

La magia dei legumi

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

Coltivare la diversità

CARLA BARZANÒ

*Dietista, esperta in educazione alimentare
Coordinatrice Spazio Andriani Educational*

3 dicembre 2020

ANDRIANI EDU


ANDRIANI
Natural Innovators


natural
sustainable

 **Rete Dialogues**

ISTITUTO COMPRENSIVO
FRANCESCO MOROSINI
SANTA CROCE 1882 – VENEZIA

Imparare ad accoglierla

Di-verso Di-versus

Deviare. Andare da un'altra parte. Come verificiamo spesso, la diversità può assumere connotati negativi, almeno a livello sociale. In molti ambiti si compiono sforzi per promuovere atteggiamenti inclusivi nei confronti della diversità.



Diversità è vita

La diversità è la base della vita: l'equilibrio alimentare è una metafora significativa della sua importanza in tutti gli ambiti.

La sopravvivenza degli esseri viventi è fondata su una complessa e affascinante alchimia: la capacità di trasformare e fare proprio il diverso da sé.

I cibi, animali o vegetali, di cui ci nutriamo, sono altro rispetto a noi, anche se le sostanze chimiche che li compongono hanno molte affinità con il nostro corpo, che è in grado di renderle “umane”.



Superare l'“estraneità” del cibo

Da un lato, dobbiamo introdurre nel corpo elementi estranei, diversi da noi, che inevitabilmente ci sottopongono a rischi, dall'altro, proprio la possibilità di utilizzare molti alimenti, è una grossa opportunità.

Essere onnivori, poter mangiare tanti cibi diversi, ci consente, infatti, di adattarci ai climi e agli ambienti più svariati. Pensiamo alle differenze fra gli abitanti dei due estremi della terra, nord e sud.



La bocca “custode della vita”

L'unico alimento fatto su misura per noi è il **latte materno**, che rappresenta un prolungamento della gravidanza, quando il nostro nutrimento è totalmente mediato dal corpo della madre.

Successivamente, attraverso la bocca, “**custode della vita**”, come la definisce lo psicologo Rozin, “filtriamo” il mondo esterno, lasciamo entrare in noi il diverso, prima selezionandolo, poi trasformandolo.

Non c'è quindi da stupirsi se il gusto, nel senso più ampio del termine, è collegato a tutti e cinque i sensi, sensibile, reattivo e capace di modularsi in base all'esperienza e al contesto in cui si vive.



Età diverse, gusti diversi: dal latte all'autonomia

Il gusto è in parte geneticamente determinato, ma si rimodella già a partire dalla gestazione. Dal terzo, quarto mese, il feto percepisce i sapori e gli odori che derivano dal contesto alimentare materno.

Durante lo svezzamento, i bambini conoscono il profilo sensoriale dell'universo alimentare della madre e sembrano accettare con maggiore facilità cibi che lo richiamano.

Con il progredire della loro autonomia, i bambini attraversano fasi di **“neofobia”** e rifiutano con decisione alcuni alimenti. Questo comportamento potrebbe essere una forma di difesa dalla minaccia rappresentata, nella fase evolutiva dell'uomo, da alimenti estranei.



Età diverse, gusti diversi: l'adolescenza

Durante l'adolescenza, quando la necessità di staccarsi dall'universo alimentare della famiglia si fa più evidente, la neofobia viene sostituita dalla ricerca del nuovo.

Spesso i ragazzi adottano ***modelli alimentari trasgressivi***, favoriscono cibi dai gusti estremi, oppure scelgono menu rigidi e limitati che rappresentano un distacco dalle tradizioni familiari e paiono soddisfare il loro bisogno di autonomia e identificazione.



Tutti i gusti sono giusti?

Occorre tenere presenti e rispettare le fasi di sviluppo, insieme alle peculiarità individuali di bambine/bambini, adolescenti, ricordando che ognuno è diverso, per il suo corredo genetico e per l'ambiente da cui proviene.

È importante **accettare la diversità come un valore**, non provare a “colonizzare” i gusti attraverso diktat dietetici, ma contribuire alla loro formazione con nuove esperienze.

L'**esposizione ripetuta** ai cibi meno graditi, in un contesto ricco di stimoli piacevoli e l'influenza sociale, aiutano a superare i rifiuti.



Formare la memoria del gusto

Quanto più gli stimoli generati dall'esperienza sono differenziati, e mettono in gioco contemporaneamente, sensi, emozioni, capacità procedurali e cognitive, tanto più sono in grado di generare memoria.

Dal punto di vista dell'apprendimento del comportamento alimentare, ***saper affrontare e trasformare la diversità è un'esigenza.***

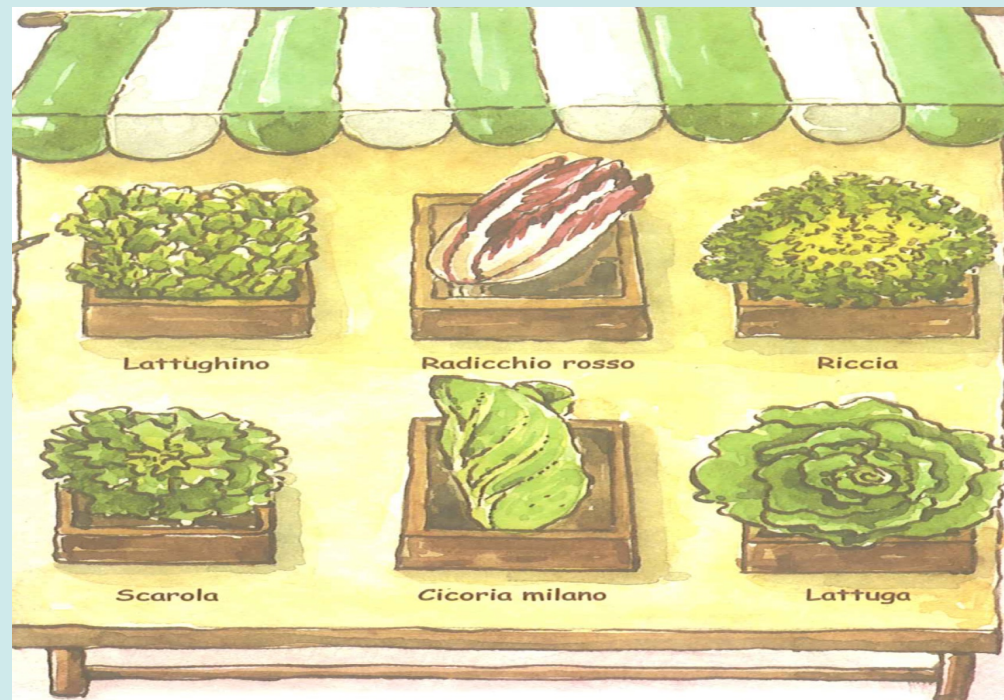


Alla ricerca della varietà

Dal punto di vista fisiologico è necessario attingere a fonti alimentari diverse.

Come onnivori abbiamo bisogno di un'ampia gamma di principi nutritivi e, a parte il latte materno nei primi mesi di vita, non esiste alcun alimento capace di soddisfare da solo le nostre esigenze.

“Varia la tua alimentazione come e perchè...”
è infatti una raccomandazioni delle linee guida per una sana alimentazione del Crea, (Centro ricerca alimenti e nutrizione) che ribadisce anche ***“scegli la varietà, la sicurezza e la sostenibilità”***.



La varietà fa bene

La varietà, nel linguaggio comune accezione positiva della diversità, è strettamente correlata alla sicurezza e alla sostenibilità.

Una **dieta varia**, infatti, previene eventuali carenze nutrizionali e riduce il rischio di assumere involontariamente dosaggi elevati di sostanze indesiderabili se presenti nei cibi.

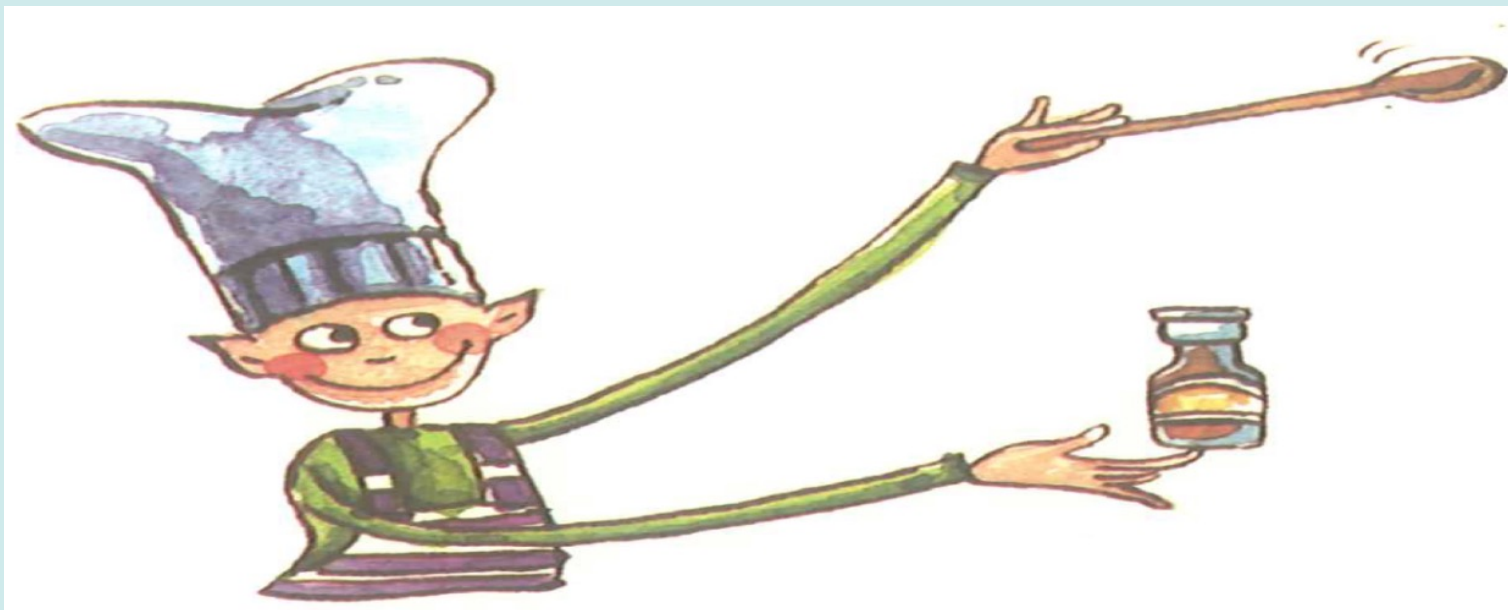
Rispetto all'ambiente, la varietà favorisce lo sviluppo di colture differenziate, prevenendo la perdita di biodiversità.



Dal punto di vista dell'ambiente

Un consumo limitato di ingredienti, focalizzato su pochi prodotti, può compromettere la biodiversità causando problemi alla sopravvivenza delle specie viventi.

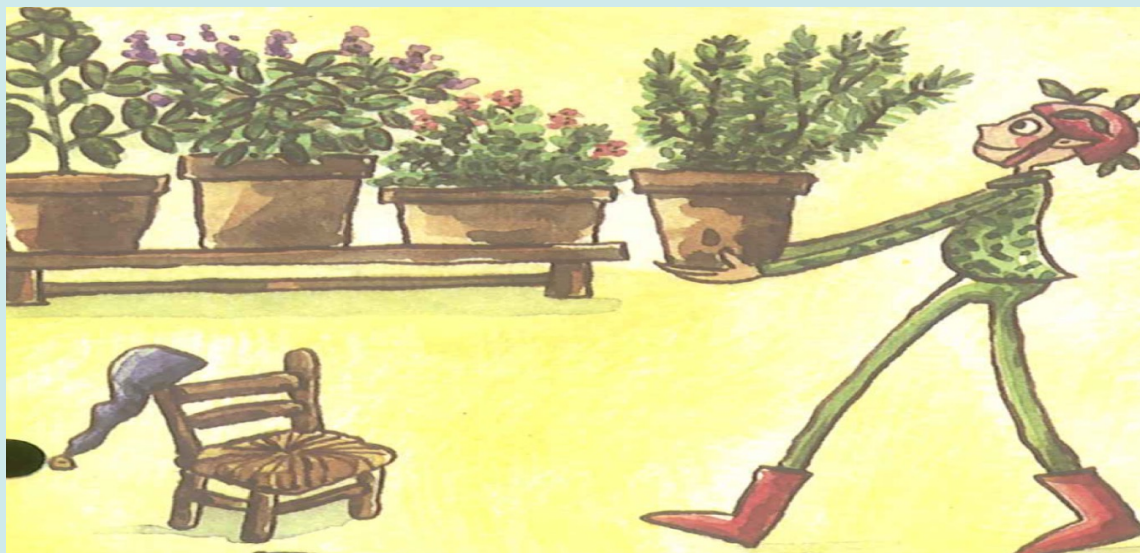
Abuso di pesticidi e fertilizzanti, deforestazione, inquinamento e sfruttamento eccessivo delle fonti idriche sono alcune delle conseguenze dell'agricoltura intensiva e delle monocolture.



**Alcuni esempi emblematici:
la coltivazione di banane,
palme da olio e avocado.**

Dal punto di vista del gusto

Recenti ricerche sembrano indicare che assumere frequentemente cibi con profilo gustativo intenso e monocorde, in particolare alimenti molto zuccherati e salati, che i giovani paiono favorire, può addirittura modificare il corredo epigenetico dei recettori del gusto portando a rafforzare la predilezione per questi sapori e favorendo il loro utilizzo a concentrazioni sempre maggiori.



D'altra parte, ***cibi e gusti vari, freschi***, con una prevalenza di vegetali, come quelli della dieta mediterranea, migliorano la regolazione dell'appetito, l'equilibrio nel suo insieme e riducono l'impronta ambientale.

Dal punto di vista della cultura alimentare

Adottare uno stile alimentare fondato su cibi standardizzati, che cancellano tradizioni e culture locali, rende i gusti uniformi, compromette la possibilità di sviluppare un gusto capace di guidare scelte sostenibili per la salute e per l'ambiente.

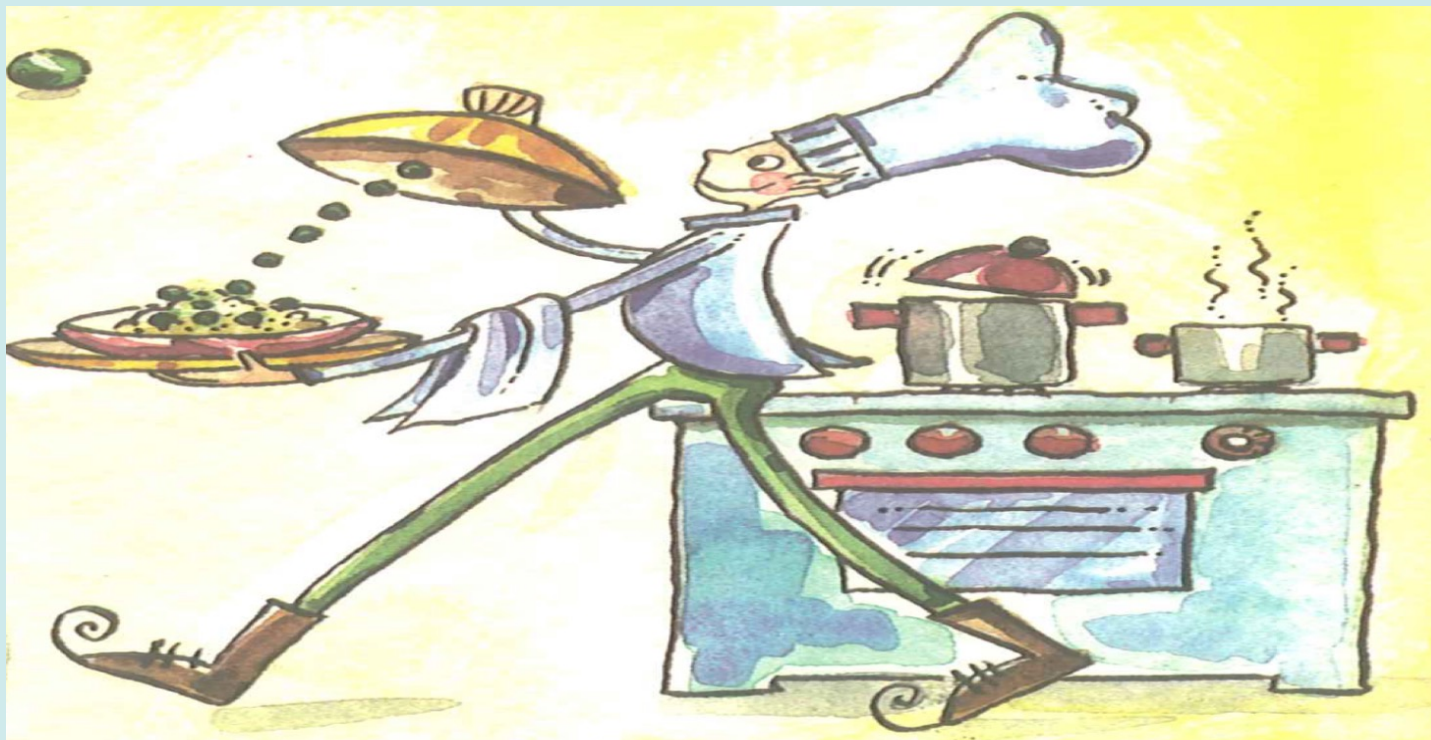
La **dieta mediterranea**, non a caso patrimonio dell'Unesco, è un esempio emblematico di quanto l'integrazione di culture e tradizioni diverse, ispirate dagli stessi principi di rispettosa interazione con l'ambiente e il territorio, possa produrre modelli sostenibili.



Un esempio operativo

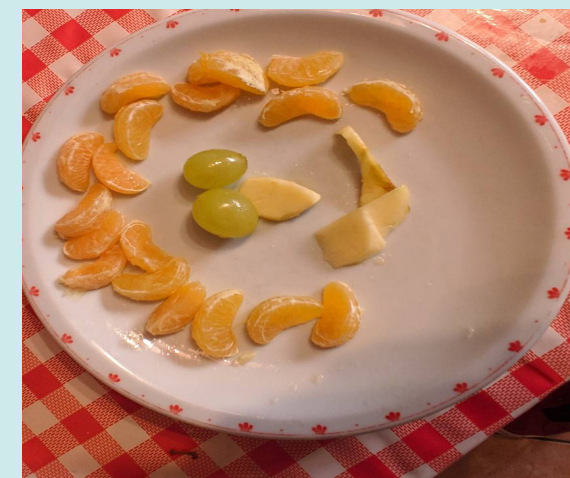
Esperienze che conducono alla trasformazione del cibo offrono la possibilità di arricchire la memoria del gusto nella direzione della sostenibilità, superando pregiudizi e avversioni. Sono, inoltre, inclusive e coinvolgenti, consentono dunque di rendere partecipi le famiglie senza discriminazioni.

Come fare?



Un percorso per cominciare: ogni ricetta un carattere

- **Programma.** Definire obiettivi e progettualità, prima con i colleghi, poi con gli studenti.
- **Coerenza e visibilità.** Selezionare ingredienti sostenibili, rendere tracciabili le preparazioni, facendo documentare con disegni e foto gli ingredienti e le ricette.
- **Regole.** Mettere a punto insieme un regolamento per la scelta, la preparazione, le norme igieniche, la condivisione delle ricette in famiglia.
- **Compiti.** Dividere gli studenti in gruppi e assegnare un ruolo a ciascun gruppo (ricerca ricette/ingredienti, redazione e raccolta dati/illustrazioni, sintesi, comunicazione ai compagni, comunicazione famiglie). Alternare i ruoli, perché tutti possano fare le stesse esperienze.
- **Risultati** (ricette, fotografie, filmati, pubblicità...). Raccogliere, condividere, discutere approfondire la documentazione raccolta.
- **Famiglie.** Prima di iniziare il percorso informare le famiglie e mantenerle aggiornate sui risultati. Se si consumano cibi in classe (rispettando le norme igieniche e anti COVID) chiedere una liberatoria.



Ogni ricetta un carattere: ingredienti sostenibili in primo piano

Prima di scegliere domandarsi...

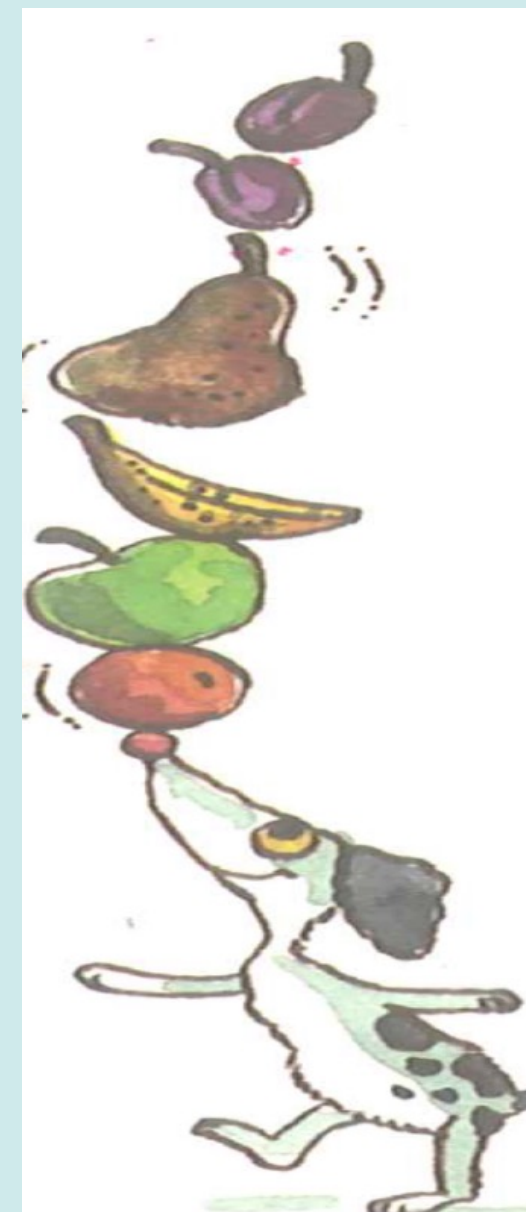
- La provenienza, la stagione, chi l'ha prodotto? Dove?
- Di che risorse ha bisogno per arrivare fin qui? (Acqua, terra, sole, percorsi, mano d'opera, conservazione...).
- Come si utilizza a casa mia?
- Come lo utilizzano amici e compagni?
- Si può coltivare, come si coltiva nell'orto scolastico?



Ogni ricetta un carattere: ingredienti sostenibili

Favorire prodotti locali, di stagione, preferibilmente di produzione biologica ed equosolidale. Valorizzare gli ingredienti dell'orto. Far conoscere realtà produttive di qualità. Prevenire sprechi e preparazioni troppo abbondanti. Lasciare spazio alle proposte che emergono con:

- **cereali** di diverse varietà, preferibilmente integrali, in forma di pane, fiocchi o altro;
- **semi oleosi differenti**, fra cui noci, nocciole, mandorle, semi di zucca e girasole, sesamo, anche come pesto o altre creme spalmabili;
- **ortaggi di stagione**, crudi e cotti, eventualmente tritati, o frullati;
- **frutta fresca di stagione** oppure essiccata (in piccole dosi, come dolcificante, ammorbidita in acqua);
- **latticini freschi** (yogurt, ricotta,....);
- **legumi freschi**, essiccati, in germogli, sempre cotti, anche come creme spalmabili;
- **erbe aromatiche**, spezie delicate, poco miele e sale, succo di limone, olio evo per condire;
- **acqua e agrumi** freschi per le bevande.



Ogni ricetta un carattere



***Saper esprimere la diversità è una capacità innata:
anche se gli ingredienti suggeriti sono gli stessi
ciascuno sceglie e realizza composizioni differenti.***

Con ingredienti e ricette sostenibili

Facciamo nostra la diversità



Grazie per l'attenzione
Per domande e approfondimenti
barzano@gmx.de

Bibliografia

Buglioni F., Resmini A., (2019) *Naturalisti in cucina*, Topipittori

Chiva M. (1985) *Le doux et l'amer:sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant*, Presses Universitaires de France, 1985

Greco I., Morini G., (2010) *Lo sviluppo del gusto nel bambino; Medico e bambino*, 29 (8), 509-513

Hüther G, Heinrich M., Senf Mitch, (2020) *# Education for Future*, Goldmann

Rozin P. (1990), *The importance of social factors in understanding the acquisition of food habits*, American Psychological Association, XIII, Washinton, DC

Shepehrd G.M- (2014) *All'origine del gusto*, Codice

Sitografia

Crea(2018), linee Guida per una sana alimentazione, <https://crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Galli A. ,Maihles L., (2020), *L'impronta ecologica della nostra dieta* Equilibri, Il mulino, <https://www.rivisteweb.it/issn/1594-7580/issue/7976>

Onu, Impronta ecologica e biocapacità, <https://data.footprintnetwork.org/>

Gilioli G., Orlando F., Ghiglieno I., Sperandio G., Simonetto A., (2020) Biodiversità e agricoltura sostenibile, Equilibri, Il Mulino, <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1406/97537>

Istituto Iard, laboratorio adolescenza, Società Italiana di medicina dell'adolescenza, Adolescenti e Stili di vita, http://www.istitutoiard.org/wp-content/uploads/2018/12/Indagine-Adolescenti-2018_sintesi-risultati.pdf

Meslier, V., Laiola, M., Roager, H. M., De Filippis, F., Roume, H., Quinquis, B., ... & Pasolli E., (2020) <https://gut.bmj.com/content/69/7/1258>

Unesco: <http://www.unesco.it/it/Patrimoniolmmateriale/Detail/38>

Vaziri,M. Khabiri,B. T. Genaw et Al. (2020) Sci Adv.11;6(46):eabc8492.doi: 10.1126/sciadv.abc8492. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33177090>

<https://www.youtube.com/channel/UCIHb4sONWOveU74MExO1JBg>