

# Pane. Per i nostri denti, ma non solo

Per favorire la crescita e il coinvolgimento socio-educativo dei bambini è importante incoraggiare innanzitutto un approccio consapevole verso il cibo, la salute e il benessere a tavola.

Un pranzo non è un semplice momento durante il quale ci alimentiamo, è molto di più.

Le pratiche alimentari, i sistemi di nutrizione, il galateo a tavola costituiscono uno dei modi di esprimersi dell'umanità. Il filosofo Roland Barthes sostiene che i cibi non sono solo sostanze, ma implicano anche immagini, sogni, scelte, valori, simboli sociali.

I bambini, ormai lo sappiamo, non sono creature da accudire e plasmare, hanno una loro autonomia di pensiero che va assolutamente incoraggiata.

Ma qual è l'interesse di bambini e ragazzi nei confronti del cibo?

Intanto manca, molto spesso, la conoscenza. I piccoli, soprattutto nel Nord del mondo, sono abituati a vedere il latte che esce dal tetrapak, il prosciutto che riposa nella vaschetta di polistirolo, le patate ammicchiate nella retina di plastica.

Ai loro occhi è come se tutto avesse origine da lì. Perfino il pane sembra nascere direttamente dai sacchetti di carta.

Nulla o quasi sanno i bambini del lungo e silenzioso viaggio che compie per arrivare sulle nostre tavole. Eppure, il viaggio del pane può insegnare molte cose. È il cibo per eccellenza, ha sfamato gli strati più poveri dell'umanità, senza mai assentarsi dalle mense dei ricchi.

Gli adulti, sia a scuola sia in famiglia, sono chiamati a favorire lo sviluppo cognitivo, psicologico e relazionale dei piccoli, percorrendo strade appassionanti.

Ma da dove cominciamo per educare al cibo?

Da una fiaba, ovviamente!

Se usiamo la fiaba in classe, ad esempio, l'aula può diventare uno spazio polifunzionale, in grado di valorizzare le capacità di tutti i bambini, compresi coloro che presentano disturbi dell'apprendimento. Non serve a molto fare "la morale" al bambino, e subissarlo di concetti scientifici o tecnici può risultare altrettanto inutile.

I piccoli avvertono il forte bisogno di gustare la vita, partendo dal gioco, dai sapori, dagli odori, dai colori. È così che vogliono imparare. Entrando nella loro conoscenza attraverso l'incanto delle fiabe, si possono introdurre concetti importanti. In seguito, con laboratori pratici, si potrà completare l'esplorazione, anche attraverso una manualità ritrovata.

In questo modo il cibo assume un ruolo importante nella vita del bambino.

I laboratori di narrazione, abbinati a quelli manuali, possono curare perfino i disturbi alimentari, in un modo creativo e non invasivo. Insomma, i tempi

passano ma le fiabe restano, intatte, in ogni luogo e tempo, al nostro servizio. Hanno sapore d'eterno. Sfruttiamole!

Per un divertente e appassionante percorso di educazione al cibo possiamo iniziare dal pane, che sicuramente tutti conoscono, anche i bambini provenienti da differenti aree geografiche. Scopriamo subito, infatti, che con il pane si può fare intercultura perché è l'alimento base di tutti i popoli.

Esistono molte fiabe le cui avventure ruotano intorno al pane. Una delle più antiche è "Spera di sole" di Luigi Capuana:

"C'era una volta una fornaia, che aveva una figliuola nera come un tizzone e brutta più del peccato mortale. Campavan la vita infornando il pane della gente, e Tizzoncino, come la chiamavano, era attorno da mattina a sera: 'Ehi, scaldate l'acqua! Ehi, impastate!' Poi, coll'asse sotto il braccio e la ciambellina sul capo, andava di qua e di là a prender le pagnotte e le stiacciate da infornare; poi, colla cesta sulle spalle, di nuovo di qua e di là per consegnar le pagnotte e le stiacciate bell'e cotte..."

Anche Andersen ha creato un capolavoro dal titolo "La fanciulla che calpestò il pane":

"Hai certamente sentito parlare di quella fanciulla che calpestò il pane per non sporcarsi le scarpe, e delle sofferenze che dovette subire. È una storia scritta e stampata..."

Partiamo, dunque, dalla lettura di una di queste fiabe, in cui i bambini potranno ritrovare le proprie emozioni, incuriosirsi, divertirsi. Dopo aver instaurato un'atmosfera rilassata, si potrà iniziare a parlare di pane, affrontandone i vari aspetti.

Discutendo di pane si può studiare Storia. Quanti sanno che è un alimento nato nelle antiche terre di Egitto e Mesopotamia? Sarà divertente scoprirne le origini attraverso una ricerca di gruppo.

Si può studiare Scienze, curiosando di grano, di sale, di lieviti, di miscele, d'impasti, di mani e braccia, di calore e di fuoco.

Perfino la Geografia diventa più affascinante, se la scopriamo parlando di pane.

La Matematica ci viene in aiuto per calcolare i tempi di lievitazione e di cottura, senza annoiarsi, in un clima di gioiosità.

Inoltre si può discutere di società, di relazioni umane, di emozioni, di problemi adolescenziali, perché il pane è collegato anche con le lotte tra persone e popoli.

L'atto di mangiare pane è intriso d'amicizia e conflittualità allo stesso tempo.

Il controllo delle risorse alimentari spesso è accompagnato da tensioni. In famiglia accade, talvolta, che gli adolescenti rifiutino il pane per

“mantenere la linea” o per protesta contro i genitori, oppure al contrario ne mangiano troppo, magari con salse improbabili negli affollati locali alla moda.

Alla fase della narrazione fiabesca e della discussione, può fare seguito un laboratorio di preparazione e cottura del pane. Perché no? Non è poi così complicato.

Cuocere il pane, offrirlo e mangiarlo, sono azioni che fanno parte della vita, da sempre. Un laboratorio pratico può essere utile per imparare ad apprezzare i tempi lenti del pane, che poi sono quelli della vita.

La lievitazione naturale garantisce un buon assorbimento del ferro e del calcio dai cereali.

Se vengono aggiunti farina o segale o avena, il pane può diventare un alimento in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, quindi dietetico. Impastando e infornando si può scoprire che non bastano le regole razionali e meccaniche a produrre buoni risultati, ma è importante anche la vitalità degli ingredienti, lo stato d'animo di chi impasta, l'appetito. Tutto è importante.

Non è forse vero che ogni ricetta ha bisogno di un tocco magico?

Sperimentando, si arriva a capire. Si mescola, si assaggia la differenza tra sale e zucchero, si osserva la farina cruda diventare pura bellezza. In questo modo la curiosità dei bambini per le cose semplici si mantiene viva, un risultato non sempre facile da ottenere perché spesso le attività pratiche sono lontane dalla realtà quotidiana e rischiano di creare uno scollamento tra scuola e patrimonio interiore dei bambini, tra adulti e piccoli.

La via del pane, che passa per le fiabe e per l'attività pratica, conduce alla possibilità di riscoprire i gesti misurati in contrapposizione alla frenesia e alla fretteolosità dei tempi moderni.

I bambini con sindrome iperattiva, ad esempio, potranno essere coinvolti nell'assaporare il gusto della lentezza. I timidi, i timorosi, perfino gli autistici potranno scoprire che il carattere del pane un po' assomiglia al proprio.

La mensa scolastica assume un nuovo significato. Si potrà ragionare sui cibi insieme ai bambini, sulla cura che occorre per portarli in tavola, su quanto lavoro e sacrificio serve per arrivare a mangiare il pane. C'è bisogno di recuperare un rispetto profondo nei confronti dei prodotti della terra e del lavoro dell'uomo.

E allora ci accomoderemo insieme, tutti alla stessa tavola, e alla prima fetta di pane faremo un lungo applauso.

Rosa Tiziana Bruno fa parte del [gruppo Facebook](#) Pinocchio 2.0

ARTICOLI CORRELATI:

- [Speciale Pinocchio 2.0 e la fiaba, alimento prezioso!](#) a cura di Maurizio Tiriticco
- [Maurizio Tiriticco presenta lo Speciale dedicato a Pinocchio 2.0](#) in una video intervista di Carlo Nati
- [Speciale Pinocchio 2.0 e le altre storie](#) a cura di Luciano Corradini.

L'editoriale di Luciano Corradini – Articoli di Antonio Attini, Paolo Beneventi, Fabio Bottaini, Luigi Calcerano, Eugenia Curti, Virginia Defendi, Anna Letizia Galasso, Linda Giannini, Betty Liotti, Melania Maticena, Emiliano Mele, Donatella Merlo, Immacolata Nappi, Carlo Nati, Alberto Olivero, Riccardo Pastore, Lucia Peloso, Carlo Ridolfi, Savino Roggia, Maurizio Tiriticco

- [La favola, come e perché](#), di Maurizio Tiriticco
- [La merenda delle fate](#), di Rosa Tiziana Bruno
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine/i: Che cos'è la bellezza?](#) di Mastro Ticchio
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine/i: La penna e la tastiera](#), di Mastro Ticchio
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine e bambini: Camilla e il vaso](#), di Martufi
- [Pinocchio 2.0 e le storie inventate per bambine/i: La giungla dei desideri](#), di Claudio e Gianfranco
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine e bambini: Il topolino che odiava la pioggia](#), di Giorgio Marchegiani e mamma Sara
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine e bambini: La solitudine non è libertà](#), di Piero Faraone
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine e bambini: Celeste](#), di Eugenia Curti
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine e bambini: La luna di Leo](#), di Eugenia Curti
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine/i: La storia di Sant'Ambrogio, la mula e Corbetta](#), di Laura B
- [Pinocchio 2.0, le storie inventate per bambine/i: Il super papà](#), di Bocconcello, De Maria, Polese, Taviano

\*\*\*

Immagine in testata di [Pixabay](#) (licenza free to share)

Rosa Tiziana Bruno