



Università degli Studi di Genova
Genova



Scuola di
Scienze soc
School of Soci

DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

-IL CIBO E L'ALIMENTAZIONE NELLA
LETTERATURA PER L'INFANZIA DI IERI E DI
OGGI-

Relatore: Prof.ssa Anna Antoniazzi

Correlatore: Prof. Andrea Lazzarini

Candidato: Camilla Fontana

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

Sommario

Introduzione	3
Capitolo 1	7
La fame	7
1.1 Miseria e carestia nella tradizione fiabistica	8
1.2 Fantasie di abbondanza	11
1.2.1 <i>Il Paese di Cuccagna</i>	12
1.2.2 <i>Il Paese dei Balocchi</i>	13
1.2.3 <i>Paesaggi alimentari Rodariani</i>	15
1.2.4 <i>Roald Dahl e il sogno di cioccolato</i>	18
Capitolo 2	23
Cibo dono divino	23
2.1 Cibo e Ramadan	27
2.2 Natale a tavola	29
2.2.1 <i>“Canto di Natale” di Charles Dickens</i>	29
2.2.2 <i>“Piccole donne” di Louisa May Alcott</i>	32
Capitolo 3	35
Magie alimentari	35
3.1 Cibo magico che trasforma	37
3.1.1 <i>Alice nel paese delle meraviglie</i>	37
3.1.2 <i>La magica medicina</i>	41
3.1.3 <i>Harry Potter e il mondo dei Maghi</i>	44
3.2 Magia bianca e magia nera	48
Capitolo 4	53
Cibo che unisce o divide	53
4.1 Solidarietà a tavola	53
4.2 Togli un posto a tavola	59
4.2.1 <i>Lusso e povertà</i>	61
Capitolo 5	67

Dalla carenza all'eccesso	67
5.1 Disturbi alimentari	68
5.2 Tutti a tavola	74
5.2.1 <i>Piccoli ribelli</i>	75
5.3 Cibo e pubblicità	77
5.4 Natura vs cultura	79
5.5 Giochiamo con il cibo	85
Capitolo 6	89
Educazione alimentare	89
6.1 Prevenire è meglio che curare	92
6.2 La fiaba come strumento di educazione alimentare	94
6.2.1 <i>Conoscere ciò che mangiamo</i>	96
6.2.2 <i>Emozioni a tavola</i>	99
Conclusioni	102
Bibliografia	104

Introduzione

Negli ultimi dieci anni ho lavorato con bambini di età differenti (da zero a tredici anni), in diversi contesti e ho potuto osservare come il cibo e l'alimentazione siano presenti nell'arco della vita di tutti noi, non solo in quanto fonte di nutrimento essenziale, ma come veicolo di affetto, cure, emozioni e legami relazionali.

Il modo in cui viviamo il rapporto con il cibo e, di conseguenza, con il nostro corpo, ha radici profonde che nascono dalla relazione con le figure di riferimento fin dai primi istanti in cui veniamo al mondo e dal contesto in cui cresciamo.

La società svolge un ruolo importante nello sviluppo della percezione degli alimenti e del nutrimento, infatti l'approccio nei confronti di ciò che mangiamo varia nel corso del tempo insieme ai cambiamenti che interessano la storia del Paese in cui viviamo.

Nel primo capitolo mi sono concentrata sul tema della fame e della miseria che hanno caratterizzato il contesto storico per lungo tempo, portando le persone a trovarsi in perenne lotta con la mancanza di cibo. Proprio per questo la fame è il motore delle vicende di moltissime fiabe, in cui i protagonisti si attivano, allontanandosi da casa e dalla famiglia, proprio per andare alla ricerca di qualcosa da mangiare. Il lieto fine arriva quando i personaggi riescono a saziarsi e trovare una nuova sicurezza per sé e per i familiari, dopo aver affrontato diverse peripezie e pericoli che rischiavano di mettere a repentaglio la loro vita. Spesso per far fronte alla carenza di cibo, nei racconti si trovano fantasie di abbondanza con l'invenzione di paesaggi naturali miracolosi, oppure di paesaggi alimentari come il Paese di Cuccagna, o ancora la creazione di situazioni in cui il cibo è inesauribile.

L'idea del cibo che miracolosamente viene messo a disposizione dell'uomo, come dono di Dio, è trasversale all'interno delle religioni, sia cristiana che musulmana, ed è il tema principale del secondo capitolo della mia tesi.

Esempi di tale visione sono la descrizione del Giardino dell'Eden in cui vivevano Adamo ed Eva, la manna che scendeva dal cielo per sfamare gli ebrei nel deserto, il miracolo delle nozze di Cana. Nella religione Islamica, il mese del Ramadan serve a ricordare ai fedeli di non sprecare il cibo, ma anzi esserne grati e non dimenticarsi di chi invece soffre la fame. È anche un'occasione per riunirsi intorno alla tavola al termine del digiuno, proprio come lo è per i cristiani la festività del Natale, i cui festeggiamenti hanno al loro centro il cibo e il mangiare insieme, sentendosi uniti dai legami della famiglia e dell'amicizia, protetti e al sicuro.

Ma nella letteratura per l'infanzia il cibo non si intreccia solo con la religione, bensì con la magia che porta trasformazioni e risoluzioni inaspettate ai problemi dei protagonisti. Nel terzo capitolo infatti, si parla di alimenti magici che possono portare a cambiamenti continui del corpo, come accade ad Alice nel Paese delle Meraviglie che continua a cambiare dimensioni dopo aver assaggiato cibi con proprietà incredibili. Oppure un alimento magico può venire in soccorso quando ci si trova in difficoltà, ad esempio la “magica medicina” permette al piccolo George di liberarsi di una nonna crudele che lo tormenta.

Ma il cibo magico può anche essere solo fonte di gratificazione: è il caso dei dolci del mondo di Harry Potter che riservano sorprese a chi li assaggia e rappresentano l'appartenenza al mondo dei Maghi per Harry che non ha mai sentito di appartenere ad alcun contesto.

Nel quarto capitolo mi sono dedicata al cibo che può unire facendo sentire vicini e solidali oppure può essere espressione delle differenze sociali che amplificano

le distanze. Il primo caso è quello delle storie dei protagonisti del mondo di Beatrix Potter, in cui gli animali seppur diversi tra loro si aiutano e condividono il pasto, consolidando amicizie. Mentre le differenze sociali vengono espresse molto bene ne “La piccola fiammiferaia” di Christian Andersen, in cui c’è una denuncia verso le disuguaglianze, l’indifferenza e la mancanza di empatia verso il prossimo di cui è intrisa la società post industriale.

Ed è nell’epoca post industriale che si giunge al “boom economico”, caratterizzato da benessere e abbondanza alimentare, tema centrale del quinto capitolo.

Le persone non devono più lottare contro la fame, ma anzi fare i conti con una disponibilità alimentare, pressochè infinita e ben pubblicizzata dai mass media, che inizia a dar luogo a problemi come l’obesità o altri disturbi alimentari quali l’anoressia e la bulimia. Libri per l’infanzia come “Cuore di ciccia” trattano proprio di questo, comunicando il bisogno dei bambini di ricevere attenzioni e ascolto, in assenza dei quali, cercheranno di riempire il vuoto con il cibo. Ma ci sono anche esempi in letteratura di bambini che si ribellano alle imposizioni che vengono date loro dagli adulti, in merito all’alimentazione e allo stare a tavola: una è Pippi Calzelunghe, bambina indipendente che mangia quando ha fame e cucina da sola per sé e per i suoi amici; l’altro modello è Cosimo, il barone rampante che un giorno si ribella al padre e al dovere di mangiare un piatto di lumache, andando a vivere il resto della sua vita sugli alberi.

In un contesto come quello della società attuale, contraddistinto da tale benessere, serve che i bambini tornino a interessarsi al momento del pasto, diventato per loro scontato e privo di attrattiva. Nascono allora filastrocche a carattere ludico, come quelle di Formentini e Piumini, per far sì ci si possa anche divertire mangiando e sperimentare con serenità il piacere dello stare a tavola.

Questi sono principi alla base dell'educazione alimentare che si propone di utilizzare le storie presenti nella letteratura, per attivare la riflessione nei bambini riguardo temi così importanti. Gli obiettivi dei percorsi delineati nel sesto capitolo, sono: far conoscere meglio le proprietà dei cibi e l'importanza di avere un equilibrio nell'alimentazione, incentivare l'assaggio di sapori nuovi, favorire l'espressione delle emozioni collegate all'assunzione del cibo. Il punto di partenza è sempre un racconto che diventa lo strumento per trattare temi delicati e difficili da esporre, ma che invece permette ai bambini di comprendere meglio alcuni concetti sentendosi liberi di esprimersi.

Ho voluto concludere così la tesi perché penso infatti che la letteratura sia sempre un mezzo per crescere, per sentirsi capiti e sapere che non si è i soli ad avere vissuto emozioni ed esperienze. I libri ci accompagnano nel viaggio della vita e noi come insegnanti dobbiamo fare in modo che i bambini abbiano la possibilità di leggerli e averli al loro fianco nelle fasi della loro formazione.

Capitolo 1

La fame

Le fiabe tradizionali sono nate in un contesto storico in cui le persone erano ossessionate dal timore delle carestie, della miseria e soprattutto della fame.

Il cibo assumeva il valore di una ricompensa equivalente al denaro, ma era anche usato come un'esca, poiché appunto molto desiderato.

I protagonisti delle fiabe spesso si allontanano da casa, dando inizio a tutto lo svolgimento della vicenda, proprio per andare alla ricerca di cibo e sfuggire alla fame. Non tutti però hanno successo nel loro intento, qualcuno trova il pane, qualcuno la fortuna, altri solo guai, c'è anche chi incontra la magia. Ma l'elemento comune a tutti è sempre il cibo, insito nella narrazione fiabesca in particolare in quella di origine popolare. La fame è sempre la minaccia più probabile e va combattuta in ogni modo. Nella tradizione del nostro Paese si possono trovare innumerevoli storie caratterizzate dalla presenza di particolari culinari in cui il lieto fine si contraddistingue per la presenza di quel cibo che nella realtà invece viene a mancare.

L'Europa del passato, a partire dal Duecento era ossessionata dallo spettro della fame e delle carestie. C'erano tensioni sociali e per quante misure venissero prese per rispondere al tormento del cibo che toccava tutti i livelli sociali, la paura di morire di fame continuava a pesare sulle persone. I benestanti si davano da fare per riempire le dispense illudendosi di poter essere autosufficienti, mentre per i poveri non restava che la fantasia, il sogno di fuggire in un Paese ideale, dove regnava l'abbondanza di ogni tipo di alimento o dove il cibo fosse inesauribile.

1.1 Miseria e carestia nella tradizione fiabistica

Se andiamo ancora più indietro nel tempo, nella documentazione fiabistica popolare si può risalire a condizioni di indigenza estrema, al limite della sopravvivenza, in cui c'erano forme di approvvigionamento del cibo molto arcaiche come i raccoglitori di bacche e radici. Si trattava di un'alimentazione che non implicava nessuna trasformazione dei beni attraverso il lavoro, oppure talvolta i prodotti raccolti (ad esempio quelli del sottobosco) andavano ad integrare l'alimentazione tipica dei contadini.

La tradizione fiabistica assegnava questo tipo di attività alle donne prevalentemente, mentre gli uomini erano cacciatori. Questa suddivisione dei ruoli è alla base della dicotomia che vede da un lato la foresta/ l'ambiente esterno come luogo frequentato dagli uomini che vanno a caccia e dell'altro la casa/l'ambiente interno come nido sicuro abitato e gestito dalle donne.

Il regime carnivoro infatti è spesso associato al maschile proprio per la caccia, mentre il regime vegetariano, dalla raccolta, è associato al femminile.

Invece il cibo basilico che compare nelle fiabe è il pane, sostanza vitale che assume funzioni diverse a seconda dei casi, ma che rappresenta sempre l'alimento principale che può sfamare.

Vediamo ad esempio nella storia di "Pollicino" e in quella di "Hansel e Gretel" come il pane rappresenti una sostanza vitale e sia simbolo di estrema povertà.

Lo scrittore francese Charles Perrault pubblica alla fine del 1600, la fiaba di Pollicino, il cui protagonista è l'ultimo (per età e per altezza) di sei fratelli, figli del taglialegna e sua moglie. In un momento caratterizzato da miseria e carestia, i genitori, non riuscendo a mantenere la famiglia, decidono una notte di portare

i sette figli nel bosco e lasciarli lì, piuttosto che vederli morire di fame. Pollicino, dopo aver origliato la conversazione, si riempie le tasche di sassolini bianchi, che lascia poi cadere alle sue spalle sul sentiero per il bosco. Grazie alla sua furbizia, riporta i fratelli a casa, dove vengono accolti con gioia dalla madre e dal padre, che è riuscito, nel frattempo, a procurarsi del cibo. Purtroppo però, una volta esaurite nuovamente le provviste, la situazione si ripresenta e questa volta però Pollicino ha solo delle briciole di pane che vengono mangiate dagli uccelli impedendo il ritorno a casa. Dovrà cercare rifugio a casa dell'orco "mangia bambini" e trovare il modo di ingannare lui e sua moglie per poter assicurare alla sua famiglia cibo e sicurezza economica per l'avvenire.

Abbiamo visto quindi come in questa storia la fame sia ancora una volta il primo motore e la possibilità di saziarla, porti a felice conclusione quando i sette figli tornano a casa dopo che il taglialegna ha trovato di che sfamarli tutti. Al cibo però non vengono associate emozioni solo positive, ma anche negative quando il protagonista e i suoi fratelli provano paura, nel momento in cui rischiano di essere divorati dall'orco.

Un destino molto simile è quello capitato ai due fratelli Hansel e Gretel, figli anche loro di un povero taglialegna che non riuscendo a sfamarli, decide, su suggerimento della nuova moglie, di abbandonarli nel bosco. Anche qui fratello e sorella lasciano intelligentemente dei sassolini bianchi sul sentiero, riuscendo così a fare ritorno a casa. Ma la matrigna ordina al taglialegna di riportarli nel bosco, questa volta ancora più lontano, in modo che non riescano a ritrovare la strada di casa. Hansel e Gretel non riescono a riempirsi le tasche di sufficienti sassolini, quindi possono usare solo le briciole del pane lasciatogli dalla matrigna come pranzo, che però vengono mangiate dagli uccellini.

Vagando nel bosco trovano una casetta di *marzapane*, costruita con diversi dolciumi che i bambini iniziano subito a divorare. Questo è un esempio di come la fame faccia da esca e conduca in trappola, infatti la casetta appartiene ad una strega cattiva che li imprigiona e vuole mangiarli. Grazie all'ingegno, fratello e sorella riusciranno a salvarsi e a spingere la strega nel forno, derubandola delle sue ricchezze. Una volta tornati finalmente a casa scopriranno che la matrigna è morta e vivranno con il padre, grazie all'oro sottratto.

Parlando di povertà e di fame non possiamo non fare riferimento a “Le avventure di Pinocchio”, in cui Collodi fa una narrazione della povertà e della fame assoluta nelle campagne toscane. Il protagonista stesso ha origine proprio dall'incubo del suo creatore Geppetto, che per la fame inizia a vedere un tronco parlare.

“In Pinocchio la fame è onnipresente o, più esattamente, Pinocchio è il romanzo dell'onnipresenza della fame.

Una fame tangibile, insensata, che prende tutte le membra del corpo, anche quello di legno del burattino. Il libro mette al suo centro un tema che oggi resta per lo più dimenticato come motivo nella coscienza dell'uomo bianco europeo, ma che in Pinocchio la scrittura tocca con mano a ogni giro di frase. Oggi, in maniera immaginaria e fondamentale rassicurante, la si allontana agli anni della guerra o a quelli immediatamente successivi, o le si dà la forma di una povertà senza volto, magari relegata in continenti lontani. In Pinocchio, invece, la fame rappresenta il fulcro stesso della storia, costituisce il motore stesso dell'azione teatrale.”¹

¹ Gianluca Solla, *Pinocchio o della fame*, in “K. Revue trans-européenne de philosophie et arts”, Doppiozero progetto editoriale no-profit, 4 febbraio 2021. <https://www.doppiozero.com/pinocchio-o-della-fame>

Sarà infatti proprio la fame a rendere Pinocchio un bambino vero, ad attribuirgli caratteristiche umane. Il suo corpo, seppur fatto di legno, sente i morsi della fame e quindi diventa corpo di carne. Ma la realtà in cui si trova è dura e sconcertante, non c'è cibo che possa saziarlo nella casa di Geppetto, nemmeno *“un po' di pan secco, un crostarello, un osso avanzato al cane, un po' di polenta muffita, una lisca di pesce, un nocciolo di ciliegia”*, perfino la pentola sul fuoco è solo una decorazione dipinta sul muro. Bisognerà intraprendere un viaggio lontano, spinto dal desiderio di trovare un paese ideale dove ci sono alimenti sempre in abbondanza e non serve faticare per ottenerli. Al polo opposto infatti della condizione di miseria si trova quella di abbondanza ed è quella che attira Pinocchio più di ogni altra cosa quando deve compiere una scelta e andare verso l'avventura. Il problema però è che l'abbondanza resta inafferrabile, funge da esca per il burattino di legno, ma lo porta ad essere costantemente deluso e beffato dai personaggi che incontra e dalla vita. Inseguendo questa abbondanza tanto desiderata, finisce sempre per diventare prigioniero di qualcuno, rischiando ogni volta la morte. Prima con Mangiafuoco, poi con il Gatto e la Volpe, finendo in prigione e addirittura nella pancia di un pescecane. Tutte queste esperienze sono accomunate dall'illusione che accompagna Pinocchio di poter essere ricco e felice senza fatica. Un'utopia che lo rende sempre più schiavo di coloro che gliela promettono.

1.2 Fantasie di abbondanza

La fiaba è quindi un'allegoria sociale di chi non possiede niente e invidia coloro che hanno tanto e vivono agiatamente.

L'espressione più completa di abbondanza, per esorcizzare la paura della fame, trova la sua rappresentazione nell'invenzione di paesaggi naturali che donano frutti, raccolti miracolosi, pesce e animali a volontà ecc... oppure di paesaggi alimentari come il Paese di Cuccagna o la Locanda che offre cibo e alloggio gratis, o ancora la creazione di situazioni in cui il cibo è inesauribile.

1.2.1 Il Paese di Cuccagna

Il mito del Paese di Cuccagna si trova in alcuni racconti fin dai tempi del Poema di Gilgamesh, risalente al 2500 a.C., in cui vengono descritte piogge abbondanti di pesci, uccelli e pani; o all'epoca dell'Età dell'Oro di Esiodo, che narra del tempo perduto in cui la terra offriva i suoi frutti in larga quantità senza bisogno di essere lavorata, gli uomini banchettavano con gli dei e vivevano felici senza conoscere la vecchiaia.

Un Paese simile lo troviamo anche nel Decamerone di Boccaccio, si tratta del Paese di Bengodi, il quale viene descritto nella novella "Calandrino e l'elitropia" come *"un posto chiamato Bengodi dove si legano le vigne con le salsicce e si può acquistare un'oca per un denaro avendo in aggiunta un papero: qui si trova una montagna di formaggio sopra la quale gli abitanti gettano di continuo gnocchi e ravioli cotti in brodo di capponi, e vicino scorre un fiume di vernaccia senza una sola goccia d'acqua."*²

Una presentazione del Paese di Cuccagna diversa ci viene offerta dai fratelli Grimm che nella favola "Il Paese di Cuccagna" raccontano un luogo dove tutto funziona al contrario, niente è come siamo abituati a vederlo: "E vidi un asinello

² Giovanni Boccaccio, *Decamerone*, (III novella dell'VIII giornata "Calandrino e l'elitropia"), Tuminelli, 1951.

con il naso d'argento che inseguiva due svelte lepri, e un tiglio, bello grande, sul quale crescevano le focacce calde. Poi vidi una vecchia capra rinsecchita che si portava addosso cento carri di strutto e sessanta carri di sale.”.

Per completare il quadro la favola si conclude con una chiocciola che uccide due leoni feroci e una gallina che fa chicchirichì.

Cuccagna è quindi una specie di Paradiso gastronomico e del dolce far niente, il cui mito è diffuso nella letteratura popolare d'Europa e non solo (Africa, Medio Oriente, America Latina, Russia...)

A partire dal XVI secolo, in diverse stampe e incisioni, comincia a comparire l'immagine dell'albero di Cuccagna carico di ogni prelibatezza. Le persone vi ballano intorno e tra i rami sono collocati i beni della Fortuna (corone reali, strumenti musicali, specialità gastronomiche) che alcuni scalatori audaci cercano di conquistare arrampicandosi fino in cima.

1.2.2 Il Paese dei Balocchi

Tornando a Pinocchio, nel corso della storia si susseguono una serie di scenari diversi, a tratti onirici, popolati da personaggi singolari, fino ad arrivare al più affascinante: il Paese dei Balocchi. Esso corrisponde ad una versione del Paese di Cuccagna, in cui non esistono regole, doveri o sacrifici per i bambini, ma solamente divertimento e svago.

“Questo paese non somigliava a nessun altro paese del mondo. La sua popolazione era tutta composta di ragazzi. I più vecchi avevano 14 anni: i più giovani ne avevano 8 appena. Nelle strade, un'allegria, un chiasso, uno strillio da levar di cervello! Branchi di monelli da per tutto: chi giocava alle noci, chi alle piastrelle, chi alla palla, chi andava in velocipede, chi sopra un cavallino

di legno: questi facevano a mosca-cieca, quegli altri si rincorrevano: altri vestiti da pagliacci, mangiavano la stoppa accesa: chi recitava, chi cantava, chi faceva i salti mortali, chi si divertiva a camminare colle mani in terra e colle gambe in aria: chi mandava il cerchio, chi passeggiava vestito da generale coll'elmo di foglio e lo squadrone di cartapesta: chi rideva, chi urlava, chi chiamava, chi batteva le mani, chi fischiava, chi faceva il verso alla gallina quando ha fatto l'uovo: insomma un tal pandemonio, un tal passeraio, un tal baccano indiavolato, da doversi mettere il cotone negli orecchi per non rimanere assorditi.”³

Come si può leggere in questa descrizione il divertimento senza freni dei ragazzi si inserisce nel mito popolare del paese di Cuccagna. I temi del cibo in abbondanza, dell'assenza di miseria e di fatica sono sostituiti dall'abolizione della scuola, dei compiti, dello studio, delle norme di comportamento. Non sono più i desideri degli adulti lavoratori oppressi a trovare sfogo nelle utopie, ma quelli dell'infanzia che si ribella alla morale dell'epoca e all'istituzionalizzazione dell'apprendimento.

Tale volontà di ribellione da parte dei più piccoli emerge anche in altri racconti, ad esempio in Hansel e Gretel, i due fratelli si trovano davanti alla casetta di marzapane, costruita con dolci delizie che li tentano. Di fronte a questo paese dei balocchi, si trovano inizialmente smarriti e impauriti poiché non ci sono divieti o morali, ma alla fine cederanno rivendicando la propria decisione di consumare tutti i dolci che vogliono senza sottostare alle rigide regole imposte loro dalla famiglia.

³ C. Collodi, *Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino*, Firenze, Felice Paggi Libraio, 1883.

1.2.3 Paesaggi alimentari rodariani

La stessa ribellione la ritroviamo in “La torta in cielo” in cui Gianni Rodari rappresenta un gruppo di bambini che oltre ad abbuffarsi di lecca-lecca, gelati e torroni assortiti, affronta a colpi di torte in faccia le forze dell’ordine.

Come già detto, in letteratura si trovano numerosi esempi in cui la dimensione del cibo e del nutrimento viene associata allo spazio geografico trasformando il paesaggio naturale in commestibile. È quello che accade appunto nel racconto rodariano “La torta in cielo”, il quale nasce dagli incontri dell’autore Gianni Rodari con gli alunni della scuola elementare “Collodi” della borgata romana del Trullo. La narrazione inizia con un curioso oggetto circolare non identificato che compare sopra il quartiere del Trullo, i cui abitanti iniziano a chiamare vigili del fuoco, vigili urbani, polizia e addirittura l’esercito. Ma nessuno riesce a comprendere di cosa si tratta, nessuno tranne due bambini, Rita e Paolo, che scoprono di cosa è fatto l’oggetto misterioso, vale a dire di dolciumi di ogni tipo: *“Sotto i colpi delle palette la torta si apriva docilmente, come la giungla sotto il coltello dell’esploratore. I due fratelli attraversarono senza difficoltà diversi filoni di crema, di panna, di pasta mandorlata. Scavalcarono ruscelli di zabaione, affondarono fino al ginocchio in pozzanghere di sciroppo al ribes, illuminarono con la loro pila piccole grotte scavate nelle viscere della torta da correnti sotterranee di liquore [...] Di quando in quando, ciliege candite più grosse che paracarri sbarravano loro il passo. Paolo, che la furia della scoperta spingeva avanti come un motorino, si contentava di aggirarle: Rita invece se ne riempiva la bocca. Con una mano contribuiva distrattamente al progresso della galleria: con l’altra esplorava le pareti di marron glacé, si portava alla bocca una noce farcita grossa come una zucca, faceva l’inventario delle strane pietre*

su cui camminava, che erano per lo più mandorle tostate e noccioline abbrustolite.”⁴

Paolo e Rita, disobbedendo agli ordini che intimavano a tutti gli abitanti del quartiere di restare chiusi in casa, esplorano la torta e al suo interno incontrano un uomo. Si tratta di uno scienziato che spiega a i due bambini le origini di quella gigantesca piattaforma dolce: è il risultato di un esperimento fallito. Doveva essere una bomba ma a causa di un pasticcino caduto al suo interno si è tramutata in un enorme torta.

Lo scienziato a questo punto vuole distruggerla, così Paolo e Rita trovano la soluzione ideale, ovvero mangiarla tutta fino all’ultima briciola. La loro idea sarà subito accolta dall’uomo che la troverà eccezionale e sarà felicissimo di veder finire così la sua bomba-esperimento.

Il significato intrinseco della storia è esplicitato da una frase in particolare “*ci sarà un pezzo di torta per tutti quando si faranno torte al posto delle bombe*”⁵.

Rodari attraverso l’invenzione di un paesaggio alimentare vuole comunicare un messaggio di pace, rendendo protagonisti i bambini che invece di concentrare l’attenzione sulla paura di un UFO e di quello che potrebbe essere, si spingono oltre i limiti da loro imposti per conoscere la verità e a quel punto si godono il piacere della trasgressione abbuffandosi di dolci prelibatezze.

Il tema dell’abbondanza del cibo qui è toccato per parlare della ribellione dell’infanzia nei confronti del moralismo degli adulti, i quali sembrano inflessibili nei confronti di alcune regole come “non mangiare troppi dolci”, ma poi non si fanno problemi a creare armi, bombe e ad utilizzarle contro altri esseri

⁴ G. Rodari, *La torta in cielo*, Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993.

⁵ G. Rodari, *La torta in cielo*, Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993.

umani. Allora la scelta dei piccoli Rita e Paolo appare come la più saggia e razionale a confronto con l'ipocrisia dei grandi.

Rodari ha utilizzato il cibo come protagonista di racconti in diverse altre occasioni, ad esempio ne "Il palazzo di gelato":

"Una volta, a Bologna, fecero un palazzo di gelato proprio sulla Piazza Maggiore, e i bambini venivano di lontano a dargli una leccatina.

Il tetto era di panna montata, il fumo dei comignoli di zucchero filato, i comignoli di frutta candita. Tutto il resto era di gelato: le porte di gelato, i muri di gelato, i mobili di gelato.

*Un bambino piccolissimo si era attaccato a un tavolo e gli leccò le zampe una per una, fin che il tavolo gli crollò addosso con tutti i piatti, e i piatti erano di gelato al cioccolato, il più buono."*⁶

Come possiamo leggere, non solo i bambini, ma anche gli adulti, tutti i cittadini hanno la possibilità di leccare il palazzo di gelato e sono autorizzati addirittura dalle forze dell'ordine:

"Una guardia del Comune, a un certo punto, si accorse che una finestra si scioglieva. I vetri erano di gelato alla fragola, e si squagliavano in rivoletti rosa.

*"Presto", gridò la guardia, "più presto ancora!"
E giù tutti a leccare più presto, per non lasciar andare perduta una sola goccia di quel capolavoro."*⁷

Il mondo fantastico ideato dall'autore è stato privato delle regole della realtà contemporanea per cui ai bambini viene vietato di mangiare troppi dolci e gli adulti a loro volta devono dare il buon esempio non lasciandosi tentare. Qui invece non ci sono spiacevoli conseguenze (come il mal di pancia che non venne

⁶ G. Rodari, *Favole al telefono*, Edizioni Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993.

⁷ G. Rodari, *Favole al telefono*, Edizioni Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993.

a nessuno per ordine dei dottori) nel lasciarsi andare a godere di quel capolavoro, l'intera comunità conviene nel dire che sia un peccato non approfittarne e lasciarlo sciogliere. Si tratta di un paesaggio alimentare che vede espresso quel desiderio di libertà e di soddisfacimento dei piaceri proprio dell'infanzia, ma anche degli adulti e della società in generale. Immaginare un posto ideale in cui tutti si sentono in diritto di cedere alla tentazione del palato senza sensi di colpa e senza violare nessuna regola, rappresenta un espediente utilizzato da Rodari per sottolineare ancora una volta come la fantasia dei bambini, il loro spirito, sia una forma di saggezza che è presente in ognuno di noi e che va ascoltata, non solo repressa.

1.2.4 Roald Dahl e il sogno di cioccolato

Tra i luoghi meravigliosi in cui regna l'abbondanza di cibo, troviamo quello descritto da Roald Dahl in "La fabbrica di cioccolato".

Il protagonista è il piccolo Charlie Bucket, appartenente ad una famiglia indigente, il quale grazie ad un insperato colpo di fortuna trova uno dei pochissimi biglietti d'oro che danno diritto ad una fornitura illimitata di dolciumi, ma soprattutto ad una visita guidata nella misteriosa fabbrica del signor Willy Wonka: un luogo di meraviglie, che rientra di sicuro nella categoria paese di Cuccagna e nei sogni di ogni lettore.

“– Guardate là! – esclamò il signor Wonka saltellando su e giù e indicando con il suo bastone dal manico d'oro il grande fiume marrone. – È tutta cioccolata! Ogni goccia che scorre in quel fiume è cioccolata fusa della migliore qualità. Della massima qualità, direi! In quel fiume c'è abbastanza cioccolata calda da riempirci tutte le vasche da bagno del paese! E anche tutte le piscine!

Non è fantastico? E guardate i miei tubi! Risucchiano la cioccolata e la trasportano negli altri locali della fabbrica dove serve la materia prima!”⁸

Il mistero che aleggia attorno alla fabbrica, racconta nonno Joe (ex dipendente del signor Wonka) al nipotino Charlie, è dovuto al fatto che un giorno di molti anni prima improvvisamente il proprietario aveva deciso di chiuderla licenziando tutte le persone che ci lavoravano. Tempo dopo aveva riaperto, ma non si vedeva mai nessuno entrare o uscire da lì, nonostante la fabbrica funzionasse a pieno regime. Willy Wonka un giorno aveva indetto un concorso facendo inserire 5 biglietti d’oro in 5 tavolette di cioccolata. Tra i fortunati che ne avrebbero trovato uno, assicurandosi dolci a volontà e il privilegio di entrare nel regno del cioccolato, sarebbe stato scelto un solo vincitore che, al termine della visita della fabbrica, avrebbe ottenuto uno speciale premio.

Oltre a Charlie che verrà accompagnato a visitare la fabbrica da nonno Joe, troveranno i biglietti quattro bambini molto viziati ed egoisti: Augustus Gloop, un bambino ingordo proveniente dalla Germania, Veruca Salt una bambina molto capricciosa del Regno Unito, Violet Beauregarde, una bambina arrogante e vanitosa e campionessa di masticazione di gomme proveniente dagli Stati Uniti e infine Mike Travis, un bambino americano dipendente da TV e videogiochi.

Nel corso della visita questi quattro vincitori fanno una brutta fine a causa della loro arroganza e del fatto che non rispettano le regole. Augustus viene risucchiato in un tubo per il trasporto del cioccolato, Violet si trasforma in un mirtillo gigante dopo aver assaggiato una nuova gomma da masticare ancora da collaudare, Veruca finisce in un condotto per lo smaltimento degli scarti e Mike

⁸ R. Dahl, *La fabbrica di cioccolato*, Torino, Einaudi, 1998.

sperimenta su di sé un'invenzione che permette di trasmettere oggetti veri attraverso la televisione, diventando alto pochi centimetri.

Charlie invece, essendo un bambino umile che sa ascoltare e accontentarsi, resta l'unico bambino ancora presente al termine della visita, così il signor Wonka lo sceglie come vincitore e gli dona la fabbrica in eredità. Charlie potrà così trasferirsi lì con tutta la famiglia e diventare il nuovo creatore di prelibatezze di tutti i tipi.

Per Roald Dahl risulta fondamentale la famiglia, di cui mostra diversi esempi nel corso della narrazione. C'è la famiglia di Willy Wonka che alla fine è composta da nessun altro se non gli Umpa Lumpa che vivono e lavorano con lui; ci sono i genitori dei quattro bambini viziati, che non sanno fare altro che assecondare i loro figli in tutto senza riuscire a porre dei limiti e mettendoli così nelle condizioni di non saper vivere e poi c'è la famiglia di Charlie che risulta essere la più solida perché basata sull'amore e il supporto reciproco, anziché sulla ricchezza materiale.

Per quanto riguarda invece il cioccolato e la descrizione paradisiaca che l'autore ne fa, esso assume un ruolo fondamentale nel libro.

“Solo una volta all'anno, in occasione del suo compleanno, a Charlie Bucket era dato assaggiare un po' di cioccolato. Tutta la famiglia metteva da parte i soldi per quella speciale occasione e quando il grande giorno finalmente arrivava, gli regalavano sempre una tavoletta di cioccolato che Charlie poteva mangiare tutto da solo. Ogni volta che ne riceveva una, nel meraviglioso giorno del suo compleanno, la riponeva con cura in una scatolina di legno e ne faceva tesoro come se si trattasse di un lingotto di oro fino; nei giorni seguenti si permetteva soltanto di guardarla, senza neanche sfiorarla. Infine, quando proprio non ce la faceva più, ne scartava un angolino, scopriva una porzione

piccola piccola di cioccolato e ne addentava un minuscolo pezzetto – appena appena abbastanza da permettere al dolce sapore del cioccolato di spandersi deliziosamente su tutta la lingua. Il giorno dopo dava un altro piccolo morso e così via, giorno dopo giorno. E così Charlie faceva in modo che una tavoletta di cioccolato da pochi soldi gli durasse più di un mese.”⁹

Il cioccolato rappresenta quindi bontà, dolcezza, allegria, ma soprattutto condivisione e dono. Nella fabbrica di Willy Wonka il cioccolato scorre addirittura in un fiume caldo e profumatissimo, che dà una sensazione di gioia e calore a chiunque lo veda; il signor Wonka vuole averlo davanti agli occhi ogni giorno perché è simbolo di quell’atmosfera avvolgente e rassicurante che si dovrebbe respirare in una famiglia e che a lui manca. La sua fabbrica non è come tutti immaginano un’industria ovvero fredda, spersonalizzante e automatizzata, ma è un luogo di divertimento, creatività e felicità dove lavorano degli operai speciali, gli Umpa Lumpa, come i membri di una grande famiglia in cui nessuno è solo davvero. Allora il cioccolato è un po’ come l’amore che tiene in piedi ogni famiglia e che produce l’affetto necessario a sentirsi al sicuro in un luogo chiamato casa.

Nei romanzi di Roald Dahl spesso il cibo è una metafora degli affetti che segnala un malessere su cui è necessario intervenire per portare un cambiamento.

*“Le tematiche utilizzate dallo scrittore possono essere paragonate a metaforici ingredienti i quali mescolati assieme possono essere risolutivi di malesseri degenerativi”.*¹⁰

Il cibo allora è il fulcro attorno a cui ruotano le storie e, in particolare ne “La fabbrica di cioccolato”, funge da guida per i personaggi.

⁹ R. Dahl, *La fabbrica di cioccolato*, Torino, Einaudi, 1998.

¹⁰ Elisa Massari, *I bravi bambini mangiano cioccolata*, Cleup, 2008.

Charlie vuole mangiare spinto proprio dalla fame e non per ingordigia o per i vizi dei suoi compagni durante la visita alla fabbrica, quindi rispetto agli altri possiede una morale integra che lo contraddistingue.

Il cioccolato può rappresentare per alcuni un premio che viene concesso con dei limiti e seguendo delle regole, mentre per altri diventa uno strumento per compensare le carenze di affetto di quei bambini che vengono trascurati dai genitori.

“Il dito di Dahl quindi non è puntato sui ragazzi che si fanno trascinare dai propri vizi, piuttosto sugli adulti che sono la causa della maleducazione cronica di alcuni bambini. Se lo guardiamo dal punto di vista pedagogico probabilmente Charlie e la fabbrica di cioccolato come romanzo potrebbe essere ricco di spunti di riflessione e anche di indicazioni sulle buone pratiche che gli adulti, e soprattutto i genitori, dovrebbero seguire per prendersi cura dell'infanzia, specialmente dal momento che la stessa infanzia dovrebbe esser vista come salda base per il futuro.”¹¹

¹¹ Natascia Norcia, *I perché della fabbrica di cioccolato*, Onnigrafo Magazine, 27 febbraio 2021, <https://onnigrafomagazine.com/articolo/152-i-perche-della-fabbrica-di-cioccolato> .

Capitolo 2

Cibo dono divino

L'Età dell'Oro a cui si è fatto riferimento nel precedente capitolo, corrisponde ad uno stato di felicità assoluta che richiama senza dubbio il Paradiso Terrestre descritto nella Bibbia.

Nel libro della Genesi infatti si racconta di Adamo ed Eva che vengono collocati da Dio nel giardino dell'Eden, un luogo dove si trovavano alberi di ogni tipo ricchi di frutti in ogni periodo dell'anno, senza necessità di essere coltivati.

L'uomo e la donna potevano servirsi solo allungando la mano e nutrendosi di quel cibo delizioso. Poi a causa della loro disobbedienza, furono cacciati e dovettero iniziare a fare i conti con la fame, faticando per procurarsi il cibo.

L'idea che il nutrimento dell'uomo sia un dono divino però è presente in tutte le culture e si ritrova nella Bibbia in diversi passaggi, oltre che nel racconto della Genesi. Ad esempio il cibo viene inviato direttamente da Dio al popolo ebraico fuggito dall'Egitto, durante la traversata del deserto del Sinai, sotto la guida di Mosè. Si narra che dopo giorni di cammino, affamati e assetati iniziarono a lamentarsi e desiderare quasi di tornare schiavi in Egitto, poiché almeno avevano da mangiare e bere. Allora Mosè udì la voce del Signore che gli diceva: "Ecco io vi farò piovere pane dal cielo, e il mio popolo potrà raccoglierne ogni giorno, solo quel tanto che occorre per quel giorno. E questa sera, sull'imbrunire, mangerete carne. Così conoscerete che io sono il Signore vostro Dio.". Quella sera caddero dal cielo molte quaglie di cui gli Israeliti si nutrono e il mattino seguente sulla superficie del deserto si era formata una sorta di poltiglia bianca, fine, come farina.

“Essi la chiamarono "Manna, Man hu", che vuol dire, "che cosa è questo"? "è una razione"; "è la razione che il nostro Dio ci ha assegnato e noi la prenderemo e Gli saremo grati". Era un cibo gustoso e salutare. La manna piovve dal cielo e apparve quando la rugiada si sciolse, come una parte piccola intorno a qualcosa, così piccola come il gelo canuto, come seme di coriandolo, simile a perle colorate. La manna cadeva solo sei giorni alla settimana e in quantità doppia il sesto giorno; covava vermi e diventava nociva se mantenuta più di un giorno, a parte il sabato. Il popolo non l'aveva mai vista prima. Si poteva macinare in un mulino o schiacciare in una malta e farne focacce da cuocere. Piovve per tutti i quaranta anni che gli Israeliti rimasero nel deserto, dovunque essi si trovassero e cessò quando essi arrivarono a Canaan. Appariva diversa da qualsiasi cosa provata prima. Essi dovevano raccogliere la manna ogni mattina.” (Esodo 16, 13-21).

Il testo biblico vuole soprattutto sottolineare l’idea della provvidenza divina e della funzione del Padre che si occupa del nutrimento dei suoi figli.

Il Cristianesimo così come l’Ebraismo e le più antiche religioni, porta avanti quindi l’idea di un Dio che aiuta gli uomini affamati. Nei Vangeli infatti si racconta che Gesù avesse agito per sfamare moltissime persone che lo stavano ascoltando nel deserto. Gli venne detto che c’erano solo cinque pani e due pesci e Lui rispose di portarglieli e di far sedere tutti a gruppi di cinquanta. Poi prese i pochi pani e pesci, guardò in alto verso il cielo, li benedisse e li fece distribuire. Ci fu cibo per cinquemila persone e ne avanzò ancora in abbondanza.

Accadde anche a Cana, nel corso di un festeggiamento di nozze, quando Maria disse a Gesù che il vino per gli invitati scarseggiava. Lui allora ordinò di riempire sei anfore di acqua che non appena venne servita si trasformò in vino.

Questi racconti si trovano spesso anche nelle biografie dei santi e in generale i cibi che più frequentemente si narra vengano moltiplicati sono il vino e il pane, in quanto sono cibi sacri della religione cristiana.

In particolare il pane quotidiano viene nominato nella preghiera del Padre nostro e rappresenta il cibo per antonomasia che serve per vivere. Il motivo è che *“la religione cristiana si sviluppò nell’area geografica e culturale del Mediterraneo, che aveva visto nascere e affermarsi le grandi civiltà agricole, basate sulla coltivazione dei cereali e sul consumo del pane come alimento base. Essa ereditò questa tradizione e diede al pane un significato ancora più forte, facendone un alimento sacro, capace, attraverso il miracolo eucaristico, di mettere l’uomo in diretto collegamento con Dio. Per i Greci antichi, gli uomini si distinguevano dalle bestie in quanto “mangiatori di pane”. Per i cristiani, il consumo di pane non solo continuò a essere il segno dell’identità umana, ma diventò anche il segno dell’identità religiosa e divina.”*¹²

Proprio per la sua valenza religiosa il pane ha un ruolo simbolico nelle storie popolari. Ad esempio esiste una fiaba di origine polacca che si intitola “Il battesimo del pane” i cui protagonisti sono due giovani genitori che vogliono far battezzare il loro bambino, ma il prete il giorno del battesimo dice di vedere un fuoco invece del bimbo, così si rifiuta di battezzarlo. La seconda volta, poco tempo dopo, il prete dichiara di vedere un pesce e di nuovo non battezza il bambino. La volta seguente il sacerdote vede del pane e a quel punto decide di portare a termine la cerimonia, battezzando l’infante. In quel momento il pane si trasforma nel bambino e pronuncia queste parole: *“Se tu mi avessi battezzato come fuoco, io avrei bruciato il mondo. Se tu mi avessi battezzato come pesce,*

¹² Massimo Montanari, *Il pentolino magico*, Laterza ragazzi, Bari, 1995.

avrei allagato il mondo intero. Ma mi hai battezzato come pane, e questa è la tua fortuna, perché il pane è vita e io darò pane al mondo intero."¹³

Questa fiaba ha caratteristiche simili ad una parabola biblica in cui il pane, che può simboleggiare talvolta il corpo di Cristo talvolta il nutrimento per eccellenza, rappresenta il dono più grande che ci possa essere, la base per la vita e la prosperità di qualunque gruppo umano.

Il pane è al centro di un'altra fiaba dei fratelli Grimm intitolata proprio "Il cibo di Dio". Le protagoniste sono due sorelle: una ricca, sposata ma senza figli e l'altra poverissima, vedova e con cinque figli. Quest'ultima andò da sua sorella per domandarle un po' di pane da dare ai suoi figli, ma lei le mentì dicendo che non ne aveva e la mandò via. Quella sera tornò a casa suo marito e provò a tagliare un pezzo di pane, ma quando affondò il coltello, sgorgò del sangue. La moglie a quel punto trasalì e raccontò cosa era accaduto. L'uomo andò subito dalla povera vedova per aiutarla, però era troppo tardi: tre dei suoi figli erano già morti.

"Egli le offrì del cibo, ma ella rispose: -Non abbiamo più bisogno di cibo terreno: Dio ne ha già saziati tre, e presto esaudirà anche le nostre preghiere-. Aveva appena pronunciato queste parole, che i due piccini resero l'ultimo respiro, e subito dopo si spezzò anche il suo cuore ed ella cadde morta."¹⁴

L'immagine del sangue che esce dal pane tagliato richiama sicuramente i simboli cristiani del pane e del vino dell'eucarestia, i quali rappresentano il corpo e il sangue di Cristo. Questa fiaba vuole trasmettere un messaggio molto forte, spaventare e redarguire coloro che non sono generosi e non aiutano gli altri

¹³ Corrado Premuda, *Un tozzo di pane*, rivista Fiabesca, 2019
<https://motivipersonali.home.blog/2019/11/09/un-tozzo-di-pane/>

¹⁴ Fratelli Grimm, *Il cibo di Dio*,
https://www.grimmstories.com/it/grimm_fiabe/il_cibo_di_dio

pensando solo a sé stessi. Lo strumento è il senso di colpa instillato descrivendo la morte dei cinque bambini innocenti e della loro madre, in modo che la sorella possa vivere con il rimorso di non aver voluto fare un piccolo sacrificio che avrebbe potuto salvare un'intera famiglia.

2.1 Cibo e Ramadan

Nella cultura musulmana il Ramadan è un periodo della durata di circa un mese molto importante per tutti i fedeli dell'Islam. Durante questo periodo non si mangia e non si beve dall'alba al tramonto, in particolare si consumano due pasti principali: quello dell'alba, chiamato Suhoor, abbondante e nutriente per garantire le energie necessarie ad affrontare la giornata; e quello del tramonto chiamato Iftar che si protrae nel corso della notte.

Inoltre si tratta di un mese dedicato alla pace e al bene per gli altri, quindi va vissuto in un'atmosfera di serenità e tranquillità all'interno della famiglia e di tutta la società.

Al termine del Ramadan si celebra una grande festa che si chiama Eid al-Fitr, durante la quale ci si ritrova con parenti e amici per scambiarsi regali e mangiare insieme piatti speciali preparati secondo la tradizione. I cibi tipici cucinati durante il Ramadan variano da Paese a Paese, ma ci sono alcune abitudini trasversali rispettate da tutti i musulmani, come quella di rompere il digiuno la sera mangiando tre datteri e bevendo dell'acqua, oppure quella di iniziare il pasto con una zuppa, la quale può essere preparata con diversi ingredienti a seconda del Paese.

I bambini vengono coinvolti nei festeggiamenti relativi a questo mese, anche se fino ai dodici anni non praticano il digiuno. Possono però aiutare nella

preparazione dei piatti e sicuramente contribuire alla decorazione della casa con le “Fannous”, ovvero delle lanterne simbolo del mese del Ramadan, la cui luce aiuta nella conoscenza. Si narra infatti che sono i saggi a salire l’unica altura del Cairo, il Moqattam aiutandosi con una lanterna per illuminare il loro cammino e da lì, guardando il cielo, cercano di capire se quella è la sera giusta in cui inizierà il mese Ramadan, in quanto solo osservando la luna nuova in cielo si può cominciare il digiuno.

Il testo “Dimmi di più sul Ramadan” è stato scritto da Bachar Karroum per cercare di far comprendere meglio all’infanzia cosa sia, cosa comporti e che origini abbia questo momento così importante per i musulmani. La storia viene raccontata con gli occhi di una bambina, Laila, che un bel giorno nota delle nuove abitudini nella sua famiglia: ad esempio in piena notte trova i suoi genitori consumare un pasto, la mattina si trova a fare colazione da sola e la sera vede a casa sua nonni, zii, cugini tutti riuniti e indaffarati per preparare la cena che viene consumata solo dopo il tramonto e l’Azan, il richiamo della preghiera. A quel punto Laila domanda a suo padre se quella sia una giornata speciale, così scopre che si tratta della prima giornata del mese sacro del Ramadan e riceve alcune informazioni importanti.

““Durante questo mese non mangiamo e non beviamo dall’alba al tramonto”, spiega il papà.

Laila ricorda cosa aveva visto prima si alzasse il sole.

“E’ per questo che vi ho visto mangiare nel cuore della notte!” grida Laila.

“Sì esatto, è il Suhoor, il pasto prima dell’alba. Che bambina sveglia!”

“Ma sai Laila, il Ramadan non vuol dire soltanto stare lontani da cibo e bevande, è...” [...] “Il Ramadan è anche il mese delle buone azioni. Un mese

che ci ricorda e ci insegna ad essere compassionevoli, amorevoli, attenti e generosi.”

“Capisco. Quindi ci insegnano ad essere buoni durante il Ramadan, in modo da continuare ad essere buoni ogni giorno!”aggiunge Laila.”¹⁵

Nella spiegazione del papà alla figlia sul perché non si mangia e non si beve durante il Ramadan, si fa riferimento al tema della fame e dello spreco. Quando digiuniamo sperimentiamo cosa vuol dire avere fame e questo ci deve ricordare di essere grati ad Allah, di non sprecare il cibo e di avere attenzione per coloro che non hanno nulla da mangiare.

2.2 Natale a tavola

Il Natale è una festa religiosa, che rappresenta lo spirito cristiano di amore e di condivisione. L'aspetto alimentare è fondamentale poiché in questa occasione il cibo, dono divino, è ciò che riunisce intorno alla tavola tutta la famiglia. A Natale infatti, secondo la tradizione, ci si ritrova tutti attorno ad una tavola imbandita e si ringrazia per le pietanze che non è scontato siano presenti nelle case di tutti. È proprio attraverso gli alimenti che si trasmette l'importanza del messaggio di generosità e carità cristiana, all'interno di alcune delle più celebri narrazioni natalizie.

2.2.1 “Canto di Natale” di Charles Dickens

¹⁵ Bachar Karroum, *Dimmi di più sul Ramadan*, www.libriislam.it

Pensiamo ad esempio a “Canto di Natale” di Charles Dickens che racconta del cambiamento profondo che avviene nel vecchio e avaro Ebenezer Scrooge, visitato nella notte di Natale da tre spiriti: quello del Natale passato, del Natale presente e del Natale futuro. Ebenezer Scrooge possiede una ditta di prestito ad usura, fondata con il suo socio Jacob Marley, morto l’anno precedente alla vigilia di Natale. Nella ditta, come dipendente, lavora il povero Bob Cratchit, vessato dal suo datore di lavoro avaro e crudele. La storia inizia alla vigilia di Natale e si ambienta a Londra ai primi dell’Ottocento. Scrooge, dopo aver chiuso il negozio, torna a casa e lì vede apparire il fantasma del suo socio con una lunga catena, composta da anelli che rappresentano ognuno una cattiva azione del vecchio avaro. Il fantasma gli preannuncia che quella notte riceverà la visita dei tre spiriti e infatti all’una compare il primo (il Natale passato). Lo spirito porta Scrooge davanti alla bottega del suo primo datore di lavoro, quando era giovane. È il momento del cenone della vigilia e Scrooge vede sé stesso incontrare Belle, la fidanzata che lui lascerà poco tempo dopo a causa della sua avidità. La scena gli provoca una grande tristezza e un profondo rimpianto.

Il secondo spirito, dei Natali presenti, mostra a Scrooge l’impiegato Bob Cratchit e la sua famiglia composta da moglie e figli, tra cui il piccolo Tiny Tim, affetto da rachitismo. È la cena della Vigilia e in tavola c’è un minuscolo tacchino che di sicuro non basterà a sfamare tutti i commensali, ma l’atmosfera è molto gioiosa. Bob Crachit propone anche un brindisi al suo capo, però moglie e figli non vogliono brindare a quel vecchio avido e cedono solo in seguito alle insistenze di Bob. In quel momento lo spirito comunica a Scrooge che il piccolo Tiny Tim non vivrà ancora a lungo, notizia che lo getta nello sconforto.

Lo spirito dei natali futuri guida Scrooge di fronte alla scena di due uomini che stanno parlando del suo funerale e dicono che nessuno ha voluto parteciparvi,

vista la mancanza di bontà e generosità del defunto, che ha finito i suoi giorni in totale solitudine. Lo spirito gli mostra anche la sua tomba, abbandonata e invasa dalle erbacce. Al termine di questa terribile immagine Scrooge si ritrova a casa sua ed è la mattina di Natale. Subito decide di uscire di casa e correre a comprare un grosso tacchino per il suo dipendente e portarglielo a casa. È qui che il cibo diventa essenziale per mostrare la redenzione del protagonista e il passaggio dalla fredda avidità della sua vita alla calda generosità del pranzo a casa Cratchit, simbolo proprio dei valori cristiani del Natale.

“La signora Cratchit preparò il sugo bollente; Mastro Peter schiacciò le patate con incredibile vigore; la signorina Belinda addolcì salsa di mele; Martha spolverò i piatti caldi; Bob prese Tiny Tim accanto a lui in un angolino al tavolo; i due giovani Cratchit sistemarono le sedie per tutti, senza dimenticarsi di sé stessi, e montarono la guardia sui loro posti, ficcandosi i cucchiari in bocca. [...] Seguì una pausa senza fiato, mentre la signora Cratchit, guardando lentamente lungo tutto il coltello da taglio, si preparava ad affondarlo nel petto (di tacchino); ma quando lo fece, e quando il lungo atteso zampillo di ripieno uscì, un mormorio di gioia si levò tutto intorno alla tavola, e persino Tiny Tim, eccitato dai due giovani Cratchit, batté sul tavolo con il manico del coltello, e gridò debolmente “Evviva!”¹⁶

Il racconto si chiude infine con queste parole: *“E così, come augurò Tiny Tim, il Signore ci benedica tutti quanti”*, a dimostrazione dell’importanza dei principi della religione cristiana, basata su altruismo e generosità, espressa qui tramite il dono del cibo di Dio a persone bisognose.

¹⁶ Charles Dickens, *Canto di Natale*, Universale economica Feltrinelli. I Classici, 2016.

Dickens era un grande amante dello stare a tavola e non ne faceva un segreto. Questa sua caratteristica probabilmente derivava dal fatto che durante la giovinezza aveva trascorso periodi in cui aveva cibo sufficiente giusto a sopravvivere, a causa dei problemi dei suoi genitori. La sua famiglia aveva molti debiti, motivo per il quale il padre era stato anche incarcerato, e lo scrittore, allora dodicenne era stato costretto a lasciare la scuola per lavorare in una fabbrica di scarpe. Per questo nei suoi romanzi, non solo emerge sempre un grande interesse per i lavoratori, gli sfruttati (in particolare i minori), i sottopagati, ma anche per il cibo, e le scene di consumo dei pasti sono sempre presenti con vari significati.

2.2.2 *“Piccole donne” di Louisa May Alcott*

Anche al centro del libro della Alcott troviamo il cibo come emblema del dono. L'atto del donare nel periodo natalizio è una tradizione cristiana che simbolicamente nasce dal dono per eccellenza che Dio ha fatto all'umanità, ovvero suo figlio Gesù.

Il Natale è soprattutto l'occasione in cui ci si ritrova assieme ai propri cari per festeggiare la nascita di Gesù e questo viene fatto con la preparazione di cibi che ricordano la generosità del Signore nei confronti dell'umanità.

“Piccole donne” inizia proprio con il racconto della mattina di Natale in casa March, quando le quattro sorelle Meg, Joe, Amy e Beth si svegliano con un velo di malinconia poiché il padre è al fronte e quello sarà un Natale povero per loro. Hanno deciso però di mettere da parte i pochi soldi che hanno per fare una sorpresa alla mamma, facendole trovare alcuni semplici regali e una deliziosa

colazione di Natale. Mentre stanno preparando tutto, la madre rientra a casa e le sorprende con queste parole:

“...devo dirvi una cosa. Poco lontano da qui, una donna ha appena avuto un bimbo. Ne ha già altri sei, che stanno rannicchiati in un unico letto per non gelare. Infatti, non hanno né legna per il fuoco, né qualcosa da mangiare. Bambine mie, vorreste donare loro la vostra colazione come regalo di Natale?”

Le ragazze esitano solo un momento, poi accettano di buon grado e si danno da fare per aiutare la mamma a preparare il cibo da portare alla famiglia bisognosa.

“In pochi minuti tutte furono pronte per uscire. Per loro fortuna, le strade erano deserte e nessuno si meravigliò di quella processione. La stanza che videro era veramente una stamberga! Il fuoco era spento, le finestre sconquassate; le coperte lacere e in un angolo la madre ammalata col piccolo che strillava. Sotto una vecchia coperta erano sei bambini che, quando videro entrare le fanciulle, sorrisero spalancando gli occhi per la meraviglia. [...] Intanto la signora March preparava per la madre il tè e una minestra, promettendole nuovi aiuti. Le ragazze preparavano la tavola ed imboccavano i sei bambini, ridendo, chiacchierando e cercando di capire il loro strano modo di parlare. I bambini, tra un boccone e l'altro, le chiamavano "angeli" e questo divertiva molto le ragazze che prima di allora non erano mai state chiamate così, specialmente Jo che, fin dalla nascita, era stata considerata un "sanciopancia".

Terminata la colazione, tutte tornarono a casa e forse in tutta la città non vi erano quattro fanciulle più liete.”¹⁷

¹⁷ Louisa May Alcott, *Piccole donne*, Oscar Classici Mondadori, Milano, 1999.

Ma la generosità delle donne March, sarà ripagata con una cena speciale *“C'erano due gelati; uno bianco ed uno rosso; torta, frutta, un vassoio di fondante e, nel centro della tavola, quattro bellissimi mazzi di fiori.”* che la famiglia da molto tempo non poteva permettersi. A mandarla è stato il Signor Laurence che, venuto a sapere del gesto altruista compiuta quella mattina dalle sorelle, decide di donare loro quelle prelibatezze per ricompensarle.

Il romanzo prosegue nel raccontare un anno del percorso di crescita delle sorelle e si conclude con il secondo Natale a casa March.

Le ragazze sono cresciute e la situazione economica della famiglia è migliorata, ma la vera sorpresa che emoziona tutti e regala felicità, è il ritorno inaspettato dalla Guerra di Secessione del padre, che finalmente riesce a riunirsi alla sua adorata famiglia.

La gioia del momento trova la sua realizzazione nel pranzo di Natale, preparato per l'occasione da Hannah la domestica: tacchino ripieno, dorato e con decorazioni, squisite marmellate e budino. Non vengono citati altri piatti, ma è descritto comunque come un pranzo da re, in quanto è la compagnia più che il cibo stesso a fare dell'occasione la più bella festa dell'anno.

Ancora una volta quindi, il cibo è un dono divino, il mezzo tramite il quale si esprime la carità verso i più poveri, gli ammalati, ma è anche espressione di intimità familiare, di quel calore che si trova in compagnia delle persone che amiamo e che ci fanno sentire al sicuro, a casa.

Capitolo 3

Magie alimentari

Nella letteratura per l'infanzia il rapporto della fiaba con il cibo assume un valore simbolico quando si intreccia con la magia.

La magia sovverte le regole della realtà, porta trasformazioni e cambiamenti che in natura non sarebbero possibili e così facendo offre un tocco di novità, l'effetto sorpresa all'interno della storia. Ma non solo, è anche il mezzo per risolvere situazioni difficili in cui si trovano i protagonisti, fornisce la possibilità di trovare una strada alternativa, più rosea a quella che si profila nel futuro.

Spesso l'elemento magico viene inserito proprio in aiuto di quei personaggi che si trovano a dover combattere la fame di cui abbiamo parlato precedentemente. È il caso de "Il pentolino magico", fiaba che narra la storia di una ragazza molto povera che viveva con la madre e un giorno, mentre cercava qualcosa da mangiare nella foresta, incontrò un'anziana donna che le donò un pentolino. Era sufficiente usare le parole "Fa' la pappa pentolino!" per far sì che questo preparasse una pappa dolce di miglio buonissima, e per farlo smettere bisognava dire "Fermati pentolino!". Una volta però, mentre la ragazza non era in casa, sua madre ordinò al pentolino di fare la pappa, ma non riusciva a ricordarsi le parole per fermarlo, così continuava a produrre pappa in quantità, a tal punto che riempì la casa intera, poi la strada, le case vicine... Si fermò solo quando finalmente la ragazza tornò e usò le parole giuste per farlo smettere. Quel giorno per tornare a casa le persone dovettero farsi strada mangiando.¹⁸

¹⁸ Massimo Montanari, *Il pentolino magico*, Laterza ragazzi, Bari, 1997.

Una variante analoga della storia del pentolino, è quella di “Geppone”, un contadino il cui padrone era un priore. La terra di Geppone si trovava su un colle dove sferzava sempre un forte vento che impediva alle coltivazioni di crescere, così il contadino e la sua famiglia pativano la fame. Un giorno allora decise di andare dal vento in persona e chiedergli un rimedio per non morire di stenti. Il vento gli donò una scatola magica che bastava aprire e ordinarle quello che si desiderava, ma l’importante era non darla mai a nessuno. Geppone felice tornò a casa e sfamò la sua famiglia grazie alla scatola, la moglie però raccontò tutto al priore che subito la volle e riuscì ad ottenerla con l’inganno. Il contadino tornò così nuovamente in miseria e decise, dopo qualche tempo, di fare ritorno dal vento per domandargli ancora aiuto. Il vento, mosso a pietà gli regalò una nuova scatola d’oro e si raccomandò di aprirla solo quando avesse avuto davvero fame. Quando Geppone, affamato, la aprì ecco che uscirono degli uomini armati di bastoni che lo riempirono di botte. Al contadino venne così la brillante idea di mandare sua moglie a raccontare al priore che c’era una scatola nuova ancora più prodigiosa. Il priore infatti abboccò subito e in cambio della scatola d’oro, restituì quella vecchia a Geppone. Il giorno dopo il priore invitò a pranzo i suoi colleghi preti e al momento di mettersi a tavola aprì la scatola, facendo saltare fuori gli uomini armati che si accanirono su tutti i presenti. Da quel momento Geppone si riprese entrambe le scatole e visse una vita agiata.¹⁹

In entrambe le fiabe l’oggetto magico interviene per porre rimedio alla fame che minaccia la vita dei protagonisti, ma ci sono delle condizioni per utilizzarlo nel modo corretto e se non vengono rispettate, i poteri dell’oggetto diventano un’arma a doppio taglio. È come se il dono ricevuto, il quale garantisce

¹⁹ A cura di Bianca Lazzaro, *Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibi e di magia*, Donzelli editore, Roma, 2022.

abbondanza e sazietà senza fare fatica, comporti a sua volta delle responsabilità in chi lo possiede e venga così messo alla prova.

3.1 Cibo magico che trasforma

Il cibo di alcune fiabe può anche avere proprietà trasformative, andando a modificare l'aspetto delle persone, le loro caratteristiche e assumendo significati simbolici.

3.1.1 Alice nel paese delle meraviglie

È ciò che accade ad esempio in “Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie” di Lewis Carroll, in cui la protagonista sperimenta sciropi, pasticcini e funghi capaci di incredibili trasformazioni. L'autore inserisce il cibo in tutta la storia, attribuendogli proprietà surreali. Alice diventa grande, poi piccolissima, il suo collo si allunga e in seguito torna alle dovute proporzioni: il tutto a causa di un morso o un sorso. Il Paese delle Meraviglie è un sogno, uno scenario onirico dove la magia diventa realtà.

Alice si sta riposando in riva al fiume quando vede un coniglio bianco passarle accanto correndo e sparire in una tana. La bambina incuriosita decide di seguirlo e finisce in un tunnel che conduce ad un corridoio con tante porte. Da qui inizia l'avventura: Alice si troverà a passare attraverso uno specchio, berrà un sorso di una bevanda che la farà rimpicciolire, addenterà un fungo che la farà crescere a dismisura, assisterà alla trasformazione di bambini in animali, potrà conoscere animali, piante e oggetti parlanti, insomma vivrà in un mondo dove nulla ha senso e l'impossibile diventa possibile.

Per lo scrittore Lewis Carroll il cibo aveva un ruolo molto importante, infatti ne fece il co-protagonista della storia, inserendovi continui riferimenti culinari. Ad esempio l'orologio del Bianconiglio viene tagliato dal Cappellaio Matto a metà come fosse un panino da spalmare con il burro, la Lepre Marzolina riempie l'enorme orologio da taschino con briciole di pane e lo inzuppa nel tè. Anche ciò che non è commestibile grazie alla magia si trasforma in qualcosa che può essere divorato.

Fin da subito si comprende come l'imprevisto, il cambiamento facciano da filo conduttore di tutta la narrazione. Alice si trova di fronte una bottiglia con scritto "Bevimi" e dopo una prima diffidenza, si arrischia ad assaggiarne il contenuto, scoprendo il gusto del tutto insolito.

"...quell'ampolla non aveva l'iscrizione "Veleno". Quindi Alice si arrischiò a berne un sorso. Era una bevanda deliziosa (aveva un sapore misto di torta di ciliegie, di crema, d'ananas, di gallinaccio arrosto, di torrone, e di crostini imburrati) e la tracannò d'un fiato."

Ma ciò che accade dopo sorprende realmente la bambina e sarà la prima trasformazione di una lunga serie.

"— Che curiosa impressione! — disse Alice, — mi sembra di contrarmi come un cannocchiale! Proprio così. Ella non era più che d'una ventina di centimetri d'altezza, e il suo grazioso visino s'irradiò tutto pensando che finalmente ella era ridotta alla giusta statura per passar per quell'uscio, ed uscire in giardino. Prima attese qualche minuto per vedere se mai diventasse più piccola ancora. È vero che provò un certo sgomento di quella riduzione: — Perchè, chi sa, potrei rimpicciolire tanto da sparire come una candela, — si disse Alice. — E allora a chi somiglierei? —."

Ecco che poco dopo subentra un nuovo alimento magico, anche questa volta con una scritta che ordina ad Alice cosa fare.

“Ecco che vide sotto il tavolo una cassetina di cristallo. L'aprì e vi trovò un piccolo pasticcino, sul quale con uva di Corinto era scritto in bei caratteri “Mangia”. — Bene! mangerò, — si disse Alice, [...] Sarà quel che sarà! Ne mangiò un pezzetto, e, mettendosi la mano in testa, esclamò ansiosa: “Ecco, ecco!” per avvertire il suo cambiamento; ma restò sorpresa nel vedersi della stessa statura. Certo avviene sempre così a quanti mangiano pasticcini; ma Alice s'era tanto abituata ad assistere a cose straordinarie, che le sembrava stupido che la vita si svolgesse in modo naturale.

[...] — Stranissimo, e sempre più stranissimo! esclamò Alice (era tanta la sua meraviglia che non sapeva più parlare correttamente) — mi allungo come un cannocchiale, come il più grande cannocchiale del mondo! In quel momento la testa le urtò contro la volta della sala: aveva più di due metri e settanta di altezza!”²⁰

Il cambiamento di dimensioni si ripeterà ancora più volte nel corso degli avvenimenti. Nella casa del Bianconiglio Alice troverà un biscotto che mangerà, ormai attendendo le conseguenze sul suo corpo, e infatti diventerà gigantesca, ma, grazie ad un pasticcino, torna minuscola. A quel punto per risolvere la questione della sua altezza, subentrerà l'incontro con il Brucaliffo che le suggerirà di provare con il fungo, di cui una metà fa crescere e l'altra rimpicciolisce.

“Alice rimase pensosa un minuto guardando il fungo, cercando di scoprirne i due lati, ma siccome era perfettamente rotondo, trovò la cosa difficile. A ogni

²⁰ Dodgson, Charles Lutwidge (alias Lewis Carroll), *Alice nel paese delle meraviglie*, Istituto Editoriale Italiano, Milano 1914. E-book reperibile all'indirizzo https://www.sbt.ti.ch/dep/smag/alice_nel_paese_delle_meraviglie_di_lewis_carroll.pdf

modo allungò più che le fu possibile le braccia per circondare il fungo, e ne ruppe due pezzetti dell'orlo a destra e a sinistra. — Ed ora qual è un lato e qual è l'altro? — si domandò, e si mise ad addentare, per provarne l'effetto, il pezzettino che aveva a destra; l'istante dopo si sentì un colpo violento sotto il mento. Aveva battuto sul piede! Quel mutamento subitaneo la spaventò molto; ma non c'era tempo da perdere, perchè ella si contraeva rapidamente; così si mise subito ad addentare l'altro pezzo. Il suo mento era talmente aderente al piede che a mala pena trovò spazio per aprir la bocca; finalmente riuscì a inghiottire una briccola del pezzettino di sinistra. — Ecco, la mia testa è libera finalmente! — esclamò Alice gioiosa; ma la sua allegrezza si mutò in terrore, quando si accorse che non poteva più trovare le spalle: tutto ciò che poteva vedere, guardando in basso, era un collo lungo lungo che sembrava elevarsi come uno stelo in un mare di foglie verdi, che stavano a una bella distanza al di sotto. [...]Dopo qualche istante, si ricordò che aveva tuttavia nelle mani i due pezzettini di fungo, e si mise all'opera con molta accortezza addentando ora l'uno ora l'altro, e così diventava ora più alta ora più bassa, finchè riuscì a riavere la sua statura giusta.”

Alice è sempre disposta ad accettare con fiducia le novità, senza dimostrare chiusura verso ciò che è nuovo, ma affermando sempre la sua individualità.

Ma il trasformismo dovuto a strani cibi non riguarda solo Alice. A casa della Duchessa trova una cuoca che sta rimescolando sul fuoco una zuppa piena di pepe, il quale fa starnutire tutti compreso il bambino tra le braccia della Duchessa. Egli finirà per trasformarsi in un porcellino e allontanarsi via veloce verso il bosco.

Possiamo dire che ne “Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie” tutto sia rovesciato, comprese le regole del mondo reale e adulto che perdono valore.

A dimostrazione di questo fatto, una bambina di buona famiglia assaggia strani intrugli e mangia funghi magici seguendo i consigli di un bruco. Alice non è spaventata, ma anzi attirata dall'imprevedibile, dalle novità, dalla libertà di poter decidere da sola per sé e per i cambiamenti che riguardano il suo corpo, senza dover dare spiegazioni o seguire alcuna regola. Anche il cibo assume un valore diverso da quello che ricopre nel mondo dei grandi, dove serve per crescere e per stare bene. Nel paese delle meraviglie invece spesso è associato al dolore, se non addirittura alla morte.

3.1.2 La magica medicina

Il potere metamorfico si trova anche nelle opere di Roald Dahl, così come abbiamo visto nei capitoli precedenti riguardo “La fabbrica di cioccolato”. Ma oltre alle preparazioni del signor Willy Wonka, dobbiamo prendere in considerazione “La magica medicina” che il piccolo George rifila alla sua insopportabile nonna.

George, il protagonista di questa storia, è un bambino che, in assenza dei genitori, deve sopportare le angherie di una nonna tiranna descritta così:

“Di solito le nonne sono dolci, care, amabili vecchiette, ma non quella di George: lei se ne stava tutto il giorno, e tutti i santi giorni, seduta nella sua poltrona accanto alla finestra, a bofonchiare, borbottare, brontolare, lamentarsi e lagnarsi di questo o di quello. Mai una sola volta, neanche nei suoi momenti migliori, aveva sorriso a George e detto: ‘Allora, come va oggi, George?’, oppure: ‘Ce la facciamo una partita all’uomo nero?’, oppure: ‘Com’è andata a

scuola oggi?’. Non le importava niente degli altri, pensava solo a se stessa. Era una pestifera megera.”²¹

Un sabato mattina il papà e la mamma escono, lasciando il bambino con la nonna e raccomandandosi con lui di non combinare guai.

“George si annoiava a morte. Non aveva né fratelli né sorelle. Suo padre faceva l’agricoltore, e vivevano in una fattoria isolata in mezzo alla campagna, perciò non c’erano mai bambini con cui giocare. George era stufo di guardare quello che facevano i maiali, le galline, le mucche e le pecore. E soprattutto era stufo di dover vivere nella stessa casa di quella vecchietta gracchiante e ingrugnata della nonna. Dover badare a lei non era di sicuro il modo più divertente di passare un sabato mattina.”²²

Allora decide di preparare una “magica medicina” che possa cambiare la nonna. All’interno dell’intruglio mette gli ingredienti più improbabili che possa reperire in casa: cipria, rossetto, dopobarba, vernice, smalto, dentifricio, pastiglie anti-pulci, detersivo, olio per la macchina ecc... Il tutto inserito in un pentolone, fatto bollire e infine somministrato alla nonna, la quale appena ingurgita il preparato inizia a crescere a dismisura, fino a bucare il tetto. Il papà di George, una volta rientrato a casa, rimane sbalordito dagli effetti della medicina e decide di usarla sugli animali della sua fattoria, chiedendo al figlio di prepararne dell’altra. Purtroppo però George non riesce a ricordare esattamente la ricetta, poiché l’ha inventata sul momento, quindi fa una serie di tentativi ognuno con risultati che fanno cambiare diverse dimensioni agli animali. L’ultimo tentativo ha il potere di rimpicciolire perché evidentemente manca un ingrediente di cui George non riesce a ricordarsi. La nonna, pensando si tratti del suo tè, la strappa dalle mani

²¹ Roald Dahl , *La magica medicina*, Salani Editori, collana “Gli Istrici”, Milano, 1991.

²² Roald Dahl , *La magica medicina*, Salani Editori, collana “Gli Istrici”, Milano, 1991.

del nipote e la beve tutta rimpicciolendo fino a scomparire. George finalmente è libero e la sua famiglia potrà cominciare una nuova vita senza quella vecchia egoista.

È un romanzo che può essere interpretato come una storia di ribellione in cui la magia viene utilizzata dall'autore per dare il potere a un bambino di uscire da una situazione di sopruso, portando un cambiamento alla sua vita ed emancipandosi dal suo vissuto.

Sophie Dahl, la nipote di Roald Dahl, in un articolo pubblicato sul "The Guardian" il 13 settembre 2016, scrive che la magia e il cibo permeavano i suoi libri, e così facevano anche gli orfani, reali o metaforici. Questo è stato il suo testamento per innumerevoli altri bambini: eroi ed eroine che sono coraggiosi, talvolta spaventati e divertenti, sempre innovativi di fronte alle avversità. Sopravvissuti. Sophie Dahl racconta di come il nonno sapesse associare il cibo alla magia anche nella vita di tutti i giorni con la nipote: *"C'erano poche cose più magiche della scatola Tupperware rossa che appariva a fine pranzo o cena, conducendo il più importante e atteso manicaretto del pasto. Era una scatola di medie dimensioni. In sé era irrilevante, e avrebbe potuto essere blu, verde o trasparente. Ma il suo rosso da cassetta della posta dava un'aria di elegante inaspettato, e alla fine era diventata parte del suo stesso mito. Se facevi il bravo a tavola, se non annoiavi gli altri mangiando tutto senza lamentele, potevi prendere la scatola dal suo posto in cucina e portarla in sala da pranzo mentre i grandi prendevano il caffè.*

Il Tupperware conteneva cioccolato. Molti tipi di cioccolato, in invitanti barrette dimensione-bimbo, niente di speciale ma sempre convincenti.

La sua conoscenza del cioccolato era enciclopedica. Sapeva richiamarne alla memoria specifiche date e anni dell'invenzione con un luccichio di bimbo patriottico, ricordando i re e le regine della sua nazione.''²³

Sophie prosegue nel raccontare che suo nonno era cresciuto in un'epoca in cui il cioccolato non era disponibile. Suo padre era morto lasciando sua madre a occuparsi da sola di quattro bambini piccoli. Così il desiderio di entrare nei negozi di dolciumi e di assaggiare il gusto sublime del cioccolato, aveva caratterizzato tutta la sua infanzia e di conseguenza anche la sua scrittura.

3.1.3 Harry Potter e il mondo dei Maghi

Se si parla di cibo magico non si può non fare riferimento al mondo dei Maghi di Harry Potter.

Harry è un ragazzino rimasto orfano dei genitori quando era ancora in fasce e affidato alla zia materna che vive a Londra con il marito e il figlio Dudley, coetaneo di Harry. Nessuno di loro ha accolto questo nipote come si dovrebbe, anzi è sempre stato trattato come un ospite indesiderato di cui nessuno vuole occuparsi. Tutte le attenzioni sono per Dudley che viene viziato soprattutto con dolciumi di ogni tipo, mentre Harry non dispone di soldi propri, quindi si limita a subire e invidiare il cugino a cui tutto è concesso. Tutto questo fino a quando Harry non scopre di essere un mago e anche abbastanza ricco per giunta. Così durante il viaggio sull'espresso per Hogwarts, rimane estasiato dall'offerta del carrello degli snacks.

²³ Sophie Dahl, *My grandfather Roald Dahl, the magician*, The Guardian, 13/09/2016. <https://www.theguardian.com/books/2016/sep/13/my-grandfather-cast-a-spell-over-my-childhood>

Traduzione dell'articolo su <https://primabergamo.it/persona/mio-nonno-roald-dahl-mago/>

“Gelatine Tuttigusti+1, gomme Bolle Bollenti, Cioccorane, Zuccotti di zucca, polentine, Bacchette Magiche alla Liquirizia e un’infinità di altre strane cose che Harry non aveva mai visto in vita sua.

‘Tuttigusti vuol dire proprio tutti i gusti, puoi trovare quelli più comuni come cioccolato, menta e marmellata d’arancia, ma può anche capitarti spinaci, fegato e trippa. George dice che una volta ne ha trovate alcune alle caccole.’

Ron prese una gelatina verde, la guardò attentamente e ne morse un pezzetto.

‘Bleaaah! Visto? Cavoletti di Bruxelles’. Si divertirono molto a mangiare le gelatine. Harry ne trovò al sapore di toast, di noce di cocco, di fagioli in scatola, di fragola, di curry, d’erba fresca, di caffè, di sardina, ed ebbe anche il coraggio di assaggiarne una di colore grigio che Ron non aveva voluto neanche toccare e che, scoprirono, sapeva di pepe.’²⁴

Per Harry, oltre alla meraviglia per le caratteristiche insolite di questi cibi, essi sono fonte di una gratificazione immediata, in quanto finalmente anche lui può godersi quelle dolcezze e condividerle con i suoi nuovi amici.

“- Dai, prendi un dolce – ripeté Harry che fino a quel momento non aveva mai avuto niente da dividere con gli altri, o meglio, nessuno con cui dividere qualcosa. Era una sensazione piacevole, starsene lì seduto con Ron a dar fondo a tutto quel bendidio di dolci e gelatine, dimenticandosi dei panini.’²⁵

Il fatto di avere qualcosa da condividere con gli altri, fa parte del grande cambiamento che è avvenuto nello status di Harry da emarginato nel mondo dei Babbani a leader nel mondo dei Maghi.

Nel villaggio di Hogsmeade, Harry entra nel negozio di Mielandia dove trova: *“C’erano scaffali su scaffali di dolci e caramelle, i più deliziosi che si*

²⁴ J.K. Rowling, Harry Potter e la pietra filosofale, Salani Editore, Milano, 1998.

²⁵ J.K. Rowling, Harry Potter e la pietra filosofale, Salani Editore, Milano, 1998.

potessero immaginare. Blocchi di torrone cremoso, quadretti rosa lucenti coperti di glassa al cocco, mou color del miele, centinaia di tipi diversi di cioccolato disposti in pile ordinate; c'era un barile di Gelatine Tuttigusti+1, e un altro di Api Frizzole, le palline di sorbetto lievitante di cui aveva parlato Ron; lungo un'altra parete c'erano le caramelle Effetti Speciali; la SuperPallaGomma di Drooble (che riempiva una stanza di palloni color genziana che si rifiutavano di scoppiare per giorni interi), i curiosi frammenti di Fildimenta Interdentali, le minuscole Piperille nere ('sputate fuoco davanti ai vostri amici!'), i Topoghiacci ('per far squittire i vostri denti!'), i Rospi alla Menta ('saltano nello stomaco come se fossero veri!'), fragili piume di zucchero filato e bonbon esplosivi''²⁶

La lista incredibile prosegue con leccalecca al gusto di sangue, scarafaggi a grappolo, lumache gelatinose, pallini acidi, mosche al caramello e altre prelibatezze simili.

Qui vediamo come, anche nel mondo dei Maghi, così come in quello di tutti i bambini, ciò che è considerato insolito, addirittura disgustoso, sicuramente strano e proibito sulle tavole dei pasti comuni, diventa attraente quando rappresenta una piccola libertà, in contrapposizione al mondo degli adulti, una trasgressione con poche conseguenze.

Il cibo inoltre può anche rappresentare il senso di appartenenza ad una comunità e l'opulenza si contrappone alla carenza di cibo a cui è abituato Harry nella casa degli zii. Pensiamo ad esempio a quello descritto nelle scene dei banchetti della scuola.

²⁶ J.K. Rowling, *Harry Potter e il prigioniero di Azkaban*, Salani Editore, Milano, 2000.

A Hogwarts i pasti vengono serviti nella Sala Grande, una sala immensa illuminata da candele sospese in aria, con un soffitto che mostra il cielo grazie a un incantesimo, tavolate immense apparecchiate senza tovaglie ma con stoviglie di lusso in oro e argento. Quando poi viene dato inizio al banchetto il cibo appare magicamente dal nulla e altrettanto magicamente scompaiono gli avanzi. Il menù prevede portate con ogni possibile pietanza, ce ne sono per tutti i gusti, e in abbondanza, compreso il dolce; ecco come viene descritto il banchetto di inizio anno:

*“Harry rimase a bocca aperta. Di colpo, i piatti davanti a lui erano pieni zeppi di pietanze. Non aveva mai visto tante cose buone tutti insieme in un solo tavolo: roast beef, pollo arrosto, braciole di maiale e di agnello, salsicce, bacon e bistecche, patate lesse, patate arrosto, patatine fritte, Yorkshire pudding, piselli, carote, ragù, salsa ketchup e, per qualche strana ragione, dolci alla menta (...). Quando tutti si furono rimpinzati a più non posso, gli avanzi di cibo scomparvero dai piatti lasciandoli puliti e splendenti come prima. Un attimo dopo apparvero i dolci. Montagne di gelato di tutti i gusti immaginabili, torte alle mele, pasticcini al miele, bignè al cioccolato e ciambelle alla marmellata, zuppa inglese, fragole, gelatina, dolci di riso...”*²⁷

Tutti i piatti descritti fanno parte della tradizione anglosassone, in cui troviamo una grande quantità di carne e patate. Il pranzo di Natale ad esempio è a base di *“Un centinaio di grassi tacchini arrosto, montagne di patate arrosto e bollite, vassoi di oleose salsicce alla cipolla, zuppiera di piselli al burro, salsiere d'argento con salse dense e saporite alla carne e al mirtillo, e montagne di*

²⁷ J.K. Rowling, *Harry Potter e la pietra filosofale*, Salani Editore, Milano, 1998.

petardi magici disposte a intervalli lungo la tavola (...). Ai tacchini seguirono i dolci di Natale flambé.”²⁸

Il cibo all’interno della narrazione assume un ruolo fondamentale mettendo in luce i tratti sociali dei personaggi, gli aspetti che significano per Harry “casa” e “famiglia”, oltre a fornirci informazioni culturali e gusti personali.

Prendiamo per esempio la zia Petunia, presentata come una matrigna senza cuore, molto magra, con una casa che tiene sempre in ordine e pulita. Viene descritta come una perfetta padrona di casa e cuoca, ma si preoccupa solo che il figlio Dudley sia ben nutrito e viziato, mentre non è interessata a prestare cure al nipote Harry, a cui sono rifilati gli abiti dismessi del cugino, viene tenuto alla fame e quasi prigioniero.

All’estremo opposto abbiamo la signora Weasley, che risulta essere la mamma per eccellenza, che non dà molto peso al suo aspetto estetico, ma è estremamente accogliente. È un’ottima cuoca, sempre indaffarata e preoccupata che tutti stiano bene, siano sazi e curati. Fa di tutto per non far mancare nulla alla propria famiglia, offrendo generose quantità di cibo, coccole e attenzioni. Per Harry casa Weasley rappresenta la famiglia che ha sempre desiderato, il luogo in cui si sente protetto e accudito.

3.2 Magia bianca e magia nera

Il legame tra cibo e magia ha una lunga tradizione storico-culturale.

Giorgio Cusatelli, autore di “Ucci, Ucci. Piccolo manuale di gastronomia fiabesca”, distingue tra “cucina bianca” e “cucina nera”. Nella fiaba la cucina

²⁸ J.K. Rowling, *Harry Potter e la pietra filosofale*, Salani Editore, Milano, 1998.

bianca risulta essere una pratica culinaria che ha obiettivo ottenere effetti positivi, come ad esempio la preparazione di un piatto al cui interno viene collocato un oggetto magico che darà un segnale a chi lo troverà, oppure talvolta l'oggetto viene ingoiato da un animale che viene poi cucinato e servito in tavola o ancora è il piatto che cela un animale vivo, il quale rivela un messaggio.

Ma anche la natura può produrre alimenti magici che se ingeriti possono provocare effetti miracolosi tali da modificare gli stati vitali. Questi alimenti di solito si trovano in coppia in quanto uno provoca una condizione che è l'opposto di quella provocata dall'altro: per esempio l'acqua della vita e l'acqua della morte, oppure due piante di melo cresciute una accanto all'altra, uno i cui frutti se mangiati fanno crescere le corna, l'altro con mele che se assaggiate le fa sparire.

Ci sono poi situazioni in cui il cibo magico assume la funzione di strumento per realizzare i propri desideri, facendo diventare chi lo ingerisce ricco o ad un livello sociale più alto. È il caso della fiaba "Giacomino e il fagiolo magico" che racconta di un madre e un figlio talmente poveri da non possedere nulla, a parte una mucca. Quando quest'ultima inizia a essere vecchia, la mamma manda Giacomino al mercato, sperando di riuscire a venderla. Ma lungo la strada per il mercato, Giacomino incontra un uomo misterioso che conosce il suo nome e lo convince a barattare la sua mucca con cinque fagioli magici. Il ragazzino torna a casa tutto contento, ma sua madre invece si arrabbia molto e, disperata, strappa i fagioli dalle mani del figlio e li getta fuori dalla finestra.

La mattina dopo, appena si sveglia Giacomino vede un'enorme pianta fuori dalla sua finestra. Non riesce a credere ai suoi occhi e deduce che allora i fagioli erano davvero magici. Subito si arrampica rapido su per la pianta e arriva fino alle nuvole. Lassù trova una strada che porta a una casa in cui abitano un orco e sua

moglie. Quest'ultima ama i bambini, ma suo marito invece se li mangia, e così Giacomino, appena il gigante torna a casa, fugge nel forno spento per nascondersi. Dopo aver divorato tre vitelli arrosto, l'orco si addormenta e comincia a russare così forte da far tremare la casa. Allora Giacomino esce silenziosamente dal suo nascondiglio, ruba all'orco e a sua moglie un sacchetto di monete d'oro e scappa via, scendendo giù per la pianta di fagioli e tornando a casa sano e salvo. Farà quel percorso altre due volte, sempre per rubare qualcosa di prezioso, ma alla fine per non essere seguito dall'orco, taglierà la pianta di fagiolo alla radice. Lui e sua madre vivranno per sempre felici e contenti, senza doversi più preoccupare della miseria.

Oppure ancora il cibo magico può portare una gravidanza.

“L'elemento fecondatore può essere tratto dal mondo vegetale come un pisello, vistosamente allusivo al seme, o una foglia di rosa; oppure dal mondo animale, come un pesce, figura fallica, che, essendo d'oro, genererà figli d'oro. Il sistema delle analogie, centrale per la cultura magica, coinvolge tutti i viventi, uomini e animali. [...] Ma esso può persino estendersi alle cose, quando al meccanismo fiabesco si sovrapponga la fantasia barocca.”²⁹

Nella fiaba “La cerva fatata” si narra di un certo re Iannone di Lungapergola, il quale non riusciva ad avere figli con sua moglie ed era per questo sempre più ostile verso il prossimo. Un giorno però bussò alla sua porta un uomo che gli chiese riparo in casa sua, in cambio gli assicura sua moglie sarebbe rimasta incinta. Disse al re di mandare a prendere un cuore di drago marino e farlo cucinare ad una vergine che al solo odore della pietanza, avrebbe visto crescere

²⁹ Giorgio Cusatelli, *Ucci, ucci. Piccolo manuale di gastronomia fiabesca*, L'asino d'oro Emme edizioni, Milano, 1983.

la sua pancia. Poi una volta cotto, il cuore avrebbe dovuto essere mangiato dalla regina che sarebbe rimasta incinta all'istante.

“E così, mandati cento pescatori a mare, si misero a preparare arpioni, chiuse, palamiti, tramagli, nasse, lenze e filaccioli, e tanto girarono e tanto voltarono, che catturarono un dragone, gli cavarono il cuore e lo portarono al re, che lo diede da cucinare a una bella ancella. Questa si chiuse in una camera, e appena mise il cuore a cuocere sul fuoco il fumo si levò dalla pignatta che bolliva, e non solo rimase incinta la bella cuoca, ma s'ingrossarono pure tutti i mobili della casa, e in capo a qualche giorno, figliarono pure quelli: il letto a baldacchino fece un lettuccio, il forziere fece un cofanetto, le sedie fecero seggioline, la tavola un tavolino, e il vaso da notte fece un vasetto smaltato così bello ch'era una delizia.”³⁰

La regina mangiò il cuore cotto e, dopo soli quattro giorni, lei e l'ancella che lo aveva cucinato, ebbero un figlio maschio a testa, così uguali che si faticava a distinguerli.

La “cucina nera” ha invece a che fare con la stregoneria, in quanto le pietanze vengono preparate al fine di eliminare o avvelenare un nemico e di compiere un'azione contro natura. Un ingrediente tipico nelle fiabe è quello che richiama il serpente (frittelle che si trasformano in rettili una volta all'interno dello stomaco), animale che simboleggia il pericolo strisciante e inaspettato. Oppure un altro esempio celebre lo si trova nella mela avvelenata di Biancaneve, preparata dalla matrigna tramite la stregoneria, affinché risultasse liscia, rossa e perfetta all'apparenza, ma letale per chi ne avesse assaggiato anche solo un morso.

³⁰ A cura di Bianca Lazzaro, *Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibi e di magia*, Donzelli editore, Roma, 2022.

*“Poi la Regina gridò: “Biancaneve deve morire, dovesse costarmi la vita”.
Andò in una stanza segreta dove nessuno poteva entrare e preparò una mela
velenosissima. Di fuori era così bella rossa, che invogliava solo a vederla, ma
chi ne mangiava un pezzetto doveva morire.”³¹*

³¹ Fratelli Grimm, *Biancaneve e i sette nani*,
https://www.grimmstories.com/it/grimm_fiabe/biancaneve

Capitolo 4

Cibo che unisce o divide

Gli uomini tradizionalmente mangiano insieme, sono soliti condividere il cibo di ogni giorno con gli altri. La tavola diventa allora un luogo di incontro sociale dove l'atto del mangiare non serve solo a sfamarsi, ma assume la funzione di mezzo di comunicazione non verbale, ma altamente espressivo e con diversi significati.

4.1 Solidarietà a tavola

Il primo di questi è la solidarietà, vale a dire il senso di appartenenza ad una comunità, che si esprime attraverso l'ospitalità: la modalità più semplice e più efficace di trasmettere amicizia e affetto. Mostrarsi non ospitali è invece un segno di rifiuto e chiusura verso l'altro.

Una fiaba che tratta proprio il tema dell'ospitalità è "Zuppa di sasso" di Anais Vaugelade. È una storia che parla della convivialità come momento in cui stare insieme e mostra come il cibo possa fare da strumento di unione tra le persone, al di là di ciò che si mette in tavola. Infatti una zuppa di sasso non è certo un menù ricco e allettante, ma è sufficiente a portare i personaggi della storia a riunirsi per il piacere stesso della compagnia. È il pretesto per radunare i commensali allegri attorno alla tavola e attorno al lupo, senza che ci siano secondi fini di nessun tipo. La narrazione infatti non ha un vero finale e questo sorprende il lettore che dall'inizio, essendo abituato agli stereotipi letterari, vedendo arrivare un lupo nella casa di una gallina, è portato a immaginare che prima o poi qualcosa di brutto accadrà. E invece non avviene nulla di ciò che si

poteva prevedere e da lì la storia viene riletta con occhi diversi e acquista un senso inatteso e profondo.

Una zuppa di sasso è infatti la storia di una serata tranquilla tra commensali, in cui la curiosità predomina sulla diffidenza e ognuno vuole aggiungere qualcosa al sasso che bolle in pentola, chi il sale, chi una verdura.

È una fredda serata invernale e un lupo nero bussa alla porta di casa di una gallina chiedendole ospitalità e il permesso per poter cucinare la sua zuppa di sasso.

“Il lupo bussa alla porta. Toc, toc, toc.

“Chi è?” Chiede la gallina.

E il lupo risponde “Sono il lupo”.

La gallina si spaventa: “Il lupo!”.

“Non aver paura, gallina, sono vecchio e non ho più neanche un dente.

Lasciami scaldare al tuo caminetto e permettimi di preparare la mia zuppa di sasso.”

La gallina non sa cosa fare; certo non è tranquilla, ma è curiosa: non ha mai visto un lupo dal vero, lo conosce solo dalle storie... e le piacerebbe molto assaggiare una zuppa di sasso.

Decide di aprire la porta.”³²

Una volta entrato, il lupo chiede alla gallina una pentola e comincia a preparare la sua zuppa, usando un grande sasso di fiume e aggiungendo anche del sedano, consigliato dalla gallina.

L'arrivo del lupo nel villaggio mette in allarme gli altri abitanti, che presto si presentano alla porta della gallina per vedere se è viva e ha bisogno di aiuto.

“Ma il porcello ha visto il lupo che entrava nella casa della gallina.

³² Anaïs Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Babalibri, 2001.

E'preoccupato. Bussa alla porta. Toc, toc, toc. "Tutto bene?"

*"Entra, porcello! Con il lupo stiamo preparando una zuppa di sasso."*³³

Giungono così, alla dimora della gallina, un porcello, un'oca, un cavallo, una pecora, una capra e un cane e ognuno di loro aggiunge un ingrediente alla zuppa, dopo essersi assicurati che il lupo non abbia cattive intenzioni.

Pian piano la zuppa diventa sempre più ricca e saporita e gli animali pregustano la deliziosa cena, preparata con l'aiuto e la partecipazione di tutti.

Quando la zuppa è pronta, tutti si siedono in cerchio e cenano insieme chiacchierando. La diffidenza verso gli altri, il pregiudizio, la paura lasciano il posto alle emozioni e ai sentimenti.

Alla fine della cena, dopo che tutti hanno mangiato e bevuto, il lupo si riprende il sasso e dopo aver verificato che non è ancora abbastanza cotto, si congeda, con la previsione di utilizzarlo magari la sera seguente per un'altra cena.

Gli abitanti del villaggio lo ringraziano per aver fatto trascorrere a tutti una bellissima serata, gli domandano anche se lo avrebbero rivisto, ma il lupo non risponde e se ne va.

Non sappiamo se il lupo abbia mai fatto ritorno al villaggio, ma il suo intervento quella sera ha portato unione e solidarietà tra gli animali che altrimenti non si sarebbero riuniti e non avrebbero riscoperto il piacere della convivialità e il valore dell'amicizia.

Una storia che narra di solidarietà e ospitalità è anche quella raccontata da Emma Thompson in "Il Natale di Peter coniglio", ispirandosi alle storie originali di Beatrix Potter, la famosa autrice inglese di libri illustrati che ha dato vita più di un secolo fa alle avventure del coniglio Peter e di tutte le altre creature del suo

³³ Anaïs Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Babalibri, 2001.

fantastico mondo. Emma Thompson è un'attrice e sceneggiatrice appassionata fin dall'infanzia delle storie di Beatrix Potter, ed è l'unica a cui sia stata offerta l'opportunità di scrivere nuove avventure di Peter Coniglio, pubblicando "The Christmas Tale of Peter Rabbit" (in Italia "Il Natale di Peter Coniglio") ispirato alle storie originali di Beatrix Potter, le quali nel 2016 hanno compiuto 150 anni e ancora oggi riscuotono grande successo tra i bambini. Le avventure di Peter, Benjamin e la signora Coniglio sono ambientate nelle campagne dell'Inghilterra del Nord, nel Lake District, dove anche Emma Thompson si è recata per prendere ispirazione. Le sue parole:

"Caro lettore immagina la mia sorpresa quando un famoso centenario dalle lunghe orecchie mi chiese di scrivere per lui una nuova storia. Un'avventata fiducia in me stessa forse malriposta mi ha portato a Nord, nel Lake District, per esplorare il luogo di nascita e le molte case e rifugi della sua creatrice, Beatrix Potter. Nella Yew Tree Farm ho fatto la conoscenza di un personaggio a dir poco singolare, il cui carattere e i cui capricci mi sono rimasti tanto impressi da decidere di farlo comparire nelle pagine che seguono, anche lui come me ansioso di divertirvi e intrattenervi".³⁴

Protagonista dell'avventura, insieme ai personaggi classici che conosciamo, è William, un tacchino che rischia di finire arrosto per il cenone di Natale ma che invece Peter Coniglio e suo cugino Benjamin decidono di salvare.

La storia è ambientata nel periodo delle feste natalizie, quando tutti, compresa la signora Coniglio, sono impegnati nei preparativi. Peter e suo cugino, poiché sono molto agitati e combinano disastri, vengono spediti dalle rispettive madri a prendere a casa l'uno dell'altro, alcuni ingredienti per il dolce da preparare.

³⁴ Alessandra Magliaro, *A Natale Emma Thompson e Peter Coniglio*, Roma, 24/12/2016, articolo pubblicato su https://www.ansa.it/sito/notizie/cultura/unlibroalgiorno/2016/12/24/a-natale-emma-thompson-e-peter-coniglio_a2acb8d6-f779-44fb-af0d-d6bc30813daa.html

Durante il tragitto si incontrano e decidono di andare a giocare insieme, dimenticandosi i loro doveri. Mentre stanno giocando compare William, il tacchino, un animale molto pieno di sé che dice ai due conigli queste parole:

“NATALE è proprio un bel periodo, un bel periodo! Non vengo mandato a prendere strutto o uva passa,io! La signora McGregor mi rimpinza ogni giorno di leccornie! Niente è troppo buono per me! Sono il loro ospite d’onore...e hanno detto che il giorno di Natale mi avranno per cena!”.³⁵

In questo caso però quella che viene scambiata da William per ospitalità, a Peter e Benjamin suona invece come una terribile minaccia. Infatti sentendo quelle parole, ai due conigli subito viene in mente l’immagine di un bel tacchino arrosto servito sulla tavola imbandita dei signori McGregor il giorno di Natale. Decidono allora di metterlo in guardia, raccontandogli che fine aveva fatto il padre di Peter (il signor McGregor lo aveva messo in un pasticcio di coniglio e servito per cena). William è molto spaventato e Peter e Benjamin lo informano che lo aiuteranno a nascondersi per salvarlo.

Purtroppo però il tacchino è un animale dotato di una coda con un piumaggio appariscente, voluminoso, che William si rifiuta di chiudere e nessuno dei nascondigli pensati dai cugini Coniglio, si rivelano adatti. Ma la Vigilia di Natale Peter vede passare la signora Mc Gregor con un *“gran cappello adorno di piume”* e gli viene una grande idea, infatti il signor McGregor, uscito per eliminare il tacchino, non riesce a trovarlo da nessuna parte.

“Quando la signora McGregor rientrò e scoprì che il loro pranzo di Natale era sparito, fece una partaccia al signor McGregor. “Com’è possibile perdere un

³⁵ Emma Thompson, *Il Natale di Peter Coniglio*, Mondadori, Milano, 2016.

tacchino di quella stazza?” strillò. Nessuno dei due notò il favoloso cappello nuovo sull’attaccapanni.

Il giorno di Natale il signore e la signora McGregor non ebbero a pranzo altro che patate lesse e cavolo (i cavolini di Bruxelles erano stati distrutti da una gelata prematura).”³⁶

Ed ecco che arriviamo alla scena finale dove emerge tutta l’atmosfera di accoglienza e ospitalità della storia. La famiglia Coniglio festeggia il Natale nella propria tana con un menù a base di ravanelli in salamoia, vino alla lavanda, fagottini ripieni di frutta secca e miele e un sanguinaccio. William, salvato dalla triste fine a cui era stato destinato, viene invitato al pranzo e, poiché è troppo grande per entrare, si rassegna a mostrare un po’ di umiltà e chiude le penne della sua coda. Anche così risulta troppo imponente per la piccola tana dei conigli, ma pur di partecipare, infila solo la testa. Non solo la convivialità si esprime attraverso il gesto del tacchino di ritirare la coda e farsi umile per poter presenziare alla tavola dei suoi amici, ma anche nel pensiero della signora Coniglio che ha preparato apposta per lui uno speciale dolce d’orzo, considerando le sue abitudini alimentari diverse dalle loro.

Ancora una volta la diversità è occasione di arricchimento e il cibo diventa il mezzo per ritrovarsi attorno ad una tavola vicini e solidali con il prossimo.

Una storia molto simile è “La cena di Natale” di Nathalie Dargent e Magali Le Huche, in cui i protagonisti sono un lupo, una donnola e una volpe che per la loro cena natalizia vogliono mangiare una tacchina. La volpe sceglie la più bella, tacchina Cesarina, ma questa appena giunta nella tana inizia prima a ordinare alla volpe di ripulire e riordinare l’ambiente in cui vive; poi convince tutti e tre i

³⁶ Emma Thompson, *Il Natale di Peter Coniglio*, Mondadori, Milano, 2016.

suoi potenziali carnefici che devono mettere all'ingrasso la loro cena di Natale prima di mangiarsela. Cesarina allora si mette ai fornelli e prepara per tutti degli ottimi piatti e tra un pasto e l'altro ha sempre una bella attività da proporre: una partita a carte, intrecciare ghirlande, decorare un abete, appendere il vischio, pulire il camino ecc. La sera prima di Natale Cesarina chiede come l'avrebbero cucinata, ma i tre amici non ci avevano pensato e rimandarono la decisione al giorno dopo. Quella notte però non dormono, preoccupati perché non volevano davvero che la loro nuova amica venisse cucinata. Cesarina trova la soluzione suggerendo di metterla all'ingrasso ancora un altro anno e mangiarla per il Natale successivo. Tutti sono contenti e a Natale festeggiano mangiando la cena preparata da Cesarina stessa.

“E dopo quella decisione, ripetuta Natale dopo Natale, non si videro mai nel profondo del bosco una tana più felice di quella, né un lupo, una volpe, una donnola o una tacchina più grassi e felici di loro!”³⁷

4.2 Togli un posto a tavola

Sedersi attorno a una tavola significa fare parte di una comunità, ma all'interno di essa ci sono delle differenze sociali e delle gerarchie che emergono proprio nel momento in cui si va a condividere il cibo. Per esempio nell'assegnare i posti a tavola, quelli al centro vengono riservati ai commensali più importanti; oppure quando si distribuiscono le porzioni, le parti migliori dell'animale vengono tenute da parte per l'ospite d'onore.³⁸

³⁷ Nathalie Dargent e Magali Le Huche, *La cena di Natale*, Edizioni Clichy, Firenze, 2023.

³⁸ Massimo Montanari, *Il pentolino magico*, Laterza ragazzi, Bari, 1997.

A dimostrazione di questo fatto si narra che Dante Alighieri fu invitato un giorno alla corte di Uberto re di Napoli che voleva conoscerlo per verificare se fosse realmente così saggio come tutti dicevano. Dante arrivò a Napoli giusto in tempo per il pranzo, quando i convitati avevano già preso posto, il re al centro in una tavola solo per lui, i baroni nelle tavole attorno a maggiore o minore distanza dal re in base al loro prestigio. A quell'epoca infatti le differenze di grado erano segnalate a tavola in modo molto ben definito e a ognuno spettava un posto preciso. Dante, che arrivò all'ultimo, non venne riconosciuto dal re, il quale credeva di veder arrivare un gentiluomo vestito di tutto punto e si trovò davanti invece un uomo dimesso, con abiti semplici e ordinari. Fu fatto sedere in fondo a una tavola e il pranzo iniziò, ma Dante si offese molto per l'accoglienza che gli era stata riservata, così se ne andò appena finito di mangiare e partì per la Toscana. Il re intanto si ricordò dell'invito che gli aveva fatto e chiese ai servitori come mai non si fosse presentato. Gli risposero che invece si era presentato, era l'uomo anonimo in fondo alla tavola che se n'era già andato. Mortificato per l'accaduto, il re fece inseguire Dante per consegnargli una lettera. Dante tornò a Napoli e questa volta indossò un abito bellissimo, di stoffa pregiata. Il re lo accolse con ogni riguardo e lo fece accomodare a capotavola della mensa più vicina a lui, nel posto d'onore. Il poeta ogni volta che veniva servita una portata, prima di mangiarla se la strofinava sul vestito, si rovesciava anche addosso il vino. Il re non credeva ai suoi occhi e pensò che Dante fosse un cialtrone, così gli chiese perché si comportava in quella maniera se si considerava un uomo saggio e per bene.

“Rispose Dante: - Santa Corona, mi sono ben reso conto che il grande onore riservatomi in questa tavola non è stato fatto alla mia persona, ma alla bellezza

dei miei vestiti. Pertanto desidero che anche loro godano del cibo e delle bevande servite.

*La battuta creò molto imbarazzo fra i commensali. Ma il re seppe riconoscere l'onestà e la grande saggezza del poeta, e gli chiese di restare per qualche giorno a corte, onorandolo e intrattenendosi a lungo con lui.”*³⁹

4.2.1 Lusso e povertà

Lo sfarzo, gli abiti preziosi con tessuti luccicanti, i grandi saloni da ballo e i banchetti sontuosi sono elementi ricorrenti nelle fiabe e nella loro versione cinematografica, in quanto rappresentano il sogno di felicità e di ricchezza. Pensiamo ad esempio a “La bella e la bestia”, in cui la protagonista Belle viene accolta da uno stuolo di magici oggetti che svolgono il ruolo di camerieri nel servirla. Ma non si limitano solo a quello, il candelabro parlante Lumière mette in piedi un vero e proprio spettacolo musicale, in mezzo a argenteria e vassoi colmi di squisitezze, al ritmo della celebre canzone “*Stia con noi*”:

Leghi al collo il tovagliolo poi faremo tutto noi / soupe du journe, antipasti / noi viviamo per servir / provi il pollo, è stupendo / non mi crede? [...] Lei prenda il menù / gli dia uno sguardo su / poi stia con noi / sì con noi / qui con noi / Che ragù / che soufflé / torte e caramel flambé.

In questa fiaba, Belle in realtà è prigioniera del castello, non ospite e la Bestia con i suoi servitori provano a farla sentire a casa mostrandole tutta la ricchezza e lo sfarzo che può avere a sua disposizione nel castello. Ma per la fanciulla, di umili origini, sono più importanti i sentimenti e la libertà.

³⁹ Massimo Montanari, *Il pentolino magico*, Laterza ragazzi, Bari, 1997.

Ma in generale il banchetto è l'evento aristocratico per eccellenza ed è presente in diverse fiabe, come "La bella addormentata nel bosco" di Charles Perrault, il cui incipit descrive proprio la festa organizzata in occasione del battesimo della principessa:

"Dopo la cerimonia del battesimo, il corteggio tornò al palazzo reale, dove si dava una gran festa in onore delle fate.

Davanti a ciascuna di esse fu messa una magnifica posata, in un astuccio d'oro massiccio, dove c'era dentro un cucchiaino, una forchetta e un coltello d'oro finissimo, tutti guarniti di diamanti e di rubini.

Ma in quel mentre stavano per prendere il loro posto a tavola, si vide entrare una vecchia fata, la quale non era stata invitata con le altre, perché da cinquant'anni non usciva più dalla sua torre e tutti la credevano morta e incantata.

Il Re le fece dare una posata, ma non ci fu modo di farle dare, come alle altre, una posata d'oro massiccio, perché di queste ne erano state ordinate solamente sette, per le sette fate. La vecchia prese la cosa per uno sgarbo, e brontolò fra i denti alcune parole di minaccia."⁴⁰

Anche in questo caso possiamo vedere come il trattamento riservato agli ospiti di un banchetto non sia lo stesso e metta in evidenza le differenze sociali tra i commensali.

Pensando a La bella addormentata, sorge spontanea la riflessione anche su "Cenerentola" in cui la contrapposizione tra lo splendore del salone da ballo del castello e la semplicità della cucina, dove trascorre la maggioranza del suo tempo la protagonista, gioca un ruolo fondamentale per rappresentarne la povertà.

⁴⁰ Charles Perrault, *La bella addormentata nel bosco*, traduzione di Carlo Collodi, <http://www.letturgiovani.it/Perrault/BellaAddormentata.htm>

Esistono varie versioni di questa fiaba, ma nella maggioranza di esse le differenze sociali si esplicitano attraverso la tavola. Ad esempio il banchetto del re viene descritto come ricco di animali quali anatre, maiali, capretti e altri alimenti considerati pregiati in quanto la cacciagione e le carni erano considerati cibi da nobili. Mentre in un'altra versione Cenerentola è alle prese con delle lenticchie che la Matrigna getta tra la cenere dicendole che potrà andare al ballo solo se riuscirà a raccogliercle tutte, separando le buone dalle cattive, in due ore.

“Allora dalla finestra in cucina entrarono due colombe bianche e poi le tortorelle e infine, frullando e svolazzando, entrarono tutti gli uccellini del cielo e si posarono intorno alla cenere. Così tutti raccolsero i grani buoni nel piatto. Non passò un'ora che avevano già finito, e volarono tutti via. Allora la fanciulla, tutta contenta, portò il piatto alla matrigna e credeva di andare a nozze anche lei. Ma la matrigna: “No, Cenerentola; non hai vestiti e non sai ballare, saresti soltanto derisa”. Ma Cenerentola si mise a piangere, e quella disse: “Se in un'ora riesci a raccogliere dalla cenere e scegliere due piatti pieni di lenticchie, verrai anche tu”. E pensava: ‘ Non ci riuscirà mai. ‘

Quando la matrigna ebbe versato i due piatti di lenticchie nella cenere, Cenerentola come aveva fatto in precedenza chiamò tutti gli uccellini e non passò mezz'ora che ebbero già finito e volarono via. Allora la fanciulla, tutta contenta, portò i piatti alla matrigna, e credeva di poter andare a nozze anche lei. Ma la matrigna disse: “E' inutile: tu non vieni, perché non hai vestito e non sai ballare, ci faresti sfigurare!” Le voltò le spalle e se ne andò in fretta con quelle due figlie boriose.”⁴¹

⁴¹ Fratelli Grimm, *Cenerentola*, <https://www.tiraccontounafiaba.it/fiabe-classiche/fratelli-grimm/212-cenerentola.html>.

Possiamo dire quindi che a seconda della classe sociale di appartenenza, il pasto ha un posto e una qualità differenti. La cucina povera dei contadini e quella sontuosa dei re sono ben distinte: quando si raccontano i pranzi dei contadini, la fiaba esalta la privazione, la moderazione; mentre nel descrivere i banchetti dei re, si dà libero sfogo alla fantasia, descrivendo tavole imbandite lussuosamente e sapientemente allestite in castelli pieni di personale di servizio.

Il modo di nutrirsi diventa così uno strumento per ribadire la divisione tra classi sociali, elemento costante e ricorrente nella storia umana.

*“Il cibo deve insomma sostenere e nutrire – in senso letterale – l’identità di chi lo consuma. Non solo esprime, ma produce quella identità. Deve inoltre rappresentarla in modo teatrale: i ceti dominanti sono alla continua ricerca di segni che confermino e avvalorino le differenze di classe, e il primo modo di farlo, il più semplice, il più immediato, è giocare sulle pratiche e sui simboli alimentari.”*⁴²

Le differenze sociali vengono espresse molto bene ne “La piccola fiammiferaia” di Christian Andersen, attraverso scene che riguardano il benessere a tavola, contrapposto all’assenza di cibo e calore. Si tratta di una fiaba che denuncia le disuguaglianze, l’indifferenza e la mancanza di empatia verso il prossimo di cui è intrisa la società post industriale.

La storia è ambientata la sera dell’ultimo dell’anno, è buio, nevicata e fa molto freddo. Una bambina gira per le strade in ciabatte, ma ben presto le perde e si ritrova scalza, con i piedi lividi per il freddo, nella neve. In mano e nel grembiule tiene un mazzo di fiammiferi che dovrebbe vendere, ma nessuno in tutto il giorno gliene ha voluto comprare nemmeno uno, non ha guadagnato una sola moneta.

⁴² Massimo Montanari, *Il formaggio con le pere. La storia in un proverbio*, Roma, GLF Editori Laterza, 2008.

Non poteva tornare a casa perché temeva il padre si sarebbe arrabbiato e l'avrebbe picchiata per non aver venduto niente, così si sedette a terra in un angolo rannicchiandosi. Aveva le mani congelate e decise di accendere un fiammifero per provare a scaldarsi.

“Che strana luce! La bambina credette di trovarsi seduta davanti a una stufa con i pomelli d'ottone, e il fuoco bruciava e scaldava così bene! No, che succede? stava già allungando i piedini per scaldare un po' anche quelli, quando la fiamma scomparve. E con la fiamma anche la stufa. E si ritrovò seduta per terra, con un pezzetto di fiammifero bruciato tra le mani.”

Subito ne accese un altro.

“Così poté vedere nella stanza una bella tavola imbandita, con una tovaglia bianca e vasellame di porcellana e un'oca arrosto fumante, ripiena di prugne e di mele! All'improvviso l'oca saltò giù dal vassoio e si trascinò sul pavimento, già con la forchetta e il coltello infilzati nel dorso, proprio verso la bambina: ma in quell'istante il fiammifero si spense e davanti alla bambina rimase solo il muro freddo.”⁴³

Il successivo fiammifero mostra alla bambina un albero di Natale gigantesco e riccamente decorato con migliaia di candele accese sui rami e decorazioni appese, simili a quelle che si vedono nelle vetrine dei negozi. Ma proprio quando stava tendendo le mani per toccarle, il fiammifero si spense e le candele dell'albero sembrarono salire su in alto fino in cielo, come stelle. Una di esse cadde come una cometa e la bambina si ricordò di quando la nonna le aveva detto che quando una stella cade un'anima va al Signore. Accendendo un altro fiammifero vide proprio la nonna e le urlò: *“Nonna! Oh, prendimi con te! So*

⁴³ Hans Christian Andersen, *La piccola fiammiferaia*, https://www.andersenstories.com/it/andersen_fiabe/la_bambina_dei_fiammiferi

che tu scomparirai quando il fiammifero si spegne, scomparirai come è scomparsa la stufa, l'oca arrosto, l'albero di Natale!". A quel punto accese tutti i fiammiferi che le rimanevano perché non voleva perdere la nonna, ci fu una grande luce che illuminò tutto come fosse giorno. Non sentì più né il freddo né la fame: la mattina seguente, il primo giorno dell'Anno Nuovo, la trovarono in quell'angolo della strada, morta di freddo in mezzo ai resti dei fiammiferi bruciacchiati.

I sogni ad occhi aperti della fiammiferai sono centrali, infatti vede una tavola imbandita, del cibo succulento, un albero di Natale riccamente decorato. Queste descrizioni denunciano la disparità sociale che porta alcune persone a poter vivere il calore del Natale attraverso il cibo, bene primario per ogni essere umano, e altre a sperimentare una miseria tale da portare una bambina a non poter soddisfare la fame, a morire di freddo per strada, senza diritti.

Il racconto si conclude con la frase *"Ha voluto scaldarsi"* pronunciata dai passanti che trovano la piccola defunta. Da queste parole si comprende che per loro non è un fatto sconvolgente, risulta scontato che sia finita così per una bambina con quel "destino". Andersen denuncia come una situazione di tale tragicità sia percepita come normale e prevedibile da una società che non presta nessuna attenzione al prossimo.

Capitolo 5

Dalla carenza all'eccesso

La rivoluzione che ha permesso una completa trasformazione nel rapporto quotidiano con il cibo subentra con le trasformazioni industriali e con un aumento generalizzato del reddito. È un processo che inizia nei primi decenni del Novecento e nel secondo dopoguerra diventa un'evidente manifestazione del "boom economico". Si entra così in un'epoca, ancora in corso, caratterizzata da una "economia del benessere" in cui le abitudini alimentari derivate dalla società contadina, finiscono per essere lasciate indietro e dimenticate, se non durante le occasioni di festa. Viene meno una realtà basata sulla tradizione e sulla privazione e si costituisce una società fondata sui consumatori e sulle innumerevoli tentazioni a cui sono esposti.

All'epoca della tradizione contadina l'alimentazione aveva al centro del suo nucleo la presenza di cereali e legumi, con l'aggiunta dei prodotti dell'orto nella stagione estiva e, solo per i più agiati, pochi latticini e della carne di maiale. Insomma una lista di prodotti piuttosto ristretta, dove le carenze superavano la possibilità di scelta e che, messa a confronto con le opzioni alimentari attuali, appare palesemente contrassegnata dalla miseria.

Il livello di sviluppo dei paesi occidentali è ormai molto lontano da quella società e da quelle situazioni economiche. La quantità e la qualità della disponibilità alimentare sono cambiate velocemente, nel giro di poche generazioni ci sono state più trasformazioni che in tutta la storia del cibo registrata fino a quel momento. Ma i cambiamenti più notevoli sono quelli avvenuti in seguito alle modifiche sociali ed economiche del secondo dopoguerra, quando la disponibilità reddituale elevata ha portato alla diffusione di beni materiali che

prima erano accessibili sono per una ristretta cerchia di elites sociali. Dagli anni Cinquanta i consumi alimentari dei paesi dell'Europa occidentale si trasformano, andando ad uniformarsi a paesi come gli Stati Uniti. In Italia tale cambiamento si accompagna allo svuotamento delle campagne e all'inurbamento della popolazione. Così alla fame che era una compagna fedele del quotidiano per la maggioranza delle persone, si sostituisce la soddisfazione di tutti i bisogni e la possibilità di comprare qualunque cibo di desideri. Un tale stravolgimento ha lasciato ovviamente dei segni, infatti se le malattie da carenza che affliggevano gli italiani sono state debellate, sono però subentrate nuove patologie date dalla mancanza di equilibrio e da uno scorretto rapporto con il cibo. Obesità, diabete, arteriosclerosi, tumori, sono malattie dovute all'alimentazione sovrabbondante e malsana che è presente nella nostra società.

5.1 Disturbi alimentari

Il ruolo del cibo, sia dal punto di vista sociale che letterario, è completamente ribaltato. Ecco che allora nascono tematiche nuove legate ai regimi di alimentazione, alle buone abitudini a tavola, e ai disturbi alimentari infantili e adolescenziali.

I libri si riempiono di personaggi che hanno un rapporto difficile con il cibo: il 1992 è l'anno di "Cuore di ciccia" di Susanna Tamaro.

Michele è un bambino di otto anni che trova consolazione alla solitudine e alla noia nel suo amico Frig, il frigorifero di casa sua che saccheggia ogni volta che può. I suoi genitori sono separati e lui vive con la mamma, una donna magra e atletica che non accetta di avere un figlio grassottello e lo sottopone a purghe e

punizioni per farlo dimagrire. Un giorno il suo amico Frig de'Frigor, lo nomina cavaliere con il nome di Cuore di ciccia, marchese Des Budins et des ciambellas.

“L'ultima sera che passò solo con Frig, prese tutto il coraggio che aveva e confessò a Frig il suo sogno.

-Frig- gli chiese -credi che io potrei diventare un cavaliere?

-Zipbrr! Ma certo- gli rispose il frigorifero. - Se lo vuoi, lo diventerai.

-Frig, ma io non conosco draghi, né streghe, né bambine diventate rane...

Credi... credi che potrei fare qualcosa di straordinario a lezione di inglese?

-Brrrzupsup. Non aver fretta, amico mio - rispose Frig. -Vedrai che succederà tutto quando meno te lo aspetti. Ci sono molti più mostri in giro di quanto la gente creda.

-Dici, Frig? -Zrrrruin! Dico, ne sono sicuro, anzi, zap zap, sai cosa facciamo?

-Che cosa, Frig? -Zrrrrrrrrrrrr! Ti ordino subito cavaliere

-Ma, Frig!...

-Grrzziip! Non dire niente, prendi quella frittella ammuffita che c'è nell'ultimo scomparto, mettila in testa come una corona e inginocchiati.

Michele fece come gli aveva ordinato l'amico. Era emozionato. Frig si schiarì la voce:

-Zrruozrupbixbrrrrzupzrrrrrrrr! Per le meravigliose azioni compiute per anni nei miei scomparti, per il coraggio eroico con cui hai affrontato la sventura delle purghe e tutti i castighi che il nemico ti ha inferto, io Frig de' Frigor, re dei frigoriferi, ti nomino marchese des Budins et Ciambellons e ti investo del titolo di cavaliere con il nome di battaglia di... bzzzp... ecco... con il nome di... con il nome di... Cuore di Ciccia!- il frigorifero fece una pausa poi aggiunse:-Bzzzzr... ed ora alzati e abbracciami. Con la ciambella in bilico sulla testa, Michele si alzò e strinse a sé il frigorifero con quanta forza aveva.

-Frig- disse poi baciando lo smalto bianco della porta- è meraviglioso! Adesso sono davvero un cavaliere!”⁴⁴

I genitori di Michele, decidono di mandarlo in una clinica per bambini in sovrappeso, l’Istituto Acciughini, dal quale scapperà trovandosi a vivere un’incredibile avventura tra animali parlanti e personaggi geniali, per poi fare ritorno finalmente a casa dalla mamma con la quale mangerà ciambelle e cioccolato per festeggiare il loro ricongiungimento.

Il tema centrale di questa storia è l’incapacità dei genitori di accorgersi dei reali bisogni dei figli, di dare loro l’amore di cui necessitano e accettarli per ciò che sono. Molto significativa, a questo proposito, è la frase: *“C’è un mistero al mondo, o meglio, ce ne sono tanti, ma uno tra tutti è più importante, ed è questo. Mentre i bambini capiscono sempre cosa vogliono i grandi, i grandi non capiscono quasi mai cosa vogliono i bambini. Credono sempre che i bambini vogliono quello che vogliono loro, invece non è vero: i bambini soltanto per essere gentili ubbidiscono, o almeno fanno finta di ubbidire.”⁴⁵*

Il cibo allora diventa una risposta alle proprie tristezze, una soluzione in un momento in cui nessuno sembra vedere davvero cosa ci fa soffrire.

La stessa tematica viene affrontata da Nicoletta Ceccoli e Riccardo Geminiani in “Teresa è nervosa”. Teresa è una bambina con tante paure: ha paura di arrivare tardi a scuola, ha paura che la maestra la interroghi o di non riuscire a fare i compiti. Per questo è nervosa e quando è nervosa mangia una grande quantità di pasticcini, mentre fa i compiti nella pasticceria della zia Matilde.

“Saranno giuste queste operazioni?” e intanto si mangia tre pasticcini.

⁴⁴ Susanna Tamaro, *Cuore di ciccia*, Mondadori, Milano, 1992.

⁴⁵ Susanna Tamaro, *Cuore di ciccia*, Mondadori, Milano, 1992.

“Il tema piacerà alla maestra?” e intanto manda giù un budino alla crema. La paura sale e i dolci scendono. Più ne mangia e più si sente lo stomaco e la testa pesanti.”⁴⁶

Ne mangia di tutti i tipi e di tutti i gusti, fino a quando un giorno sogna i suoi dolci preferiti che si ribellano e la vogliono cuocere in forno per mangiarla. Teresa si sveglia improvvisamente e si rende conto di non aver più voglia di divorare pasticcini. Preferisce cucinarli insieme alla zia nella sua pasticceria, dopo aver fatto i compiti. Scoprirà così che ci sono altri modi per ritrovare la calma senza ricorrere al cibo.

Nel 2009 Silvana D’Angelo pubblica un’altra storia simile, la sua, intitolata “A vederla così non si direbbe”. L’autrice racconta la sua infanzia descrivendosi come una bambina estremamente pigra, che trascorrevva le giornate a leggere sdraiata nel letto e con la tendenza a ingrassare, grazie anche alla cucina ricca di grassi preparata da sua madre che da piccola aveva vissuto la guerra e sofferto la fame. Proprio per questo il miglior modo di esprimere tutto l’amore che provava per le figlie era attraverso il cibo, in un periodo storico in cui non si parlava di dieta equilibrata, alimentazione sana e pasti ipocalorici.

“Se io ero grassa, la ragione fondamentale è che mangiavo tanto. Decisamente più della media degli altri bambini. Avevo sempre fame – una fame epica, atavica, endemica. Ero un buco nero che minacciava costantemente di esplodere inghiottendomi per sempre. Io, per tenerlo a bada, lo riempio. E con grande soddisfazione, perché a me mangiare piaceva moltissimo.”⁴⁷

Ma un rapporto malato con il cibo può avere anche altre forme, quali il rifiuto del cibo che può fare spazio a disturbi come l’anoressia o la bulimia. A trattare

⁴⁶ N. Ceccoli e R. Geminiani, *Teresa è nervosa*, San Paolo Edizioni, 2001.

⁴⁷ Silvana D’Angelo, *A vederla non si direbbe*, Topipittori, 2009.

questo tema delicato è stata Janna Carioli che ha realizzato l'albo "Sei bellissima" adatto ai bambini a partire dai cinque anni.

Lea, la protagonista, è una bambina come tante: va a scuola, frequenta gli amici, fa sport e vive una vita normale in apparenza. Ma tutti abbiamo delle ombre con cui fare i conti, ombre che ci mettono in discussione, ci rendono insicure, ci fanno vedere la realtà in modo distorto, mettendo a repentaglio la nostra stabilità emotiva. Ed è proprio con la sua ombra, un'ombra alta e affusolata, bellissima, che Lea un giorno mentre cammina, si trova a confronto e dialoga.

““Voglio diventare come te”, dice.

L'ombra alza le spalle indifferente.

“Non è difficile”.

*Basta mangiare una lisca di pesce,
succhiare due noccioli di ciliegia,
leccare tre carte di caramella,
piluccare quattro bucce di patata,
rosicchiare cinque pistacchi,
annusare sei stecchini di ghiacciolo,
guardare sette foglie di insalata,
mescolare otto chicchi di riso,
ciucciare nove gambi di sedano,
masticare dieci semi di cocomero
ed è fatta.”⁴⁸*

Oppure un'altra volta scorge un'ombra più morbida e rotonda e le si rivolge così:

⁴⁸ Janna Carioli, *Sei bellissima*, Fatatrac, 2019.

“Lea si ferma a guardarla ammirata.

“Voglio diventare come te”, dice.

L’ombra china il capo, come se acconsentisse.

“Non è difficile”.

Basta mangiare

una teglia di melanzane,

due vassoi di paste alla crema,

tre panettoni,

quattro scatole di cioccolatini,

cinque croccanti,

sei piatti di ravioli,

sette ciotole di maionese,

otto pizze margherita,

nove salsicce,

dieci fette di melone

ed è fatta.”⁴⁹

La vita di Lea diventa un inseguire la sua ombra o qualcosa che la faccia sentire migliore, un affanno che dura tutto il giorno, che non la lascia mai, nemmeno quando tenta di chiuderla in una buca. L’ombra bella e sottile, è sempre lì che la osserva, la perseguita fino al culmine della storia, quando Lea quasi rischia di annegare per sfuggire al suo inseguimento. I suoi amici la salvano dall’acqua, rassicurandola. Sarà proprio scoprendo la vera amicizia, il calore, gli abbracci e la stima di chi la ama per quella che è che Lea potrà accettarsi e vedersi finalmente bellissima.

⁴⁹ Janna Carioli, *Sei bellissima*, Fatatrac, 2019. <https://www.milkbook.it/sei-bellissima-janna-carioli-vittoria-facchini/>

In queste pagine è espressa l'angoscia di Lea che, come spesso accade a chi vive lo stesso disagio, passa da momenti di felicità a momenti di profonda tristezza data dalla sensazione di non poter essere mai abbastanza lieve e sottile come la sua ombra, oppure tonda e serena come la luna, o ancora leggera come una farfalla.

5.2 Tutti a tavola

Disturbi e manifestazioni di questo genere sono figli di un periodo storico in cui il cibo era visto come veicolo di cura e gli adulti erano troppo preoccupati di ottenere il consenso sociale per ascoltare le esigenze dei bambini e soddisfarne il bisogno di essere accolti a tavola in un clima positivo e sereno.

I bambini avrebbero diritto a sedersi ad una tavola che sia realmente luogo d'incontro e di piacevole condivisione, in cui l'adulto si curi tanto dell'assunzione di nutrienti quanto del benessere dei commensali perché il cibo non è un farmaco da somministrare ma una cultura da trasmettere.⁵⁰

A tal proposito il pedagogista danese Jesper Juul sostiene che *“non esistono bambini che hanno problemi col cibo; esistono bambini che esprimono i loro problemi attraverso il cibo.”* Mangiare insieme costituisce l'ambito in cui si manifesta in modo evidente lo stato di salute psico-emotivo del nucleo familiare, e in caso di conflitti la tavola diventa lo specchio dei rapporti.

Nella letteratura per l'infanzia compaiono allora personaggi che si ribellano alle convenzioni e imposizioni a tavola, all'ipocrisia degli adulti più concentrati sull'apparenza che sulla sostanza.

⁵⁰ Federica Buglioni, *Belli e composti: i bambini a tavola nella letteratura per l'infanzia*, <https://www.federicabuglioni.it/>

5.2.1 Piccoli ribelli

Uno di questi è Pippi Calzelunghe, nata dalle “Avventure di Pippi Calzelunghe” pubblicate originariamente nel 1945 da Astrid Lindgren. Successivamente il libro fu tradotto e pubblicato in italiano, con il semplice titolo “Pippi Calzelunghe”, nel 1958. Si tratta di una figura molto amata perché anticonformista, allegra, coraggiosa, forte e molto generosa, ma per l’epoca nella quale raggiunse il successo, Pippi era considerata un pessimo esempio. I bambini dovevano parlare davanti agli adulti solo se interpellati, essere silenziosi e ubbidienti, finire tutto quello che c’era nel piatto e stare seduti composti. Pippi invece era una bambina che viveva da sola in compagnia di un cavallo e una scimmietta, libera di esprimere le proprie idee e di agire come voleva. Dal punto di vista alimentare ha imparato a cucinare dal cuoco di bordo della Saltamatta del capitano Efraim Calzelunghe, suo padre, e nelle sue avventure Pippi prepara spesso colazioni e pasti per i suoi amici. È una cuoca giocosa e creativa, vulcanica, esperta, nonostante le apparenze e la sua tenera età, che vive il cibo come un nutrimento non solo per il corpo ma anche per l’anima, e tiene in enorme considerazione i momenti di convivialità. Non quelli impostati attorno a un tavolo secondo rigide regole, ma quelli che privilegiano il piacere di mangiare e stare insieme agli amici, il riuscire a fare del momento del pasto un’occasione per nutrire il corpo ma anche lo spirito, per stare allegri ed essere felici.

“Che belle friselle impasteremo! Che belle friggelle friggeremo!”. Dopo di che tirò fuori tre uova e le gettò per aria: un uovo le cadde in testa e si ruppe, e il tuorlo le colò negli occhi; ma acchiappò abilmente al volo le altre due in una

*casseruola dove si ruppero. “Ho sempre sentito dire che il tuorlo d’uovo fa bene ai capelli”, disse Pippi, e si asciugò gli occhi.”*⁵¹

Un altro personaggio ribelle e anticonvenzionale, ma più moderno è Uffabaruffa, la strega inventata da Annamaria Gatti con la pubblicazione di “Uffabaruffa come sei buffa” nel 1997.

Uffabaruffa è una “*giovane strega un po’ paffutella, che portava grandi occhiali da sole su un bel naso a patata*”⁵². Una strega decisamente fuori dagli schemi, la quale piuttosto che imparare stregonerie preferisce andare al mare e invece della bacchetta magica ha sempre con sé paletta, secchiello e setaccio per giocare sulla spiaggia. Nella sua “borsaportatuttoquelcheserve”, la cioccolata non manca mai e più di ogni altra cosa, adora mangiare insieme ai bambini un bel gelato al pistacchio. Tutte caratteristiche che non corrispondono a quelle di una strega, tanto che saranno proprio i suoi amici bimbi a proporle di abbandonare la stregoneria, per cui sembra così poco portata, per diventare una fata. Uffabaruffa è speciale perché non è la classica strega malvagia, il cui spauracchio si usa proprio per far stare bravi i bambini e far loro finire tutto il piatto di minestra. Uffabaruffa è contenta anzi di diventare fata e dice ai piccoli lettori che hanno il diritto di essere ciò che sentono di voler essere, non devono sentirsi costretti a soddisfare le aspettative altrui e non sono sbagliati se sono diversi da quello che le altre persone vorrebbero. Spesso, infatti, dietro critiche e giudizi, c’è l’incapacità degli adulti di cogliere l’essenza dei bambini, e questo porta chi non viene compreso a credere di non possedere un grande valore e quindi a non sentirsi degno di essere amato. Le avventure di Uffabaruffa invece incitano

⁵¹ Articolo di Carlo Ottaviano, *Da Hermione a Pippi Calzelunghe, il ricettario delle eroine in cucina*, Il Messaggero, 29 marzo 2022.

https://www.ilmessaggero.it/libri/libri_hermione_pippi_calzelunghe_cucina

⁵² Annamaria Gatti, *Uffabaruffa come sei buffa!*, Città nuova, 2001.

all'autenticità e ci ricordano che non è giusto mortificare parti di sé per far contenti gli altri; è molto più sano mostrarci per come siamo veramente e cercare di realizzarci tenendo conto delle nostre caratteristiche.

5.3 Cibo e pubblicità

La cucina del passato non privilegiava il cibo naturale, il quale veniva ritenuto malsano, e diffidava degli alimenti freschi e crudi. Ad esempio si credeva che la frutta andasse mangiata con moderazione, cotta oppure accompagnata con cibi salati e stagionati o con la carne (formaggio con le pere, prosciutto con il melone). Inoltre gli alimenti freschi erano spesso cucinati in modo elaborato e conditi abbondantemente con le spezie, fino a coprirne il sapore. Negli anni del boom economico proprio questa antica resistenza verso il cibo naturale aveva convinto le madri italiane a mettere in tavola con fiducia affettati in vaschetta, margarina, merendine, bibite gassate, biscotti confezionati, carne in scatola, formaggini, dadi. Le pubblicità di questi prodotti si vedevano continuamente in televisione e tra le pagine dei giornali.

La pubblicità si può dire diventi la nuova favola, pensiamo ad esempio al Carosello. Il Carosello era una rubrica televisiva caratterizzata da un breve spettacolo di un minuto e quaranta secondi, contro i trenta secondi che di solito venivano concessi agli altri spot pubblicitari, in cui non era permesso fare alcun riferimento al prodotto (per quello c'erano trentacinque secondi finali dopo lo spettacolo). Per ottenere uno show corto e di successo si ricorse a personaggi famosi del varietà e a cartoni animati. Il Carosello incontrò il favore di tutto il pubblico perché presentava i prodotti, che ancora erano nuovi per l'Italia povera del 1957, utilizzando il linguaggio delle favole, il quale era conosciuto dalla

massa. Oltre che significativo per gli adulti, lo è stato ancora di più per i bambini, grazie all'uso dei cartoni animati che possedevano i meccanismi della fiaba classica. Erano infatti ripetitivi e razionati come un rituale: venivano trasmessi sempre alla stessa ora, con un orario fisso e una musica tradizionale.

Con Carosello i prodotti che interessavano ai bambini non venivano più solo venduti agli adulti, ma anzi erano i bambini a influenzare i genitori nelle loro scelte e nei loro acquisti. Tra i personaggi a cui ricorrevano i pubblicitari ci fu anche Topo Gigio, il quale rappresentava la tenerezza dei bimbi con la sua ingenuità e furbizia. I bambini si identificavano in lui e le mamme si commuovevano sentendosi già propense a comprare i prodotti.

Dopo la fine di Carosello nel 1976, gli spot iniziarono a durare trenta secondi, al massimo un minuto, come in tutti i paesi industrializzati dove proliferava la televisione commerciale. Non erano più supportati dai cartoni animati, ma c'era maggiore sintesi e migliore qualità dei messaggi, anche se alcuni di essi sono stati giudicati come troppo melensi e stucchevoli: ad esempio la pubblicità della pasta Barilla che aveva come protagonista una bambina asiatica, la quale si integrava con la famiglia che l'aveva adottata mangiando spaghetti. È vero però che l'alimentazione è vita ed è strettamente collegata al ruolo della madre che nutre allattando e preparando i cibi, ma anche a quello del padre che nelle società antiche andava a caccia per sfamare la famiglia. Allora lo spot che pubblicizza prodotti alimentari facendo leva sul mangiare insieme come momento di aggregazione familiare con i figli, sicuramente va a toccare delle tematiche per cui gli spettatori sono sensibili, tirando in causa il linguaggio della madre e del rapporto di nutrizione.

L'errore sta però nel veicolare un messaggio sbagliato in cui il cibo possa essere strumento di ricatto nei confronti dei bambini. Nel 1979 infatti per pubblicizzare

il prodotto “Ciao Crem”, ad un bambino veniva fatto dire: “O mi dai Ciao Crem o non mangio”. In alternativa si utilizzano i bambini per mostrare come alimentazione ideale e particolarmente gradita, il regno delle merendine, dei biscotti, della Nutella, dei Kinder, dei gelati... Con la presenza di un infante ci si rivolge direttamente alle madri nel voler suggerire loro nuove abitudini di consumo basate su cibi surgelati e confezionati, ma volendoli far passare per scelte sane e genuine usando frasi quali “lo ha fatto la mamma” (Elah) o “Ziguli, la pallina con la vera frutta”.

La pubblicità di oggi si può dire sia favola in un senso diverso da quello della favola classica o di Carosello. È favola solo nel senso di non-realtà, di fuga da un mondo che non è di fantasia dichiarata, ma di realtà falsa: è la moltiplicazione degli alberi della cuccagna, la rappresentazione continua e abnorme di un paese dei balocchi. Di fronte alla pubblicità televisiva di oggi siamo tutti indotti a credere di vivere in un mondo dove si può avere tutto e subito. I messaggi di abbondanza vengono inviati anche in presenza di una crisi e se questa crisi non passerà ci dovremo domandare come faranno ad affrontarla i ragazzi educati all'opulenza fantastica.⁵³

5.4 Natura vs cultura

Il conflitto tra natura e cultura è quello che sperimenta ogni bambino nei primi anni di vita. Nella prima fase dell'infanzia mangia assecondando il solo istinto ma poi subentra l'aspetto culturale e gradualmente, viene accolto a tavola. Ciò

⁵³ Gian Luigi Falabrino, *La grande abbuffata. La pubblicità per i bambini tra favola tradizionale ed educazione all'albero della cuccagna*, tratto da *Il cibo raccontato. Nel mondo dell'alimentazione tra fantasia e realtà*, Coop Liguria, 1990.

significa che deve rinunciare al diritto di mangiare solo quando ha fame e con un adulto a sua completa disposizione, ma deve imparare ad adattarsi alle regole e ai tempi della comunità in cui è inserito, comprenderne i significati e i simboli. Il passaggio dalla natura alla cultura, è paragonabile a quello fatto dai nostri antenati preistorici, i quali inizialmente si nutrivano del cibo che riuscivano a trovare, ma poi impararono a vivere in gruppo, a riunirsi intorno al fuoco per scaldarsi, proteggersi e cuocere il cibo, trovando un modo per comunicare e costruire un'identità comune di civiltà.

Mangiare a tavola non è una forzatura, bensì un'abitudine caratterizzante tutte le civiltà umane, un atto culturale che serve a rafforzare il senso di appartenenza al gruppo, non soltanto a soddisfare il bisogno fisico della fame.

Il conflitto tra natura e cultura in ambito alimentare emerge in molte storie per l'infanzia. Un esempio è "Il Barone Rampante" di Italo Calvino, dove il dodicenne Cosimo Piovasco di Rondò, stufo del cibo elaborato e del formalismo dei pasti di famiglia, si ribella all'autorità paterna e un giorno, mentre si trova seduto a tavola con la sua famiglia, rifiuta un piatto di lumache, disubbidisce e se ne va di casa salendo su un albero, intenzionato a non scendere più.

"Nostro padre si sporse dal davanzale. "Quando sarai stanco di star lì cambierai idea!" gli gridò.

"Non cambierò mai idea" fece mio fratello, dal ramo.

"Ti farò vedere io, appena scendi!"

"Ed io non scenderò più!"

E mantenne la parola."⁵⁴

⁵⁴ Italo Calvino, *Il barone rampante*, Mondadori, 1957.

Il ragazzo non cambierà idea e non si farà corrompere, nemmeno quando gli verrà offerta una deliziosa torta crema e cioccolato, la sua preferita. I rami degli alberi cominciano così a essere la sua casa. Non avrà problemi né a reperire del cibo né ad abbeverarsi. Il fratello minore Biagio gli porterà da mangiare e qualche coperta, e gli farà compagnia ogni giorno. Inoltre, grazie alla tenuta di famiglia potrà spostarsi di ramo in ramo per chilometri.

Cosimo non esprime la rinuncia alla realtà, alla vita e alla sua famiglia, ma alle regole che scandiscono la vita sociale e familiare, troppo rigide e restrittive. Non vuole essere come tutti gli altri uomini, Cosimo vuole guardare il mondo da una prospettiva diversa e libera da convenzioni. E lo fa partendo dal rifiuto di un piatto di lumache e di tutto ciò che esso rappresenta, ovvero una vita ordinaria e impostata, al posto della quale sceglie di essere sé stesso, di dedicarsi alla lettura, che diventa per lui fondamentale. Nonostante la sua scelta però non resta bambino, cresce e diventa adulto, incontra delle persone, costruisce dei legami, arrivando anche a innamorarsi. Arriva alla vecchiaia rimanendo sempre fedele alla sua visione dell'esistenza. La sua quindi non è solo ribellione adolescenziale, o meglio inizia come tale per poi diventare una ferma volontà.

Il passaggio inverso invece, da natura a cultura, viene fatto da "Il Grande Gigante Gentile" di Roald Dahl. Il GGG è un gigante che nel pieno della notte si aggira per le città e va a soffiare, con l'aiuto di una lunga tromba, i sogni nei cuori dei bambini. In particolare entra in azione a "l'ora delle ombre", ovvero il momento più buio e silenzioso della notte, quando tutti dormono profondamente e gli esseri oscuri escono allo scoperto. Una notte però il Gigante viene visto da Sofia, una bambina che vive in orfanotrofio e all'ora delle ombre è sveglia, poiché non riesce a dormire. Il GGG temendo che la piccola possa raccontare ciò che ha osservato e quindi di essere scoperto e catturato dagli uomini, la porta con sé nel

paese dei giganti. Sofia, durante la sua permanenza, impara a conoscere a conoscere il Grande Gigante Gentile, ma anche le usanze e le abitudini del paese in cui vive. Scopre così che gli altri giganti la notte vanno a caccia di bambini per mangiarseli, ma il GGG è vegetariano, ha scelto di rifiutarsi di essere cannibale come i suoi simili.

“«Solo perché io è un gigante, tu pensa che io è un buongustoso canniballo?» esclamò. «Ha ragione, proprio! I giganti è tutto canniballo e assassinistro! Ed è vero che si pappa i popolli della terra! Ora noi si trova nel Paese dei Giganti! E i giganti è dappertutto! Là fuori c'è il famoso Crocchia-Ossa! E CrocchiaOssa si crocchia ogni sera due popollani e se li ciuccia per cena! Un rumore da spaccarti le orecchie! Un rumore di ossa crocchiate che si sente crizze-crazze per chilometri!»

[...]«E lei, che tipo di popollo mangia lei?» balbettò Sofia.

«Io?» esclamò il gigante facendo tremare con la sua voce potente le file di barattoli allineati sulle mensole. «Io mangiare i popolli della terra? Questo mai! Gli altri sì! Tutti gli altri glupp! il suo popollo ogni notte, ma io no! Io è un diverso! Io è un gentile gigante confusionato! Io è il solo gentile gigante confusionato in tutto il Paese dei Giganti! Io è il GRANDE GIGANTE GENTILE! Io è il G.G.G.»⁵⁵

Il GGG si nutre solo di “cetrionzoli”, un particolare ortaggio che cresce solo nel paese dei giganti e che non ha un sapore molto gradevole.

“«Ma se lei non mangia la gente come fanno gli altri» chiese Sofia, «di che cosa vive?» «É un problema maldidamente difficile da queste parti» disse il G.G.G. «In questo paese melmente e deprimoso non cresce buoni bocconcini come

⁵⁵ Roald Dahl, *Il GGG*, Collana Istrici Salani, 1998.

ostriche e trottole. Del resto, niente cresce qui meno una specie di legume tremendamente schifiloso e nausea-abbondo. Si chiama cetrionzolo».

Il GGG è talmente convinto della sua scelta, da accettare di ingurgitare un cibo dal gusto e dall'aspetto terribile pur di non arrivare mai a mangiare un bambino.

“Il GGG aprì lo sportello di una massiccia dispensa e ne trasse la cosa più curiosa che Sofia avesse mai visto. Era lunga circa la metà di un uomo, ma molto più grossa, come una carrozzella per bambini. Era nera, ricoperta di protuberanze rugose, e strisce bianche correivano per tutta la sua lunghezza.

«Questo è lo schifente cetrionzolo!» esclamò il GGG impugnandolo. «Io lo disgusta, lo schifa, lo ripugna! Ma se io rifiuta di ingoiarmi i popoli come gli altri giganti, io deve passare la mia vita a ingozzarmi di questi fetosi cetrionzoli. Altrimenti, non rimarrebbe di me che pelle e tosse».

[...] ne portò un'estremità alla bocca e ne staccò un gran boccone con i denti. Prese a masticarlo e si sarebbe detto, dal rumore che produceva, che stesse masticando pezzi di ghiaccio. «É disgustando!» biascicò e, parlando con la bocca piena, sputacchiava pezzi di cetrionzolo che rischiavano di raggiungere Sofia come palle di cannone.”⁵⁶

Insieme Sofia e il GGG decidono di fermare i giganti cannibali e farli smettere di mangiare bambini. È la bambina ad avere un'idea geniale per riuscire nel loro intento.

“«Ho trovato! Evviva! Questa volta ci siamo!» «Che cosa ha trovato?» «La soluzione! Una trovata fantastica! Andremo dalla Regina! Se andiamo dalla Regina e le raccontiamo di questi disgustosi giganti mangiatori d'uomini, sono sicura che troverà il rimedio!» Il GGG la fissò tristemente e scosse la testa. «Non

⁵⁶ Roald Dahl, *Il GGG*, Collana Istrici Salani, 1998.

*ci creerà mai, neanche se le dà la tua parola d'orrore». «Sono sicura di sì»
«Mai» insisté il GGG. «Io ti ho già spiegato che i popoli della terra
semplicemente non crede ai giganti». «E noi faremo in modo che ci creda».⁵⁷*

Per riuscire nel loro intento anziché raccontare tutto alla Regina, glielo faranno sognare. Il Grande Gigante Gentile si occuperà di fabbricare un sogno molto vivido in cui compaiono i giganti cannibali che si aggirano per le città a caccia di infanti, il GGG buono che invece vuole fermarli e, per renderlo più credibile, compare anche Sofia che al risveglio della Sovrana si farà trovare sul davanzale della sua stanza insieme a lui.

Dopo un momento di esitazione, la Regina si convince che quello che ha visto in sogno sia reale e invita Sofia e il Gigante al palazzo per colazione. È qui che avviene il passaggio del GGG dalla natura alla civilizzazione, quando si trova a doversi presentare a un personaggio illustre e a partecipare alla colazione da lei organizzata, pur sapendo di avere un aspetto e dei modi ben distanti da quelli della Regina. In particolare l'atto del sedersi a tavola segna il suo ingresso nella civiltà umana. Tanto è importante il rito del sedersi insieme, che la regina d'Inghilterra fa allestire per il suo insolito ospite una tavola speciale, fatta apposta per lui montando un tavolo da ping-pong sopra quattro orologi a colonna.

*“E per le posate dite al capo giardiniere di darvi una forca e una pala nuove
fiammanti; come coltello useremo lo spadone appeso al muro del saloncino.
Prima, però, pulitelo: l'ultima volta fu usato per tagliare la testa a Re Carlo I.
E poi prendete anche il più grande vaso esistente come tazza per il caffè.”⁵⁸*

⁵⁷ Roald Dahl, *Il GGG*, Collana Istrici Salani, 1998.

⁵⁸ Roald Dahl, *Il GGG*, Collana Istrici Salani, 1998.

Gli vengono serviti esclusivamente cibi cotti come uova, bacon, salsicce, caffè, marmellata e pane e viene tollerato perfino che il Gigante, non conoscendo le regole del galateo, continui a “petocchiare”.

“Ouch! Cos’è questa orribile porcellata?”

“Caffè. Appena tostato.” rispose la Regina.

“Ma è schifiloso! Dov’è lo sciroppio? Lo squizzito scoppiettante sciroppio! Tutti dovrebbe bere sciroppio a colazione, Mistrà. Così, dopo, si può petocchiare allegramente insieme.” disse il GGG.”

Il fatto di mangiare alimenti cotti ed elaborati e non prodotti della terra crudi, a cui il GGG era abituato, gli garantiscono il diritto di cittadinanza nel mondo degli uomini, infatti non è importante la conoscenza delle buone maniere in questa situazione. Alla fine della storia i giganti cannibali saranno catturati e costretti a mangiare solo cetriozoli per il resto della vita, mentre il GGG e Sofia riceveranno dalla Regina una casa tutta loro in cui poter vivere usufruendo di tutti i vantaggi derivati dalla scelta di civilizzazione fatta dal Grande Gigante Gentile.

5.5 Giochiamo con il cibo

Nel periodo storico successivo al boom economico, la fame che era stata minaccia costante con cui convivere per gran parte della popolazione, viene sostituita dalla possibilità di procurarsi qualunque tipo di alimento si desiderasse e quindi di soddisfare ogni necessità. Nella letteratura per l’infanzia i riferimenti ai cibi e alle bevande assumono un carattere ludico, fanno riferimento alla magia e al desiderio di divertimento.

All'interno di filastrocche e poesie in rima si gioca con le parole, ma ci vengono offerti anche spunti interessanti in merito alle abitudini di consumo e al tema dell'alimentazione. Infatti i bambini di oggi si trovano a vivere nella società dell'abbondanza, dove non esiste più la fame e il cibo si dà per scontato. In un simile contesto servono strumenti e modalità per tornare a far sì che il momento del pasto e tutto ciò che vi ruota attorno, sia per loro interessante e stimolante.

Allora la fantasia, il gioco e il divertimento possono venirci in aiuto in questo intento *“perché giocare, anche con il cibo, non è mai uno spreco: è l'attività principale dei bambini, il loro modo di essere, di conoscere e via via di comprendere meglio la realtà che li circonda”*.⁵⁹

È proprio quello che cercava di fare Pietro Formentini, scrittore e autore di poesie per bambini. In un'intervista sosteneva l'importanza di leggere poesie ai bambini con le seguenti parole:

*“E' importante per far rilevare – con il piacere del suono e del ritmo delle parole, con il divertimento dell'articolazione musicale dei versi, con la provocazione di un linguaggio che è tanto più immaginativo in quanto diverso dal più solito linguaggio familiare e sociale – la presenza e l'importanza delle parole: quelle speciali particelle che il bambino scoprirà quanto possano essere meravigliose e rivelatrici di nuove possibilità creative, grazie alla particolare forma e struttura di una semplice filastrocca o di una più intensa e complessa poesia.”*⁶⁰

Formentini ha pubblicato una raccolta di filastrocche proprio sul tema del cibo intitolata “Polpettine di parole”, in cui utilizza le allitterazioni come strumenti

⁵⁹ G. Honegger Fresco, *I no ragionevoli sono salutari*, in F. De Luca (a cura di), *Aiutami a mangiare da solo!*, Torino, Il leone verde Edizioni, 2019.

⁶⁰ Damatrà, *Intervista a Pietro Formentini*, Ipse Dixit, 11/02/2014.

musicali per costruire componimenti insieme ai bambini nelle scuole, nei teatri, nelle biblioteche, e invita a lasciarsi andare senza seguire alcuna regola.

Una delle poesie si intitola “Nocciolino”:

*“Sono un nocciolino,
sto chiuso dentro al frutto.
C’è silenzio, c’è fresco,
c’è un dolce odore
di buon sapore.
Tra poco esco.
Fuori ci sei tu
con la bocca aperta:
mangerai il frutto,
mi farai uscire.
Se poi mi pianti in terra,
non mi farai morire.”⁶¹*

È un testo scritto per attivare il linguaggio che con la sua energia può dare sempre nuova vita alla forma e sostanza delle parole e ai loro significati.

Un altro autore che si dedica alla creazione fantastica di poesie giocando con il cibo e con le parole è Roberto Piumini in “Non piangere cipolla”.

*“Benvenuto, amico,
a questo ristorante.
Qui troverai del cibo
gustoso, sano, nutriente:*

⁶¹ Pietro Formentini, *Polpettine di parole*, Nord-Sud Edizioni, 2013.

*cibo per bocca, occhi e orecchie
e cibo, che non guasta, per la mente.*”⁶²

Quello che l’autore propone è un menù con varie pietanze e in cui le portate sono costituite da filastrocche coinvolgenti, che stuzzicano l’appetito.

*“Non piangere, cipolla:
tu sola sei capace,
trattata con affetto,
riscaldata pian piano,
un po’ rimescolata,
(ma molto lentamente,
per non finire,
come si usa dire,
dalla padella alla brace)
senza crudezza, senza seccature,
soltanto un po’ rosata
nel tuo olio abbondante,
cipolla profumata, sei capace
di dare al riso il riso che mi piace.*”⁶³

Questo componimento dal titolo “Cipolla” si può definire come un’ode a questo ortaggio profumato che di solito viene evitata per il suo aroma e perché provoca le lacrime. Qui Piumini si diverte a rivolgersi a lei come una persona che va consolata e confortata. Il risultato aiuta i lettori a familiarizzare con il cibo anche più insolito in modo giocoso.

⁶² Roberto Piumini, *Non piangere cipolla*, Oscar Mini Mondadori, 2018.

⁶³ Ivi, p. 20-21

Capitolo 6

Educazione alimentare

I bambini del terzo millennio dedicano poco spazio al movimento: piuttosto che i giochi all'aria aperta privilegiano quelli sedentari in casa, spesso davanti alla tv o al tablet e solo una minoranza pratica un'attività sportiva.

Inoltre mangiano tanto e male. Le cause sono diverse, una delle quali è la mancanza di tempo e quindi la fretta con cui si preparano i pasti e si mangia. Ad esempio spesso la colazione, pur essendo il pasto più importante, viene saltata; questo è grave perché gli studi dimostrano che c'è una correlazione tra obesità e mancato consumo della prima colazione, oltre al fatto che mantenere tale buona abitudine favorisce il rendimento scolastico.

Per quanto riguarda il bilanciamento di una corretta alimentazione, è noto che i bambini preferiscano i cibi più saporiti, dolci e salati, e che nella loro dieta siano presenti troppi spuntini poco sani, a base di merendine ricche di grassi ma poco nutrienti, che introducono un certo livello di zuccheri nel nostro corpo, ma dopo poco ci fanno sentire ancora affamati. Si crea così un circolo vizioso per cui per placare la fame si mangia troppo e male.

Importante è dare alcune regole ai bambini come avere una scansione temporale dei pasti che dovrebbero essere tre principali e due merende; non avere distrazioni come la televisione mentre si pranza o cena, privilegiare invece la conversazione a tavola restando seduti per un tempo adeguato fino alla fine del pasto. Anche l'assaggio di cibi nuovi, attraverso un contesto favorevole e un'offerta variegata, è da incentivare per poter avere una dieta varia il più possibile e non monotona. Fondamentale è l'esempio che devono fornire gli

adulti con il loro comportamento mangiando loro per primi alimenti diversificati e sperimentando nuovi tipi di cibo.

La mensa scolastica può essere un luogo in cui poter provare sapori a cui non si è abituati e fare nuove esperienze alimentari, oltre che socializzare. Molti alunni però scelgono di pranzare a casa perché si rifiutano di consumare pietanze come minestre, verdure cotte, formaggi. Il libro “Il mio piatto preferito” di Daniela Valente, parla proprio di una bambina a cui la mensa non piace. Si tratta di Nina che a casa mangia solo toast con prosciutto cotto, panini al prosciutto cotto, spaghetti al burro e penne all’olio senza formaggio. Mamma e papà sono molto impegnati e la lasciano a trascorrere il suo tempo giocando con il tablet, oppure guardando la tv. Ma a scuola inizia la mensa e Nina si trova a dover affrontare un ambiente sconosciuto.

“Oggi a scuola inizia la mensa. Ogni bambino apparecchia il suo posto e la maestra intona una canzoncina: “Viva la pa pa pappa col po po po po po po pomodoro...”. Nell’aria c’è un odore nuovo e dalla pentola si alza una nuvola di vapore. “Ecco la minestra!” annuncia Gina, mentre fa le porzioni.”⁶⁴

Nina chiede alla maestra i suoi soliti spaghetti e due fette di prosciutto, ma le viene risposto che è previsto un menù diverso, e le servono una zuppa con le carote. Per Nina quelle cose arancioni sono troppo colorate per poter crescere sottoterra e non la mangia. Poi come secondo, le viene offerta una frittata di formaggio e piselli. La maestra spiega ai suoi alunni che prendere le uova non è semplice, poiché occorrono galline docili e cacciatori esperti di pollai. Nina però è irremovibile, si rifiuta di mangiare, ripete che non è il suo piatto preferito e che le uova si comprano al supermercato. Al momento della frutta viene data a

⁶⁴ Daniela Valente, *Il mio piatto preferito*, Coccole Books, 2022.

ciascuno una mela rossa. Nina la mangia e quando la maestra le chiede “*Sei sicura che non sia avvelenata?*”, risponde: “*Non sono mica Biancaneve*”. Nella storia si ripetono diverse frasi e alcune scene per favorire meglio la comprensione del testo ai piccoli e l’autrice ci riserva un finale a sorpresa. Questo libro è uno strumento importante per genitori ed educatori, perché spiega ai bambini come gestire le emozioni legate al rapporto con il cibo e vuole accompagnare i più piccoli alla scoperta del mondo che li circonda.

Preparare alcune semplici ricette insieme ai bambini, soffermandosi sul colore, la forma, il profumo degli ingredienti, aiuta a farli sentire coinvolti e a stimolare in loro la curiosità che può spingerli a provare nuovi sapori. Si possono poi usare impiattamenti divertenti e creativi o nomi simpatici per i piatti.

A questo proposito un libro utile può essere “Il mio laboratorio Montessori in cucina” di Barbara Franco, pensato proprio per accompagnare adulti e bambini in un percorso di avvicinamento alla preparazione dei cibi, utilizzando la cucina come un laboratorio esperienziale. Le storie all’interno del libro raccontano le avventure di Noah, un piccolo chef che insieme al suo papà, scopre e impara a conoscere il mondo utilizzando i sensi e sviluppando competenze e abilità diverse, come la manualità fine, la creatività, ma anche la conoscenza di Paesi e culture diverse.

I bambini più grandi, a partire dai sei anni, possono dedicarsi a svolgere alcune attività in cucina anche in autonomia, senza il supporto costante dei genitori, per iniziare a vivere l’alimentazione in modo più indipendente e imparare a diventare grandi. “Oggi cucino io!” è una guida pratica pensata per questo scopo, contenente ricette, azioni e suggerimenti per acquisire sicurezza in cucina e apprendere come cuocere un uovo, lavare l’insalata, preparare dei biscotti o un piatto di pasta.

6.1 Prevenire è meglio che curare

Il cibo è un elemento costante in tutta la nostra vita, dalla nascita alla morte, ed è importante non solo per il nostro nutrimento, ma anche a livello culturale e affettivo. Rappresenta una fonte di piacere e va assaggiato, assaporato, conosciuto con curiosità. Questo atteggiamento positivo è bene che venga incentivato fin dalla prima infanzia al fine di poter avere delle sane abitudini, evitando l'eventualità di malattie dovute a una scorretta alimentazione.

Quando si parla di prevenzione con dei bambini, è necessario tenere conto delle loro capacità e dei loro interessi. Non si potrà quindi parlare di cattiva alimentazione o delle conseguenze negative ad essa collegate perché il futuro è un concetto astratto e molto limitato nei bambini. È pericoloso anche collegare il concetto di dieta sana con questioni relative all'aspetto fisico e l'accettazione di sé. A tal proposito mi viene in mente un libro in particolare intitolato "Puzza e verdure" di Cristina Marsi, che parla di un orso a cui piace cucinare e mangiare, ma che a causa della sua alimentazione ingrassa e produce delle "puzze" che allontanano gli altri animali.

*"Ma a forza di mangiare,
la sua pancia non fa che lievitare,
se poi esagera con le patate e la pizza,
subito gli scappa una tremenda puzza!"*

Un giorno nel bosco arriva un'orsa molto carina di cui il protagonista si innamora, ma si chiede come farà a conquistarla se non risolve il suo problema.

“Gli amici gli dissero tutti d’accordo: “Devi finirla di essere ingordo, devi mangiare tante verdure, così da evitare brutte figure, devi sgonfiare quel grosso pancione e smettere di essere un orso puzzone!”⁶⁵

L’orso però non vuole cambiare le sue abitudini iniziando a mangiare verdura, che non gli piace e lo rende triste. Così si ritrova solo, senza la sua orsa. Solo quando si convincerà a buttare giù insalata e ortaggi vari allora sarà accettato dalla sua innamorata che addirittura lo sposerà.

L’obiettivo dell’autrice è sicuramente quello di convincere i bambini dell’importanza di assumere un giusto quantitativo di frutta e verdura, evitando cibi grassi e troppo saporiti che non ci fanno stare bene. Però credo che farlo dicendo loro che se non mangiamo cibi sani il nostro aspetto e odore allontanerà gli altri facendoci restare soli, non sia la strada migliore. Infatti viene veicolato il messaggio che dobbiamo avere un’alimentazione corretta non per la nostra salute e il nostro benessere, ma per piacere agli altri e non essere emarginati.

Fare prevenzione significa aumentare le possibilità che maturino nelle persone a cui si rivolge, delle abilità e delle consapevolezze. In particolare nei progetti di prevenzione per i bambini, si può cercare di favorire un cambiamento nell’ambiente in cui vivono, attraverso l’adozione di comportamenti sani soprattutto da parte dei genitori e degli educatori: offrire alternative valide agli alimenti pubblicizzati dai mass-media; a scuola distribuire merende sane e molta frutta; prediligere succhi, frullati, spremute invece di bibite gassate; variare il menù; utilizzare poco sale per condire le pietanze.

Inoltre fondamentale è che i bambini acquisiscano fiducia in sé stessi e credano quindi nella loro capacità di cambiare e volersi bene, adottando buone abitudini

⁶⁵ Cristina Marsi, *Puzza e verdura*, Gallucci La Spiga, 2021.

come masticare e deglutire con calma, mangiare rispettando gli orari dei pasti principali, assaggiare cibi nuovi e provare sapori diversi, preparare semplici piatti.

A scuola l'educazione alimentare deve essere parte integrante dei curricoli e non essere limitata a progetti estemporanei organizzati da singoli insegnanti. Rientra nell'educazione civica che comprende l'educazione alimentare, ambientale, stradale, alla salute, all'affettività, alla cittadinanza; ed è trasversale a tutti gli insegnamenti e campi di esperienza.

Affinchè la prevenzione sia efficace, deve prevedere una parte di formazione rivolta non solo ai genitori, ma anche agli insegnanti in modo da accrescere le loro conoscenze in ambito socio-culturale, psicologico, nutrizionale e agroalimentare.

6.2 La fiaba come strumento di educazione alimentare

Uno strumento molto vicino alla realtà dei bambini è la fiaba. Essa trasmette valori e permette al bambino di elaborare le proprie emozioni e i propri pensieri attraverso la fantasia. Ad esempio diverse paure dei bambini possono essere affrontate tramite la lettura di storie che, ripetute molte volte con le medesime modalità, aiutano a placare l'ansia dando sicurezza e stabilità.

La fiaba può essere compresa facilmente dai giovani ascoltatori. Inoltre leggere ad alta voce permette di rafforzare il legame con l'adulto, di migliorare il proprio lessico e venire a conoscenza della struttura di un testo.

Nelle trame proposte dalle fiabe ci sono di solito un eroe o un'eroina che si trovano a dover affrontare dei problemi e arrivano ad una soluzione, grazie all'aiuto di un personaggio oppure utilizzando degli oggetti magici. È sempre

presente una situazione di equilibrio che viene interrotta da un imprevisto che porta ad una crisi e a un nuovo contesto sconosciuto in cui il protagonista è messo alla prova. Alla fine si tornerà nuovamente ad un equilibrio, conquistato con fatica dall'eroe o eroina. Viene quindi offerta al lettore la possibilità di sviluppare la capacità di risolvere problemi, tramite l'idea che di fronte ad un conflitto si possa sempre trovare una soluzione efficace. Nel caso dell'educazione ad una sana alimentazione, le fiabe con messaggi positivi collegati al cibo, possono essere molto utili.

Sono tante le fiabe classiche che trattano il tema del cibo, il quale spesso è motivo di punizioni e inganni oppure di premi, unione, festeggiamenti, ma anche elemento magico che risolve i problemi. Nei racconti moderni invece si descrivono situazioni simili a quelle vissute in prima persona quotidianamente dai bambini, quindi costituiscono lo spunto ideale per dare luogo a discussioni, riflessioni, confronti e possono essere proposti dagli insegnanti come punto di partenza per percorsi didattici di educazione alimentare.

In un percorso didattico di questo tipo le storie vengono scelte tenendo conto dell'età degli alunni, dei loro stili di apprendimento, dei tempi di attenzione, della capacità di ascolto e di comprensione del testo e degli argomenti di interesse per i bambini.

Per favorire il coinvolgimento è utile che vengano lette ad alta voce, accompagnando la lettura ad altre attività. Una di queste può essere il disegno dei personaggi o delle parti del racconto da parte dei bambini stessi, magari costruendo delle grandi figure cartonate. In alternativa l'insegnante può mostrare le immagini della narrazione tramite l'utilizzo del Kamishibai, il teatrino di carta di origine giapponese in cui vengono inserite delle tavole illustrate per far scorrere la storia, mentre gli spettatori seguono le parole del narratore. Un'altra

idea efficace è quella di drammatizzare la storia usando delle marionette o dei burattini a cui dare voce impersonificando i protagonisti della vicenda.

Dopo la lettura ad alta voce, è il momento di avviare la conversazione di gruppo in circle time per ragionare e confrontarsi insieme. L'insegnante può porre delle domande stimolo o fare un gioco in cui gli alunni devono indicare se alcune affermazioni riguardo le parti della storia sono vere o false, per verificare se gli alunni hanno compreso il senso della vicenda e le sequenze dello svolgimento. È bene che le verbalizzazioni dei bambini durante il circle time vengano registrate per poi essere eventualmente trascritte su cartelloni murali o altre produzioni grafiche.

Successivamente si potrà passare a trattare in modo esplicito i temi dell'educazione alimentare, le caratteristiche dei cibi che mangiamo e i principi nutrizionali, in modo da imparare a conoscere le funzioni degli alimenti e ad apprezzarne l'aspetto, il profumo, il sapore grazie ai cinque sensi.

6.2.1 Conoscere ciò che mangiamo

Un obiettivo è quello di far superare le resistenze che i bambini hanno di fronte all'assaggio di alcuni cibi, allora può essere interessante proporre un'attività in cui vengono preparati alcuni contenitori con cibi salati, dolci, aspri e amari da provare. Si costruirà poi un istogramma della categoria di sapore preferita dalla classe.

Un altro obiettivo è portarli a riflettere sul concetto di equilibrio e sull'idea che non si deve esagerare con il cibo, ma riconoscere i segnali che il nostro corpo ci manda quando siamo già sazi. Per acquisire tale consapevolezza sono utili momenti di ascolto corporeo, ad esempio del battito cardiaco, della respirazione

e del gorgoglio dello stomaco, ma anche la conoscenza delle parti e degli organi che compongono il nostro corpo è importante e si può ottenere, ad esempio, tramite rappresentazioni grafiche.

Un racconto consigliato per lavorare su tali obiettivi è “Storia di Giannino il bocconcino” che narra il viaggio di un boccone di mela attraverso la bocca e il tubo digerente fino ad arrivare allo stomaco, dove viene ripulito dai succhi gastrici e mandato da un signore buffo con una lunga barba bianca a combattere per difendere, con successo, il corpo dai nemici, ovvero i virus delle malattie.

Partendo da questa narrazione si può quindi concentrarsi sulle caratteristiche di frutta e verdura e sull'importanza di aumentarne il consumo.

Una storia che si presta a questo scopo è “Verdure arrabbiate” di Carlo Gobbetti e Diyana Nikolova, il cui protagonista è un bambino di nome Harry che odia le verdure e, nonostante la mamma lo minacci di metterlo in punizione se non le finisce, si rifiuta di mangiarle.

“La mamma gli gridò: “Harry! FINISCILA SUBITO, o ti metto in punizione!”.

E Harry rispose: “NON MI IMPORTA NIENTE! FA SCHIFO!”.

Così fu cacciato in camera sua. E questo succedeva ogni volta che Harry e le verdure si incrociavano a tavola.”⁶⁶

Insomma Harry detestava frutta e verdura, ma quello che non poteva sospettare era che anche loro gli ricambiassero il favore, detestandolo. Lo scoprì quando quella sera, dopo essere stato messo in punizione dalla mamma, venne rapito dal F.R.O. (il Fronte Rivoluzionario Ortaggi). Gli ortaggi e le verdure erano stufe di essere maltrattate, ed erano così agguerrite da essere pronte a tutto, pur di ricevere le scuse per gli oltraggi ricevuti.

⁶⁶Claudio Gobbetti e Diyana Nikolova, *Verdure arrabbiate*, Sassi Junior, 2020.

“Harry, imbavagliato e ben legato, fu trasportato in lungo e in largo; dopo diverso tempo, giunse nella Grande Aula dei Giudizi Vegetali.

Harry era disgustato. Guardò in su: di fronte a lui erano accomodati tutti gli ortaggi e la frutta che odiava. Ciascuno di loro lo fissava con un'espressione schifata, lanciando sguardi di rimprovero.

L'IMPUTATO HARRY E' STATO CONDOTTO AL COSPETTO DI QUESTI TRIBUNALE PER RISPONDERE ALLE SEGUENTI ACCUSE: L'IMPUTATO HA, IN MODO OLTRAGGIOSO E PREMEDITATO, OFFESO, MALTRATTATO OGNI VERDURA E ORTAGGIO.”⁶⁷

Tutte le verdure e gli ortaggi avevano qualcosa da raccontare di spiacevole contro Harry, di come li aveva schiacciati, spiaccicati, ridicolizzati o evitati.

Solo una grossa patata sarà a suo favore, raccontando di Harry e della sua passione per le patatine fritte.

“Ogni verdura, frutta e ortaggio accusava Harry di cose indicibili.

Carota: Cattivo io??? Sono sempre stato buono con tutti.

Finocchio: E' un mostro!!!

Rapa: E inoltre chiama sua sorella testa di rapa, e non per farle un complimento, ma per farla piangere!!!

Insalata: Ci chiama verdi e schifiltosi!

Pannocchia: E' un bullo, fa paura!

Fungo: Una tortura!”⁶⁸

Attraverso questa lettura è possibile fare in modo che i bambini conoscano meglio gli ortaggi, le loro proprietà e si avvicinino alla possibilità di assaggiarli.

L'insegnante potrebbe raccontare la storia usando un teatrino con dei burattini e

⁶⁷ Claudio Gobbetti e Diyana Nikolova, *Verdure arrabbiate*, Sassi Junior, 2020.

⁶⁸ Claudio Gobbetti e Diyana Nikolova, *Verdure arrabbiate*, Sassi Junior, 2020.

vere verdure, in modo da esplorarne i colori, gli odori e i sapori. Dopo infatti si può passare ad una fase manipolativa in cui i bambini toccano, annusano e assaggiano gli ortaggi nominandone le caratteristiche fisiche.

In seguito si potrebbe proporre un laboratorio di cucina in cui ad esempio si realizza una torta, assegnando i compiti a diversi gruppi in modo da coinvolgere tutti nella preparazione. Una volta svolti gli incarichi, gli ingredienti possono essere assemblati e portati in cucina per infornare la torta.

Il laboratorio termina con una conversazione conclusiva in gruppo per analizzare le verdure incontrate nel testo e classificarle per odore, colore, sapore, forma.

È possibile anche scegliere alcuni ortaggi e inventare, in gruppo, delle storie che abbiano come protagonisti i diversi alimenti.

6.2.2 Emozioni a tavola

Le fiabe ci vengono in aiuto in aiuto nella realizzazione di simili progetti anche quando l'obiettivo è riflettere su come il cibo possa essere al centro delle nostre emozioni e relazioni.

In tal caso letture adatte possono essere quelle in cui i personaggi vengono rifiutati per il loro aspetto fisico e vivono quindi l'esperienza della solitudine e la tristezza per non sentirsi come gli altri, ma alla fine, grazie alle proprie caratteristiche personali riescono ad avvicinarsi alle altre persone e a stringere delle amicizie.

Un libro che tratta questi temi è “Gli amici di Anna” di Maria Loretta Giraldo. Anna è una bambina con i capelli rossi e le lentiggini che frequenta la scuola e ci racconta come sono alcuni dei suoi compagni di classe. Li descrive dicendoci

che vengono presi in giro per il loro aspetto, ma lei invece vede in loro tante qualità. Ad esempio inizia con il presentarci Giuseppe:

*“Ecco Giuseppe, naso a patata e bocca sempre in movimento. Prima lo chiamavano “Ciccione”, poi lui si è messo a dare pugni e calci e adesso lo chiamano “Brutto ciccione” e “Palla di lardo”. Dicono che è un bambino aggressivo. Per me Giuseppe è un bambino dolce e tenero, come le sue caramelle molli di liquerizia. È forte, sa alzare cose pesantissime. Quando sono stanca mi porta lo zainetto.”*⁶⁹

Giuseppe non è l'unico bambino ad essere sbeffeggiato per come appare, ci sono anche Federico, Luca, Chiara e infine Anna, la protagonista, che tutti chiamano “Pelo di carota” e “Rossa malpelo”, a causa dei suoi capelli e delle lentiggini. Lei risponde tirando fuori la lingua e fa gli sberleffi. Per questo dicono che è bisbetica come tutte le rosse, ma forse non è proprio così. Il motivo è un altro e ce lo spiega così:

*“A me non piacciono le persone che offendono, non sopporto di vedere trattare male i bambini e gli animali.”*⁷⁰

Anna però non vuole rimanere sola e isolarsi dal resto della classe per colpa dell'atteggiamento di alcuni compagni, decide allora di andare da Giuseppe, Federico e Chiara e di proporre loro di diventare amici. I bambini accettano subito e da quel momento non si separano più divertendosi un mondo insieme.

“Abbiamo capito che ci vogliamo bene così come siamo. Punto e basta. Forse lo hanno capito anche gli altri.”

Il finale ci dimostra che l'amicizia può essere la risposta a situazioni in cui ci sentiamo abbandonati e impotenti, richiede coraggio ma conduce ad un lieto fine.

⁶⁹ Maria Loretta Giraldo, *Gli amici di Anna*, San Paolo edizioni, 2001.

⁷⁰ Maria Loretta Giraldo, *Gli amici di Anna*, San Paolo edizioni, 2001.

Dopo che l'insegnante ha letto la storia, è importante condurre una conversazione guidata per individuare il tema e il messaggio educativo fondamentale. Attraverso delle domande stimolo, si possono anche esplorare le emozioni che il racconto ha suscitato negli alunni, confrontandole con i vissuti emotivi espressi dal testo.

In seguito è possibile proporre un'attività di individuazione delle caratteristiche e qualità che contraddistinguono i personaggi, creando delle schede identikit all'interno delle quali inserire il loro ruolo, le paure, le difficoltà, la descrizione dell'aspetto fisico e dei tratti personali che li portano a risolvere le situazioni problematiche in cui si trovano. I bambini potranno anche realizzare dei ritratti utilizzando la tecnica che preferiscono. Le schede infine saranno raccolte dall'insegnante in un unico album che potrà essere sfogliato e utilizzato per ripercorrere i testi letti insieme.

Tramite queste attività i bambini hanno l'occasione di riflettere sulla percezione di sé e degli altri, sulle loro sensazioni riguardo il loro corpo, ma anche sui vissuti che possono portarli a usare il cibo per compensare la tristezza o sentirsi meno soli. Nei momenti di conversazione collettiva possono trovare uno spazio per esprimere le emozioni e confrontarsi con i pari, scoprendo magari che alcuni sentimenti sono comuni anche agli altri e avvicinandoci a chi pensavamo diverso da noi.

Conclusioni

Nel corso della stesura della mia tesi, ho avuto conferma del fatto che la letteratura per l'infanzia tratta il tema del cibo e dell'alimentazione da sempre perché è un aspetto centrale della nostra vita, ma anche perché riflette l'atteggiamento della società verso tale argomento.

Nella società occidentale odierna c'è una notevole attenzione rivolta alla percezione corporea, ai disturbi alimentari, all'educazione ad una dieta sana ed equilibrata. Questo perché il cibo è qualcosa che possiamo dare per scontato, che fa parte del nostro quotidiano e di cui possiamo usufruire con un'ampia scelta. Chiaramente quando non era così e mangiare poteva essere un lusso da conquistarsi faticosamente, l'atteggiamento con cui se ne parlava era totalmente diverso. Non si pensava al modo più sano di nutrirsi, perché l'obiettivo era anche solo arrivare ad avere una disponibilità alimentare, per questo si fantasticava su un mondo ideale in cui il cibo si trovasse ovunque in abbondanza.

Oggi però, in considerazione della valenza emotiva che ha assunto ciò che mangiamo, non si può trascurare questo tema e non può essere ignorato anche all'interno delle aule scolastiche, fin dalla prima infanzia. Le storie presenti nei libri da sempre sono uno strumento potente per coinvolgere i bambini e farli immedesimare nei personaggi che hanno tratti simili a loro e vivono sensazioni analoghe. Non per questo ritengo sia necessario proporre solo testi moderni o contemporanei, infatti racconti scritti anche molto tempo fa, fiabe classiche e tradizionali, pur offrendo uno scenario diverso da quello attuale e utilizzando un linguaggio differente, costituiscono ottimi spunti per analizzare i significati che il cibo ha per noi attualmente. L'importante è che se ne parli, concentrandosi non

solo sull'aspetto scientifico legato ai componenti che costituiscono gli alimenti, come proteine, vitamine e carboidrati, ma anche sul modo con cui ci si approccia al cibo, il perché si mangia troppo o troppo poco, il ruolo emotivo di cui è investito, seppur non ne siamo consapevoli. Questo senza inculcare senso di colpa o vergogna, non chiamando in causa l'aspetto fisico e il dover apparire in un certo modo per piacere agli altri, ma parlando in particolare del benessere personale, lo stare bene con sé stessi e con gli altri.

Svolgendo varie ricerche durante la scrittura della tesi, mi sono resa conto di quanti libri si possano trovare sul tema e di come sia sempre importante scegliere i testi giusti, assicurandosi siano adatti al percorso che vogliamo creare. Inoltre a scuola molto spesso l'argomento è toccato ancora troppo poco e in maniera superficiale, con attività estemporanee che non riescono a lasciare il segno nell'educazione degli alunni.

Per questo sarebbe utile una formazione degli insegnanti e una collaborazione con esperti come nutrizionisti e psicologi che possano fornire un bagaglio di conoscenze e una guida per sapersi orientare in un terreno così vasto e delicato, in quanto il cibo è prima di tutto un linguaggio, un collegamento tra sé e l'altro, che da una parte consente di accogliere e dall'altra permette di comunicare che qualcosa non va. All'adulto spetta il difficile compito di mettersi in ascolto rispettoso per decifrare il messaggio.

Bibliografia

- Louisa May Alcott, *Piccole donne*, Oscar Classici Mondadori, Milano, 1999
- Hans Christian Andersen, *La piccola fiammiferaia*, https://www.andersenstories.com/it/andersen_fiabe/la_bambina_dei_fiammiferi
- Italo Calvino, *Il barone rampante*, Mondadori, 1957
- Janna Carioli, *Sei bellissima*, Fatatrac, 2019
- N. Ceccoli e R. Geminiani, *Teresa è nervosa*, San Paolo Edizioni, 2001
- C. Collodi, *Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino*, Firenze, Felice Paggi Libraio, 1883.
- Giorgio Cusatelli, *Ucci, ucci. Piccolo manuale di gastronomia fiabesca*, L'asino d'oro Emme edizioni, Milano, 1983
- R. Dahl, *La fabbrica di cioccolato*, Torino, Einaudi, 1998
- Roald Dahl , *La magica medicina*, Salani Editori, collana "Gli Istrici", Milano, 1991
- Roald Dahl, *Il GGG*, Collana Istrici Salani, 1998
- Nathalie Dargent e Magali Le Huche, *La cena di Natale*, Edizioni Clichy, Firenze, 2023
- Silvana D'Angelo, *A vederla non si direbbe*, Topipittori, 2009
- Charles Dickens, *Canto di Natale*, Universale economica Feltrinelli. I Classici, 2016
- Dodgson, Charles Lutwidge (alias Lewis Carroll), *Alice nel paese delle meraviglie*, Istituto Editoriale Italiano, Milano 1914. E-book

- Gian Luigi Falabrino, *La grande abbuffata. La pubblicità per i bambini tra favola tradizionale ed educazione all'albero della cuccagna*, tratto da *Il cibo raccontato. Nel mondo dell'alimentazione tra fantasia e realtà*, Coop Liguria, 1990
- Pietro Formentini, *Polpette di parole*, Nord-Sud Edizioni, 2013
- Simonetta Fraccaro, Caterina Donello e Alessandro Martin, *Il mangiastorie. Fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria*, Erickson, Trento, 2007
- Fratelli Grimm, *Il cibo di Dio*,
- https://www.grimmstories.com/it/grimm_fiabe/il_cibo_di_dio
- Fratelli Grimm, *Biancaneve e i sette nani*,
- https://www.grimmstories.com/it/grimm_fiabe/biancaneve
- Fratelli Grimm, *Cenerentola*, <https://www.tiraccontounafiaba.it/fiabe-classiche/fratelli-grimm/212-cenerentola.html>
- Annamaria Gatti, *Uffabaruffa come sei buffa!*, Città nuova, 2001
- Maria Loretta Giraldo, *Gli amici di Anna*, San Paolo edizioni, 2001
- Claudio Gobbetti e Diyana Nikolova, *Verdure arrabbiate*, Sassi Junior, 2020
- G. Honegger Fresco, *I no ragionevoli sono salutari*, in F. De Luca (a cura di), *Aiutami a mangiare da solo!*, Torino, Il leone verde Edizioni, 2019.
- Bachar Karroum, *Dimmi di più sul Ramadan*, www.libriislam.it
- A cura di Bianca Lazzaro, *Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibi e di magia*, Donzelli editore, Roma, 2022
- Cristina Marsi, *Puzza e verdura*, Gallucci La Spiga, 2021
- Elisa Massari, *I bravi bambini mangiano cioccolata*, Cleup, 2008
- Massimo Montanari, *Il formaggio con le pere. La storia in un proverbio*, Roma, GLF Editori Laterza, 2008

- Massimo Montanari, *Il pentolino magico*, Laterza ragazzi, Bari, 1995
- Charles Perrault, *La bella addormentata nel bosco*, traduzione di Carlo Collodi, <http://www.lettregiovani.it/Perrault/BellaAddormentata.htm>
- Roberto Piumini, *Non piangere cipolla*, Oscar Mini Mondadori, 2018
- G. Rodari, *La torta in cielo*, Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993
- G. Rodari, *Favole al telefono*, Edizioni Einaudi Ragazzi, Trieste, 1993
- J.K. Rowling, *Harry Potter e la pietra filosofale*, Salani Editore, Milano, 1998
- J.K. Rowling, *Harry Potter e il prigioniero di Azkaban*, Salani Editore, Milano, 2000
- Susanna Tamaro, *Cuore di ciccia*, Mondadori, Milano, 1992
- Emma Thompson, *Il Natale di Peter Coniglio*, Mondadori, Milano, 2016
- Daniela Valente, *Il mio piatto preferito*, Coccole Books, 2022
- Anaïs Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Babalibri, 2001

Articoli

- Federica Buglioni, *Belli e composti: i bambini a tavola nella letteratura per l'infanzia*, <https://www.federicabuglioni.it/>
- Sophie Dahl, *My grandfather Roald Dahl, the magician*, The Guardian, 13/09/2016. <https://www.theguardian.com/books/2016/sep/13/my-grandfather-cast-a-spell-over-my-childhood>
Traduzione dell'articolo su <https://primabergamo.it/persona/mio-nonno-roald-dahl-mago/>
- Damatrà, *Intervista a Pietro Formentini*, Ipse Dixit, 11/02/2014

- Alessandra Magliaro, *A Natale Emma Thompson e Peter Coniglio*, Roma, 24/12/2016, articolo pubblicato su https://www.ansa.it/sito/notizie/cultura/unlibroalgiorno/2016/12/24/a-natale-emma-thompson-e-peter-coniglio_a2acb8d6-f779-44fb-af0d-d6bc30813daa.html
- Natascia Norcia, *I perché della fabbrica di cioccolato*, Onnigrafo Magazine, 27 febbraio 2021, <https://onnigrafomagazine.com/articolo/152-i-perche-della-fabbrica-di-cioccolato>
- Carlo Ottaviano, *Da Hermione a Pippi Calzelunghe, il ricettario delle eroine in cucina*, Il Messaggero, 29 marzo 2022. https://www.ilmessaggero.it/libri/libri_hermione_pippi_calzelunghe_cucina
- Corrado Premuda, *Un tozzo di pane*, rivista Fiabesca, 2019 <https://motivipersonali.home.blog/2019/11/09/un-tozzo-di-pane/>
- Gianluca Solla, *Pinocchio o della fame*, in “K. Revue trans-européenne de philosophie et arts”, Doppiozero progetto editoriale no-profit, 4 febbraio 2021. <https://www.doppiozero.com/pinocchio-o-della-fame>

Sitografia

- www.ansa.it
- www.andersenstories.com/it
- www.grimmstories.com/it
- www.federicabuglioni.it
- www.doppiozero.com
- www.federicabuglioni.it
- www.ilmessaggero.it
- www.leggimiprima.it

- www.lettregiovani.it
- www.topipittori.it