

Cristina Birbes

*Famiglia, cibo, educazione al consumo*

*1. Educare al consumo consapevole di cibo*

Il consumo di cibo si intreccia con le nostre abitudini di vita, con le nostre esperienze quotidiane, con il sistema di relazioni in cui siamo inseriti, con tutto quanto riguarda la nostra identità, condizionando anche i nostri comportamenti di acquisto. Ogni famiglia gestisce il rapporto con l'alimentazione in modo peculiare, combinando diversi elementi tra cui tradizioni, gusti, disponibilità economiche e valori. I valori sono i riferimenti, le regole non codificate in cui i membri della famiglia si riconoscono e credono, testimoniandoli nelle esperienze di vita quotidiana.

Attraverso l'alimentazione i componenti il nucleo familiare assimilano fin da bambini i valori fondamentali della famiglia, contribuendo alla loro educazione e al loro stile di vita attuale e futuro. Tutte le nostre azioni, le nostre parole, le nostre scelte rispecchiano una visione del mondo e della vita, diffondono valori.

Tra i valori da servire e allenare a tavola, fondamentale è il rispetto del cibo, che passa attraverso il rispetto delle persone. Anche il rispetto dell'ambiente passa dalla tavola e dalla cucina: rispettare il cibo corrisponde infatti a non sprecarlo, riducendo la quantità di rifiuti prodotti e l'impatto negativo delle attività umane sul pianeta.

«Il cibo entra nel nostro corpo, diventa parte di ciò che siamo»<sup>1</sup>, costruisce materialmente la nostra fisicità ma anche il nostro mondo emo-

<sup>1</sup> M. Franchi, *Il cibo flessibile. Nuovi comportamenti di consumo*, Carocci, Roma 2009, p. 12.

tivo, fonda i rapporti sociali, è legato a credenze religiose e a sistemi di valori. Fin dalla nascita il cibo media la nostra relazione con il mondo; è la forma primaria del dare e del ricevere in quanto su di esso si esprime il bisogno d'amore del bambino e si gioca la capacità della madre di dare cura e affetto, di là dal semplice nutrimento materiale.

Il cibo racchiude un significato simbolico e relazionale che trascende il semplice valore nutritivo o il bisogno fisico di alimentarsi, come sottolineano diversi autori<sup>2</sup>. Nelle *routine* di lavoro domestico legate ai pasti vi sono ruoli e compiti diversi tra femminile e maschile, pur nella loro complementarità e nel rispetto reciproco<sup>3</sup>.

L'atto del nutrirsi svela la realtà di ciò che sono diventate le nostre società, in cui le possibilità di scelta alimentare si sono moltiplicate a dismisura, tale da favorire, come sostiene C. Fischler, una diffusa *gastro-anomia*, ossia la tendenza rispetto al cibo di forme di anomia, la mancanza di riferimenti certi e precisi, che attribuiscono al soggetto la possibilità di decidere, in balia di informazioni contrastanti, che possono favorire l'insorgere di disturbi alimentari, correlati a stati emotivi veicolati dal cibo e con il cibo<sup>4</sup>.

Il consumatore contemporaneo è passato dall'aver gusti di necessità ad avere gusti di libertà<sup>5</sup>. La crescita dei consumi coincide con un miglioramento nelle condizioni di vita materiale e con un ampliamento degli spazi di libertà.

Il cibo dell'oggi è secondo M. Franchi «flessibile, si adatta alle situazioni in cui è consumato, si intreccia con esse, dà luogo a variegati fenomeni di ibridazione, si scompone in porzioni sempre più piccole e trasportabili, si veste di forme diverse, si trasforma continuamente in "altro": spettacolo, simbolo, cura, socialità, comunicazione»<sup>6</sup>. Se, come

<sup>2</sup> Cfr. M. Douglas, *Purity and Danger*, Penguin, London 1970; R. Barthes, *Vers une psychosociologie de l'alimentation contemporaine*, in «Annales ESC», 16 (1961), pp. 977-986; K. Müller, *Piccola etnologia del mangiare e del bere*, il Mulino, Bologna 2005.

<sup>3</sup> Sul rapporto tra alimentazione e differenze di genere si veda F. Neresini - V. Rettore (eds.), *Cibo, cultura, identità*, Carocci, Roma 2008, pp. 30-32.

<sup>4</sup> Cfr. C. Fischler, *L'Homnivore*, Odile Jacob, Paris 1979.

<sup>5</sup> Cfr. P. Bourdieu, *La distinzione. Critica sociale del gusto* (tr. dal francese), il Mulino, Bologna 1983.

<sup>6</sup> M. Franchi, *Il cibo flessibile*, cit., p. 11.



Fonte: M. Franchi, *Il cibo flessibile*, p. 37

illustra quest'autrice, consideriamo i comportamenti alimentari in relazione alle situazioni sociali o meglio nella polarità tra crescente individualizzazione dei percorsi di vita/ricerca di nuove occasioni di socialità e in relazione al proprio corpo, ovvero nell'ambivalenza tra tensioni edonistico-trasgressive e preoccupazione per gli effetti nocivi di esse sulla salute, è possibile collocarli in quattro tipologie di consumo.

La prima area, *snackizzazione* del cibo, si colloca nell'intersezione tra orientamento al piacere e individualizzazione degli stili di vita. Tipica di coloro che consumano spesso il cibo in solitudine e in modo veloce. Configura il variegato mondo degli *snack*, dei fuori pasto, consumati da soli, magari davanti al televisore o durante un viaggio.

L'area che identifica l'intersezione tra tendenza al piacere e socialità dà luogo a diverse forme di ritualizzazione del cibo; tipico il mangiar fuori nelle sue diverse declinazioni: cene al ristorante, *happy hour*, aperitivi. Il cibo diventa veicolo di una situazione sociale.

Nell'intersezione tra individualità e orientamento alla salute si collocano coloro che usano il cibo in funzione delle diete, degli integratori e del benessere, in una sorta di medicalizzazione del cibo, caricato di va-

lenze taumaturgiche e magiche. Sono spesso la risposta che molte persone cercano per avvicinarsi agli ideali di bellezza del corpo magro e in forma.

L'interazione tra ricerca della socialità e orientamento alla salute si esprime nelle preoccupazioni alimentari, dando luogo a una sorta di eticizzazione del cibo che spinge a scegliere cibi sani e con una certa provenienza<sup>7</sup>.

L. Bovone e E. Mora hanno declinato tre livelli di responsabilità da parte del consumatore: una responsabilità verso se stessi, scegliendo prodotti per la propria felicità e il proprio benessere; verso gli altri, scegliendo prodotti che possono combattere le povertà e sostenere azioni di solidarietà e giustizia; verso l'ambiente, acquistando prodotti ecologici e a minor impatto. La frontiera dei consumi consapevoli offre una sorta di rassicurazione di fronte alle paure e alle emergenze alimentari dell'oggi e ridefinisce i rapporti con l'altro, con l'ambiente, con le risorse.

Attraverso le proprie scelte alimentari il consumatore si fa protagonista non solo della sua vita presente ma anche di quella futura<sup>8</sup>.

## 2. Imparare a scegliere per vivere meglio

La combinazione tra eccessiva quantità e tipologia di cibi nei supermercati, associata alla mancanza di adeguate chiavi di lettura e di interpretazione, causate da una progressiva perdita di identità alimentare, disorienta le persone e le riporta al momento delle scelte.

È di estrema attualità il *dilemma dell'onnivoro*, di cui già P. Rozin parlava<sup>9</sup>. Gli onnivori, come l'uomo, da una parte possono colonizzare tutti gli *habitat* della Terra, adattandosi alle diverse tipologie di cibo, dall'altra devono dedicare tempo ed energie per cercare di capire quali tra gli innumerevoli cibi offerti dalla natura si possano mangiare senza rischi<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> *Ibi*, pp. 35-38.

<sup>8</sup> Si veda L. Bovone - E. Mora (eds.), *La spesa responsabile. Il consumo biologico e sociale*, Donzelli, Roma 2007.

<sup>9</sup> Cfr. P. Rozin, *The Selection of Food by Rats, Humans and Other Animals*, in Aa.Vv. (eds.), *Advances in the Study of Behavior*, Academic Press, New York 1976, pp. 21-76.

<sup>10</sup> Si veda M. Pollan, *Il dilemma dell'onnivoro* (tr. dall'inglese), Adelphi, Milano 2008, e Id., *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano 2009.

Decidere cosa è bene mangiare genera una certa apprensione e difficoltà di scelta: l'uomo oggi più che in passato è confuso dall'eccesso di offerta e di informazioni, non conosce a fondo i processi industriali, la composizione del cibo, le conseguenze per la salute di ciò che mangia.

La scelta di che cosa mangiare ha il potere di cambiare il mondo. Noi costruiamo una certa cultura alimentare anche attraverso le scelte che facciamo. Imparare a scegliere è un obiettivo fondamentale dell'educazione al consumo<sup>11</sup>.

È importante educare le nuove generazioni a saper scegliere, restituendo al cibo la sua centralità nella costruzione dell'identità sociale, il suo essere un *bene comune*<sup>12</sup>.

C. Scurati sosteneva che l'ambiente e l'educazione al consumo fossero due dei «nuovi grandi temi dell'umanesimo pedagogico planetario»<sup>13</sup>. Se da un lato assistiamo alla riconfigurazione di approcci scientifici multidisciplinari, in dialogo con l'istanza di sostenibilità, dall'altro è possibile osservare pratiche sociali quotidiane diffuse, connesse con tentativi di definire e sperimentare nuove forme di solidarietà, nuovi sentimenti di appartenenza e nuove forme di diritti<sup>14</sup>. Si è andata diffondendo una cultura *green*, che dovrebbe tradursi in stili di vita sostenibili per l'ambiente e la società.

Diversi studi relativi all'impatto sul clima delle scelte alimentari hanno concluso che l'impatto dei singoli individui è dovuto a tre fattori principali: il cibo, l'energia usata, i trasporti<sup>15</sup>. Di questi tre fattori, quello del cibo, cioè di che cosa ciascuno sceglie di mangiare, è il più «potente», perché è quello che in termini quantitativi impatta maggiormente, richiede il maggior livello di scelta personale. Il singolo consumatore ha

<sup>11</sup> Cfr. sul tema M. Parricchi, *Educazione al consumo. Per una pedagogia del benessere*, FrancoAngeli, Milano 2015.

<sup>12</sup> L. Colombo - A. Onorati, *Diritti al cibo! Agricoltura sapiens e governance alimentare*, Jaca Book, Milano 2009.

<sup>13</sup> C. Scurati, *Pedagogia della scuola*, La Scuola, Brescia 2003, p. 204.

<sup>14</sup> P. De Stefani, *Diritti umani di terza generazione*, in «Studi e ricerche», 1 (2009), pp. 11-23; C. Sirna Terranova, *Pedagogia interculturale. Concetti, problemi, proposte*, Guerini e Associati, Milano 1997, p. 108.

<sup>15</sup> Cfr. L. Weber - H. Scott Matthews, *Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States*, in «Environmental Science and Technology», April 2008.

infatti pieno potere circa il che cosa mangiare. Sapere come migliorare le proprie abitudini alimentari è abbastanza noto, ma la volontà per farlo resta ancora debole.

«Mangiare è il privilegio della civiltà. Il Paese che sa mangiare ha imparato la principale lezione di progresso», diceva I. Beeton<sup>16</sup>.

Nei giovani d'oggi sono in crescita i disturbi alimentari e tra le possibili cause si attribuisce un ruolo importante alla mancanza di controllo familiare. Sono velocemente mutate le coordinate materiali, ambientali, sociali e culturali del nostro comportamento alimentare, così come sono cambiati gli stili di vita.

La possibilità di migliorare la qualità della nostra vita ci riporta alla sostenibilità che inizia nella scelta di voler essere maggiormente responsabili nelle piccole e grandi decisioni che siamo chiamati ad assumere, trasformando la cultura del consumo, imparando a vivere meglio con meno. Stili di vita sostenibili richiedono *sobrietà*, concetto che rimanda a semplicità, equilibrio, essenzialità, senso della misura, armonia, delicatezza, sensibilità verso l'altro. La *sobrietà* è uno stile di vita, personale e collettivo, più parsimonioso, più pulito, più lento, più inserito nei cicli naturali.

Nella «società dei consumi»<sup>17</sup> la famiglia è sottoposta ad una forte pressione, che tende quasi a colonizzarne la vita, rendendola funzionale ad una dinamica di produzione-acquisto-abbandono delle merci. In questo contesto tutto invecchia non appena ottenuto; tutto diviene usata e getta: le merci, ma anche le identità, le relazioni interpersonali, le persone stesse. Il consumare, nell'accezione negativa di distruggere, esaurire, logorare, rimanda allo sprecare, azione profondamente antagonista rispetto alla vocazione della famiglia alla responsabilità per la vita delle nuove generazioni.

Nel processo educativo saranno da promuovere, grazie a un'interpretazione costruttiva del consumo, come espressione di scelte consapevoli, luogo di produzione di valori, di senso<sup>18</sup>, stili di vita che allon-

<sup>16</sup> I. Beeton, *The Book of Household Management*, Ward lock & Tyler, London 1888.

<sup>17</sup> Cfr. J. Baudrillard, *La società dei consumi*, il Mulino, Bologna 1976.

<sup>18</sup> Cfr. M.G. Simone, *Consumo, identità, educazione*, Armando, Roma 2009.

tanino l'uomo dalla brama del possesso e lo indirizzino a riscoprire l'ambiente non come preda da saccheggiare, ma luogo da *custodire* e *coltivare*<sup>19</sup>. La garanzia di stili alimentari corretti già nei bambini passa dalla messa in atto di uno sforzo congiunto dei molteplici soggetti (scuola, famiglie, operatori del territorio, istituzioni socio-sanitarie) che nei diversi momenti della giornata si prendono cura di loro.

Si rende necessario, per un futuro di prosperità sostenibile, un processo di educazione collettiva a stili di vita responsabili, prendendo coscienza di non essere padroni ma figli di madre Terra: è questa la direzione obbligatoria per l'umanità, camminando con leggera sobrietà verso un futuro più giusto e solidale.

### 3. Famiglia, "vivaio" di convivialità attraverso il cibo

La complessità del cibo tocca il passato e il presente, il tempo e lo spazio, la natura e la cultura, il vicino e il lontano, il corpo e la mente, i pensieri e i sentimenti, l'umanità nella sua interezza.

Il rapporto con il cibo si costruisce per lo più attraverso forme educative inconsapevoli, che partono dall'emotività, da abitudini e da *routine*. Educare il bambino a salvaguardare la sua *salute* e quella di ciò che gli sta attorno, considerando l'ambiente come luogo degno di rispetto, vuol dire intraprendere una corretta *educazione alimentare* per sentirsi bene con se stessi, nutrendosi in modo sano, evitando inutili sprechi.

Un tempo l'educazione alimentare si faceva in famiglia, dove i valori sociali e culturali del cibo consumato tutti i giorni erano trasferiti da una generazione all'altra. Oggi la famiglia non è più l'unico punto di riferimento che guida la scelta e orienta i comportamenti di consumo delle nuove generazioni. L'immagine tanto sognata della famiglia intorno alla tavola, raccolta in amabile conversazione sulle vicende occorse ad ognuno nella giornata appena trascorsa, è andata via via offuscandosi, preda della fretta, delle tecnologie, delle distrazioni consumistiche.

<sup>19</sup> Sul tema si veda E. Severino - M. Capanna - B. Sorge, *Cultivare e custodire la terra*, Booktime, Milano 2015.

Risale al 1975 la prima *Conferenza Nazionale per l'educazione alimentare*, organizzata a Roma dall'allora Istituto Nazionale della Nutrizione, mentre nel 1981 si tenne il convegno *L'educazione alimentare in Europa*, promosso dal movimento cooperativo facente capo ai consumatori bolognesi. Nelle due occasioni si cercò di individuare i punti salienti dell'educazione alimentare in Italia negli anni successivi: la necessità di distinguere momento informativo e educativo nell'ambito della comunicazione volta a migliorare le abitudini alimentari; il riconoscimento della complessità dell'atto alimentare come sintesi di valenze fisiologiche, psicologiche, sociali e culturali; la necessità di affrontare l'educazione alimentare, non identificabile con la sola educazione nutrizionale, in modo sistemico, coinvolgendo tutte le fasce d'età della popolazione.

Nel 2001 si tenne a Roma la seconda *Conferenza Nazionale per l'educazione alimentare*, occasione di sintesi di quanto fatto a vent'anni dalla prima. Permise di far emergere come le attività di educazione nutrizionale, sensoriale e di cucina, costitutive dell'educazione alimentare di quegli anni, avessero contribuito a promuovere un'idea di qualità del cibo fondata su sicurezza (il cibo non deve nuocere alla salute di chi lo consuma), caratteristiche sensoriali (il cibo deve soddisfare precisi requisiti di aspetto, forma, colore, odore, sapore, consistenza), valore nutritivo (il cibo deve contenere sostanze utili all'organismo), gratificazione (il cibo deve soddisfare le necessità di appagamento psicologico e sociale del consumatore).

*L'educazione alimentare* è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) come «il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari».

Più di tremila anni fa sul *Papiro Ebers*, ritrovato a Tebe nel 1873, erano scritte in ieratico pregnanti parole che rimandano chiaramente all'importanza dell'educazione alimentare: «[...] sostenersi con una nutrizione completa e razionale, distribuita in una colazione, un pranzo

leggero e una cena abbondante. [...] Lavarsi il corpo e in particolare il viso, la bocca e i denti al mattino, le mani prima e dopo i pasti; [...] moderare l'uso di alcolici».

Non è sufficiente sapere cosa si consuma, occorre indagare i perché di certi consumi, dovuti a fattori di diversa origine.

Alcune inevitabili trasformazioni della *routine* quotidiana contribuiscono al diffondersi di *rischiose abitudini* alimentari in famiglia: i genitori hanno meno tempo da dedicare alla preparazione dei pasti, favorendo piatti ipercalorici *ready to cook* a scapito di alimenti più poveri in calorie ma di più lunga preparazione, l'aumento del consumo, spesso poco critico, dei pasti fuori casa e la "destrutturazione" della giornata alimentare che spezza una corretta distribuzione dei pasti e moltiplica le occasioni di consumo istantaneo e sregolato di cibo.

La qualità della dieta non è l'unica causa di questa situazione; le società tecnologiche tendono a non stimolare l'attività motoria, sia per gli spostamenti quotidiani (auto e mezzi pubblici sostituiscono sempre più spesso bici e camminate) che per la qualità del tempo libero (i ragazzi passano molto più tempo davanti a computer e videogiochi che giocando all'aria aperta). L'assenza di attività motoria non può essere sostituita dalla pratica sportiva che, pur essendo sempre più diffusa fra i giovani, rimane limitata a poche ore a settimana.

Se è importante che le persone mangino meglio per vivere meglio, sarà fondamentale modificare e riadattare gli ambienti alimentari in cui viviamo, costruendo contesti che favoriscano scelte alimentari più sane.

Per poter scegliere autonomamente dovremo prima aver fatto esperienze e gesti dalla spesa alla tavola, che contribuiscano con il tempo a creare la nostra "memoria del gusto", oltre gli stereotipi mass-mediali, legata alla cultura e all'esperienza personale. È una memoria al contempo sensoriale, emotiva e cognitivo-procedurale. Ciò che prepariamo e consumiamo ogni giorno si imprime nella nostra memoria ed educa il gusto a trasformare e accettare gli alimenti che fanno parte della nostra cultura.

Assecondare i gusti e educare il gusto richiedono tempo e dedizione. I bambini dovrebbero divertirsi e giocare con i cibi, il che non significa svilirne il valore, ma rendere allegro e coinvolgente il momento del pasto. Attraverso il gioco si sperimenta ad ogni età una molteplicità di situa-

zioni ed emozioni, misurandosi con i propri valori. Le potenzialità dell'attività ludica possono essere sfruttate anche nell'ambito dell'alimentazione. Per i bambini giocare significa confrontarsi con la vita, scoprire il mondo, crescere. In cucina, giocando con i bambini, è possibile stare insieme e condividere delle esperienze significative, condividere competenze, trasmettere valori, avviando un rapporto equilibrato e sano con il cibo. Un corretto rapporto con il cibo fin dall'infanzia può configurare un buon viatico verso la serenità. Più che dare importanza al *cosa* e al *quanto* si mangia sarebbe bene dare maggior rilievo al *come* si mangia.

Cucinare insieme in famiglia è un'ulteriore occasione di conversazione e di condivisione. Si imparano tante cose cucinando: la precisione e i limiti nei quali si può essere imprecisi senza rovinare il risultato, la manualità nell'uso degli utensili, la collaborazione, il pericolo costituito da certi oggetti, l'alchimia di comporre ingredienti per la creazione di una pietanza appetitosa.

I pasti consumati in famiglia sono una sintesi di molti aspetti perché oltre al cibo entrano in gioco la cura, l'attenzione per gli altri, le relazioni interpersonali. La tavola è un'importante occasione educativa ma non dovrebbe diventare luogo di precetti e di divieti. La famiglia è il punto di partenza per promuovere una corretta educazione alimentare atta a prevenire ed evitare i disagi correlati ad abitudini alimentari scorrette.

I genitori influenzano direttamente il comportamento alimentare dei figli con le proprie condotte alimentari, fungendo da esempio attivo. Fin dalla nascita, mangiamo "con" qualcuno, addirittura ci nutriamo "di" qualcuno. Il bambino allattato al seno sperimenta la bellezza, la gioia, la potenza rassicurante e consolante del latte che entra in bocca in un abbraccio plurisensoriale inimitabile. Il calore della pelle, il profumo della mamma, il suo sguardo, la sua voce, il suo respiro, il suo sorriso, il suo abbraccio, esprimono un alfabeto d'amore che carica il cibo di gioia.

Condividere la preparazione del cibo e della tavola con i bambini, fin da piccoli, è un aspetto essenziale dell'educazione familiare. Preparare il pranzo o la cena, apparecchiare e sparecchiare la tavola, lavare i piatti o metterli in lavastoviglie, sono azioni che possono essere condivise con i figli, secondo un principio di reciprocità, essenziale nell'amore che cura e impara a prendersi cura.

La cucina è una fonte inesauribile di conoscenza e abilità, di sapere e di saper fare, è una scuola senza compiti e voti, dove ci si istruisce senza accorgersene, raccontando e mostrando ciò che si sa. Mamme, papà, nonne, nonni, fratelli, sorelle, *baby-sitter* imparano con i bambini con cui giocano e mangiano, crescendo insieme a loro, pur aiutandoli a crescere.

Per instaurare un rapporto sano con il cibo è importante l'equilibrio, il giusto mezzo tra coinvolgimento e autonomia, piacere e salute, percependo i cibi non solo come combustibile del nostro corpo, ma apprezzandoli in tutte le loro valenze sensoriali e per le emozioni che suscitano. Il cibo andrebbe avvalorato non solo per la soddisfazione dei nostri appetiti psichici e fisiologici ma per una vita migliore e più sana.

L'INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ha posto la *convivialità* come condizione fondamentale per sperimentare benessere e salute attraverso il cibo, al pari dell'attività fisica e del consumo di prodotti stagionali e locali. Il piacere di stare con gli altri, di mantenersi attivi, di valorizzare il territorio sono tasselli fondamentali che sostengono una buona educazione alimentare.

L'uomo di oggi, spesso preda del consumismo, non si sente *con* le cose, ma *sopra* le cose. *Essere con le cose* significa *con-vivere* con esse e *condividerle*, utilizzarle per *comunicare* e far *comunione* con gli altri. Un'educazione alla tenerezza nella famiglia e nella società può rimandare ad una prospettiva opposta, in un clima non di dominio ma di *simpatia*, di sentire con le realtà e le persone, e di *empatia*, fondata sulla capacità di mettersi nei panni della realtà e delle persone.

La cultura della tenerezza è la cultura della *convivialità* mentre la situazione di crisi attuale finisce per strumentalizzare le persone e le loro relazioni ai propri fini, secondo la logica dell'aver. La famiglia stessa rischia di essere ridotta ad un referente di consumo, e non essere considerata come luogo fondativo del bene della persona e della società e lo spazio primario dello sviluppo della vita di relazione.

A. Bellingreri riconosce l'urgenza di un'educazione all'empatia in famiglia<sup>20</sup>. Parlare di empatia riporta al bisogno di comunicazione e autenticità, che contraddistingue l'umanità. Educare all'empatia conduce

<sup>20</sup> Si veda A. Bellingreri, *Per una pedagogia dell'empatia*, Vita e Pensiero, Milano 2005.

al mutamento degli stili di vita e del modo di pensare, verso un vivere più sostenibile, aprendoci cognitivamente ed emotivamente alla realtà naturale, sociale e culturale, portatrice di significato e di valore.

Si tratta di avvalorare gli aspetti di convivialità, di tutelare la biodiversità nei prodotti del territorio, di trasferire conoscenza e saper fare legati alla preparazione dei cibi tradizionali, di recuperare un sano rapporto con la natura, di riorientare gli stili di vita e quelli alimentari in particolare verso forme di consumo più sostenibili per l'ambiente e l'umanità, riappropriandoci di un rapporto più profondo e motivante con il cibo, che passi dalla cultura, dal gusto, dal piacere e dalla gioia di vivere.

Se educare significa avviare al futuro, la qualità dell'avvenire che stiamo preparando dipende dalla qualità e dalla quantità dell'educazione che saremo in grado di offrire. La famiglia quale luogo primario dell'educazione può farsi "vivaio" di piccoli gesti quotidiani che, in contrasto con la realtà consumistica, alimentino i valori della sobrietà, della condivisione, del cibo, della vita.