

Clorofilla

Giovanna Gulli

Fondatrice del nido-scuola "Clorofilla", Milano

Il linguaggio
del cibo
tra nutrizione,
cultura e piacere



L'alimentazione ha assunto nella nostra società molteplici significati che riguardano in modo sempre più ampio il benessere delle persone. Una corretta alimentazione sin dall'infanzia, è ormai risaputo, contribuisce in modo determinante a promuovere la tutela della salute e a prevenire patologie anche nell'età adulta.

Il nido-scuola "Clorofilla" intende valorizzare l'idea che alimentazione significa salute, piacere, cultura per mettere in condizione i bambini di vivere appieno il linguaggio del gusto. Il nostro nido-scuola è un luogo dove vive una cultura dell'infanzia che riconosce nei bambini diritti, intelligenze e competenze, un luogo che trasmette fiducia nella forza del cambiamento che i bambini posso-

no, promuovendo e smuovendo anche i pensieri e le azioni degli adulti. "Clorofilla" è un servizio 0-6 aperto nel settembre 2012 nel centro della città di Milano, dentro le mura di un vecchio ospedale delle suore carmelitane che negli anni Trenta diventa teatro per poi trasformarsi in cinema. Occupa una superficie di circa 1500 mq e ospita circa centocinquanta bambini, suddivisi in sette sezioni che si affacciano su una grande piazza con un patio al centro e un giardino pensile al primo piano. "Clorofilla" ha avviato, fin dalla sua progettazione, una consulenza con Reggio Children per proporre un servizio di qualità basato sulla valorizzazione delle potenzialità di ogni bambino e sul concetto di ascolto attivo tra bambino, educatore e genitore.



info@nidoscuolaclorofilla.it



La cucina: la centralità del luogo e l'importanza delle persone che lo abitano

A partire dall'esperienza reggiana, dove la cucina interna a ogni servizio sostiene quotidianamente una cultura del cibo di ampio respiro, la cucina del nostro nido-scuola si colloca in una posizione centrale, affacciandosi come le sezioni sulla piazza: il progetto architettonico sottolinea l'importanza della cucina nel progetto pedagogico, ponendola in uno spazio centrale, visibile fin dall'ingresso come metafora dell'accoglienza.

La scelta di renderla luogo completamente visibile, grazie alla trasparenza delle vetrate che la circondano, sostiene la possibilità di vedere, da tutte le sezioni, il processo quotidiano di cura nella preparazione dei pranzi e delle merende, offrendo ai bambini l'occasione di sentire profumi e aromi ogni giorno diversi e la possibilità di ricerche da parte del gruppo, nella consapevolezza delle molteplici azioni che accadono contemporaneamente dentro al servizio.

La cucina è considerata luogo di grande potenza simbolica e culturale, in grado di esprimere cura, attenzione per l'altro, valore per le differenze di abitudini e tradizioni. La cucina afferma quotidianamente la possibilità di creare cultura condivisa, spazio di negoziazione e di confronto coinvolgendo adulti e bambini, a partire dal cibo in quanto condizione essenziale della vita.

La presenza della cuoca è condizione indispensabile per la qualità educativa alimentare: Roberta Mantovani, a fianco delle insegnanti, si pone come interlocutore attivo e riferimento importante per i bambini e le bambine rispetto alla cultura alimentare che il servizio vuole trasmettere. La presenza quotidiana della cuoca è un valore aggiunto che favorisce la disponibilità all'ascolto, all'informazione e alle relazioni con le famiglie sui temi dell'alimentazione, della salute e del benessere, tenendo in considerazione anche certificate condizioni di salute dei bambini e pratiche alimentari dettate da scelte religiose o culturali delle famiglie.

Le scelte del menu che sostengono l'approccio educativo

La progettazione del menu ha inteso sostenere l'avvio di una serie di interessanti sperimentazioni di nuovi piatti a base di prodotti, di gusti e sapori, d'accostamenti innovativi, nei colori, nelle forme e negli ingredienti. Proporre questi piatti ha significato condividere con i bambini, con le insegnanti e con le famiglie il senso di queste innovazioni, chiedendo loro di assaggiare, valutare, scegliere.

Il menu del nido-scuola viene progettato dalla cuoca insieme alla nutrizionista consulente e si avvale di alcuni principi che lo ispirano e sostengono la cultura del cibo che si vuole portare.

L'attenzione alla diversità dei piatti proposti, ricchi, vari ed equilibrati nei loro aspetti nutrizionali, l'atten-

zione verso la qualità del cibo e dei produttori con cui condividere scelte di valore, sono aspetti per noi centrali. I principi che ispirano il menu di "Clorofilla" sono:

- la stagionalità, consapevoli che i prodotti coltivati forzatamente sono privi di nutrienti e comportano l'uso massiccio di prodotti chimici;
- la varietà, proponendo ogni giorno della settimana diverse fonti proteiche, con una preferenza per i cibi di origine biologica, un minor apporto di proteine di origine animale in favore di quelli di origine vegetale, nel rispetto delle grammature e dei valori nutrizionali determinati da Asl – Comune di Milano;
- gli abbinamenti bilanciati dei cibi, scegliendo di non proporre insieme diverse fonti proteiche (abitudine che rende più difficile la digestione) né diverse fonti di carboidrati (pasta, patate, pane) se non in maniera equilibrata;
- le uova proposte a settimane alterne, in modo da bilanciare e rispettare le dosi raccomandate per l'età infantile (consapevoli che non si consumano solo in modo diretto, cucinate in tegamino o in frittata ma che si "nascondono" in moltissimi dei prodotti che consumiamo quotidianamente come le genuine torte fatte in casa);
- la lievitazione naturale, per quanto riguarda pizza, focacce e torte, utilizzando solo il lievito di pasta madre che richiede lunghi tempi (24 ore) e consente di ottenere un impasto molto leggero e facilmente digeribile;
- l'utilizzo di spezie che, non solo sono un ottimo ingrediente per arricchire il sapore e dare colore ai piatti, hanno tante proprietà benefiche e sono validi aiuti naturali per la digestione, l'equilibrio intestinale, la produzione di flora batterica e la formazione di enzimi positivi;
- la presenza costante (anche nel menu estivo) di vellutate, zuppe

e passati, nella consapevolezza dell'importanza dell'idratazione anche attraverso le pietanze liquide o semi-liquide;

- la varietà dei cereali proposti, inserendo anche quelli privi di glutine: accanto alla pasta, piatti a base di riso (semi-integrale), orzo, farro, quinoa, miglio, grano saraceno (e la besciamella viene preparata con farina di riso invece che di grano);
- la scelta di cotture brevi e leggere, utilizzando solo olio extravergine d'oliva e il più possibile a crudo, nessun grasso animale (burro, strutto) né frittiture. Le frittate sono cotte al forno, così come la carne e il pesce. Le verdure sono cotte al vapore per preservare il più possibile le proprietà nutritive;
- la frutta e la verdura cruda come merenda del mattino. I vegetali crudi mantengono tutte le vitamine e i sali minerali e sono ricchi di acqua, utili quindi a garantire una corretta idratazione;
- la cura nell'estetica dei piatti, in relazione a cromaticità e consistenze. Si mangia prima di tutto con gli occhi, ecco perché riteniamo sia molto importante che i piatti siano buoni ma anche belli da vedere. Proponiamo piatti colorati, grazie all'uso dei vegetali, e stiamo attenti anche alla dimensione esperienziale che riguarda le consistenze: una vellutata di verdure (semi-liquida) viene accompagnata da un cereale da masticare (consistente); la pasta al pomodoro (morbida) viene cosparsa di granella di mandorle (croccante).

Il compleanno

La modalità con cui viene proposto di festeggiare il compleanno rientra nell'atteggiamento di cura degli aspetti nutrizionali e dei valori di condivisione e partecipazione che sostengono l'approccio educativo del nido-scuola.

Nell'ottica di ridurre il consumo degli zuccheri semplici nella dieta giornaliera dei bambini e promuovere il benessere dei più piccoli, abbiamo pensato di sostituire la torta con un alimento che, nell'apporto nutrizionale giornaliero, non stravolga la loro dieta. Una delle proposte è quella di preparare una torta di pane, simbolo di casa, famiglia ma anche di vita. Nel giorno del proprio compleanno, ogni bambino può preparare il pane con i propri amici: nell'atelier del gusto i bambini impastano, lavorano, manipolano, fino a realizzare una grande pagnotta, talvolta arricchita con gli aromi dell'orto, frutta secca o verdura. Attraverso i linguaggi della manipolazione, il festeggiato dà all'impasto la forma desiderata: dal forno escono così treni, cuori, farfalle e draghi...

Proprio come una torta, la grande pagnotta viene arricchita dalle candeline che il festeggiato spegne alla fine del pranzo, in cui vengono invitati la mamma e il papà. Il compleanno diventa, così, occasione importante per sostenere i valori di un'alimentazione bilanciata, l'importanza del protagonismo del singolo dentro al gruppo, ma anche per sostenere la centralità della partecipazione delle famiglie al progetto educativo, invitate, per un giorno, a

unirsi al momento del pranzo, rendendoli partecipi e consapevoli delle scelte, in un'ottica di co-costruzione di cultura educativa.

In alternativa al pane, proponiamo ai bambini la possibilità di realizzare delle composizioni di frutta o di preparare, insieme alla cuoca, una torta fatta a base di acqua, malto e farina integrale.

Il pranzo

Siamo profondamente convinti che il nutrirsi vada ben oltre il valore fisiologico del crescere per esprimere profondi significati nella quotidianità dei bambini: relazione con gli altri, con gli oggetti, con l'ambiente, occasione di conoscenza verso relazioni interpersonali e saperi culturali.

Il momento del pranzo diventa spazio e ruolo di relazione; mangiare diventa esperienza olistica nella quale i sensi si dichiarano ai bambini in tutta la loro potenza e diventano canali di comunicazione tra i soggetti. Il cibo è linguaggio, si propone come contesto di incontro con il mondo, veicola messaggi culturali e sociali.

Il cibo rappresenta nell'immaginario dei bambini, una possibilità, un'opportunità, un contesto reale ed emozionale per ricercare l'intesa con gli





altri, assumendo in questo modo un forte valore, un significato che travalica, pur contemplandola, la dimensione nutrizionale.

Per questo riteniamo importante avere cura pedagogica nella progettazione dei luoghi dove i bambini pranzano, prevedendo contesti che sostengano il pranzo a piccolo gruppo (tavoli con 5 o 6 bambini al posto di lunghe tavolate), dove la convivialità e il piacere di stare insieme agli amici sia favorita da ambienti poco rumorosi, luminosi e belli. I luoghi deputati al momento del pranzo sono: per i bambini del nido, la piazza davanti alla cucina, nell'ottica di mantenere aperto il dialogo con la cuoca; per i bambini della scuola, la grande aula del primo piano che affaccia sul giardino, per una possibile relazione con lo spazio esterno.

Accanto a tavoli di forme diverse (rotondi e rettangolari), sono stati previsti anche dei tavoli bassi, dove i bambini mangiano seduti a terra sopra dei cuscini, occasioni per sperimentare sedute diverse, in un'ottica culturale ampia.

Il cibo rappresenta un'esperienza speciale piena di vita e di gioia che diventa investimento educativo nel quale i bambini sono parte e prendono parte alla progettazione della qualità del contesto del pranzo. Per

questo la cura e l'estetica dell'apparecchiatura rappresentano momenti importanti nella quotidianità educativa di una giornata al nido o alla scuola, e diventano occasioni educative per trasformare un tavolo, rendendolo accogliente e valorizzando il piacere dello stare a tavola con gusto.

Atelier del gusto e orti

Accanto alla dimensione nutrizionale, la cucina si configura anche come "laboratorio aperto" capace di accogliere, nell'atelier del gusto, i progetti speciali, le ricerche e le esperienze che i bambini quotidianamente portano avanti insieme alle insegnanti di sezione o alla cuoca intorno ai linguaggi del cibo. L'atelier del gusto contribuisce a rendere i bambini partecipi dei processi di preparazione dei cibi, sentendosi protagonisti delle scelte, offrendo loro la possibilità di scoprire i sapori attraverso il fare e il cucinare.

L'atelier è uno spazio ricavato a fianco della cucina, separato da essa da una vetrata che offre a chi lo abita la sensazione di stare in cucina pur non potendovi accedere per motivi normativi. Al suo interno, ha un forno elettrico che permette di vivere i tempi di cottura di una torta, di vedere il processo di trasformazione dei cibi che cuociono e di sentirne a poco a poco i profumi che si sprigionano. Tuttavia l'atelier del gusto non è soltanto un luogo ma un pensiero aperto a un linguaggio, quello del cibo, che pervade tutto il servizio e che diventa possibilità di ricerca ampia e diversificata da parte dei bambini di tutte le età. Le ricerche intorno al cibo si configurano quali occasioni di conoscenze ampie per i bambini che uniscono saperi differenti.

Le indagini dal vero di un frutto o di un ortaggio offrono ai bambini la possibilità di osservare le sfumature di una melanzana, le differenti tipologie di un pomodoro, i possibili punti di vista di una mela (che può essere osservata di lato, sopra, sotto o aperta), la texture della buccia di un ananas, la

precisione con cui un finocchio sbucciato si riduce nelle dimensioni, ma resta uguale nella forma.

La presenza di un giardino con alberi da frutto, erbe aromatiche e grandi vasche per gli orti ci consente di affrontare il tema dell'educazione alimentare recuperando il senso della relazione bambini-tavola-terra, i valori della cura, del senso di responsabilità verso tutto ciò che ha vita, i tempi dell'attesa e il rischio dell'insuccesso nella coltivazione.

Ma l'atelier del gusto è anche il luogo che accoglie le sperimentazioni degli adulti, le serate utili a sciogliere conflitti e stringere nuove alleanze con le famiglie, laboratorio dove il cibo è nutrimento del corpo, ma anche della mente, degli occhi, del naso e delle emozioni.

Per questo, nell'ottica di una corresponsabilità educativa tra servizio e famiglie, "Clorofilla" propone nel corso dell'anno diversi appuntamenti in cucina per condividere pomeriggi di lavoro insieme ai propri bambini, ma anche incontri agiti con la cuoca che sostengano un percorso conoscitivo ed emotivo intorno al cibo. In questo contesto relazionale i saperi si confrontano intorno ai diversi aspetti dell'alimentazione: quelli nutrizionali, emozionali, simbolici, con l'intento di generare benessere e consapevolezza anche per il futuro.

BIBLIOGRAFIA

Bruner J., *La cultura dell'educazione. Nuovi orizzonti per la scuola*, Feltrinelli, Milano, 1997.

Cavallini I., Tedeschi M. (a cura di), *I linguaggi del cibo. Ricette, esperienze, saperi*, Reggio Children, Reggio Emilia, 2007.

Monticelli T., Leoncini C., *A scuola con gusto. La qualità del pranzo a scuola. Progetto di educazione alimentare*, Comune di Reggio Emilia, 2007.

Autore?, "Il pranzo a scuola come esperienza educativa nell'ascolto di sé e degli altri", in C. Rinaldi, *In dialogo con Reggio Emilia. Ascoltare, ricercare e apprendere. Discorsi e interventi 1984-2007*, Reggio Children, Reggio Emilia, 2009.