



Mens-a

Educazione conviviale ed educazione al gusto

LABORATORI Mens-a GRATUITI

- Due lezioni della durata di 1,30 ore per classe.
Scuola primaria e secondaria di primo grado
- Aggiornamento per insegnanti e genitori.
Una lezione di 2 ore.
- Esperienze di convivialità gustativa con genitori e bambini.
Un incontro di 2 ore (facoltativo).

Attraverso il cibo si fonda la prima relazione umana di intimità e prossimità. Da questa relazione dipende la capacità (o meno) all'Altro: la disposizione all'accoglienza, premura, ospitalità. In questa proposta indagheremo tale relazione. Non parleremo del cibo-sostanza (nelle sue qualità nutritive, gastronomiche, etiche), ma del cibo-legame, per sottolinearne i valori essenziali del saper accogliere, essere ospitali, della capacità al gusto e del giudizio di gusto.

PROPOSTA DEI LABORATORI

L'EDUCAZIONE CONVIVIALE e L'EDUCAZIONE AL GUSTO che noi proponiamo non è solo educazione alimentare, non si interessa solo del cibo-sostanza (alimentazione, qualità, gastronomia, non sprecare) ma del cibo-legame. Ci interessiamo del **cibo come relazione** (affettività, identità, scambio con l'altro, percezione gustativa, cultura). Infatti per gli esseri umani l'esperienza gustativa è un atto in cui il piacere di assaporare si coniuga alla parola e si rafforza attraverso il dire: parlare di ciò che stiamo mangiando e del suo sapore, tenere conto dei discorsi altrui, rievocare esperienze passate, comparare le sensazioni e condividerle con gli altri commensali è una modalità propria dell'uomo e del discernimento gustativo e conviviale.

In tale attività l'oralità alimentare si fonde e prolunga nell'oralità del linguaggio e nel piacere di pensare, anzi le gioie della conversazione con una compagnia piacevole accrescono quelle della tavola ancor più di quelle del cibo e del suo sapore. La commensalità è una maniera di esaltare la tavola e quelle discussioni della tavola in cui si esprime un legame conviviale come pratica

tipicamente umana e come espressione di una socialità integrale. La conversazione è in un certo senso la legge che orienta il piacere culinario, garantendolo da ogni rischio di patologia, mantenendo il gusto nei limiti di una sana razionalità, e sono proprio la parola e il ragionamento che consentono ciò.

L'atto del gustare è un'esperienza conviviale e linguistica **tipicamente umana**. La convivialità connessa all'inclinazione a cuocere il cibo ha stimolato la parola e a sua volta la verbalizzazione dell'esperienza gustativa; la sua narrazione ne avrebbe reso possibile l'apprezzamento. Nel contesto della convivialità trovano espressione la dimensione sociale e relazionale, insieme a quella identitaria. Basti pensare che eventi importanti della vita individuale e di quella collettiva vengono celebrati attraverso cibi e bevande, così cerimonie religiose, festività, fidanzamenti, matrimoni, compleanni, lauree, cene commemorative tra amici e persino funerali. Cum-vivere, da cui convivio, allude al mangiare e al bere in comune e anche alla pratica intellettuale e a quella della conversazione.

Attraverso il cibo si fa esperienza della prima fondamentale relazione umana di intimità e prossimità, della affettività – emotività, del pensiero simbolico.

Da questa relazione dipende la capacità all'Altro, la disposizione all'accoglienza, alla premura, all'ospitalità, all'etica e all'estetica, ciò per sottolineare i valori essenziali quali premura, attenzione, risposta, sollecitudine, unitamente alla capacità al gusto e al giudizio di gusto. L'olfatto e il gusto sono sensi relazionali e più direttamente implicati con la memoria e l'affettività e con il pensiero sensibile, quindi fondativi della identità e di ogni biografia soggettiva. Ma il gusto riguarda un aspetto cognitivo che si forma attraverso le parole (arricchendo il vocabolario) e il saper valutare. Esempio: pensiamo al piacere collegato alla **consistenza** degli alimenti: la **rugosità** della pasta rigata, la **morbida sinuosità** della pasta ondulata, la **croccantezza** del pane, di una carota cruda, la **cremosità** di una mousse di ricotta, la **granulosità** di un risotto, la **morbidezza** di un puré di zucchine, la **collosità** dello zampone, l'**untuosità** dell'olio, il grasso del burro, etc. Non ultimo è importante pure il ruolo della vista e dell'udito nella complessa sinestesia dell'atto di assaporare un cibo e di apprezzarlo.

Ma ancora più importante a farci comprendere il gusto è il **linguaggio poetico** o l'**uso di similitudini e metafore** e il **salto rappresentativo** fra un ordine più materiale (delle sostanze) e un ordine simbolico e affettivo (qualità come la tenerezza, la spigolosità, la ruvidezza partendo dalla sostanza possono essere attribuzioni di persone).

Per questo **affronteremo la relazione tra cibo e parole**, ma anche **quali discorsi da tenere a tavola**.

Il rapporto fra ricordo e sensazione, poiché il gusto è strettamente collegato al contesto relazionale.

Il concetto di bello e buono, collegato alla giusta misura; questo concetto è alla base dell'educazione estetica e per la prevenzione dei disturbi alimentari.

Ci interrogheremo su cosa significhi “sentirsi sazi”. Vi è infatti una sazietà energetica e una sazietà mentale (che sono collegate), poiché la mente dopo un pasto deve sentirsi “soddisfatta”. Infatti le vie della sazietà e dell'appagamento sono le stesse che vengono sollecitate da altri piaceri, come la musica, l'arte, la parola. E gli studi in merito ci dicono che dove vi sia una spinta forte a divorare il cibo, spesso sono mancate le **buone** parole, le relazioni umane capaci di contenere tale spinta. Così più è presente la parola sensibile e affettuosa, migliore è il rapporto con il cibo e il gusto. Il gusto, infatti, è un senso relazionale e linguistico, si accresce e orienta attraverso lo scambio di parole. L'esperienza gustativa si sviluppa così dalle relazioni prossime, dalle variazioni dell'umore, dal ricordo collegato agli appagamenti dell'infanzia, dalle forme alimentari, dai contesti in cui si è gustato il cibo. La componente affettiva ed emotiva è fondamentale nel **modo** di rapportarsi al cibo.

Ci interrogheremo su cosa significhi “assaporare” una musica, un'opera d'arte, un racconto, un cibo.

Ci interrogheremo sulle forme e sui colori (forme primarie, avvolgenti e dolci, collegate alla suzione, forme secondarie, collegate all'impulso affermativo e aggressivo a spezzare, a sminuzzare,

afferrare, ecc.), ciò in collegamento con la musica, le arti e il gusto orale.

Ci interrogheremo sul valore della simmetria, dell'ordine e della misura.

Ma pure sulla **temperanza** e sulla **benevolenza** (le parole di ringraziamento, e non maldicenti, inclusive, non distruttive contro l'altro).

Negli incontri si parlerà di ciò, e si proporranno piccole esperienze di parola, sulle forme alimentari, sui ricordi e attraverso un ascolto gustoso di brevi narrazioni, musica e la visione di immagini.

Su questa linea la nostra proposta di educazione conviviale e di educazione al gusto.

TESTI DI RIFERIMENTO:

B.Balsamo, *Anoressia bulimia obesità. La cura della parola*, Effatà Edizioni, TO, 2009, in specifico pag.118-119

B.Balsamo, in **Cultura del cibo** – Vol. IV, Il cibo nelle arti e nella cultura.

PSICANALISI. Il cibo come incontro con l'Altro, UTET, TO, 2015

B.Balsamo, *Il cibo come relazione*, Effatà Edizioni, TO, 2015.

Per info

APUN / Mens-a : balsamobeatrice@gmail.com

www.psicologiadellenarrazioni.it

tel: 3395991149

Via Riva Reno, 11, 40123 – Bologna.

Associazione APUN / Mensa.