal momento in cui si decide di darle vita, iniziano una serie di processi, situazioni ed eventi che portano ad un’inevitabile trasformazione che avviene in entrambe le parti: da parte dell’educatore e da parte dell’educando. Una trasformazione che incide non soltanto sull’identità della persona, ma anche sul suo paradigma di riferimento: l’occhiale con cui vede ed interpreta la realtà che lo circonda, il pensiero guida e le scelte che poi decide di intraprendere. La trasformazione è indispensabile, infatti, “[...] se non la producesse, nessuna relazione si sarebbe effettivamente instaurata” (p.48).

L’educatore ha un ruolo fondamentale per la riuscita di una buona relazione, questo perché tra le due parti (educatore- educante) rappresenta quella adulta, da prendere come esempio di riferimento. “Il lavoro pedagogico [...] implica una relazione intenzionale, che non è soltanto caratterizzata da un incontro fertile e arricchente tra persone, ma utilizza strumenti per la razionalizzazione e la regolazione delle esperienze” (Gasperi, 1995, p.9). Una persona che decide di dedicarsi all’educare l’altro, deve farlo con vocazione, dedizione, offrendo all’altro non solamente delle conoscenze e competenze, ma tutta quella parte velata alla quale non si dà mai abbastanza importanza: quella dell’umanità, della cura, della passione, dei sentimenti, dei limiti e della diversità.

A tal proposito, L’ultimo concetto che va inevitabilmente preso in considerazione quando si parla di relazione educativa è quello della “cura”. È un tema importante perché “l’educazione richiede sempre amore, cioè “curarsi” di chi ci è affidato, preoccuparsi dei suoi bisogni, allacciare con lui una relazione sollecita e calorosa” (in Mari, 2009, p.34). Non basta seguire, insegnare, dare delle regole, dei premi se non è presente l’atto d’amore che permette di nutrire la relazione di affetto, emozioni, gesti, sguardi che aiutano ed accompagnano la persona che ci è stata affidata. In questo senso l’educazione è “cura”.

Sono numerosi gli autori che hanno fatto proprio il tema della cura, ma in questa sede ci focalizzeremo in particolare su due di essi: Don Lorenzo Milani e Luigina Mortari. Del primo è famoso il motto “*I care*”:¹¹ Don Milani infatti ha enfatizzato molto il prendersi cura delle persone emarginate dalla società, assumendosene la responsabilità educativa ed accompagnandoli con interesse e passione, ma soprattutto mettendo in primo piano l’altro nel suo insieme: emozioni, paure, talenti e difficoltà. Dalla scuola popolare di Barbiana, Don Milani ha cercato di affermare “una scuola per tutti e per ciascuno” con l’impegno di aiutare soprattutto i più svantaggiati detti “ultimi” e di trasmettere ai ragazzi il valore e l’importanza della scuola, della cultura, ma soprattutto far capire che le cose più importanti in assoluto sono le relazioni interpersonali, il dialogo e la parola (Milani, Gesualdi, 2019).

L’essere umano non nasce dotato di tutte quelle capacità che lo portano ad essere un adulto compiuto, ma necessita di relazioni umane che lo portino a fare esperienza continua che contribuisca a farlo diventare una persona in grado di interagire nel mondo che lo circonda. Nello stesso tempo, tutti nascono con un bisogno di cure, di relazioni sicure, importanti, positive prendersi cura di noi stessi in maniera autonoma e con le esperienze della vita.

Luigina Mortari è un’altra pedagoga che ha a cuore “la cultura del prendersi cura”; mette a confronto la cultura e la cura poiché entrambe sono due azioni pratiche che hanno l’obiettivo di coltivare, far emergere e nascere qualcosa. Definisce la cura come: “la capacità di rivolgere lo sguardo all’altro concentrando l’attenzione sull’altro e non su di sé; [...] la capacità di comunicare all’altro che si è lì non per imporre sé stessi, ma per comprenderlo attraverso il dialogo e l’ascolto”.¹² Non bisogna riempire le relazioni di cose superflue, ma di tutto quello di cui l’altro ha necessità, per permettergli di vivere una vita buona. La cura, quindi, è avere la capacità di vedere nell’altro i momenti di difficoltà del cuore, dell’anima, pertanto essa diventa un’attività, una capacità di mostrare all’altro che si è lì per aiutarlo.

¹¹ “*I care*” è il motto che inventò Don Lorenzo Milani negli anni ‘60 per contrastare il motto fascista “*me ne frego*”.

¹² https://www.youtube.com/watch?v=fZ6jn_W3YMw

L'incontro, la festa come contesto educativo

L'incontro è quel momento che avviene quando “[...] due realtà si imbattono una nell'altra, [...] in senso proprio ed autentico si realizza solo quando è l'uomo colui che s'imbatta nella realtà” (in Mari, 2009, p.92). Viene però da chiedersi: tutte le volte che una persona si imbatte in qualcosa del mondo reale come un animale, un albero, un cibo ecc. è sempre un *Incontro*? la risposta è no! non è sempre *Incontro* quando si “incontra” qualcosa o qualcuno poiché può rappresentare qualcosa di profondo, oppure semplicemente un'istante passeggero. Tuttavia, dipende tutto dalla persona che s'imbatta nelle cose e nelle persone: quando guarda e tira fuori qualcosa da ciò che incontra, quando si riconosce o da un valore significativo a quel momento di scambio, allora è avvenuto l'incontro. Esso quindi, in particolar modo con le persone, è una grande occasione di relazione e di crescita educativa dal momento che permette di effettuare uno scambio di sguardi, emozioni ed esperienze così da arricchirsi umanamente.

Uno dei momenti nel quale avvengono più incontri è la festa. “La festa si presenta come una risposta collettiva ritualizzata, fondata su simboli comuni e condivisi, istituita di fronte ai rischi della condizione umana, specie nel sistema agricolo e pastorale, al quale possiamo riferire la gran parte delle occasioni festive italiane” (in Conte, 1993, p.47). La festa non fa che creare l'occasione di incontro, il terreno conosciuto, dove possa avvenire lo scambio di conoscenze, di condivisione di tempo di idee, di sguardi, di cibo, che sono il presupposto per la relazione per incontri che mettono in scena una possibilità di cura reciproca. Esistono diverse tipologie di festa che possono differenziarsi in base al paese d'origine, alla cultura di appartenenza, al credo religioso, al pensiero politico e sociale. È un avvenimento che rappresenta l'identità e la storia di un gruppo, un tempo destinato a raffigurare un evento con un'importanza laica o religiosa. Può essere stagionale oppure annuale come: il capodanno, il natale, la pasqua, il compleanno, feste nazionali (della repubblica, dei lavoratori ecc.). Vi sono anche feste per celebrare momenti critici e significativi della vita individuale della persona come: la nascita, passaggi d'età, il matrimonio, il funerale, ecc.

Secondo l'antropologo Lanternari i componenti essenziali che definiscono la festa sono quattro: la socialità, la partecipazione, la ritualità e l'anti-quotidianità.

La socialità viene espressa attraverso una serie di pratiche ricorrenti durante la festa come il dono e lo scambio di beni, le visite e gli intrattenimenti tra le famiglie, gli amici e i vicini; fanno parte della socialità anche i forti momenti come la tregua dalle guerre e la liberazione dei prigionieri (in Conte, 1993).

La partecipazione è un altro componente fondamentale. Spesso durante le feste vengono organizzati spettacoli e danze per l'intrattenimento, processioni religiose, giochi e gare per il divertimento; “tutto ciò dà vita alla partecipazione attiva di un pubblico che non è solo spettatore, ma protagonista dell'azione festiva, mentre l'interattività delle azioni e delle rappresentazioni conferisce all'insieme il carattere di ritualità” (p.39) poiché appunto portano significati e sono regolati da delle regole.

Infine, l'anti-quotidianità è ciò che rende l'evento tanto atteso così particolare: vengono fatte delle azioni, comportamenti, pensieri che abitualmente non avvengono nella quotidianità di tutti i giorni; per questo l'essere diverso dal “solito” rende particolare questo momento. “Fare festa è, nella generalità dei casi, come porsi dinanzi allo specchio, ricercare sé stessi e la propria identità, ritrovare le garanzie socio-culturali atte alla riconferma” (p. 15).

L'antropologa Giacalone sottolinea un altro aspetto caratterizzante della festa, ossia quello dell'abbondanza. Infatti, essa afferma che “la festa [...] è segnata da comportamenti eccezionali e dall'abbondanza alimentare. L'eccesso, dunque, è segno di festa, e il cibo ne rappresenta una componente essenziale, poiché viene consumato in momenti collettivi e cerimoniali” (p. 49).

Il cibo è l'elemento essenziale che non manca mai durante un'occasione di festa, in abbondanza di quantità, di scelta, per molti anche di grande qualità. Questo perché il condividere un cibo, il mangiare insieme è un atto intimo che valorizza e trasmette importanza ed emozioni positive.

“La festa rafforza i processi di comunicazione collettiva e d'integrazione sociale [...] e consente l'identificazione del gruppo con la tradizione” (p. 52); per questo è necessario educare ad una società dove l'incontro, soprattutto con popoli di culture diverse, possa rappresentare un'opportunità di crescita interculturale nel quale la diversità anziché essere un ostacolo diventa una forma di ricchezza.

La festa è un'esperienza che grandi e piccoli vivono con molto piacere in modo particolare i bambini sia nella sfera familiare, sia in quella scolastica. Facendo riferimento a quest'ultima, si intendono le occasioni come la festa di fine anno, eventi organizzati dalla scuola o anche solamente il momento in cui un bambino per festeggiare il suo compleanno condivide un dolcetto con i suoi compagni. Questi momenti consentono al bambino di mettersi in gioco per una crescita ulteriore e per sviluppare maggiormente il senso di socializzazione, comunicazione e condivisione.

Per concludere, collegando il tema trattato all'attualità, si può ricordare il grande disagio che si è vissuto durante periodo del COVID- 19 negli ultimi due anni. In particolare la sofferenza e il vuoto che hanno subito le famiglie a causa della lontananza durante "le feste": il Natale, la Pasqua, il capodanno, la festa della mamma, la festa del papà, i compleanni, le cerimonie di laurea, i matrimoni annullati, e tante ancora.

Le persone che hanno sofferto maggiormente sono gli anziani e i bambini; due categorie molto fragili che necessitano di cura, affetto, calore e compagnia. Sono state private di occasioni di incontro nel quale avrebbero potuto condividere un pasto come quello del pranzo di natale dove il cibo è nutrimento di relazioni, di dialoghi, di confronti e di sorrisi.

Dimensione culturale, sociale e religiosa del cibo

Il cibo fa parte di tutti quei simboli che rappresentano un gruppo attraverso un senso di appartenenza, condivisione, comunione. "Il cibo è comunicazione e convivialità dalla notte dei tempi e consumare il rito del nutrirsi con il cibo, condividendolo con altri, appartiene al costume umano mondiale, ed è presente in tutte le culture alimentari del pianeta" (Birbes, 2013, p. 171,). Infatti, non esiste nessun popolo che non attribuisca un proprio significato a quello che mangia e soprattutto al come lo mangia.

Cristina Birbes (2012) si è soffermata sull'analisi delle varie tipologie d'identità che sviluppa un individuo grazie al cibo, in particolare: identità economica che si emana offrendo un cibo prezioso per condividere la propria

ricchezza; identità sociale poiché, soprattutto nel passato, la qualità e la quantità di cibo di cui dispone una persona va a rispecchiare il suo grado gerarchico nella società (i poveri spesso si nutrivano di poche cose economiche); identità religiosa dal momento che in ciascuna religione è presente uno o più cibi che non hanno appena un significato materiale, ma sacro e simbolico; identità filosofica, che si è sviluppata molto negli ultimi anni, consiste nel scegliere per determinati ragioni, uno stile alimentare particolare (vegetarianismo, veganismo, fruttarianismo ecc.); e infine, identità etnica e culturale che consentono l'espressione di una solidarietà nazionale attraverso il cibo e si può vedere prendendo come esempio "il cous cous" per gli arabi oppure "la pasta" per gli italiani.

Possiamo affermare quindi che vi sono presenti tre macro dimensioni del cibo che caratterizzano ogni "popolo": culturale, sociale e religiosa. La dimensione culturale è tutto ciò che dà vita alla cultura, e come i canti, le danze, gli usi e i costumi, anche il cibo rappresenta lo specchio di chi lo cura, lo prepara, lo condivide e lo consuma affinché si nutra. "Se tutti gli uomini mangiano, ogni cultura mangia a modo suo e fa della cucina la sua carta d'identità. [...] Gli uomini si distinguono in base alle loro grammatiche alimentari. Cosa mangiare, cosa non mangiare, quanto, quando, come, perché, con chi" (Niola, 2012)

Il cibo non è unicamente un elemento naturale che si acquista in un supermercato, ma è un contenitore di valori, di significati condivisi, di culture, di radici, di esperienze e di storie che vengono raccontate ogni volta che "quel cibo" viene preparato e consumato. Dunque, "mangiare insieme, carattere tipico, seppur non esclusivo, della specie umana, è un modo per trasformare il gesto nutrizionale dell'alimentazione in un fatto eminente culturale." (Birbes, 2012, p. 35)

Per comprendere al meglio, è possibile fare un piccolo esempio: prendendo in considerazione la cultura italiana versus quella araba, andiamo a vedere come ciascuna di loro vive il pasto, e quindi "come mangia". La pietanza culturalmente italiana per eccellenza è la pasta; essa viene consumata da ciascun italiano singolarmente, con un piatto individuale, utilizzando la forchetta con maestria e stando seduti su una tavola con delle sedie. Una persona araba invece, generalmente, per assumere il cous cous, pietanza per eccellenza araba, si ha un unico grande piatto al centro della tavola, dove tutta la famiglia si riunisce a

condividerlo utilizzando rigorosamente le mani per avere un contatto diretto con quello di cui ci si nutre; nei piccoli paesi/villaggi, non esiste il “tavolo” fisico, ma ci si appoggia direttamente sul pavimento ricoperto da tappeti particolari.

“Se è vero che l’uomo è ciò che mangia, è vero pure che mangia ciò che è, ossia alimenti totalmente ripieni della sua cultura” (Birbes, 2013, p. 24). Dall'esempio appena illustrato, è possibile intuire come il mondo è vasto, ricco di esperienze culturali che, messe a confronto con la propria, permettono di valorizzare maggiormente la ricchezza della diversità.

L’azienda Barilla, conosciuta in tutto il mondo, ha pubblicato un articolo¹³ nel quale tratta numerosi aspetti legati al cibo; in questo paragrafo lo prendiamo come riferimento per analizzare la dimensione sociale e religiosa.

Tutto quello che viene fatto “insieme” assume in qualche modo un significato sociale dal momento che si entra in relazione ed avviene uno scambio con altri individui.

“Il cibo nella sua dimensione sociale richiede [...] convinzioni condivise, che consentano l’interazione condivisa tra persone” (p.16). Il gusto è qualcosa di collettivo che va condiviso donando la possibilità di creare il punto di ingresso in una comunità per tutte le persone, con l’opportunità di essere parte integrante della stessa cultura, di comunicare. “Il dono del cibo, ad esempio, getta un ponte tra le persone, e in tutte le società ha sempre avuto un peso rilevante nelle dinamiche sociali” (p.16). Il cibo dunque, ha un potere significativo poiché riesce a dar vita a caratteristiche che evidenziano le diversità sociali all’interno di una grande società dando “[...] significato alla realtà della nostra socialità e dei nostri sentimenti e da essi prende significati” (Birbes, 2012, p. 14).

Il cibo assume anche un valore simbolico religioso nelle grandi fedi religiose. Molti rituali, celebrazioni religiose e cerimonie includono inevitabilmente il rapporto col cibo. Come osserva Anderson “il cibo è una dimensione umana basilare e universale, il cibo è centrale alla religione- come simbolo, oggetto di preghiere, come segnale di condivisione e non condivisione, come elemento di comunione” (p. 10).

¹³<https://it.readkong.com/page/la-dimensione-culturale-del-cibo-6763341?p=2>

Il rapporto cibo-religione è da considerarsi oltre che spirituale, anche profondo e quasi viscerale, in particolar modo, nelle religioni monoteiste: l'ebraismo, il cristianesimo e l'islam.

L'ebraismo è una religione abramitica ed etnica che comprende lo stile di vita del popolo ebraico; tutti i suoi fedeli possono consumare solo i prodotti certificati "*kosher*" ed hanno regole molto rigide da seguire come: non mescolare alcuni alimenti (carne-latte), assumere solo pesce con pinne o squame facile da rimuovere e tante altre. "La tradizione ebraica orienta a cogliere nell'atto di nutrirsi un significato che educa alla scelta e alla verifica continua, definisce il rapporto dell'uomo con la natura e attiene profondamente alla sacralità" (p. 10). Infatti, tutte le norme guida vanno prese molto seriamente, sin dalla nascita i piccoli vanno nutriti ed educati ad una scelta che porti benessere al corpo e allo spirito. Il cristianesimo invece, non impone una netta distinzione tra il lecito e il proibito, ma "il rapporto con il cibo è inserito nella dimensione dell'incontro con Dio" (p.10); infatti, gli alimenti simbolo di questa fede sono il pane e il vino che per i cristiani vanno ben oltre la loro materialità creando un ponte tra il reale e il divino poiché il vino rappresenta il sangue di Cristo, e il pane (l'ostia) rappresenta il suo corpo.

Infine, l'Islam, una religione che differisce dalle regole severe dell'ebraismo e dalla libertà del cristianesimo. È orientato verso una moderazione nel consumo del cibo evitando i cosiddetti cibi "*haram*" che sono fondamentalmente alcolici, carne suina e carne non certificata "*halal*". Quello che trasmette il valore del cibo è il "Ramadan": un mese di digiuno che ha lo scopo di educare i fedeli al sacrificio, alla pazienza e alla spiritualità attraverso l'astinenza dal cibo, acqua, tutti i piaceri e i vizi che allontanano da Dio e dedicarsi alla preghiera e alla purificazione.

L'alimentazione quindi, non si limita più solamente ad essere una soddisfazione biologica, ma diventa un rito che descrive il modo di essere; e l'uomo attraverso la scelta e/o rinuncia di alcuni cibi forma un legame, un dialogo, una relazione, un incontro con il trascendente: Dio.

Rapporto uomo- cibo- natura

“Con la nascita dell’agricoltura l’uomo modifica il rapporto con il suo ambiente naturale, fortemente condizionato dalla disponibilità del cibo, dando vita a riti e tradizioni legate alle diverse culture familiari e sociali, come il raccolto e la preparazione delle pietanze” (Birbes, 2013, p. 101). Sin dai primi tempi l’essere umano per potersi nutrire, oltre che alla caccia e in seguito alla raccolta dei frutti spontanei ha sviluppato la capacità di utilizzare l’agricoltura; quest’ultima è stata il primo intervento sulla natura, la prima azione che ha portato in seguito delle conseguenze per la natura stessa e poi per l’umano.

Sempre più negli ultimi decenni cresce l’importanza del rapporto uomo-ambiente-natura collegato anche alle conseguenze collegate all’alimentazione.

L’esposizione mondiale *Nutrire il pianeta, energia per la vita* che ha avuto luogo nel 2015 a Milano è stata una grande occasione educativa che ha permesso di avere uno sguardo sulla maggioranza dei paesi del mondo. Ha avuto come obiettivo quello di “trovare delle soluzioni e rispondere a tre principi ispiratori: il diritto ad un’alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutti; la sostenibilità ambientale, sociale ed economica del sistema agroalimentare; la consapevolezza del gusto e della cultura del cibo” (p.91). Oggi con l’agenda 2030¹⁴ i temi del 2015 sono sul tavolo delle maggiori istituzioni internazionali al più alto livello come l’ONU e l’Unione Europea con una serie di dibattiti sull’attuazione dell’agenda che si pone diciassette obiettivi tra i quali: sconfiggere la povertà, sconfiggere la fame, istruzione di qualità, ridurre le disuguaglianze, città e comunità sostenibili, consumo e produzione responsabili e pace giustizia ed Istituzioni solide.

La sostenibilità ambientale è un’esigenza molto forte che si sta cercando di promuovere negli ultimi anni. Sostenibili si può essere seguendo molte vie: dedicando attenzione alla raccolta differenziata, al materiale di cui è composto o nel quale è confezionato quello che si va ad acquistare promuovendo il riciclo dei materiali. È vero però che “un consumo sostenibile inizia dalla scelta del cibo che mangiamo” (Birbes, 2012, p.14); il cibo è la merce che circola di più nell’economia mondiale poiché tutti hanno bisogno di essere sfamati, e molti di vivere delle esperienze con il cibo. L’offerta del cibo, oltre che soddisfare la domanda, ha anche stimolato un’esponentiale crescita di bisogni ritenendo necessaria una continua crescita dei consumi alimentari; per produrre i

¹⁴ <https://unric.org/it/agenda-2030/>

volumi necessari però, come afferma Iofrida (2019), l'uomo ha inventato la tecnica: strumenti per potenziare la produttività e l'efficacia del suo lavoro, in seguito si è appropriato della natura distruggendo lentamente il contesto che permette la sua oggettivazione e realizzazione. “Molte scelte di vita hanno allontanato la specie umana dai ritmi naturali ed hanno profondamente alterato il rapporto, anche alimentare, con la Terra, oltre che aver inciso profondamente sugli ecosistemi naturali” (Birbes, 2012, p. 13); per questo occorre educarsi ad una sana alimentazione, al riciclo, per avere un comportamento più sostenibile.

Molti esperti e non si sono chiesti come è possibile nutrire in modo sano ed ecologico e sostenibile gli abitanti del pianeta, e la risposta arriva da recenti studi che affermano che è importante privilegiare un'alimentazione prevalentemente di base vegetale e riducendo al minimo il consumo di cibi di origine animale. Seguendo questi comportamenti si porta benessere alla propria salute grazie ad un'alimentazione sana, ma anche un bene per il pianeta Terra grazie alla limitazione di tutti quei prodotti che richiedono un consumo eccessivo di risorse ed emissioni che impattano in maniera significativa sul cambiamento climatico e al consumo di acqua¹⁵. “Il modello della Doppia Piramide, Alimentare e Ambientale [...], è un esempio grafico che è stato creato per comunicare in modo efficace questo messaggio: ovvero che i cibi consigliati per la nostra salute sono anche quelli con un impatto ambientale più ridotto” (p.6). Da un punto di vista tecnico, si possono osservare due piramidi di cui una classica che indica partendo dalla base, i cibi sani che fanno bene alla nostra salute fino ad arrivare in cima in cui sono posti quelli più “dannosi”; dall'altra parte invece, è presente una piramide capovolta che ha lo stesso scopo della prima solo che invece di prendere come soggetto la salute, tratta l'ambiente.

Il tema ambientale, della crisi ecologica e della protezione del pianeta assume oggi una colorazione pedagogica (Birbes, 2011). Difatti, “Non si potrà *alimentare la vita* se non si assumerà il compito di educare ed educarsi ad una rinnovata concezione antropologica, ad un'ecologia umana che cammina sullo stesso binario di un'ecologia ambientale” (Birbes, 2013, p.8). Arrivati a questo punto, è opportuno partire da se stessi, dalle proprie abitudini, essere maggiormente responsabili delle proprie scelte ed aspirare

¹⁵https://www.educazionedigitale.it/noiilciboilpianeta/wp-content/uploads/2019/09/VIVERE-SANO-INIZIAMO-DAL-CIBO_0919.pdf

e contribuire per la realizzazione del cambiamento perché non è sufficiente sperare ed attendere che “gli altri” lo facciano, ma tutti insieme possiamo fare il cambiamento (p.45).

In questo momento critico tutti coloro che si occupano di educazione, dalle famiglie alle scuole, hanno una responsabilità maggiore nel cercare di trasmettere i valori dell’ambiente, che fa parte di un sistema ampio che lo comprende e lo circonda, e le linee guida per prenderne cura e viverlo al meglio lasciandolo vivere. Sembra dunque necessario risvegliare una coscienza alimentare che aiuti noi e i nostri figli ad adottare uno stile di vita sano. Il cibo è nutrimento, relazione e convivialità ed è bene prezioso da trattare con cura perché il cibo come l’acqua non sono infiniti, e un domani potrebbero non essere più disponibili come oggi.

CAPITOLO 3: CIBO E RELAZIONE EDUCATIVA: UN'ESPERIENZA DI TIROCINIO PRESSO LA CASA IN.CON.TRA

Il cibo per educare e per emozionare

Il cibo, come illustrato nei capitoli precedenti, include numerosi significati impliciti che si differenziano in base al tempo, spazio e luogo. Inoltre, è un mezzo educativo del quale ci si può avvalere per trasmettere “valori” a tavola. Difatti, Birbes (2013,) ancora una volta sottolinea come “a tavola passano i valori della famiglia, ciò in cui crediamo, le cose che riteniamo importanti, ciò che dà sostanza alla nostra vita, le buone abitudini, che è bene testimoniare e far rispettare con autorevolezza, senza rovinare il piacere di stare insieme con alterchi, critiche, costrizioni e divieti; la famiglia riunita mentre consuma cibo, rinforza i suoi legami” (p. 40).

Il “galateo” è un’espressione utilizzata per definire una serie di norme comportamentali da seguire a tavola. Queste norme però non sono sempre uguali, infatti, come tutte le cose, cambiano in base al luogo e al tempo; vi sono però alcune norme comuni che generalmente valgono sempre come: lavare le mani prima del pasto, non parlare con la bocca piena, sedersi composti a tavola, avere rispetto per il cibo e quindi non sprecarlo.

Le regole vanno date ai bambini, ma è vero anche che “i genitori [...] devono dare l’impostazione di fondo, non tanto sotto forma di istruzioni o di regole, quanto con il buon esempio” (Jүүл, 2000/2013, p. 59-60). Difatti, l’esempio è una tra le forme d’insegnamento più efficienti, e i figli la adottano quotidianamente per apprendere continuamente in modo implicito. È importante quindi seguire “un galateo per i genitori”: è consigliato evitare a tavola le discussioni, le critiche, i rimproveri poiché guastano il momento del pasto rendendolo spiacevole; non mettere a disagio il bambino fissandolo continuamente, ma lasciare lo spazio necessario per vivere l’esperienza a tavola. Il genitore deve rendere l’ambiente del pasto armonioso, tranquillo, senza distrazioni e ritagliare quel tempo per dialogare e per avvicinarsi (Jүүл, 2000/ 2013).

Un altro fattore importante da tenere in mente è la routine familiare. Ciascuna famiglia è differente dall’altra: c’è quella che consuma il pasto con orari prefissati tutti insieme, ci sono quelle che non hanno orari regolari; c’è la famiglia che apparecchia e sparcchia insieme dando un “ruolo” anche ai più piccoli, e ci sono famiglie nelle quali

la cucina è il lavoro della mamma; ci sono poi famiglie che durante il pasto dialogano, si raccontano i fatti e gli eventi della giornata e ci sono poi quelle che mantengono ed esigono il silenzio durante il pasto. Tutto dipende dalle scelte e dai principi che i genitori o generalmente gli adulti della casa decidono di seguire.

Il cibo e l'emozione sono due poli che si fondono nell'essere umano grazie al suo continuo provare emozioni positive e negative, oltre alla necessità continua di essere nutrito attraverso il cibo; la continua presenza di questi due elementi nella quotidianità, fa sì che vi siano continue esperienze “durante il pasto” che suscitano delle sensazioni positive quando si gradisce quel che si consuma e negative quando invece quello che arriva al palato non è soddisfacente. Come afferma Birbes (2013) “apprendere cosa mangiare si lega non solo ad aspetti cognitivi ma anche emotivi. Può succedere di provare repulsione per un alimento che si associa ad un'emozione o ad un ricordo spiacevole” (p. 37). Infatti, è capitato a tutti almeno una volta nella vita di vivere un'esperienza negativa con un cibo, che magari in un'occasione ha fatto stare male o fatto vivere un momento non piacevole, e che a distanza di molto tempo riprovare quel cibo, anche se fatto in modo diverso, suscita in noi la stessa sensazione spiacevole provata quella volta; questo perché come cita lo psicologo Maurizio Filippeschi: “I visceri oltre che digerire nutrienti, hanno la funzione di digerire emozioni¹⁶”. Il cibo però non evoca solamente ricordi spiacevoli, ma anche quelli piacevoli. Per analizzare meglio questa riflessione prendiamo come esempio una scena molto famosa del film d'animazione “Ratatouille¹⁷”, in particolare la scena della “reazione di Ego”. Quest'ultimo, nel film svolge il ruolo del critico gastronomico che girando nei ristoranti di Parigi valuta quello che gli viene proposto nei diversi ristoranti.

La scena inizia con il secondo protagonista Alfredo che porta ad Ego il suo piatto “la ratatouille”, un piatto apparentemente banale poiché non è particolarmente complicato ed elaborato come si aspetterebbe un critico gastronomico; Ego nel momento in cui la forchetta con la ratatouille tocca il suo palato, si immobilizza incantato, ritorna indietro con la memoria ad un preciso momento della sua infanzia: un momento nel quale era triste e la mamma lo conforta con un piatto di ratatouille, e lui mangiando sorride. Subito dopo il primo assaggio le cadde la penna con la quale appuntava le sue critiche e si

¹⁶ <https://www.salepepe.it/news/notizie/cervello-pancia-salute-emozioni/>

¹⁷ Ratatouille è un film d'animazione del 2007 scritto e diretto da Brad Bird e Jan Pinkava. Prodotto dai Pixar Animation Studios e distribuito dalla Buena Vista International (The Walt Disney Company).

concentrò nel finire con appetito il suo piatto. Nella recensione infatti, il critico Ego inserì le seguenti parole: “affermare che sia la cena che il suo artefice abbiano messo in crisi le mie convinzioni sulla mia cucina è a dir poco riduttivo, hanno scosso le fondamenta stesse del mio essere¹⁸ .

Assaggiare dopo molti anni la stessa pietanza ha suscitato una forte emozione nel protagonista della scena che ha fatto riattivare la memoria gustativa, un sapore e un gusto che aveva quasi dimenticato e questo gli ha permesso di recuperare ricordi che erano nascosti nella sua memoria e che non sapeva più di avere. Questo fa capire come la memoria dell’essere umano è vasta e complessa e riesce, grazie alla sua capacità di immagazzinare nella memoria a lungo termine, a conservare non solo gli episodi, ma anche le sensazioni, i ricordi sensoriali: i sapori e gli odori che in questo caso attraverso un piatto sono riusciti a suscitare emozioni ed evocare ricordi importanti in un adulto.

Osservando la cucina moderna, è possibile affermare che si sta sviluppando sempre di più “la cucina dell’emozione” che va in contrapposizione all’antica “cucina della sostanza”. Il cibo non serve più per soddisfare l’appetito, ma ha lo scopo di suscitare un’emozione e soddisfare tutti i sensi: gusto, olfatto, vista, e anche tatto e udito di chi mangia. Sfamarsi diventa secondario poiché chi sceglie questa tipologia di cucina, lo fa perché desidera fare un viaggio nel quale possa vivere un’esperienza che possa essere un ricordo emozionante. Un piatto quindi, diventa un elemento che racchiude molte cose, ed ha lo scopo di nutrire il bambino che c’è dentro ciascuno di noi. Come un artista che dipinge, così il cuoco che crea un piatto lo fa per trasmettere delle emozioni. Per cui il cliente deve rimanere colpito ed emozionato di fronte al piatto, come un individuo rimane affascinato di fronte al quadro di un pittore, e come cita Ryan Bromley “scegliamo di mangiare sempre di meno per sfamarsi e sempre più per emozionarci¹⁹”.

¹⁸(31 luglio 2021) La reazione di Ego [video]. youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=gGh5C5xaB0E>

¹⁹ Citazione presa da: <https://oliororo.it/pages/arte-e-cibo>

Mamma, bambino, educatore a “Casa IN-CON-TRA”

L’ente all’interno del quale ho svolto l’esperienza di tirocinio è la comunità educativa Mamma-bambino “Casa Famiglia InConTra” presso Padova Est. Dal 2010 si occupano di aspetti pedagogici ed educativi creando attività e momenti per aiutare madri con minori in situazioni di disagio familiare e sociale. Il periodo formativo che ho svolto all’interno di essa è durato circa due mesi nei quali ho potuto osservare i comportamenti e le relazioni che si creano tra le mamme, i loro bambini ed educatori sia nei momenti di educazione, riflessione ed intervento ma anche nei momenti del “pasto”.

La casa ospitava all’incirca dieci mamme con uno o più figli e ciascuna di loro aveva un rapporto unico con il suo bambino poiché provengono tutte da circostanze differenti; in particolare vi era una mamma di origine sudamericana con una figlia di due anni che soffriva di gravi problemi di salute sia respiratori, sia rallentamenti nella crescita; per questo sin dall’inizio del suo progetto è stata seguita da uno specialista anche nella dieta alimentare per favorire al meglio la sua crescita. La mamma però, nutriva molta diffidenza nei confronti dei consigli alimentari a loro proposti, e molto spesso non nutriva adeguatamente la figlia, e questo l’ha portata ad aggravare ulteriormente. Fortunatamente gli educatori della comunità attraverso interventi mirati, sono riusciti ad aiutare la madre a creare una routine alimentare sana.

Oltre a questo caso molto complesso, generalmente tutte le mamme avevano una relazione molto positiva a tavola con i loro piccoli: vi erano mamme che parlavano molto con il loro figlio mentre mangia, mamme che utilizzano il cibo come “gioco” per attirare maggiore attenzione, mamme che hanno figli completamente autonomi e quindi non utilizzano nessuna strategia a tavola, e infine mamme che purtroppo trascurano il figlio e si distraggono con altro come telefono, tv, e chiacchiere con altre mamme invece che dedicarsi al piccolo. Quest’ultimo caso è stato un caso “richiesta urgente di intervento” poiché è completamente trascurato il primo obiettivo di ciascun progetto personale di ciascuna mamma: quello di prendersi cura del proprio bambino.

L’elemento che caratterizza l’operato di Casa In.Con.Tra è il mettere al centro la persona in quanto soggetto di educazione permanente, attraverso l’accoglienza, la relazione e l’ascolto. Per questo l’attenzione degli operatori viene data in modo particolare ai tempi, agli spazi, alla presentazione delle attività, alle modalità di comunicazione che vengono utilizzati.

Il momento del pasto in particolare viene vissuto dagli educatori sempre professionalmente come momento educativo, ma con più intimità e condivisione. Si cerca continuamente di interagire con tutti i nuclei presenti e creare un clima che faccia sentire ognuno come se fosse a casa propria, chiacchierando con temi molto quotidiani (film, scuola, ecc.) in modo da permettere a mamme e bambini di comunque scindere i momenti formali di lavoro da quel momento di condivisione.

Inoltre è anche un'opportunità per osservare eventuali comportamenti non adeguati delle mamme e dei loro figli, si cerca però sempre di attirare l'attenzione della mamma in modo che intervenga sul proprio figlio e se richiede un aiuto, è possibile subentrare per compiere un'azione educativa, così da non bypassarla/ screditarla. Se invece la mamma adotta comportamenti inadeguati come: non rispetta i tempi del bambino, non favorisce la sua autonomia, non lo segue accuratamente ecc. allora va aiutata dopo un confronto costruttivo fatto in un'altra sede.

Durante il momento di pasto le difficoltà e le problematiche possono esserci, come possono non esserci. Non tutte le mamme collaborano, seguendo indicazioni/regole della comunità, di conseguenza insieme ai loro figli diventano ingestibili durante il pasto, e questo crea squilibrio; un altro problema può sorgere quando una mamma vuole far mangiare al figlio una pietanza speciale come la pizza, una pietanza ordinata esternamente fuori menu comunitario, questo crea un'instabilità tra gli ospiti della casa.

E come analizzato fino ad ora, anche M., un'educatrice di casa InConTra, afferma che “Per poter fare lo "switch", trasformare il momento del pasto da momento di soddisfazione fisiologica a occasione di crescita, si dovrebbe prendere tutto il tempo necessario, rispettare e far rispettare ogni singola regola: la compostezza, il senso del mangiare in gruppo, la sacralità del momento, che penso siano fondamentali per una buona crescita” (comunicazione personale, luglio 2022).

La mia esperienza con gli ospiti della casa è stata molto positiva in quanto ho potuto a fine tirocinio creare una relazione con le mamme e i loro bambini che mi ha soddisfatta molto sia professionalmente come educatrice, che umanamente come persona. Sin dall'inizio ho cercato con l'aiuto degli operatori della casa di trovare la misura adatta per creare un ponte di dialogo con le mamme, senza oltrepassare il ruolo di tirocinante, ma nello stesso momento senza farmi influenzare dalle emozioni personali, e questa è stata una delle difficoltà maggiori che ho dovuto affrontare. Con il passare del tempo però, con

delle attività, sono riuscita ad avvicinarmi al “mondo della comunità”. Una delle attività che ho proposto e svolto e che è stata un momento per me o molto significativo è la preparazione degli “gnocchi di patate” insieme alle mamme.

Inizialmente avevo proposto l’attività per tentare di creare un momento di condivisione e partecipazione di tutte le mamme per stemperare un clima negativo che al tempo si stava creando tra di loro per diversi motivi. In seguito alla mia proposta diverse mamme hanno respinto con molta forza la mia offerta ed hanno avuto una reazione che né io né gli educatori ci aspettavamo. Con l’aiuto della psicologa della comunità sono riuscita a fare un discorso alle mamme che aveva lo scopo di far capire loro che non era un’attività imposta che va ad invadere la loro sfera personale, ma un’occasione per stare insieme, condividere un’esperienza creando qualcosa che poi va a nutrire tutti. Riproponendo nuovamente l’attività non come un compito da svolgere ma come un’alternativa diversa per passare del tempo insieme, ho avuto una risposta positiva da parte di numerose mamme anche insieme ai loro bambini. Durante la preparazione ho cercato di far parte di loro, di non essere l’educatrice, ma semplicemente colei che insieme a loro prepara un pasto caldo; infatti, molte di loro hanno aperto il loro cuore raccontandosi, grazie anche al “momento magico” che ha suscitato in molte di loro ricordi di momenti felici che desiderano rivivere ancora una volta concluso il loro percorso nella comunità casa InConTra.

Questo episodio fa vedere, come affermano Caroni e Iori (1989), in che modo tra i due poli di una relazione educativa avviene un incontro che può manifestarsi in differenti modalità: “può esprimere stima o accordo, ma anche scontro, rifiuto, assoggettamento passivo, in quanto procede da situazioni di reciproca disparità, di oggettiva differenza, di asimmetria, relazionale e contenutistica, tra chi riveste la posizione di educatore e chi si trova in quello di educando. Tale differenza, [...], comporta assunzioni di scelte e responsabilità per entrambi, condizionando fortemente le dimensioni di cognitività e affettività” (p. 20). Questa asimmetria però non è da considerarsi negativa, ma va guardata con uno sguardo positivo, poiché se valorizzata adeguatamente, crea una ricchezza e un incontro significativo.

I bisogni speciali

Si sente spesso parlare di *bisogni educativi speciali* (BES), e nel seguente paragrafo il focus è rappresentato da quelli che possiamo chiamare *bisogni alimentari* speciali. Un passaggio fondamentale in questo senso è costituito dalla Direttiva Miur del 27 Dicembre 2012 riguardante l'inclusione dei BES, che in particolare ha dato indicazioni sugli strumenti d'intervento per alunni con bisogni educativi speciali e organizzazione territoriale per l'inclusione scolastica. I ragazzi con BES sono tutti coloro che hanno "bisogni educativi speciali", che però non sono solo quelli che presentano un deficit e sono in possesso di una certificazione, ma rientrano anche tutti coloro che "presentano una richiesta di speciale attenzione per una varietà di ragioni: 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 diverse²⁰".

L'area BES comprende tre grandi sotto-categorie: quella della disabilità; quella dei disturbi evolutivi specifici e quella dello svantaggio socio-economico, linguistico, culturale. E come specificato nella normativa "per disturbi evolutivi specifici intendiamo, oltre i disturbi specifici dell'apprendimento, anche i deficit del linguaggio, delle abilità non verbali, della coordinazione motoria, ricomprendendo [...] anche quelli dell'attenzione e dell'iperattività, mentre il funzionamento intellettivo limite può essere considerato un caso di confine fra la disabilità e il disturbo specifico" (p. 2). Purtroppo, come afferma sempre il Miur, i differenti disturbi specifici non vengono o possono non venir certificati ai sensi della legge 104/92, non dando conseguentemente diritto alle misure previste dalla stessa legge quadro, e tra queste, all'insegnante per il sostegno. "La legge 170/2010, a tal punto, rappresenta un punto di svolta poiché apre un diverso canale di cura educativa, concretizzando i principi di personalizzazione dei percorsi di studio enunciati nella legge 53/2003, nella prospettiva della "presa in carico" dell'alunno con BES da parte di ciascun docente curricolare e di tutto il team di docenti coinvolto, non solo dall'insegnante per il sostegno" (p.2).

²⁰ Il Ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Roma, 27 dicembre 2012.
<https://www.miur.gov.it/documents/20182/0/Direttiva+Ministeriale+27+Dicembre+2012.pdf/e1ee3673-cf97-441c-b14d-7ae5f386c78c?version=1.1&t=1496144766837> . p.2

Il sostegno si può descrivere come una forma d'aiuto che ha l'obiettivo di sostenere e non sostituire l'operato della persona "sostenuta". Come afferma Canevaro (2015) "un sostegno continuo può essere utile, ma può indurre a dipendenza e a rinuncia di ogni tentativo di crescita dell'autonomia. Senza evoluzione, un sostegno rischia di essere come una protesi che non venga più cambiata nonostante la crescita del soggetto. E una protesi che non cambia diventa uno strumento di tortura" (p. 68). È importante quindi saper scegliere la tipologia di sostegno adeguato e regolarlo su misura del soggetto da sostenere. Canevaro, nella sua argomentazione, continua illustrando le varie forme di sostegno che non si soffermano nel sostegno scolastico offerto dagli insegnanti, ma può anche essere come in seguito: sostegno strumentale che è caratterizzato per la sua sostituibilità, sostegno informativo che è necessario per avere tutte le informazioni utili, sostegno ricreativo che si offre durante le attività extra-scolastiche, il sostegno emotivo di cui ciascuno ha bisogno e infine, il sostegno affettivo che viene offerto dalle figure genitoriali e dalle amicizie.

Alla luce del discorso finora accennato riguardante i bisogni speciali, si intende ora mettere l'accento sul fatto che in una società che subisce continuamente dei mutamenti, anche l'alimentazione e le diete che le persone scelgono di seguire sono soggette a modifiche sostanziali. Quando si parla di *bisogni alimentari speciali* si intende quindi una persona che ha necessità di essere seguita con particolare cura e attenzione da questo punto di vista.

La dietetica²¹ "è il ramo della scienza dell'alimentazione che, basandosi sulle conoscenze relative alla composizione e alle proprietà biologiche degli alimenti, alla fisiologia e fisiopatologia della nutrizione e alle tecniche di una razionale preparazione dei cibi, mira a formulare le norme alimentari, quantitative e qualitative, per preservare o restaurare lo stato di salute o a prevenire la malattia nel singolo soggetto preso in esame o in collettività più o meno omogenee."

Il termine "dieta" invece, da sempre racchiude tutto quello che appartiene allo "stile di vita" di un individuo, comprende quindi l'alimentazione, l'attività fisica e abitudini varie che hanno l'obiettivo di mantenere la salute in buone condizioni. Nella visione

²¹ <https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/dietetica/>

moderna però viene utilizzata per indicare una sana alimentazione basata su una serie di indicazioni atte a mantenere, migliorare o curare il proprio stato di salute alimentare.

Oltre alla “dieta comune” che è quella degli onnivori che consiste nell’assumere tutte le tipologie di alimenti senza particolari scelte, esistono alcune “diete speciali” che consistono nel seguire regimi alimentari ben definiti che escludono diversi alimenti per diversi motivi: etici (vegetariani e vegani), religiosi (Halal e Kosher), culturali, ambientali (biologico- ecosostenibile) , per intraprendere uno sport (diete sportive), diete prescritte da nutrizionisti per persone con patologie alimentari (obesità, anoressia, bulimia o DCA²² in generale), o infine perché appartiene alle allergie e intolleranze. Quest’ultima categoria necessita di particolare attenzione sia da chi “ne soffre” da una parte, sia da chi “la cura” dall’altra; a differenza delle scelte alimentari precedentemente descritte, le allergie possono causare delle conseguenze molto gravi che possono portare anche ad un attacco anafilattico.

Durante la mia esperienza nella comunità Mamma-Bambino Incontra non ho riscontrato particolari situazioni che si possano definire bisogni speciali alimentari o educativi, ma posso affermare che tutte le mamme avevano carenze educative, bisogno di sostegno e di aiuto per apprendere come prendersi cura della crescita del proprio bambino.

Raccontarsi tramite la cucina

La comunità educativa Casa InConTra ha la caratteristica di essere il luogo multiculturale; infatti, ospita mamme di culture e origini differenti: dall’Africa, all’Asia, al Sud America e ovviamente anche mamme italiane. Questa caratteristica non riguarda solo gli ospiti, ma anche gli educatori che vi lavorano: italiani, senegalesi, marocchini e anche tunisini. Così la comunità InConTra è un luogo di incontro multietnico e multiculturale, ma come afferma Conte (1993) “gli incontri tra culture non avvengono casualmente ma solo se guidati da precise strategie [...] che richiedono una educazione specifica tanto verso la popolazione autoctona che verso gli stranieri” (p.7). Tutta l’equipe

²² DCA è una sigla che sta per: Disturbi del Comportamento Alimentare.

che lavora all'interno della casa, ha come guida delle precise strategie e strumenti prescelti per garantire un'integrazione efficiente di tutti i nuclei familiari. Inoltre ha a cuore l'obiettivo di raggiungere un completo rispetto delle regole al fine di ottenere una reciproca e rispettosa convivenza nel presente.

Uno degli strumenti educativi che è stato introdotto sin dall'inizio è "la cucina". Per tutta la settimana esiste un menù pre-impostato dagli educatori che le mamme, a turni sono tenuti a preparare per tutti coloro che consumano il pasto sia pranzo che cena. Quello che è più caratteristico però, è che ciascuna mamma è chiamata a preparare una volta alla settimana un suo piatto: che la descrive, che la rappresenta, che racconta le sue origini e la sua storia, o semplicemente quello che più le piace e riesce.

Quando queste mamme arrivano in comunità, nella maggior parte dei casi sono ferite e nutrono diffidenza nei confronti degli altri, e la possibilità dello stare insieme e consumare lo stesso piatto preparato con cura, dà una possibilità per conoscere più in fondo l'altro e sviluppare fiducia nei suoi confronti superando confini e differenze culturali.

"L'atto del nutrirsi, l'approccio che abbiamo con il cibo, il modo in cui stiamo a tavola, possono raccontare in profondità la personalità e la storia personale e familiare di ciascuno" (Birbes, 2013, p.12) ed è grazie a questo che la cucina è stata per le mamme, ed è in generale, un mezzo per raccontarsi e farsi conoscere e riconoscere; si comprendono molte cose della persona da un piatto che prepara: i suoi gusti preferiti, cosa le piace e cosa no, la sua capacità di esplorazione, il livello di fantasia nel mescolare, unire e preparare gli ingredienti e dall'eleganza con la quale la presenta e la impiatta per chi in seguito va a consumarlo. Il piatto racconta di una persona che confeziona molte sfumature come un quadro per un pittore.

CONCLUSIONE:

Durante il mio percorso pre-universitario ho approfondito e mi sono appassionata molto all'alimentazione, alla gastronomia e a tutto quello che riguarda il cibo; e durante il percorso universitario mi sono altrettanto incuriosita dei tempi educativi in generale e, in particolar modo, del tema della relazione e di come essa riesca a trasformare i rapporti e rendere migliori e più vicine le persone. A conclusione di questo intenso percorso ho voluto realizzare un elaborato che unisse insieme questi due "mondi" che mi hanno aiutata a crescere: da una parte "il cibo" e dall'altra "la relazione" focalizzandomi sul ruolo del cibo come mezzo di conciliazione e strumento educativo. Per tutte queste ragioni, scrivere queste pagine ha lasciato un'impronta in me sia come persona, sia come futura educatrice poiché mi ha permesso di apprendere nuove nozioni, conoscere nuovi pensieri, e soprattutto mi ha fatto mettere in discussione il tema trattato.

In conclusione, posso affermare che per avere persone ben nutrite è necessario investire tempo nell'accudirle dai primi passi, averne cura, trasmettendo i valori del galateo che si ritrovano successivamente in differenti occasioni. Inoltre, una persona di fronte al cibo aumenta la sua propensione ad imparare, come se il cibo fosse moltiplicatore di curiosità, non solo nel senso Pavloviano del premio ma nel senso di una sana positiva predisposizione anche consapevole allo stare con gli altri e condividere idee e stimolarsi vicendevolmente al miglioramento.

In seguito a tutte queste riflessioni, concludo l'elaborato chiedendomi: esiste un modo per garantire a tutti i paesi, in particolar modo quelli sottosviluppati, una quantità minima di chilocalorie e nutrienti per vivere?

Sono già presenti numerose Onlus ed organi sussidiari che sono stati fondati con lo scopo di offrire aiuti per ridurre al minimo possibile la scarsità dei bisogni primari: cibo, salute, istruzione.

Tutti i popoli di qualsiasi cultura condividono questo pensiero, non a caso, in ciascuna città di ciascun paese si trovano sempre: una scuola per l'istruzione, un ospedale per le cure necessarie, ed una mensa che rappresenta un luogo aperto per nutrirsi.

BIBLIOGRAFIA:

- Augè, M. (2018). *Non luoghi*. Milano: Elèuthera.
- Birbes, C. (a cura di) (2011). *Progettare l'educazione per lo sviluppo sostenibile. Idee, percorsi, azioni*. Milano: EDUCatt Università Cattolica.
- Birbes, C. (2012). *Nutrirsi di relazione. Una riflessione pedagogica tra cibo e educazione*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Birbes, C. (2013). *Alimentare la vita. EXPO 2015 una sfida educativa tra cibo, persona, benessere*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Bonnange, C. & Thomas, C. (1987). *Don giovanni o pavlov. I due volti della comunicazione pubblicitaria*. Milano: Lupetti & co.
- Caggio, F. & Bellabianca, V. (a cura di), (2009). *A tavola! Si mangia! Adulti, bambini e cibo*. Bergamo: edizioni junior.
- Canevaro, A. (2015). *Nascere fragili. Processi educativi e pratiche di cura*. Bologna: EDB.
- Caroni, V. & Iori, V. (1989). *Asimmetria nel rapporto educativo*. Roma: Armando Editore.
- Conte, C. (a cura di), (1993). *La festa il cibo l'Incontro. Strumenti di lettura della festa per un'educazione interculturale*. Perugia: CIDIS.
- Cornoldi, C. & Meneghetti, C. & Moè, A. & Zamperlin, C. (2018). *Processi cognitivi, motivazione e apprendimento*. Bologna: Il Mulino.
- Feuerbach, L. (2017). *L'uomo è ciò che mangia*. Tagliapietra, A. (a cura di), Torino: Bollati Boringhieri.
- Gasperi, P. (1995). *L'educatore professionale. Una provocazione per la pedagogia contemporanea*. Roma: Anicia.

- Iofrida, M. (2019). *Per un paradigma del corpo: una rifondazione filosofica dell'ecologia*. Macerata: Quodlibet.
- Juul, J. (2000). *Ragazzi a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*. Milano: Feltrinelli.
- Mari, G. (a cura di) (2009). *La relazione educativa. Saggio introduttivo, Antologia e Schede didattiche*. Brescia: La Scuola.
- Milani, L. (2019). Gesualdi, M. (Curatore). *La parola fa eguali. Il segreto della scuola di Barbiana*. Firenze: Libreria Editrice Fiorentina.
- Monica Parricchi, M. (a cura di), (2018). *Educazione al benessere: cibo, corporeità, relazioni*. Bologna: Zeroseiup.
- Montanari, M. (2013). *L'identità italiana in cucina*. Bari: Laterza.
- Niola, M. (2012). *Non tutto fa brodo*. Bologna: il Mulino.
- Nistri, R. (2003). *Dire, Fare, Gustare. Percorsi di educazione del gusto nella scuola*. Torino: Slow Food Editore.
- Stella, A. (2002). *La relazione educativa. complessità, transazione e intenzione nel rapporto educatore- educando*. Milano: Guerini studio.
- Woolfolk, A. (a cura di), (2020). *Psicologia dell'educazione. Teoria, metodi, strumenti*. Milano: Pearson.

SITOGRAFIA

- Agenda 2030. Disponibile in: <https://unric.org/it/agenda-2030/>
- Citazione Maurizio Filippeschi disponibile in: <https://www.salepepe.it/news/notizie/cervello-pancia-salute-emozioni/>
- Da spazi a luoghi: Urbs e Civitas. Disponibile in: <https://www.aiccon.it/pubblicazione/da-spazi-a-luoghi/>
- Definizione dietetica presente in: <https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/dietetica/>
- Direttiva Ministeriale BES del 27 dicembre 2012. Disponibile in: <https://www.miur.gov.it/documents/20182/0/Direttiva+Ministeriale+27+Dicembre+2012.pdf/e1ee3673-cf97-441c-b14d-7ae5f386c78c?version=1.1&t=1496144766837>
- Il cibo come premio o punizione. Disponibile in: <http://www.ideecongusto.it/il-cibo-come-premio-o-punizione/>
- Il concetto di “Valorialità” secondo Petrini. Disponibile in: <https://www.famigliacristiana.it/articolo/petrini-come-ridare-valore-al-cibo.aspx>
- L'Italia dei consumi, Rai Storia, 2019. Disponibile in: <https://www.raiplay.it/video/2020/07/Passato-e-Presente---L'Italia-dei-consumi-9162a1d2-edde-4ead-aff7-f2f753ff70a5.html>
- La dimensione culturale del cibo. Disponibile in: <https://it.readkong.com/page/la-dimensione-culturale-del-cibo-6763341?p=2>
- La dimensione culturale del cibo. Disponibile in: <https://it.readkong.com/page/la-dimensione-culturale-del-cibo-6763341?p=2>
- La fame emotiva. In: https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/06/28/news/la_fame_emotiva_dei_bambini-200003650/
- L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, (FAO, 2019). Disponibile in: <https://www.fao.org/news/archive/news-by-date/2019/it/?page=2&ipp=10>
- Luigina Mortari - intervista “la cultura del prendersi cura”. Disponibile in: https://www.youtube.com/watch?v=fZ6jn_W3YMw

- Rapporto OCSE-TALIS 2013. Disponibile in: <https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=44687>
- Ratatouille: la reazione di Ego. Disponibile in: <https://www.youtube.com/watch?v=gGh5C5xaB0E>
- Storia della cucina in televisione, Antonella di Lorenzo, disponibile in: <https://www.gamberorosso.it/notizie/storie/cucina-in-tv-70-anni-di-storia-da-mario-soldati-al-gambero-rosso-channel/>
- TEDX Talks, (28, Gennaio, 2020). Cibo - dalla sicurezza al diritto. <https://www.youtube.com/watch?v=3qPGY-91TU8>
- Vivere sano: iniziamo dal cibo. Disponibile in: https://www.educazionedigitale.it/noiilciboilpianeta/wp-content/uploads/2019/09/VIVERE-SANO-INIZIAMO-DAL-CIBO_0919.pdf

Un grazie immenso a mia sorella che mi ha dato il suo sostegno dall'inizio di questo viaggio fino alla fine...

Un grazie speciale al prof. Cazzin che è stato la forza che mi ha spinto a compiere il primo passo e il coraggio di compiere l'ultimo...

Un grazie alla prof.ssa Aquario, relatore di questa tesi, per la disponibilità, la cortesia e l'aiuto che mi ha fornito durante la stesura...

Un grazie a tutte le persone che non hanno creduto nelle mie possibilità e sottostimando le mie abilità mi hanno regalato la grinta, la motivazione e il desiderio di realizzare i miei sogni che nessuno potrà più togliermi.