

Attività pre-mensa

Che storia ci sarà a pranzo?

A quale bisogno intende rispondere l'attività proposta

L'attività proposta si configura come la sperimentazione di una routine pre-mensa, pensata per accompagnare i bambini nella transizione tra il momento delle attività didattiche e quello del pasto. A ridosso dell'orario in cui si va a mensa, infatti, i bambini iniziano spesso a mostrare segni di stanchezza e sono poco concentrati. È frequente che la loro attenzione si orienti spontaneamente sul cibo e inizino a chiedersi fra di loro "che ci sarà a pranzo?". Terminare le attività ordinarie circa 15-10 minuti prima della mensa e parlare di ciò in cui la loro mente è già impegnata e di cui comunque parlano "sottobanco" permette di prestare attenzione e lasciare spazio a questo interesse naturale, trasformandolo in un momento educativo coerente con il loro stato emotivo, cognitivo e mettendosi in risonanza con i desideri materiali del corpo.

Oltre che inserirsi bene nel ritmo scolastico, che è fatto di pause, momenti di concentrazione più intensiva, decelerazioni e momenti meno organizzati, l'attività è utile anche per aiutare i bambini a "pensare" a ciò che mangiano con una attività non troppo strutturata ma non slegata dall'atto del mangiare, seguendo un ritmo naturale di apprendimento che sono gli stessi bambini che ci segnalano se ascoltati e osservati (Montessori).

Dal punto di vista pedagogico, tale proposta si inserisce nella prospettiva dell'educazione esperienziale (Dewey): non una teoria dell'alimentazione sana o sostenibile da presentare ai bambini in modo astratto e prescrittivo, ma una pratica quotidiana, un allenamento a riflettere su un gesto quotidiano (cosa mangio?) debanalizzandolo.

Descrizione dell'esperienza

È stato scelto un piatto dal menu del giorno, ad esempio la pasta al pesto. A partire da questo, si è riflettuto insieme sugli ingredienti necessari per la sua preparazione, che sono stati elencati e scritti alla lavagna.

Successivamente, ci si è concentrati in particolare sulla realizzazione del pesto.

I bambini, partendo dalle proprie ipotesi, hanno ricostruito le fasi di lavorazione della salsa e individuato gli strumenti necessari, dai più tradizionali (mortaio e pestello) a quelli più moderni (mixer o frullatore). Tutti i termini emersi sono stati via via annotati alla lavagna, suddivisi in ingredienti, strumenti, fasi di lavorazione e accorgimenti pratici (ad esempio, come evitare che le foglie di basilico anneriscano).

Si è poi aperta una discussione collettiva sulle caratteristiche sensoriali del pesto – consistenza, colore, possibili varianti legate alla disponibilità o al costo degli ingredienti (come l'uso delle noci al posto dei pinoli) – e sul gusto, animando la discussione con i bambini con domande come: "Perché ti piace?", "Perché non ti piace?", "Lo mangi anche a casa?".

È stata portata in classe una piantina di basilico: i bambini ne hanno osservato la struttura, toccato le foglie, sentito il profumo e descritto le loro impressioni sensoriali. Sono state poi condivise alcune informazioni botaniche sulla pianta – stagionalità e semplici indicazioni per la coltivazione – lette da un libro di botanica semplificato. Ogni bambino ha disegnato una foglia di

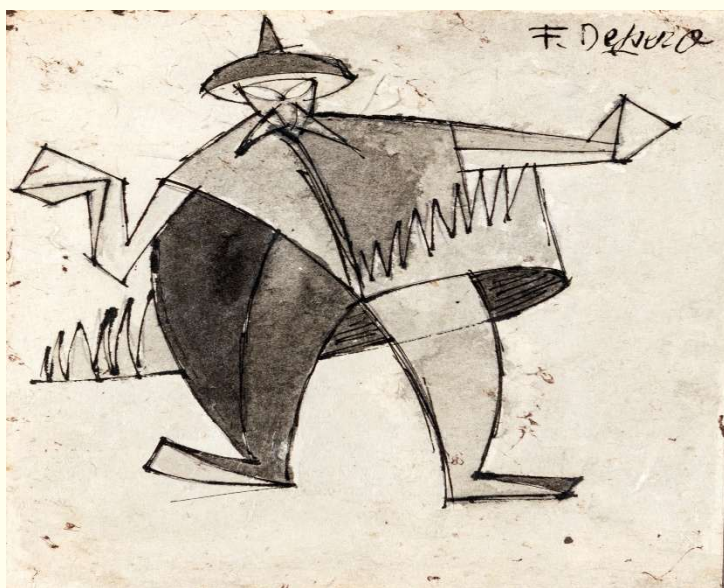


basilico sul proprio taccuino botanico personale, un piccolo quaderno dedicato alle esplorazioni su cibo e natura.

La piantina è stata infine lasciata in classe, affinché i bambini potessero prendersene cura durante l'anno, seguendo insieme le indicazioni per la coltivazione in vaso riportate in un blog di una rivista specializzata per orticoltori dilettanti. Consultare varie fonti – libri scientifici specialistici di botanica, manuali di orticoltura o di agronomia o blog del fai da te – è utile per socializzare i bambini con vari registri linguistici, tipologie di pubblicazioni, livelli di approfondimento e figure che si occupano della conoscenza delle piante in sé (botanici) o dell'uso delle piante (agronomi, arboricoltori, giardinieri, erboristi, fitoterapisti, farmacologi vegetali, ecc.). Questa parte del lavoro si può approfondire a seconda dell'età degli studenti e può costituire uno sfondo integratore per lezioni di scienze, geografia, storia ma anche di italiano.

È stato deciso di eleggere a turno un “guardiano del basilico”, una bambina o un bambino responsabile del benessere della pianta, in modo da favorire il senso di responsabilità e l'osservazione continua della crescita nel tempo.

Nella stessa logica si può svolgere questa attività anche con altri ingredienti, ad esempio con la frutta prevista nel menù nel periodo, che nel nostro caso è stata il mandarino.



Alle bambine e ai bambini è stata raccontata la storia del nome di questo frutto che è strettamente legata alla storia del colonialismo spagnolo e portoghese in Cina. Il termine «mandarino» secondo alcune fonti deriva, infatti, dal colore dell'abito arancione dorato dei dignitari imperiali dell'antica Cina che fungevano da consiglieri dell'imperatore. I portoghesi storpiando la parola *mantrim* che designava questi consiglieri iniziarono a chiamarli *mandarim* e in seguito mandarini. Con lo stesso nome chiamarono quello che con nome botanico è conosciuto come

citrus reticulata, un frutto originario della Cina e importato in Europa proprio grazie ai traffici commerciali dei portoghesi nel XV secolo. Il cinese mandarino è poi anche una delle più diffuse famiglie dialettali della lingua cinese, quella che ha più influenzato la moderna lingua cinese standard. Successivamente sono state mostrate ai bambini alcune illustrazioni tradizionali dei funzionari cinesi chiamati “mandarini” e alcune rappresentazioni moderne come quelle di Fortunato Depero.

Si è poi passati a provare ad elencare tutti i frutti appartenenti al genere dei citrus comunemente detti agrumi e a individuarne le caratteristiche comuni di colore, sapore dominante, varietà stagionalità e benefici.

A seconda della classe di età le descrizioni e i dettagli possono essere diversificati e più o meno approfonditi. Il nodo è sperimentare come il cibo possa essere un campo concreto e semplice in cui analizzare l'intreccio fra storia coloniale, economia, geografia ed antropologia.



Cosa è emerso dall'attività

Nelle classi in cui l'attività è stata proposta, è emerso un vivo interesse da parte dei bambini e delle bambine, soprattutto nei momenti in cui l'osservazione ravvicinata di elementi naturali, il racconto storico e l'ascolto delle loro esperienze personali hanno contribuito a "debanalizzare" il rapporto con un alimento – come, ad esempio, il basilico o il mandarino – che rischiava di passare inosservato nelle routine quotidiane. Ciò che appariva familiare e scontato si è rivelato invece capace di generare domande, storie, interrogativi e riflessioni, in linea con la prospettiva esperienziale di Dewey, secondo cui l'apprendimento autentico nasce dal legame vivo tra esperienza e significato.

L'abitudine a interrogarsi sugli oggetti e sulle esperienze del quotidiano rappresenta un esercizio fondamentale del pensiero riflessivo, che permette ai bambini e alle bambine di far emergere domande a partire dall'esperienza concreta. Questo processo, che richiama l'approccio induttivo e la pedagogia della scoperta di Bruner, consente di arrivare in modo non prescrittivo a questioni sempre più complesse: la sostenibilità dei consumi alimentari, il tema degli sprechi, il significato originario dell'economia come oikos, casa comune, e la responsabilità condivisa che, come specie e come società, abbiamo nei confronti dell'ambiente.

Un altro elemento significativo emerso dall'attività riguarda il comportamento durante e dopo il pranzo: bambini e bambine si sono mostrati più inclini a riflettere spontaneamente sull'alimentazione, più curiosi di assaggiare cibi che inizialmente generavano diffidenza e più consapevoli dell'importanza di riconoscere gli elementi costitutivi degli alimenti serviti in mensa, spesso trasformati in modi a loro sconosciuti o culturalmente lontani. Questo atteggiamento richiama la pedagogia della coscientizzazione di Freire, in cui il sapere nasce dal riconoscere le connessioni nascoste della realtà, e l'attenzione montessoriana all'educazione dei sensi come via per comprendere il mondo.

L'attività ha dunque sostenuto un processo di costruzione di significati in cui il cibo non è più percepito come un semplice oggetto di consumo ma come una porta d'accesso a questioni sociali, ambientali e relazionali. In questo senso, essa contribuisce a una forma di educazione ecologica integrale, capace di connettere il micro (il piatto del bambino) e il macro (la sostenibilità planetaria), favorendo nei più piccoli l'idea che ogni gesto – anche il più semplice – è inserito in una rete di relazioni più ampia.

Che cosa è trasferibile ad altri contesti

Il tipo di esperienza descritto può essere applicato in tutti i contesti scolastici ed educativi, dalla scuola dell'infanzia alla secondaria. La sua forza risiede nella flessibilità: gli stessi principi – osservazione diretta, indagine, narrazione e connessione con le esperienze personali – possono essere replicati con materiali diversi (ad esempio gli alimenti della merenda) e con un livello di complessità modulabile in base all'età e alle competenze degli studenti. Questa adattabilità riflette il principio pedagogico della differenziazione didattica, secondo cui l'apprendimento significativo nasce quando le attività sono calibrate sulle possibilità e sugli interessi reali dei bambini e dei ragazzi.

Con l'aumentare dell'età, l'attività può evolversi in percorsi di studio sempre più articolati. Nelle fasce più avanzate, ad esempio, è possibile introdurre una riflessione più ampia sui rapporti tra alimentazione, storia e struttura delle



società. In questo senso diventano particolarmente utili le cosiddette “piante della civiltà”, espressione con cui lo storico Fernand Braudel definisce quelle colture – come il grano, il riso e il mais – che non solo hanno garantito la sussistenza materiale delle popolazioni, ma hanno contribuito a definire l’organizzazione sociale, le dinamiche economiche, le migrazioni, le forme del potere e perfino i modelli simbolici delle civiltà. Lavorare su questi temi consente agli studenti di comprendere come elementi che appaiono quotidiani e “naturali” siano in realtà il risultato di processi storici, tecnici e culturali lunghi e complessi.

Allo stesso modo, alcune spezie possono essere assunte come punto di partenza per esplorare vere e proprie storie geopolitiche, capaci di intrecciare commercio, colonizzazione, conflitti, scambi culturali e trasformazioni ambientali. L’aroma di una spezia può così diventare una traccia da seguire per capire come si siano formate le reti globali del mondo moderno. Da questo punto di vista, un testo prezioso da utilizzare a partire dalla scuola secondaria è *La maledizione della noce moscata* di Amitav Ghosh, che mette in luce come le materie prime alimentari e vegetali siano spesso al centro di dinamiche di potere, sfruttamento e resistenza. Si tratta di un esempio efficace di educazione alla complessità, in cui un singolo oggetto – una spezia, un seme, una pianta – diventa una lente per osservare questioni climatiche, economiche e culturali.

In questo modo, l’esperienza educativa si trasforma gradualmente da attività sensoriale e narrativa a vero e proprio laboratorio interdisciplinare, capace di collegare storia, geografia, scienze naturali, educazione civica ed ecologia. La prospettiva rimane però la stessa: aiutare gli studenti a vedere il mondo con sguardo interrogante, a cogliere connessioni e a riconoscere la profondità culturale di ciò che spesso appare semplice o scontato. Si tratta, in definitiva, di un percorso che forma non solo competenze disciplinari, ma anche consapevolezza critica e responsabilità verso il proprio ambiente e la comunità globale.

Altri libri che possono essere utilizzati per fare ricerche e costruire percorsi educativi con questo approccio sono:

Spezie. Storia di una tentazione di Jack Turner

Una storia del mondo in sei bicchieri di Tom Standage

Il libro del tè di Okakura Kakuzo

Sale. Una storia del mondo di Mark Kurlansky

Merluzzo. Storia del pesce che ha cambiato il mondo di Mark Kurlansky

