

La Natura, che bontà

Insieme per educare a un gusto sostenibile per ambiente e salute

Frutta e verdura sono ricche di sostanze protettive, indispensabili per la salute. Non solo. La loro produzione può contribuire a dare forza alle economie locali e a favorire la protezione dell'ambiente. Lo afferma la FAO, organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

Il progetto La Natura che bontà! Creato da Magia Verde Onlus con il sostegno di ERSAF, Regione Lombardia, è nato nell'anno scolastico 2020-21 coinvolgendo insegnanti, allievi e famiglie delle scuole dell'infanzia della regione Lombardia con l'intento di supportare la campagna della FAO, e favorire la promozione di dieta e stili di vita sostenibili. Hanno accompagnato il progetto la Latteria sociale di Chiuro, Melavì, e alcune associazioni che condividono l'impegno sui temi della sostenibilità.

La natura che bontà!

Frutta e verdura sono alimenti naturali, senza additivi. Il loro gusto varia da stagione a stagione, è legato alla zona di produzione e al clima. Quando le mangiamo assaggiamo quindi un po' di natura. Completamente naturali sono anche vitamine, minerali, fibre e altri principi attivi protettivi che ci forniscono, capaci di contribuire ogni giorno al nostro benessere con un effetto nessun integratore può sostituire.

Tanti gusti diversi da amare

Gli esperti raccomandano di utilizzarne almeno 5 porzioni al giorno. Un quantitativo che non sempre è facile raggiungere, soprattutto per i bambini, spesso abituati ai gusti standardizzati dei prodotti industriali, dove prevalgono sapori dolci e consistenze cremose. Diversi ortaggi, in particolare, vengono penalizzati per il loro aromi pungenti, che possono non incontrare il gusto infantile, analogamente all'acido degli agrumi, o al croccante delle mele, di primo acchito ostico per la masticazione.

Eppure, proprio questa sfaccettata varietà è salutare per noi, promuove la biodiversità della natura e valorizza le risorse umane impegnate nella produzione agricola. Imparare ad apprezzarla è importante fin dalla più tenera infanzia. Ma come fare, con i bambini?

Esempio ed esperienze condivise giocosamente

Spesso noi adulti ci scoraggiamo di fronte ai rifiuti dei più piccoli e a tavola finiamo a proporre sempre le solite cose. Capita, poi, che per motivi differenti anche i nostri gusti siano circoscritti a pochi ingredienti, che utilizziamo con ripetitività anche per risparmiare tempo. Così bambine e bambini non hanno la possibilità di fare quelle esperienze differenziate che nella delicata fase

dell'accrescimento rappresentano un' occasione unica, una vera e propria alfabetizzazione dei sensi e del gusto.

In che modo aiutarli ad apprezzare la varietà? La tipica incitazione "mangia perché ti fa bene" risulta poco convincente. I bambini e bambine hanno difficoltà a proiettarsi nel futuro, quindi faticano a comprendere il concetto di prevenzione.

Quello che invece li influenza in modo decisivo sono gli esempi di noi adulti, tanto più se resi più

intesi da un' atmosfera emotiva gratificante, giocosa, che li mette in gioco in prima persona.

Cucinare e assaggiare con loro

Non c'è nulla di più convincente, per spingerli a superare pregiudizi e avversioni nei confronti di ortaggi e frutta, che mettersi in gioco insieme, a tavola e in cucina, preparare con loro alcuni ingredienti, condividere assaggi e sperimentazioni.

Il progetto "la natura, che bontà!", ha aiutato insegnanti e famiglie a sviluppare dei veri e propri laboratori di sperimentazione per avvicinare frutta e verdura con gioia e curiosità, favorendo lo scambio reciproco di competenze fra generazioni. Bambine e bambini hanno partecipato con grande entusiasmo, senza alcuna forma di diffidenza o rifiuto, dimostrando che l'ambiente che si crea intorno a loro è determinante anche per la formazione del gusto. I filmati realizzati durante l'esperienza sono una ispirazione per trasformare la tavola in un momento di apprendimento ricco di sorprese e di piacere. Questi i link per guardarli.

Assaggiare mele e agrumi

<https://www.youtube.com/watch?v=KXxE0nedRcA>

Carote, melagrane e altre sorprese

<https://www.youtube.com/watch?v=zKkZKi9qx9I&t=21s>

Gustare verdura e frutta insieme, i consigli di una mamma

<https://youtu.be/uUh7qMeILgs>