

Sara Marconi
Francesco Mele

CON GUSTO

Educare alla felicità attraverso il cibo



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Sara Marconi
Francesco Mele

CON GUSTO

Educare alla felicità
attraverso il cibo

Attività a cura di
Anna Marlena Buscemi

Prefazione di Carlo Petrini

edizioni lameridiana
p a r t e n z e

Indice

Prefazione <i>di Carlo Petrini</i>	9
Premessa	11
Introduzione	15
Il piacere	21
La competenza	37
La collaborazione	51
Il tempo e l'attesa	65
Le regole	77
La creatività e il ri-uso	93
La memoria	107
La curiosità	123
La scelta consapevole	139
La convivialità	153
Bibliografia	169

Premessa

Educare vuol dire dare degli strumenti.

Ma strumenti *per cosa?*

Le risposte che sono state date, e che possono essere date, sono pressoché infinite, ma vogliamo qui tentarne una che può apparire semplicistica: *educare vuol dire dare degli strumenti per stare meglio.*

Certamente questo rende immediatamente parziale un discorso basato *soltanto* sulla quantità: pensare che si debba educare accumulando nozioni e competenze (più cose so meglio starò) rischia di rivelarsi perlomeno non sufficiente. È possibile che il fatto di conoscere le capitali del mondo o la trigonometria concorra ad aumentare il benessere individuale e di una comunità, ma certamente non lo esaurisce.

Anche perché andiamo ancora oltre e affermiamo che un'educazione che miri a dare degli strumenti per stare meglio possa essere ribattezzata "educazione alla felicità".

Parliamo di educazione alla felicità sapendo che la felicità può sembrare qualcosa di molto astratto, impalpabile; eppure negli ultimi anni lo stare bene e l'essere felici sono stati oggetto di studio

di diversi economisti, primo fra tutti l'indiano Amartya Sen, Premio Nobel per l'economia nel 1998.

Questi economisti sono partiti dalla critica del modello quantitativo del benessere (quello per esempio che misura la prosperità di un Paese solo attraverso l'andamento del suo PIL) per cercare altri criteri con i quali valutare il benessere di una persona e di una comunità.

Sulla scia degli studi di questi economisti per felicità possiamo intendere *l'insieme delle condizioni fisiologiche, materiali, sociali e psicologiche che permettono a un essere umano di sentirsi bene, crescere, sviluppare il proprio potenziale attraverso un senso di benessere sociale condiviso.*

Crediamo che sia necessario ripartire da queste nuove definizioni di felicità che aprono lo sguardo alle relazioni, al potenziale, alla condivisione per ragionare sugli strumenti che l'educazione deve dare.

E crediamo che il territorio del cibo consenta di dare molti di questi strumenti.

Scoprire il cibo insieme ai bambini e alle bambine è una pratica sempre più presente nelle scuole, anche grazie all'introduzione nei programmi dell'educazione alimentare, agli orti scolastici, ad una nuova attenzione alle differenze nella creazione dei menù della mensa e più in generale ad una cultura della qualità del cibo che si va diffondendo: ragionare sulle potenzialità di queste esperienze ci pare utile per gli insegnanti, che possono – così – sfruttarle appieno, trasformarle in occasioni ricche di senso all'interno di una più generale "educazione alla felicità".

Proponiamo quindi – dopo una prima sezione introduttiva, che aiuta a dare il contesto teorico nel quale ci muoviamo – dieci brevi capitoli su dieci "strumenti per stare meglio", obiettivi di una nuova educazione alla felicità.

Ogni capitolo è diviso in tre parti: la prima parte fornisce alcuni spunti di riflessione e cerca di in-

quadrare il singolo tema all'interno della cornice dell'educazione alla felicità; la seconda parte aiuta il passaggio dalla teoria alla pratica indicando cinque direzioni utili per costruire le attività; la terza parte presenta alcuni esempi di attività da fare con bambini e bambine.

Sulle attività

1. Il metodo: la comunicazione ludica

Ci occupiamo da molti anni di “comunicazione ludica” e “metodo del gioco”.

Abbiamo scoperto, infatti, che qualsiasi contenuto può essere comunicato a qualsiasi persona attraverso attività o esperienze ludiche.

Con il gioco abbiamo lavorato sui temi della decrescita, della sobrietà, dello Slow Food, degli stili di vita alternativi e della gestione delle differenze, del conflitto e della rabbia. E lo abbiamo fatto con i bambini di tre anni e con gli adulti, con giochi di movimento e scrivendo libri, costruendo eventi e progettando cicli laboratoriali. Siamo convinti che quando si sperimenta qualcosa in prima persona, e divertendosi, non si ha più bisogno di molte parole.

Per questo le attività che proponiamo in questo libro sono *prima di tutto* divertenti; e sempre per questo crediamo che non sia assolutamente necessario verbalizzare ai bambini il senso delle singole attività (ad esempio spiegare che “hanno imparato a collaborare” o “hanno scoperto l'importanza dell'attesa”): i bambini e le bambine devono poter sperimentare alcune cose sulla propria pelle, in modo non mediato, e soltanto poi – eventualmente, e solo se ci sono ragioni stringenti per farlo – essere spinti a riflettere su ciò che questo significa nella vita di tutti i giorni.

2. La struttura delle attività

Ad ogni capitolo (ovvero ad ogni tema e strumento) corrispondono alcune attività.

Le attività sono pensate per bambini e bambine

tra i 6 e i 10 anni ma possono essere facilmente adattate per i più piccoli o per i più grandi. Sono rivolte a un gruppo-classe (15-25 bambini) ma possono essere tenute anche in altri contesti, preferibilmente in gruppi.

Abbiamo scelto di concentrare le attività di ciascun capitolo su un alimento o una tipologia di alimenti o preparazioni. In altri termini: nel capitolo sul piacere faremo attività con e sul cioccolato, in quello sulla competenza con e sull'uovo e così via. All'inizio della parte sulle attività faremo una brevissima introduzione su quello specifico alimento, principalmente per spiegare meglio perché l'abbiamo scelto per quel determinato capitolo.

Ogni attività dura circa un'ora.

Per ciascun capitolo proponiamo una prima attività di avvicinamento e scoperta, un'attività da fare nell'orto, due attività di cucina (una che richiede la cottura e una che non la richiede) e un'attività di gioco per approfondire l'argomento.

Questo significa che ogni insegnante o educatore può poi costruirsi il suo percorso, scegliendo di fare una sola attività per ciascun tema (realizzando così un ciclo di 10 incontri), oppure tutte le attività di un unico tema (realizzando un ciclo di 5 incontri), oppure ancora pescando qua e là a seconda delle caratteristiche del gruppo a cui si rivolge (realizzando un intervento che può prevedere un solo incontro o 50).

Ricordiamo, infine, che queste attività possono essere modificate da chi le svolge. Diamo alcuni esempi delle possibili rielaborazioni, ma soprattutto vi invitiamo a usarle come stimoli per la vostra creatività.

3. Lo spazio dei laboratori

Un'ultima nota riguarda lo spazio.

Come abbiamo detto, la maggior parte di queste attività sono pensate per poter essere svolte in classe (sappiamo bene che non tutte le scuole

dispongono di un orto o di una cucina a cui possono accedere i bambini).

La classe è il luogo in cui i bambini passano più tempo: uno spazio rassicurante perché noto, ma anche – per la stessa ragione – “banale” e ormai tendenzialmente “muto”.

Crediamo però che il luogo in cui si tiene l’attività abbia molto a che fare con la riuscita dell’attività stessa.

Per questa ragione suggeriamo di trasformare in qualche modo la classe, per dare un segnale immediato del fatto che stiamo per aprire insieme una porta nuova, che conduce a un territorio nuovo, diverso da quello che abitiamo abitualmente.

Concretamente questo può voler dire spostare i banchi, togliere la cattedra o metterla al centro, o portare uno o più elementi distonici rispetto al quotidiano (tovaglie colorate, pentole e utensili di cucina – indipendentemente dal loro effettivo utilizzo –, cappelli da cuoco, una gigantesca zuppiera di cartapesta... vale tutto). Oppure molte altre cose.

È importante però prestare attenzione a questo elemento, che è tutt’altro che “di contorno”; la cosa fondamentale da ricordare è che lo spazio dev’essere *preparato per...* Preparato per l’attività, per chi parteciperà all’attività, per quello che si vuole far scoprire.

L’obiettivo dev’essere quello di creare un’atmosfera accogliente, uno spazio ludico che già comunichi qualcosa su quello che farà succedere dopo: l’attività, insomma, ha inizio ancora prima che venga introdotta esplicitamente, ed è importante saperlo.

4. Ringraziamenti

Anna Marlena Buscemi, che ha curato le attività, desidera ringraziare le sue “fate dei fornelli”: Gea De Leonardis (rasta mamma e cuoca dalle mille risorse), la professoressa Tina Zappacosta

(per i sabba culinari in notturna), Ornella Mirrelli (per la sua magica capacità di trasformare qualsiasi dose “ad occhio” in una dose precisa), Sara Brunella (fata a pois del mondo dei dolci) e Sonia Piscitelli (maga dei lieviti e delle farine); tutti i bambini e le bambine che incontra nelle scuole e durante i laboratori, e in particolare Teresa, Bianca, Sara, Alessia, Tommaso e Sofia; e naturalmente Carol Povigna che da anni le pettina i pensieri e lo chef Ugo Fontanone a cui deve molto di ciò che sa.

Il piacere

È capitato a tutti di osservare questa situazione: case che contengono molto cibo di bassa qualità, prodotti confezionati pieni di conservanti e additivi, in cui però il desiderio di questi prodotti viene represso nei bambini; cioè il bambino vede, per esempio, una merendina e il genitore dice “ne hai già mangiata una stamattina, basta, ti fa male! Mangia piuttosto una mela!”.

Ci sono almeno due elementi di questo “intervento educativo” che vogliamo mettere in dubbio:

- il divario tra il desiderio e la risposta (voglio un dolce/mi offri una mela), che genera frustrazione;
- l'idea che ci sono cibi che “fanno male” e ciò nonostante sono presenti in casa, che genera confusione.

Questi due elementi concorrono a dire che il piacere e la salute – almeno per quanto riguarda il cibo – stanno ai poli opposti; che il piacere è sempre e solo trasgressivo; che il mangiare per nutrirsi è sempre e solo non-piacevole.

Certo, stiamo drammatizzando.

Ma proviamo a vedere il caso opposto: una casa dove il cibo è di buona qualità, tutto; ed è anche buono, tutto. Immaginiamo una casa in cui ci sia pasta buona, riso buono, verdure buone ma anche cioccolato e biscotti buoni (e così via: formaggio buono, focaccia buona...). In cui il genitore per primo non pensa che qualcosa di quello che c'è in casa possa “fare male” a suo figlio.

In questa casa se il bambino ha voglia di un mandarino o di un pezzo di cioccolato la risposta è assolutamente simile: ad esempio se ne ha già mangiati troppi è no, se è il primo è sì; se è subito prima di un pasto è no, se è dopo è sì. Non ci sono senso di colpa, trasgressione, desideri frustrati: mangiare è un'esperienza legata al desiderio e al piacere, ed è un'esperienza sana. È un'esperienza di libertà e di scelta, in cui l'individuo si esprime attraverso gusti e preferenze; è – soprattutto – un'esperienza *felice*.

Naturalmente crediamo che queste riflessioni siano doverose in un mondo in cui i disturbi alimentari aumentano a dismisura (soprattutto tra i giovani e i giovanissimi) ma più ancora crediamo che siano fondamentali quando si ragiona di una pedagogia della felicità, cioè di un'educazione che cerca di dare degli strumenti *per stare meglio*. Parliamo dunque di piacere.

L'argomento ha confini ampi: cerchiamo qui di delimitarlo e lo facciamo con un altro esempio. Facendo laboratori di cucina con i bambini abbiamo scoperto una cosa piuttosto banale: la relazione diretta dei bambini con un alimento ne modifica la percezione di piacevolezza.

Cosa vogliamo dire? Proviamo ad apparecchiare una tavola per una festa di compleanno con merendine confezionate da una parte e pane e marmellata dall'altra. È facile che le merendine finiscano prima del pane e marmellata, che i bambini le immaginino più appetitose, più “piacevoli”. Adesso proviamo a fare un laboratorio

in cui i bambini preparano il pane: gioco sugli ingredienti, mani in pasta, attesa della cottura. Quando il pane esce dal forno tutti i bambini lo vogliono mangiare, indipendentemente dalla marmellata. Perché è *il loro pane*. E lo preferiscono a qualsiasi altra cosa.

Gli adulti spesso dimenticano questa dimensione della scoperta, che invece aiuta i bambini ad appropriarsi delle cose.

Non intendiamo affatto – è molto importante sottolinearlo – che se “raccontiamo delle cose” su un alimento questo alimento diventa più interessante (almeno diciamo che dipende molto dalle “cose” che raccontiamo e dal modo in cui lo facciamo).

Diciamo piuttosto che per scoprire un cibo bisogna guardarlo, annusarlo e toccarlo, bisogna “esperirlo” in modo diretto, farlo proprio.

Quando abbiamo portato a scuola dieci diversi tipi di mela, con dimensioni, colori, consistenze, odori diversi, e abbiamo fatto giocare i bambini con queste differenze, gliele abbiamo fatte scoprire, tutti i bambini volevano assaggiarle. Tutte e dieci.

Cosa ha a che fare tutto ciò con il piacere?

La risposta è duplice.

Da una parte abbiamo introdotto l’idea che il piacere possa essere un’esperienza che ha una durata più o meno lunga. Piacere breve se apro un pacchettino e ingoio quello che contiene; piacere lungo se guardo, tocco, annuso e poi assaggio, assaporo.

Dall’altra suggeriamo che il piacere è maggiore se nasce da un mio coinvolgimento diretto in ciò che mangio (l’ho cucinato io, ho notato io i colori diversi, l’ho toccato io, ecc.).

Aggiungiamo un altro elemento, di cui ci occuperemo nei capitoli successivi: il cibo può inglobare altro, può non essere “solo” cibo. Ingloba la mia esperienza di cuoco (l’abbiamo detto), può inglobare un’esperienza di condivisione (*facciamo*

insieme), può inglobare anche delle storie che lo rendono più “significante” (*vuoi assaggiare la focaccia che Cappuccetto Rosso portava alla sua nonna? È diverso da vuoi assaggiare questa focaccia?*).

Tutti questi elementi possono arricchirlo e aumentare il piacere dei bambini nel mangiarlo.

Resta aperta una questione: perché ci interessa il piacere?

La domanda può suonare provocatoria e c’è almeno una risposta (quella legata ai disordini alimentari) che è quasi scontata. D’altra parte, sono state scritte pagine importantissime su cibo e piacere da Carlo Petrini.

Vogliamo però qui aggiungere un piccolo elemento al quadro.

Il gusto di fare le cose crediamo debba fare parte di un’educazione alla felicità. Imparare che una cosa non solo “va fatta” ma può essere piacevole a farsi può cambiare la vita.

Pensiamo al piacere della lettura: ci è capitato di incontrare insegnanti che ne sottovalutavano l’importanza. Come spiega con grande chiarezza un classico della pedagogia della letteratura⁶, è difficile che gli studenti colgano la bellezza del testo di Dante e provino piacere a leggerlo se – appunto – il piacere della lettura non entra nel discorso educativo. Ovvero: se un libro viene letto a scuola per essere analizzato, studiato, magari imparato a memoria, ma mai per il puro piacere di leggerlo, è difficile che a quegli studenti (bambini o ragazzi che siano) venga in mente di andare a casa e leggersene un altro.

Il paragone con il cibo è fin troppo facile: un’educazione alimentare che si limitasse a scomporre un alimento in proteine vitamine e carboidrati, prescindendo completamente dal gusto e dal piacere, difficilmente invoglierebbe a mangiare, e a mangiare cose buone.

Il piacere nel fare le cose, invece, cambia tutto, come mostra benissimo l’esempio della lettura:

6. Armellini, 1987.

un bambino sprofondato nel suo libro preferito è tutt'altra cosa rispetto a un bambino i cui insegnanti (o genitori) passano il tempo a dire "devi leggere", e che di conseguenza legge faticosamente due pagine di un libro scelto a caso. Le due esperienze di lettura sono talmente diverse che è difficile anche solo chiamarle entrambe "leggere".

Il bambino che ama la lettura ha uno strumento in più per essere felice. Ci sarà sempre, nella sua vita, un'area protetta in cui trovare rifugio e conforto, una zona di piacere, di divertimento, di scoperta di nuove idee, di dialogo. Anche il bambino che scopre il piacere del cibo ha uno strumento in più per essere felice: anche lui sarà più ricco e soddisfatto di chi si è perso dietro alle tabelle nutrizionali.

Ma soprattutto entrambi avranno acquisito una cosa molto importante: avranno imparato che c'è una differenza radicale tra il fare le cose e il farle con gusto; e avranno imparato a farle con gusto. Con che ripercussioni sulla loro futura vita di relazione, lavorativa, coniugale, di genitori, ecc., è fin troppo evidente.

Collaborazione

Come abbiamo detto nel capitolo precedente, questo e quello vanno letti insieme.

Infatti qui guardiamo al bambino inserito nel gruppo, lì al bambino da solo – e le due prospettive vanno integrate perché abbiano senso.

Iniziamo col dire che in questo libro consideriamo questo tipo di attività laboratoriale *soltanto* quando è un'attività di gruppo. Ovviamente non vogliamo dire che cucinare a casa, da solo, non possa essere un'esperienza arricchente. Anzi. Ma quello che ci interessa qui è scoprire che cosa può insegnare l'attività legata al cibo e al gusto *quando fatta in gruppo*.

Del resto immaginiamo che la maggior parte dei nostri lettori siano insegnanti ed educatori che hanno a che fare principalmente con gruppi-classe. Parliamo quindi di un insieme di 15, 20, a volte 25 bambini e bambine che hanno un'età abbastanza omogenea tra loro e sono abituati a stare insieme. Probabilmente ci saranno intrecci di amicizie e inimicizie, rapporti più stretti tra alcuni, coppie o sottogruppi che si frequentano anche fuori dalla scuola e così via.

L'attività con il cibo può aiutare a costruire un

gruppo più felice? Può mettere in moto dei meccanismi virtuosi che abbiano effetto sulla coesione? Crediamo di sì, e che si possa praticare in quest'ambito un "fare insieme" più leggero, piacevole e dunque arricchente. E che questo possa poi trasmettere i suoi effetti anche nelle attività di tutti i giorni.

"Fare insieme", abbiamo detto. Qui vogliamo aprire una parentesi.

Sentiamo spesso dire "preferite sempre attività collaborative, perché favoriscono atmosfere, comportamenti e relazioni migliori". La nostra esperienza ci dice che questo non è affatto vero, perché dipende dal tipo di collaborazione che si richiede al gruppo.

Esistono infatti una collaborazione *buona* e una collaborazione *cattiva*. Si potrebbe anche dire: esistono una collaborazione *vera* e una collaborazione *falsa*.

La collaborazione *cattiva* è quella in cui insieme non si diventa più forti. In questo caso il risultato è la frustrazione, la rabbia, il senso di inutilità. Insomma: "collaborare" non può voler dire (soltanto) aiutare chi altrimenti resta indietro.

Cerchiamo di spiegarci, perché l'argomento è spinoso.

Una cosa è dire a un bambino: "Tu sei bravo, aiuta lui che lo è meno". Un'altra cosa è dirgli: "Questa cosa la sai fare meglio tu (oppure: è il tuo compito in questo gruppo), aiuta lui a farla; lui poi aiuterà te a fare quell'altra cosa, che sa fare meglio di te (o: che è il suo compito nel gruppo)".

Nel primo caso s'impara la generosità, non la collaborazione. La generosità, ovviamente, è una buona cosa da imparare – ma, appunto, un'altra cosa.

Quella che chiamiamo collaborazione *buona* è quella in cui ognuno è realmente arricchito dalla presenza dei compagni, può arrivare più lontano grazie a loro, ha bisogno di loro.

Nella collaborazione *buona* nessuno può pensare “se fossi da solo lo farei meglio/prima/divertendomi di più/con risultati migliori”. Al contrario, è evidente che da soli non sarebbe possibile ottenere gli stessi risultati. Scoprire questo tipo di collaborazione significa scoprire il senso dello stare insieme, della comunità.

Sembrano forse parole alte, teorie lontane dalla quotidianità con i bambini; ma in cucina è molto facile e immediato sperimentarlo.

È facile organizzare un’attività di cui ognuno faccia una parte; è facile dare ruoli a seconda delle capacità ma anche del carattere e dei gusti di ciascuno; è facile anche cambiare i ruoli, sperimentarne diversi; è facile – infine – vedere il risultato come frutto comune di un percorso fatto insieme.

Come sempre non crediamo che queste cose vadano dette esplicitamente ai bambini, se non – quando necessario – a posteriori, chiosando l’attività: affermazioni come “Paolo ha montato così bene gli albumi che la torta è morbidissima” e “Giulia ha imburrato così bene la teglia che la torta si è staccata perfettamente, guardate com’è bella!” mettono l’accento sul fatto che il risultato sotto gli occhi di tutti è stato costruito dall’insieme degli sforzi di tutti – senza Paolo la torta sarebbe meno morbida, senza Giulia si sarebbe rotta.

Ma facciamo ancora un passo.

La collaborazione *buona* ha le sue fondamenta nella fiducia. Io delego a te, credo che tu possa aiutarmi, penso di essere più forte insieme a te se mi fido di te. Devo cioè pensare che tu *vuoi* arrivare allo stesso risultato a cui voglio arrivare io; e che *puoi* farlo.

Il meccanismo della fiducia non è facile da avviare, soprattutto in una classe, un gruppo che ha già una sua storia di relazioni e di conflitti. Ovviamente non abbiamo una ricetta che vada bene per tutti i casi, e sappiamo che parliamo comunque sempre

di approssimazioni; ma vogliamo sottolineare che c’è qualcosa che l’insegnante (l’educatore) può fare per provare a metterlo in moto.

Può infatti trasformare il gruppo in una squadra, cioè un insieme di persone che lavorano tutte per raggiungere un obiettivo. Se la squadra è una buona squadra, cioè una squadra in cui a ciascuno sono dati compiti all’altezza delle sue possibilità, questo vuol dire che si realizzano entrambe le condizioni necessarie a diffondere la fiducia (*volere* raggiungere lo stesso obiettivo e *poterlo fare*).

Pensiamo a una squadra di calcio. Un buon allenatore deve capire le potenzialità dei suoi giocatori, conoscere le loro debolezze e aiutarli a giocare insieme. Deve costruire una “macchina” che funziona grazie al fatto che ciascuno è “al suo posto” e – lì – può dare il meglio di sé. Non chiederà a un buon attaccante di difendere la porta né a un buon difensore di fare goal. Non chiederà neppure al giocatore più timido e impacciato di rilasciare interviste, o al più insicuro di motivare la squadra.

Se stiamo facendo il pane siamo una squadra. Lavoriamo tutti insieme per un obiettivo. Dunque chi conduce l’attività organizza il lavoro strategicamente, a seconda delle risorse di cui dispone: ci saranno bambini che pesano gli ingredienti, altri che li mescolano, che impastano, che fanno le forme delle pagnotte. È chi tiene il laboratorio che suddivide il lavoro in fasi e assegna i compiti, magari creando sottogruppi; per farlo inevitabilmente deve riflettere sugli individui, guardare il gruppo con occhi nuovi, considerandone le particolarità, i limiti e le potenzialità. In altre parole deve rimodulare l’attività a seconda di chi ha davanti, avendo ben presente che l’attività da proporre dev’essere per *questo* gruppo, per *queste* persone, non *a prescindere* da loro.

È facile diventare una squadra se insieme si fa un’attività divertente e gratificante, ed è facile

fidarsi gli uni degli altri se si condivide un obiettivo dolce come una torta o gustoso come una pagnotta appena sfornata.

Un laboratorio di educazione del gusto, un laboratorio (cioè) in cui il piacere è al centro, è il luogo ideale per collaborare in modo pieno. E una buona collaborazione mette in circolo la fiducia e costruisce un gruppo felice.

Crediamo che sia molto importante sperimentare la forza dell'“insieme”, l'esaltazione dell'“1+1=3”. Crediamo che questo apra all'interesse per l'altro e alla voglia di mettere a disposizione ciò che si sa fare; crediamo che saper dire “io in questo progetto posso mettere questo, tu quest'altro, insieme possiamo arrivare più lontano” sia una cosa importantissima da imparare. Per essere felici e per essere felici *insieme* – sempre che sia possibile essere felici da soli, cosa di cui non siamo certi.



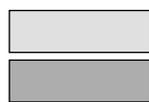
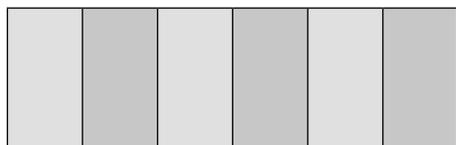
Cosa serve

- ✓ Semi di mais e di fagioli
- ✓ Un pezzo di orto, possibilmente a sud e lontano da piante di pomodori e alberi
- ✓ Zappe
- ✓ Piccole palette
- ✓ Guanti
- ✓ Annaffiatoio

Come si fa

Come abbiamo anticipato mais e fagioli nell'orto "fanno squadra": piantati vicini crescono meglio e arricchiscono il terreno; il mais fa ombra e dà sostegno alla pianta del fagiolo, che da parte sua contribuisce rilasciando nel terreno sostanze azotate, utili alla crescita dei cereali e a contrastare l'erosione della terra in cui sono coltivati. La loro vicinanza, inoltre, diminuisce l'incidenza di malattie, incoraggia la presenza di insetti benefici e scoraggia la pericolosa invasione di alcuni parassiti dannosi.

Per questa ragione, dopo aver preparato il terreno con lieve aratura e pulizia dalle malerbe, organizzatelo in strisce, in modo da poter facilmente seminare in sequenza alternata.



Fila di piante di mais

Fila di piante di fagiolo

Innanzitutto andrà piantato il mais: con le palette scavate fori di circa 5 cm di profondità, distanti 30 cm l'uno dall'altro; deponete in questi fori il seme di mais e ricopritelo di terra. La stagione più indicata per la semina è la primavera: dalla seconda metà di marzo le gelate sono improbabili e la pianta potrà germogliare senza correre pericoli (l'importante è che la temperatura della sede terrosa del seme non sia inferiore ai 12° C).

Dopo circa un mese, quando il fusto del mais sarà già alto una decina di centimetri, potrete procedere alla semina dei fagioli, deponendone i semi a una distanza di 30-40 cm l'uno dall'altro. Controllate che il terreno sia sempre ben drenato e nutrito.

Man mano che il mais aumenta in altezza avvicinate un po' di terra alla base dei fusti in modo che la pianta produca molte radici e sia ben sostenuta.

Non dimenticatevi di bagnare spesso la terra e coprirla con composto, paglia, segatura o pezzetti di legno (che la conservano umida e pulita dalle erbacce senza comportare inquinamento perché, con il passare del tempo, si decomporranno arricchendola ulteriormente).

Seguendo tutte queste indicazioni, per la fine dell'estate potrete raccogliere il frutto del lavoro svolto insieme alle piante, al sole, alla pioggia e agli insetti amici!

La curiosità

Ciò che può essere mangiato, ciò che è stato mangiato e – a maggior ragione – i modi in cui ciascun alimento può essere mangiato costituiscono un insieme quasi infinito di possibilità. Il numero di queste possibilità è così alto perché è la somma di due numeri altissimi: quello degli alimenti che troviamo in natura e quello delle ricette che ci sono venute in mente nel tempo. Entrambe le dimensioni – quella della natura e quella della cultura – concorrono a dar luogo a questa eccezionale varietà.

Partiamo dalla natura. Sapevate che esistono circa 7000 varietà di mele? E che in Italia ce ne sono più di mille? Sapevate che ciascuna ha le sue caratteristiche organolettiche, il suo gusto, il suo territorio, la sua tradizione? Se non lo sapevate non stupitevi: nella grande distribuzione sei-otto varietà (principalmente le più resistenti al trasporto e quelle che si conservano più a lungo) coprono il 90% del prodotto.

Quello che vogliamo dire è che c'è un immenso territorio da scoprire: quello delle sfumature. Proprio come non esiste solo il giallo, rosso e blu, ma esistono *molti gialli*, *molti rossi* e *molti*

blu, così al mercato del pesce di Tokyo sono in vendita più di 10.000 specie commestibili di pesci e molluschi, molti, molti di più degli eterni merluzzi e tonni che conoscono i bambini.

Se passiamo alle ricette, cioè ai *modi* in cui gli esseri umani hanno mangiato i diversi alimenti, la ricchezza è altrettanto incredibile: pensiamo a tutti i diversi tipi di pane presenti in Italia, e poi allarghiamo l'orizzonte al mondo. La cheesecake è una torta di cui – indipendentemente dalle quasi infinite varianti familiari o locali – si riconoscono almeno dieci diversi “stili” a seconda che venga cotta o no, che venga guarnita e come, che si utilizzi un formaggio oppure un altro, che la base sia fatta di pan di spagna o di biscotti sbriciolati o inumiditi (di caffè, di sciroppo, di liquore) o di pasta frolla... Moltiplichiamo tutte queste variabili anche solo per tutte le torte che conosciamo: il numero che otteniamo è così alto che non possiamo pensare di poterne assaggiare che una piccolissima parte.

Di nuovo, però, proprio come per le mele o per i pesci, in realtà noi mangiamo un numero molto limitato di torte in un numero molto limitato di varianti. Ci sono due ragioni principali per questa (auto) limitazione: la prima viene dal nostro passato, dalla nostra storia; la seconda viene dal nostro presente.

La nostra abitudine alimentare, infatti, è determinata dal luogo in cui siamo nati e cresciuti, dalla cultura alimentare della nostra famiglia e della nostra comunità: nonostante la cosiddetta globalizzazione, quello che mangiamo dice ancora molto su di noi e sulla nostra provenienza. In molte regioni del sud dell'Italia si usa festeggiare il Natale con la cena della Vigilia, a base di pesce; in molte regioni del nord dell'Italia, invece, si usa festeggiare con il pranzo del 25, che prevede in genere pasta fresca e carne. Considerate che l'esempio che abbiamo fatto riguarda un'unica nazione (l'Italia) e un'unica religione (quella

cattolica); aggiungete poi che in realtà in ogni regione, o perfino città o paese, c'è un menù natalizio leggermente diverso... e capirete quello che intendiamo.

La seconda ragione per cui incontriamo solo un numero molto limitato di tutti i possibili piatti che vengono mangiati nel mondo è esattamente quella esemplificata dalle mele: molte varietà non ci raggiungono più perché sono considerate “non adatte” alla grande distribuzione, molte ricette non vengono più proposte perché considerate “povere” o comunque “difficili da accettare”. In altre parole, è il mercato che sceglie per noi, selezionando.

Queste due forze, che sembrerebbero di segno opposto (l'una rafforzando l'identità locale con le sue specificità, l'altra viceversa tendendo all'omologazione trasversale), concorrono a ridurre le possibilità che si presentano quotidianamente sulla nostra tavola.

Ma se riusciamo – almeno per il tempo dedicato all'educazione del gusto – a prescindere da queste due barriere e a farci prendere dalla curiosità possiamo letteralmente e gioiosamente farci invadere dalle possibilità, dai gusti, dagli accostamenti, dagli odori, dalle consistenze, dalle idee.

A 87 anni, Vittorio Foa – antifascista, deputato alla Costituente, sindacalista, parlamentare, senatore, pensatore attento e politico appassionato – ha scritto un libretto che ha intitolato *Sulla curiosità*⁹, in cui dice tra l'altro che “la formazione non è soltanto la trasmissione del sapere da chi sa a chi non sa, la formazione è diventare diversi. Qui entra in gioco la curiosità” e anche “quando mi sveglio il mattino mi dico che se smetto di essere curioso non ha più senso neanche l'invecchiare”.

È questo tipo di curiosità, quella a cui ci riferiamo: una curiosità che diventa stile di vita e che si traduce in apertura e in interesse per ciò che

è nuovo; una curiosità che consente e facilita il cambiamento – sia quello individuale che quello del mondo intorno a noi. Una curiosità, quindi, che in futuro sarà fondamentale, perché consentirà ai bambini di oggi, una volta diventati adulti, di non ritrarsi di fronte a ciò che è diverso dal già noto, ma anzi di crescere attraverso questo incontro.

Date spazio alla curiosità dei bambini, fate sì che imparino a esercitarla: essere curiosi significa saper guardare il mondo senza pregiudizi, con l'unico intento di scoprirne ancora un pezzettino, e poi ancora un altro. La curiosità guida all'esplorazione di ciò che è nuovo, è alla base delle scoperte e delle invenzioni, è un motore per la scienza e per il pensiero. La curiosità è una delle molle dell'apprendimento; la mancanza di curiosità è uno dei problemi più faticosi da affrontare per un insegnante. Il “che me ne importa?” e il “non mi interessa” dei bambini è un muro molto faticoso da intaccare.

Non è difficile capire perché ci sembra che la curiosità sia uno strumento fondamentale per la felicità e perché riteniamo che sia da esercitare il più possibile; al contrario, sembra strano che la curiosità e il suo esercizio non siano alla base di qualsiasi riflessione sull'educazione.

Se lasciamo che sia la curiosità a guidare il nostro viaggio verso il gusto incontreremo – abbiamo detto – le *sfumature*; incontreremo le interpretazioni, le abitudini, le scelte di infinite altre persone, i loro gusti e le loro idee, alcune delle quali geniali. Ancora una volta incontreremo storie, territori, tradizioni, comunità. Incontreremo il molteplice, la ricchezza.

Nel momento in cui abbiamo intrapreso il viaggio per passare dal “trangugiare” all’“assaporare” abbiamo cominciato a considerare il cibo in modo tridimensionale, non piatto; è come se avessimo iniziato a vedere alte torri dove prima vedevamo case di un piano soltanto. Ciascun

⁹ Foa, 2003.

alimento si è arricchito di piacere, competenza, relazione, storia, creatività; ha acquisito un senso e un significato più pieni, e più rilevanti per noi. Siamo andati in profondità, ci siamo mossi (potremmo dire) in una dimensione verticale. Adesso si tratta di passare a una dimensione orizzontale: non solo *una* torre, ma *molte* torri; città, paesi, continenti fatti di infinite torri.

Questa sovrabbondanza può davvero trasformarci: dopo aver sperimentato ricchezza e varietà non sarà facile tornare al tonno e alla mela da supermercato; non sarà facile accettare scelte di omologazione, che vivremo necessariamente come impoverimento. Questo è vero anche per i bambini: considerate l'eventualità che diventino più critici su quello che mangiano a scuola, e forse anche a casa.

Ne approfittiamo dunque per suggerirvi qui una cosa che ci sembra molto importante: per quanto possibile, e ben conoscendo tutte le difficoltà logistiche che questo potrebbe comportare, cercate di coinvolgere le famiglie in questo percorso. Fatelo prima di cominciare, dichiarate i vostri obiettivi, offrite la lettura di questo libro o di quelli che avete deciso di usare nel vostro percorso. Spiegate con chiarezza che quello che volete offrire ai bambini è una nuova ricchezza, e attraverso l'incontro con questa ricchezza dieci strumenti che credete siano importanti per il loro futuro: niente di tutto questo ha minimamente a che fare con il giudizio per scelte alimentari diverse, né con l'idea che ci siano cose "giuste" e cose "sbagliate".

In classe, poi, ricordate ai bambini che così come ci sono piatti che a loro sembrano "esotici" e – magari – più interessanti e incuriosenti di quello che mangiano tutti i giorni, così un piatto di lasagne o perfino una pasta al pomodoro possono sembrare esotici e incuriosenti ad altri bambini. In altri termini: cercate di conciliare la curiosità per il *diverso* con il legame con il *proprio*; la

capacità di *imparare e trasformarsi* con quella di *conservare e tramandare*; l'interesse per l'*inedito* con la riscoperta del *quotidiano*. In fondo si può partire per un viaggio solo se si parte *da un qualche posto*: e il nostro punto di partenza è la nostra esperienza col cibo, ciascuno la sua – quella che abbiamo già, quella fatta di pranzi e di cene, di colazioni e merende, di gusti e di disgusti.



Cosa serve

- ✓ 400 gr di formaggio caprino fresco e morbido
- ✓ 400 gr di ricotta a scelta
- ✓ 150 gr di zucchero a velo
- ✓ 100 gr di granella di nocciole
- ✓ 100 gr di granella di pistacchio
- ✓ 20 gr di cannella
- ✓ 50 gr di fiori di malva
- ✓ 100 gr di miele millefiori
- ✓ 5 ciotole
- ✓ 1 cucchiaino di legno
- ✓ 1 piatto da portata

Come si fa

Mettete in una ciotola il formaggio caprino, la ricotta e lo zucchero a velo; mescolate con un cucchiaino di legno fino ad ottenere quasi una crema. Mettete in luogo fresco per 30 minuti finché il composto si rassodi.

Intanto mettete i condimenti (granella di nocciola, granella di pistacchio, cannella, fiori di malva) in 4 ciotole diverse.

Tirate fuori dal frigo il composto e formate delle palline (pon-pon) che dividerete poi su quattro piatti in modo che su ciascuno ci sia lo stesso numero di palline.

Fate rotolare le palline nelle ciotole fino a “colorare” completamente tutta la superficie dei pon-pon (ogni piatto di palline un ingrediente). Per far bene aderire i “condimenti” alla pallina di formaggio, se rotolarli non basta, esercitate una pressione leggera ma decisa sul composto, in modo da coprirli in maniera uniforme.

Mettete le palline su un piatto e cospargete con ghirigori di miele millefiori.

Convivialità

E finalmente eccoci al capitolo conclusivo, che riassume tutto quello di cui abbiamo parlato fino ad ora.

Se, infatti, crediamo che sia importante riscoprire il piacere del cibo in tutta la sua ricchezza e riteniamo che il cibo possa essere l'occasione di imparare a imparare, a collaborare, ad aspettare riempiendo l'attesa di senso, a capire il rispetto delle regole e la forza della creatività, a sentirsi parte di un tutto che attraversa il tempo e lo spazio, a essere curiosi di ciò che è diverso e molteplice e consapevoli dei diritti degli altri e della natura... se, cioè, siamo convinti che l'educazione alimentare e del gusto possano essere strumenti di educazione alla felicità, la convivialità non può che essere un punto di arrivo.

Ma cosa vuol dire, qui, "convivialità"?

Vuol dire naturalmente "mangiare insieme", come in un convivio/banchetto; ma vuol dire soprattutto "convivere", vivere insieme qualcosa, dividerla.

C'è chi dice che "non c'è gusto ad andare al cinema da soli": che cosa intende? In genere vuole dire che parte del piacere di vedere un film è

commentarlo con qualcuno, parlarne, o perfino – dopo – far decantare il film insieme (per esempio mangiando una pizza). Capita spesso, quando si è innamorati, che si voglia far condividere all'amato le proprie letture preferite. Perché? Perché si vuole che il piacere che ne deriva sia condiviso e – di nuovo – si vuole poterne parlare insieme, "metterle in mezzo".

Potremmo fare tantissimi altri esempi: il punto è che spesso un'esperienza piacevole diventa *ancora più piacevole* se viene condivisa.

Sembrerebbe così ovvio, così universalmente noto, da non richiedere parole né per spiegarlo né per insegnarlo: ci piacerebbe poter credere che la convivialità non debba essere insegnata, che "venga spontanea"; sospettiamo, invece, che in un mondo in cui il soggetto principale è singolare ("io") sia importante sottolinearne il valore e mostrarne l'importanza.

Ma a cosa serve "imparare la convivialità"?

Una risposta semplice (ma fondamentale) è: a essere più felici. Se, infatti, il piacere condiviso risulta più piacevole, imparare a dividerlo vuol dire imparare a moltiplicarlo.

Una risposta diversa potrebbe essere: ad imparare a passare dall'"io" al "noi". La scoperta del fatto che si è più felici condividendo un'esperienza gradevole che non "tenendosela per sé" può diventare il primo passo verso l'acquisizione di un soggetto plurale. E l'acquisizione di un soggetto plurale ci pare ormai indiscutibilmente necessario non per ragioni etiche o estetiche, ma per semplici ragioni pratiche: il mondo, oggi, è talmente pervaso di connessioni e interconnessioni, che è difficile immaginare di potersi salvare da soli. Si fatica a credere che qualcuno possa immaginare che "io" possa salvarmi dai cambiamenti climatici o dall'esaurirsi delle risorse naturali; anche un bambino capisce che solo imparando a usare il "noi" c'è speranza.

Se, dunque, la convivialità si trasforma in una pro-

pedeutica al passaggio dall'“io” al “noi” diventa essenziale insegnarla. Purtroppo l'impressione è che ogni tanto si tenda a dimenticarlo. Spesso ci concentriamo sull'apprendimento *individuale*, sulla crescita *individuale*, sulla prestazione *individuale*. E anche quando pensiamo al gruppo pensiamo magari alla collaborazione o alla coesione ma non attribuiamo un valore educativo alla condivisione di un'esperienza piacevole in quanto tale: può perfino darsi che una classe non abbia *mai* fatto esperienze di convivialità.

Eppure nella giornata scolastica abbiamo uno spazio che parrebbe fatto apposta, uno spazio che non richiede nessun materiale, nessun esperto, nessun laboratorio: lo spazio del pranzo.

Da sempre mangiare insieme è un momento importante della vita familiare e della socialità, un momento in cui il piacere di mangiare cose buone si fonde con quello di commentare insieme questo piacere (il racconto di Karen Blixen *Il pranzo di Babette* – e il film che ne ha tratto Gabriel Axel nel 1987 – mette in scena con grande abilità questo bisogno quasi irrefrenabile di *dire* il piacere che si prova mangiando cibi squisiti): il pranzo a scuola, insieme, costituisce quindi una grande opportunità.

In quasi tutte le scuole esiste un servizio di mensa; questo servizio può essere di qualità migliore o peggiore, può essere più o meno attento alle differenze tra i bambini, al bisogno di equilibrio e varietà, alla scelta accurata delle materie prime; ma comunque ogni giorno, all'incirca alla stessa ora, consegna i suoi pasti e mette i bambini a tavola.

Sappiamo che può capitare che il momento del pasto a scuola sia un momento troppo veloce, confusionario, privo di regole. Conosciamo una scuola che ha dovuto ospitarne un'altra che era stata chiusa precipitosamente per lavori: per la necessità di fare diversi turni nella stessa sala-mensa i ritmi del pranzo erano talmente compressi che molti bambini riuscivano appena ad

aprire la busta con le posate e a versarsi l'acqua. È evidente che in una situazione di questo tipo sia praticamente impossibile insegnare alcunché, e tanto meno la convivialità.

Immaginiamo invece che voi vi troviate nella situazione opposta: avete un'ottima mensa, con un'offerta di alta qualità, molto attenta alle materie prime e alle ricette. Avete del tempo a disposizione, e un'organizzazione dello spazio che vi consente di raggiungere facilmente tutti i bambini della vostra classe. Esageriamo: avete anche già avviato un percorso di educazione del gusto, cucinate con i bambini e magari fate insieme l'orto.

In questa situazione paradisiaca come potete sfruttare al meglio il tempo del pasto comune?

Il nostro consiglio è contenuto in questo libro: tutto quello di cui abbiamo parlato nei nove capitoli che precedono questo può essere applicato al momento del pranzo in mensa (tra l'altro: se voi *non* siete in una situazione paradisiaca, *non* avete un orto, *non* fate nessun tipo di educazione alimentare né di educazione del gusto né di laboratorio con e sul cibo potete comunque utilizzare questo libro per arricchire il tempo della mensa). Ripercorriamo insieme, rapidamente, i nove capitoli:

- *il piacere* – mangiare con gusto, mangiare gustando;
- *la competenza* – imparare a imparare, a piccoli passi, con un obiettivo chiaro;
- *la collaborazione* – scoprire la forza dell'“1+1=3”, dell'accrescimento di possibilità dato dal mettersi insieme a fare le cose;
- *il tempo e l'attesa* – recuperare il senso dell'attesa, valorizzare il percorso verso l'obiettivo e non solo l'obiettivo;
- *le regole* – distinguere tra “regole buone” e “regole cattive” e comprendere come le prime possano essere utili;
- *la creatività e il ri-uso* – immaginare accosta-

menti e trasformazioni, considerando tutti gli ingredienti (compresi gli avanzi) come tali, colori su una medesima tavolozza;

- *la memoria* – riallacciare i fili che ci collegano al nostro passato, per raccogliere i saperi accumulati e sentirci meno soli;
- *la curiosità* – esercitare il gusto per la varietà e per la differenza;
- *la scelta consapevole* – imparare a concedersi lo spazio per la scelta, riconoscendo che la scelta è ineludibile e può avere effetti sul mondo che ci circonda.

Daremo più sotto alcune indicazioni pratiche su come potete concretamente applicare le nostre riflessioni alla mensa; qui ci limitiamo a suggerire che il menù del mese (in certi casi dell'anno) si conosca in anticipo. Questo vi consente di organizzare le attività orchestrandole e dirigendole verso obiettivi concreti (i piatti che verranno poi mangiati dai bambini), aggiungendo esponenzialmente senso a quegli obiettivi.

Vi ricordiamo, infine, che il momento del pasto deve essere prima di tutto un momento piacevole: non dimenticatelo mai, non fatevi trascinare dal desiderio di insegnare certe cose in certi tempi. Dev'essere un momento piacevole, in cui i bambini abbiano voglia di parlare dei loro gusti (e – perché no? – dei loro disgusti), delle loro abitudini, dei loro desideri; un momento in cui siano rilassati, a loro agio, privi di ansie da prestazione; un momento in cui si possa ridere e stare bene *insieme*, un momento – appunto – davvero conviviale.

E torniamo così al nostro punto di partenza: la scoperta del piacere nel fare le cose, qui diciamo *moltiplicato* dal farle con altri, la scoperta di una felicità possibile. Una scoperta rivoluzionaria, perché – come non smetteremo mai di dire – la felicità è un'ottima ragione per provare a imparare, per crescere, cambiare, costruire il futuro.

5

Le regole: il perché sì e il perché no

Sappiamo che il pasto comporta regole: ai bambini si chiede di fare alcune cose (per esempio lavarsi le mani) e non farne altre (per esempio bere dalla bottiglia di tutti).

Cerchiamo di ragionare su queste regole, elencando tutte quelle azioni che vengono messe in atto prima, durante e dopo il pranzo, dividendole in utili e in inutili e tentando di capire come sono nate e perché: scopriremo che lavare le mani, stare seduti composti, non parlare con la bocca piena, usare le postate invece che le mani, bere dal bicchiere anziché alla bottiglia, augurarsi “buon appetito” sono regole che abbiamo inventato non a caso, ma per un motivo.

Spesso sono regole che aiutano il gruppo a gestire al meglio un momento collettivo in modo che non ci sia prevaricazione tra le diverse esigenze dei singoli; in altri casi sono traccia di abitudini antiche, che si sono ormai perse; in altri casi ancora sono a garanzia della nostra salute.

Conoscerne l'origine significa anche coglierne il senso, dunque accoglierle come strumenti utili e non come incomprensibili imposizioni.

6

La creatività: ops! Ho creato un piatto nuovo!

Quanti cibi lasciamo nel piatto perché non ci piacciono? Quanti non vengono neppure assaggiati? Quanti – infine – avanzano perché non abbiamo più fame, ovvero per sovrabbondanza?

Spesso non pensiamo che tutto quello che avanza dal nostro tavolo può avere una seconda vita, considerandolo già un antipatico rifiuto.

Provate a vedere cosa è rimasto nel vostro piatto dopo che avete finito di mangiare: cosa può diventare quel mezzo panino? (Sapete che alcuni monaci con tutte le briciole raccolte nella settimana dalla loro tavola ci facevano poi una torta buonissima?)

E cosa possiamo farne delle bucce di mela? (Sapete ad esempio che sono utili, cotte con il limone per fare da addensate per le marmellate e le composte?)

Giocate con i bambini a re-inventare ciò di cui dispongono. Potete farlo lì per lì, a tavola. Oppure potete segnarvi chi ha avanzato cosa su un foglio e – una volta tornati in classe – proporre un'attività di cucina virtuale con gli avanzi: cosa si può fare con l'uovo di Claudia? C'è qualcuno tra questi altri ingredienti avanzati che potrebbe essere combinato con la carne di Nicola per dar luogo a un piatto di nuovo appetitoso?

Questo libro fin dal sottotitolo, contiene tre parole chiave, “educare”, “cibo” e “felicità”; per fortuna sono strettamente legate tra di loro, e per fortuna c’è chi le pratica coscienziosamente, le studia, trova i collegamenti, s’ingegna consegnandoci preziosi manuali come quello che avete tra le mani. Un concentrato di filosofia, economia, consigli, buone pratiche e regole di comportamento che si traduce in semplici ma efficaci giochi educativi per i ragazzi.

Il cibo è uno strumento fondamentale per educare ed educarsi. S’impara a mangiare, a conoscere meglio i nostri alimenti. Ma immediatamente questa conoscenza si allarga, sconfinando nell’economia, nella storia, nella geografia, nella politica, nella botanica e zoologia, nell’agronomia. Insegnare il cibo e insegnare attraverso il cibo dovrebbero essere le cose più immediate, facili, diffuse. Ma, anche se da un po’ di anni qualcosa si sta muovendo, non è ancora così, soprattutto nelle scuole.

Non si tratta soltanto di fare dei corsi e mettersi seduti a un banco: si tratta di essere curiosi sempre, conoscere le persone che stanno dietro al nostro cibo, i luoghi dove esso si coltiva e alleva, come viene trasformato e perché, chi lo vende e dove. Un rinascimento che parte dalla centralità del cibo nelle nostre vite: chi lo fa o lo insegna è, e diventa continuamente, una persona migliore e tutto il mondo ne beneficia.

Per questo non posso che concludere indirizzando il mio più sentito grazie agli autori, perché con libri come questo si (ri)costruisce civiltà.

(dalla Prefazione di Carlo Petrini)

Sara Marconi si occupa dalla fine degli anni Novanta di strategie di comunicazione per grandi brand internazionali. Dal 2003 incomincia parallelamente a interessarsi di formazione e divulgazione, concentrandosi soprattutto sui temi della decrescita, della sobrietà, dello Slow Food, degli stili di vita alternativi. È autrice di libri per bambini.

Francesco Mele si occupa da anni di educazione a nuovi stili di vita e nuovi stili di consumo attraverso metodologie ludiche e attive. È consulente dal 2008 per Slow Food Italia, presidente dell’associazione Ecoquartieri per l’Italia e responsabile nazionale per Slow Food Italia della collaborazione con Last Minute Market sul tema degli sprechi alimentari. Insieme hanno pubblicato con la meridiana *Sobrietà felice* (2011).

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-289-2



9 788861 532892