

Sostenibilità, sprechi e responsabilità collettiva: il cibo come bene comune

La crescente attenzione verso l'ambiente, il cambiamento climatico e l'impatto delle produzioni alimentari sta trasformando il modo in cui le scuole, le famiglie e i servizi di ristorazione interpretano il momento del pasto. La mensa non è più solo il luogo in cui si consuma un pasto equilibrato, ma uno spazio in cui educare a un rapporto più consapevole, giusto e sostenibile con il cibo (e con l'ambiente più in generale).

Dal punto di vista dei bambini, il tema della sostenibilità è spesso legato alle esperienze concrete: lo spreco visibile nei piatti, la presenza di rifiuti, l'uso di materiali monouso, il destino degli avanzi. Molti bambini mostrano una forte sensibilità verso ciò che "si butta via", soprattutto quando percepiscono che il cibo avanzato sarebbe ancora commestibile. Alcuni esprimono dispiacere, altri cercano strategie creative per evitare lo spreco — assaggiando piccole quantità, condividendo parti di porzioni o richiedendo "meno cibo" quando sanno di non poter terminare la porzione. Queste pratiche, se riconosciute e valorizzate, possono diventare un punto di partenza per riflettere sulla sostenibilità alimentare.

Dal punto di vista dei genitori, la sostenibilità è spesso intrecciata con valori etici e scelte di consumo consapevole. L'attenzione verso prodotti biologici, stagionali, locali o a basso impatto ambientale è sempre più diffusa, ma non sempre economicamente accessibile. Per alcune famiglie, la richiesta di menù sostenibili rappresenterebbe un investimento economico aggiuntivo. Per altre, l'introduzione di criteri ecologici da parte della scuola è una scelta positiva e coerente con i propri valori. Questa eterogeneità mostra come la sostenibilità non sia solo una questione ambientale, ma anche sociale ed economica.

Gli insegnanti osservano quotidianamente gli effetti delle pratiche legate alla mensa: quantità di cibo avanzato e buttato, difficoltà a promuovere l'assaggio, tempi ridotti che limitano la possibilità di parlare del valore del cibo o della sua provenienza. Spesso si trovano nella posizione di dover conciliare esigenze organizzative con obiettivi educativi più ampi, come promuovere comportamenti ecosostenibili. Quando gli insegnanti dispongono di spazi di riflessione e di strumenti didattici, possono trasformare la mensa in un laboratorio concreto per approfondire temi come la stagionalità, l'equilibrio alimentare, il rispetto dell'ambiente e la riduzione degli sprechi. Il tema dello spreco alimentare rappresenta uno dei nodi più rilevanti. Le ricerche mostrano che nelle mense scolastiche una parte considerevole del cibo distribuito non viene consumata: porzioni troppo abbondanti, cibi poco riconoscibili, piatti proposti con frequenza insufficiente per diventare familiari. Ridurre lo spreco non significa semplicemente "insistere perché i bambini mangino tutto", ma comprendere le ragioni profonde del rifiuto: gusti, abitudini culturali, esperienze precedenti, ansie o difficoltà emotive. È solo riconoscendo queste dimensioni che si possono costruire strategie realmente efficaci per ridurre gli scarti e favorire una maggiore consapevolezza.

La sostenibilità, inoltre, non riguarda solo ciò che si mangia, ma anche come si mangia, dove si mangia e con chi. Il modo in cui sono organizzati gli spazi



della mensa, la gestione dei tempi, il livello di rumore, la disposizione dei tavoli, la qualità delle interazioni tra pari e adulti contribuiscono a definire il senso che i bambini attribuiscono al pasto. Un ambiente caotico, frettoloso o troppo regolato può generare stress e diminuire la disponibilità all'assaggio. Al contrario, un clima disteso può favorire curiosità, apertura e rispetto per il cibo.

Infine, parlare di sostenibilità a mensa significa interrogarsi sulla giustizia alimentare: chi ha accesso a cibi buoni e sani? Chi può permettersi scelte alimentari "sostenibili"? Come vengono redistribuite risorse e opportunità? La mensa scolastica può contribuire a ridurre le disuguaglianze offrendo a tutti i bambini — indipendentemente dall'origine, dalla cultura o dalla condizione economica — un pasto equilibrato, dignitoso e preparato con attenzione.

Riconoscere il cibo come bene comune significa, quindi, promuovere un approccio collettivo e partecipato: bambini, insegnanti, famiglie, personale della ristorazione e amministrazioni possono collaborare per costruire una mensa più sostenibile, inclusiva e consapevole. In questo modo la mensa diventa non solo uno spazio di consumo, ma un contesto educativo in cui esercitare responsabilità, cooperazione e cura.

