

# Gusto, olfatto e cibo buono

## Riflessioni sulla mensa scolastica /2

Nell'articolo del mese di dicembre abbiamo portato delle riflessioni sull'atto del mangiare, guardandolo da una prospettiva diversa: mangiare è stare insieme *è prendere ciò che è fuori di noi – la cura di altri uomini, la varietà del mondo, la generosità della natura – e portarlo dentro.* Tale atto suscita in noi una profonda gratitudine e dividerlo con altri ci rende veri compagni e fratelli; se poi ciò che troviamo nel nostro piatto è sano e buono nutrirsi diventa un vero atto d'amore e di rispetto verso se stessi e verso la generosa natura.

Ma quali sono i motivi che orientano le scelte alimentari della scuola? In che modo rispondiamo all'esigenza di una sana alimentazione?

### **Il mercato alimentare e l'educazione dei sensi**

Si può partire avendo un quadro di quello che è oggi il mercato alimentare. Sino a pochi decenni addietro la scelta degli alimenti era legata fondamentalmente all'alternarsi delle stagioni e dei loro frutti. L'avvento dell'uso della tecnologia, dei concimi e di pesticidi chimici ha sicuramente alleggerito il faticoso lavoro dei contadini, ma ha anche "alleggerito" i prodotti della terra di buona parte dei loro valori nutritivi, compromettendo l'elemento vitale che li caratterizzava. Oggi troviamo in qualsiasi stagione, grazie anche all'uso di coltivazioni intensive e di serre, ogni tipo di ortaggio o frutto con un aspetto sano e rigoglioso. Chi lo acquista viene allettato attraverso il senso della vista, dimenticando però il senso del gusto e il senso dell'odorato. Proviamo ad assaggiare una fragola a dicembre e una a maggio, hanno lo stesso sapore, emanano lo stesso odore?

Lo studio sui dodici sensi (1) ci rivela alcuni aspetti interessanti sul senso del gusto e sul senso dell'olfatto. Il primo ha a che fare con l'esperienza della trasformazione che ci rende proprio l'altro, il mondo: è come un viaggio in cui alla fine non c'è più ciò che c'era all'inizio. Questo ci rende consapevoli della bellezza del mondo ("hai buon gusto"). Il senso dell'olfatto ha invece a che fare con l'educazione morale dell'uomo, ci aiuta a conoscere il mondo; apre le porte dell'anima a saper distinguere odori buoni (il pane appena sfornato, le lenzuola pulite...) da odori cattivi. Se un bambino è circondato da odori buoni saprà destreggiarsi bene nel mondo.

Già questi piccoli cenni ci fanno riflettere su come tanto ci venga sottratto dal mercato alimentare contemporaneo in termini di esperienza animica. E' anche questo che ci viene a mancare insieme agli aspetti vitali e nutritivi di un cibo.

## **Ingredienti sani e di stagione**

Per fortuna moltissimi produttori che praticano un'agricoltura biologica e biodinamica, portano un po' di luce e ci offrono delle alternative. I prodotti provenienti da una terra nutrita da componenti naturali a lei simili e dalla crescita non affrettata, con la totale mancanza di pesticidi chimici, sono più resistenti, ricchi di principi nutritivi e salutari; sono cioè più ricchi di vita! In Sicilia vi sono tante affermate realtà di agricoltura biologica e biodinamica e la Scuola si fornisce in alcune di esse, cercando anche di tenere in considerazione un buon rapporto qualità/prezzo adeguato alle possibilità economiche della Scuola.

La tutela dell'alimentazione dei bambini è importante perché i danni di una alimentazione inadeguata non sono riscontrabili subito, ma rischiano di interferire nella delicata fase dello sviluppo. Inoltre predispongono a malattie dismetaboliche, arteriosclerosi, reumatismi, malattie del sistema immunitario. L'alimentazione iperproteica inoltre stimola quella forma di accelerazione nella crescita fisica dei bambini che non li favorisce affatto nello sviluppo globale.

## **Cosa propone la mensa scolastica**

La mensa scolastica cerca di seguire la rotazione dei cereali collegati ai giorni della settimana (2): lunedì riso, martedì orzo, mercoledì miglio, giovedì mais (polenta), venerdì grano (pasta) o avena. Nella rotazione dei cereali il giovedì è collegato con la segale e il venerdì con l'avena, ma la consumazione di entrambi i cereali è indicata soprattutto nei climi freddi ed inoltre segale e avena non sono di facile lavorazione (in particolare la segale), per questo motivo compiamo la scelta di consumare il mais al posto della segale. Ma, per non venire meno a questo importante contributo nutritivo, durante i mesi invernali ai bambini dell'asilo viene offerto per merenda del pane di segale cucinato dalla cuoca.

Il piatto principale è costituito da un cereale condito con verdure o ortaggi di stagione, aromi o spezie, a volte formaggio o legumi. A seguire un'insalata fresca o verdure cotte e condite con olio, sale e limone o con una salsetta di yogurt. La frutta fresca viene offerta secondo la disponibilità del produttore da cui ci forniamo. A volte, la cuoca prepara dello yogurt fresco e in occasioni speciali la squisita torta di barbabietole e cioccolato o la pizza. Questo alternarsi di cereali, accompagnati da verdure e ortaggi, più una discreta presenza di proteine vegetali (legumi o formaggio), garantisce ai bambini un apporto equilibrato di carboidrati, vitamine e proteine, ma soprattutto quell'importante elemento vitale presente negli alimenti non trattati.

## Nutrire i bambini

Da parte della Scuola c'è uno sforzo quotidiano, in particolare della cuoca e del medico scolastico che pianificano il menù, nel cercare di variare e trovare soluzioni più allettanti e gustose nella preparazione dei piatti. Questi sono soggetti a tante variabili non sempre prevedibili, infatti seguire un'alimentazione biologica e stagionale può portare incontro a momenti di difficile reperibilità e varietà degli ingredienti. Inoltre alcuni prodotti secchi, come i cereali o la salsa, possono non arrivare nei tempi previsti. In ogni caso ciò che viene proposto, pur nella sua semplicità ed essenzialità, è un bene prezioso perché sano e ricco di vita.

Ma bisogna riconoscerlo come tale per poterlo gustare pienamente! Per molti bambini e ragazzi può infatti essere difficile accettare alcuni alimenti: ciò che quotidianamente trovano a tavola come cibo e gli ingredienti che si acquistano comunemente, insieme alle esperienze di gusto e olfattive compiute, possono condurre i bambini a non apprezzare il cibo naturale e di qualità. Il cibo sano allora può sembrare poco gustoso. Tuttavia le famiglie possono abituare i bambini con amorevolezza a nutrirsi con cibi sani e a consumarli regolarmente anche a casa, di modo che pian piano conoscano e apprezzino i sapori e gli odori genuini e piaccia loro ciò che è buono e gli dispiaccia ciò che non lo è. Nutrirsi può essere un vero atto d'amore e di rispetto verso se stessi e verso la generosa natura.

## NOTE

1 Albert Soesman, *I dodici sensi. Porte dell'anima*, in *Natura e cultura*

2 Emma Graf, *La cucina a base di cereali in armonia con i giorni della settimana*, in *Natura e cultura*