

# Educare all'alimentazione, educare tramite l'alimentazione

di Gaia De Vecchi

*insegnante di religione presso l'Istituto leone XIII a Milano*

Nella tradizione Occidentale uno dei vizi capitali è la “gola”, intesa quasi univocamente come ingordigia di cibo. La riflessione contemporanea psicologica, sociologica, filosofica, teologica tende ad allargare il concetto di “gola” a qualsiasi rapporto non equilibrato con il cibo. Impressionano – in tal senso – i dati statistici, della società occidentale odierna, relativi all'aumento di disordini alimentari (anoressia, bulimia, obesità, BED...); inoltre essi non sono più legati ad un'unica fascia di età, ad un unico sesso o a determinate zone geografiche. La tentazione di demandare tutta la responsabilità alla sfera psicologica (individuale) è forte, ma la questione è decisamente più complessa e deve essere affrontata da svariati punti di vista, non ultimi quello etico ed educativo.

La prima questione cui vuole rispondere il presente contributo è precisamente questa: che stile di vita impariamo – spesso inconsapevolmente – dal nostro modo abituale di relazionarci con il cibo? Ad esempio: il frequentare *fast food* ovvero un cibarsi standardizzato, consumato in fretta, spesso in solitudine, ha ripercussioni – implicite o esplicite – sul modo di intendere il proprio rapporto con il mondo, con gli altri, con Dio? Come ciascuno di noi, nello specifico della nostra epoca, è tentato dal vizio della gola? Ha ragione – e in che modo – Ludwig Feuerbach quando afferma che “siamo quello che mangiamo” (“*wir sind, was wir essen*”)? Quale antropologia implicita emerge dall'alimentazione adottata? Si mostrerà come l'educazione ad una corretta alimentazione non coinvolge solo il benessere fisico, non implica unicamente le questioni di salute, ma si dimostra una educazione a tutto tondo delle persone, dei giovani in particolare. Il passaggio da una educazione all'alimentazione ad una educazione tramite l'alimentazione è aperto.

Ed è proprio a partire da questa opzione di fondo che si dispiega la seconda pista di riflessione. In una prospettiva di educazione tramite l'alimentazione, il cibo non è più il fine ma il mezzo. Può il cibo – con le molteplici valenze di cui è portatore – diventare ponte (mezzo) per un passaggio da una società multiculturale e multireligiosa ad una società interculturale e interreligiosa? In che modo possiamo far emergere tutta la ricchezza simbolica e tradizionale connessa ad esso e tradurla nel nostro contesto? Tramite una rapida rassegna delle istanze e tradizioni religiose e culturali legate al cibo (convivialità, gratuità, digiuno...), nella loro caratteristiche comuni e nella loro specificità, si vuole aprire ad un'ipotesi educativa per i giovani che sappia nel contempo sia rispettare e riconoscere il valore dell'alterità, sia valorizzare la propria identità.

Il passaggio da un'educazione all'alimentazione ad un'educazione tramite l'alimentazione diventa, in questo contributo, un possibile paradigma delle relazioni fondate sul valore della differenza e sul valore della identità, nell'aspirazione ad una esistenza completa con e per gli altri.