

CON IL CONTRIBUTO DI



AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

con il contributo di COOP C'ENTRO ANCH'IO

Coordinamento: Nadia Fellini

Progetto pedagogico: Nadia Fellini e Matteo Foschi

INDICE

- 4 Nascita del progetto
- 6 Dal diario di bordo del progetto:
 - 6 Quella volta che... raccontarsi sul tema del cibo
 - 6 Fisiologia del gusto: sensi chimici, cervello e memoria
 - 7 Dalla percezione all'analisi degli alimenti: acidi e basi
 - 9 Sapori e ricordi: le emozioni in tavola
 - 10 L'uomo si nutre di relazione
 - 11 Cibo e identità culturale
 - 11 Storie e profumi d'Africa
 - 12 Sapori del mondo
 - 17 Alimentazione, respirazione e movimento: l'energia dei viventi
 - 20 Comprendere i bisogni dell'organismo per alimentarsi bene
 - 21 Disegno, recito, scrivo, racconto il momento più coinvolgente
- 22 L'equipaggio di aggiungi un posto a tavola
- 23 Le nostre ricette dal mondo
- 26 Le parole delle ragazze e dei ragazzi di 2°F
- 28 Le parole dei docenti di 2°F

NASCITA DEL PROGETTO

Quando, poco più di un anno fa, ci accingemmo a elaborare un progetto da proporre a Coop Adriatica pensammo che la collaborazione con una cooperativa di consumo potesse rappresentare l'occasione per promuovere tra gli adolescenti una cultura del cibo più attenta alla qualità.

Inizialmente pensavamo di rivolgerci a giovani che, per ragioni diverse, rischiavano di sviluppare disturbi di tipo alimentare. Un confronto e una riflessione più approfondita ci hanno indotti a coinvolgere un gruppo eterogeneo di adolescenti ponendoci come obiettivo un'esplorazione a 360° del pianeta "alimentazione".

La nostra scelta è stata determinata da diverse ragioni. La consapevolezza che una riflessione sui propri bisogni in rapporto all'assunzione di cibo possa essere utile a tutti. La sensazione che un approccio indiretto e rivolto al gruppo piuttosto che ad individui singoli avrebbe favorito anche chi si trova in difficoltà. E l'intuizione che il cibo e l'alimentazione rappresentino per le popolazioni umane un momento così cruciale da fornirci il pretesto per parlare non solo della nostra, ma anche delle altre culture.

Sulla scorta di tale riflessione decidemmo di coinvolgere un gruppo di studenti adolescenti eterogeneo e culturalmente ricco per la presenza di numerosi stranieri. L'obiettivo che ci prefiggevamo era di costruire insieme a loro il percorso grazie al contributo ed alla capacità di mettersi in gioco di ciascuno. Era necessario però a tal fine creare un contesto di accoglienza e di ascolto.

Questo ha motivato la nostra scelta di proporre ai partecipanti la formazione di cerchi narrativi durante gli incontri a scuola. Formare un cerchio narrativo significa creare un contesto di ascolto reciproco e di accoglienza in cui la storia di ognuno si colloca in un contesto relazionale. Per riuscirvi occorre sospendere il giudizio su quanto viene raccontato e lasciare da parte i pregiudizi. Significa dedicare tempo e costruire spazi capaci di accogliere le persone per come sono. Significa anche dare spazio al bisogno di ascolto e di relazione reciproca che gli adolescenti esprimono se li si ascolta.

A queste scelte di ambito e di metodo hanno fatto seguito i primi contatti con l'Istituto Professionale di Stato "C. Macrelli" di Cesena, la scuola che avevamo scelto quale partner educativo per promuovere un percorso che mirava a guardare oltre la programmazione scolastica andando a "toccare" i saperi, le abitudini e i punti di vista individuali e famigliari dei ragazzi. Alla Preside dell'Istituto, D.ssa Lavinia Zoffoli, avevamo chiesto di accordarci fiducia e di accoglierci e la risposta era stata forte: ancora prima di presentare a Coop Adriatica il progetto, un collegio composto da tutti gli insegnanti di sostegno aveva valutato la proposta. E successivamente un'equipe composta dal prof. Gino Sacchetti, docente di scienze della classe individuata, e dal Prof. Ceccaroni Davide, coordinatore del Gruppo Handicap, ha definito insieme a noi tempi, luoghi e modi di svolgimento del progetto, regalandoci molte ore di lavoro

Delineati obiettivi, metodo e destinatari del progetto, abbiamo iniziato a lavorare alla costruzione della rete di competenze che ci avrebbe consentito di sostenere il percorso nella sua articolazione. La D.ssa Catherine Hamon, neuropsichiatra infantile, ha supervisionato il progetto offrendoci la sua preziosa consulenza. Nell'incontro con gli studenti ha raccolto con grande delicatezza le parole e i racconti degli stessi, leggendone il senso e collocandoli nel percorso complesso dell'adolescenza. E' stato fondamentale discutere con loro dell'importanza del cibo come "nutrimento affettivo". La D.ssa Cristina Barducci, dietista, ha donato il punto di vista delle scienze dell'alimentazione su un argomento, l'alimentazione, spesso vissuto con sofferenza e scarsa consapevolezza nell'epoca dei consumi. L'associazione Donne Internazionali di Cesena ha arricchito l'orizzonte di ciascuno di noi di conoscenza, esperienze e di una grande capacità di

valorizzare l'altro. Gli studenti più di tutti hanno colto quest'ultimo aspetto e l'hanno spontaneamente messo in evidenza ringraziando Ana Maria, presidente dell'associazione. Gli educatori della cooperativa Controvento di Cesena hanno contribuito attivamente alla realizzazione del progetto in tutte le sue fasi. In particolare il Dott. Matteo Foschi ha dedicato una parte considerevole del suo tempo e grande cura nella ricerca delle parole, degli aneddoti, degli spunti di riflessione proposti durante le tappe del percorso. Di tutte quelle piccole cose preziose che hanno permesso di costruire e mantenere una relazione aperta e costante tra gli studenti e noi. L'Associazione Arcobaleno di Cesena ha fornito il supporto logistico e tanta simpatia per la realizzazione del laboratorio di cucina, che ha rappresentato il momento cruciale, la chiave di volta del progetto. Gli educatori francesi dell'Associazione Petits Debrouillards, trovandosi in Italia nell'ambito di un progetto europeo di cui la cooperativa Controvento è partner, hanno collaborato alla messa a punto e realizzazione del laboratorio di verifica del progetto. E hanno offerto agli studenti un'ulteriore occasione di confronto.

Coop Adriatica ha sostenuto economicamente tutto il progetto. Ma la valenza di questa azione va oltre il mero supporto economico. L'intervento di Coop Adriatica consente oggi nel nostro Paese la realizzazione di progetti di ampio respiro e senza fini di lucro, che collocandosi al di fuori di logiche commerciali, sarebbe difficile realizzare altrimenti.

Al termine di questo percorso ci teniamo a ringraziare specialmente le ragazze e i ragazzi della classe 2°F dell'Istituto Professionale Statale "Cino Macrelli" di Cesena. Durante l'anno scolastico 2005-06 ci hanno accolto e si sono messi in gioco profondamente regalandoci molto di sé e aprendoci finestre di conoscenza sul complesso momento dell'adolescenza.

Nadia Fellini
(Presidente Controvento)

DAL DIARIO DI BORDO DEL PROGETTO

9 novembre 2005

"Quella volta che... raccontarsi sul tema del cibo"

Cerchio narrativo condotto da D.ssa Nadia Fellini e Dott. Matteo Foschi

"[...] Dopo aver fatto accomodare i ragazzi in cerchio ci presentiamo brevemente per lasciare spazio ad una attività che consenta a ciascuno di esprimere qualcosa di sé. Attraverso delle immagini raffiguranti alimenti di varia natura invitiamo i ragazzi e le ragazze a raccontarsi a coppie pensieri, idee e aneddoti scaturiti dall'osservazione dell'immagine stessa. Pensiamo che il lavoro a coppie contribuisca a creare un contesto di ascolto e di dialogo. Dopo cinque minuti tutti tornano in cerchio per raccontarsi e raccontare al gruppo intero quanto emerso dal confronto a due. Nell'ambito di ogni coppia ciascuno racconta il pensiero ascoltato dal compagno anziché il proprio. Da questo giro di idee emergono elementi di grande interesse. [...] Per terminare narriamo il mito di Prometeo e del dono del fuoco agli uomini. Alcuni conoscono già il mito e questo facilità la riflessione comune: il fuoco costituisce, anche in campo alimentare, una scoperta rivoluzionaria che segna l'inizio della "civiltà umana". Quasi che nella fase di passaggio dal *crudo* al *cotto* l'uomo acquisti un'identità culturale del tutto nuova e originale. Ci piace far sì che gli studenti si affaccino su questo orizzonte storico-antropologico così affascinante per incuriosirli e suscitare in loro delle domande. Per iniziare ad avere insieme uno squardo a 360° sull'alimentazione."

16 novembre 2005

"Fisiologia del gusto: sensi chimici, cervello e memoria"

Laboratorio di educazione scientifica condotto dalla D.ssa Nadia Fellini

"Parlare di gusto significa in primis avere consapevolezza degli organi preposti all'analisi gustativa di cibi ed alimenti. Per questo Nadia esordisce chiedendo agli studenti in cosa consista il gusto. Le risposte date dagli studenti sono di vario tipo. Chiamano in causa ora le papille gustative ora il cervello, ma tutte comportano la consapevolezza che il gusto è una dimensione non univoca, bensì articolata e che presuppone la sinergia di vista, olfatto, percezioni tattili ed elaborazione di dati a livello cerebrale. [...] Data questa premessa iniziamo ad esplorare il pianeta della capacità gustativa umana con un approccio sperimentale conservando il clima, instauratosi durante l'incontro precedente, di ampia partecipazione e di confronto anche divertente fra gli studenti [...]."



Foto 1 – Un momento del laboratorio dedicato alla fisiologia del gusto

23 novembre 2005

"Dalla percezione all'analisi degli alimenti: acidi e basi"

Laboratorio di educazione scientifica condotto dalla D.ssa Nadia Fellini

"Apriamo l'attività disponendoci come al solito in cerchio e narrando un aneddoto che rimanda ai contenuti dell'incontro precedente: nelle Vite dei Padri ...si racconta di un asceta il quale, ritiratosi nel deserto per vivere in perfetta solitudine, scelse di non nutrirsi se non di erbe e radici selvatiche, ovviamente crude. Ma aveva un problema. Non sapeva distinguere le erbe buone dalle cattive. Le assaggiava tutte, ma alcune nascondevano dietro l'aspetto invitante una natura velenosa, così che l'eremita era preso da indicibili dolori al ventre, conati di vomito, febbri. Allora, per paura di morire, cominciò a diffidare di tutto ciò che appariva commestibile e smise del tutto di mangiare, rischiando nuovamente di morire, stavolta di fame. Dopo sette

giorni ecco il miracolo: una capra selvatica gli appare davanti, si avvicina al fascio di erbe che l'eremita aveva raccolto ma non osava toccare, comincia a separare con la bocca le piante velenose dalle buone, gli mostra quali deve mangiare. Da quel giorno il sant'uomo fa tesoro della lezione e riesce a sopravvivere nel deserto evitando al tempo stesso la fame e l'avvelenamento. L'aneddoto evidenzia come i nostri sensi non riescano da soli a tenerci lontani dai pericoli che possono celarsi dietro alimenti nocivi. Molto spesso sono proprio l'esperienza sedimentata e la memoria storica, che insieme creano una cultura del cibo, a guidare le scelte alimentari di ogni singolo individuo. Obiettivo di questo incontro è stimolare, attraverso una serie di esperimenti, una analisi dei cibi non più soggettiva, attraverso un approccio sensoriale, bensì utilizzando un criterio oggettivo basato sulla natura chimica dei cibi: la loro capacità di dissociarsi in soluzione acquosa liberando ioni idrogeno o ioni idrossido. [...]"



Foto 2 – Un momento del laboratorio dedicato alla chimica di acidi e basi



Foto 3 – Un momento del laboratorio dedicato alla chimica di acidi e basi 7 dicembre 2005

"Sapori e ricordi: le emozioni in tavola"

Cerchio narrativo condotto dal Dott. Matteo Foschi

"Obiettivi di questo incontro sono l'introduzione del tema del legame esistente tra cibo ed emozioni, favorendo un approccio all'alimentazione di tipo emotivo-affettivo-relazionale. E la facilitazione, attraverso attività in piccolo gruppo, giochi e simulazioni, di una partecipazione più ampia possibile. Apriamo l'attività disponendoci come al solito in cerchio e narrando la storia che segue: un saggio orientale stava spiegando ai suoi discepoli che cosa fosse l'inferno: "È come un grandissimo altopiano sul quale sono uomini e donne. Sono nudi e affamati e a pochi metri da loro si spalanca un profondo burrone nel quale ci sono dei pani appena sfornati, freschi e profumati. Le persone hanno a loro disposizione delle bacchette per servirsi del

pane, ma ogni bacchetta è lunga due metri, così che possono prendere il pane ma non riescono mai a portarlo alla bocca e hanno sempre fame". "Maestro, è terribile", disse uno dei discepoli. "E il paradiso?". "È come un grandissimo altopiano sul quale sono uomini e donne. Sono nudi e affamati e a pochi metri da loro si spalanca un profondo burrone nel quale ci sono dei pani appena sfornati, freschi e profumati. Le persone hanno a loro disposizione delle bacchette per servirsi del pane, ma ogni bacchetta è lunga due metri, così che possono prendere il pane ma non riescono mai a portarlo alla bocca e hanno sempre fame". "Ma come, maestro", protestarono i discepoli, "allora tra inferno e paradiso non c'è differenza?". "Sì, c'è", concluse il saggio, "nel paradiso ognuno imbocca il suo vicino"." Commentando brevemente il brano sosteniamo che il cibo può essere studiato non solo sotto il profilo fisiologico e chimico, ma anche attraverso i vissuti, i ricordi, i sentimenti, le relazioni che ad esso si legano ed esplicitiamo ai ragazzi l'intenzione di indagare la dimensione "emotiva" del cibo, auspicando che tutti possano dare il proprio contributo personale. [...]"

16 gennaio 2006

"L'uomo si nutre di relazione"

Incontro condotto dalla Dott.sa Catherine Hamon, neuropsichiatra infantile

"Durante questo incontro vorremmo addentrarci in maniera pertinente e delicata, con la consulenza di un professionista, nelle tematiche della relazione personale con il cibo. Consentire agli studenti di confrontarsi apertamente su temi legati alla propria sfera personale e all'adolescenza. E rielaborare in una prospettiva di tipo più personale ed intimistico i contenuti fin qui emersi in rapporto alla conoscenza del pianeta alimentazione. [...] Prendendo spunto dal brano narrato agli studenti durante l'incontro precedente, la D.ssa Hamon lancia una provocazione: "Cosa pensereste se qualcuno volesse imboccarvi a tutti i costi?". Raccolte le opinioni degli studenti la D.ssa Hamon propone una analogia tra la crescita fisica e psicologica di ogni individuo e la sua progressiva acquisizione di autonomia.

- 1. Il neonato dipende totalmente dalla nutrizione materna che assicura la sua sopravivenza. Ma l'alimentazione, necessaria sul piano fisiologico, gioca un ruolo essenziale nel campo relazionale. È attraverso il cibo che si costruiscono i primi scambi tra il bebè e le sue figure di riferimento affettivo.
- 2. Crescendo il bambino continua a ricevere il cibo dai genitori, ma si conquista via via spazi di gestione e di scelta dei cibi inviando anche segnali di rifiuto o di protesta. Ci è parsa molto bella l'immagine del bambino che sputa fuori guanto gli è stato appena messo in bocca contro la sua volontà.
- 3. Attorno all'alimentazione si organizzano le nozioni di piacere e dispiacere, ma anche la differenza fra dentro e fuori e fra sé e l'altro.
- 4. Con l'arrivo dell'adolescenza emergono segnali evidenti della costituzione di uno stile alimentare personale e rivendicazioni di autonomia.

Tale analogia stimola tutti a riflettere sulla propria crescita individuale e a raccontare esperienze personali. Emergono soprattutto i temi della relazione con i genitori, della stima e dell'autostima, dei divieti alimentari imposti dai genitori, dei comportamenti oppositivi giocati attorno all'alimentazione, della soddisfazione legata alla conquista di maggiore autonomia in cucina.

Dopo aver dato a chiunque volesse la possibilità di parlare, la D.ssa Hamon sottolinea come l'uomo si nutra ad uno stesso tempo di cibo, necessario per la crescita armoniosa del corpo, e di relazioni interpersonali, indispensabili per lo sviluppo di una personalità equilibrata, sottolineando il paradosso fondamentale: "per

essere se stesso bisogna nutrirsi degli altri". Come per il cibo, la relazione non deve essere intrusiva nè minacciosa per l'individuo ma deve nutrirlo, renderlo più sicuro di sé e rappresentare una fonte di piacere. In seguito a questa precisazione volutamente si lascia spazio alle domande dei ragazzi alle quali la D.ssa Hamon risponde con semplicità e concretezza."

23 gennaio 2006

"Cibo e identità culturale"

Laboratorio interculturale in collaborazione con ADI

"Ana Maria si presenta agli studenti offrendo loro un dolce peruviano appena sfornato e proponendo alcuni spunti di riflessione a partire dalla propria esperienza personale di immigrata. I temi che tocca, il distacco e la lontananza, la diversità, l'orgoglio della conservazione della propria identità storica, i profumi, i colori e i suoni legati alle esperienze culinarie del proprio paese, il movimento, la danza, la musica, il canto e i riti di preparazione delle vivande, risultano molto interessanti e suggestivi. Alcune domande offrono l'opportunità ad Ana Maria di ripercorrere, da un punto di vista storico, le vicende legate al tramonto della cultura inca nel drammatico scontro con la cultura dei colonizzatori spagnoli. Ancor oggi le tracce di quella civiltà remota riaffiorano attraverso la cultura del cibo che gli immigrati peruviani diffondono ai quattro angoli del globo. Allacciandosi proprio alle radici della cultura popolare peruviana, Ana Maria illustra la ricetta di un cibo povero molto diffuso nel Sud America: il pane dolce. La semplicità degli ingredienti unita al calore latino della preparazione, che Ana Maria presenta proponendo agli studenti alcune danze popolari tipiche del suo paese, costituiscono l'essenza di questa ricetta."

30 gennaio 2006

"Storie e profumi d'Africa"

Laboratorio interculturale in collaborazione con ADI

Ana Maria e le altre mediatrici culturali, che ci hanno volutamente preceduto, accolgono gli studenti in una classe imbandita con tovaglie e dolci delle diverse tradizioni africane preparati per noi. Ana Maria presenta Soukaina proveniente dalla Tunisia, Naima proveniente dall'Algeria, Mina proveniente dal Marocco e Kadhj proveniente dal Senegal. Soukaina sottolinea immediatamente la propria appartenenza, in quanto nordafricana, alla comune cultura mediterranea di cui anche l'Italia fa parte e individua gli elementi culinari comuni: l'olio, le verdure, la frutta. Poi ciascuna delle invitate presenta i dolci che ha portato facendo notare i diversi profumi e raccontando come vengono preparati e in quali occasioni. Soukaina ha portato con sé una bottiglia di acqua di rose, utilizzata nella sua ricetta, di cui fa sentire il profumo. Mina invece ha preparato per ciascuno dei partecipanti una pagnotta di pane arabo e invita le ragazze e i ragazzi a prenderlo e a consumarlo in famiglia questa sera. Tutti gli studenti accolgono l'invito. Le parole di Mina, che spiega che nel suo pane è assente lo strutto, stimolano un dibattito tra le donne invitate e la classe sul legame tra religione, cibo e vita quotidiana nei paesi del Maghreb. Si parla di Ramadam, ma anche di poligamia e di condizione delle donne in Africa. Soukaina e le altre prendono le distanze dal terrorismo islamico spiegando come la religione venga usata per giustificare crimini che hanno invece radici politiche ed economiche.

Ana Maria, nell'introdurre Kadhj, sottolinea la grande diversità e ricchezza dei popoli che abitano l'Africa. Ricchezza che si legge nei volti e si riflette nelle usanze. Nadia ricorda ai ragazzi come gli antropologi indichino l'Africa come la culla in cui la specie "uomo" ha avuto origine e si è evoluta circa 4,2 milioni di anni fa (siamo tutti africani!) e, a conferma di questa ipotesi, sottolinea quanto gli africani differiscano geneticamente tra di loro. Kadhj dunque racconta la propria storia di donna musulmana e senegalese, ma, rispetto alle altre, sottolinea le difficoltà dell'emigrazione. Questo stimola la classe a porre domande a tutte le donne presenti sui disagi incontrati lasciando il proprio Paese e sulla nostalgia legata all'impossibilità del rientro. Ciascuna racconta quali sono gli elementi di richiamo forti verso la terra d'origine: il clima, il paesaggio, i colori, la famiglia, gli amici, il ritmo di vita. Quest'ultima discussione spontaneamente induce i ragazzi stranieri presenti nella classe a raccontare la propria esperienza di emigrazione: lo shock del cambiamento climatico, l'incertezza del futuro, il piacere del ricongiungimanto con i famigliari che li avevano preceduti. L'incontro si conclude con una merenda comune e l'offerta agli studenti di dolci e pane d'Africa da portare a casa".

8 febbraio 2006

"Sapori del mondo"

Laboratorio di cucina etnica in collaborazione con ADI

"[...] L'aspetto più divertente e bello del laboratorio, ossia il mescolarsi di colori (da quelli della pelle alle tovaglie artigianali, ai prodotti tipici), profumi e aromi (soprattutto quelli delle spezie), suoni e rumori (dallo sfrigolio delle fritture, al battere ritmico dei mortai, al parlare concitato in varie lingue e dialetti), è quello più difficile da rendere attraverso le sole parole. [...] Talune difficoltà di comunicazione, dovute alla scarsa conoscenza della lingua italiana da parte di alcuni alcuni adulti, si rivelano essere un'opportunità per i ragazzi stranieri della classe, i quali si impegnano in una mediazione che li rende preziosi per il gruppo e mette in evidenza le loro competenze di fronte ai compagni. [...] Ci sorprende positivamente il fatto che i ragazzi apparsi in aula più riservati e distaccati o in difficoltà nella comprensione dei contenuti degli incontri teorici, siano oggi i protagonisti attivi dell'esperienza culinaria trovando interlocutori adulti provenienti dai loro stessi paesi d'origine. [...] Dopo circa 2 ore passate ai fornelli, ogni gruppo allestisce il proprio tavolo imbandendolo con le vivande preparate. Tutti assaggiano senza troppe reticenze i piatti provenienti da quattro continenti diversi. [...] Chiudiamo la giornata in un'atmosfera festosa e danzante."



Foto 4 – Un momento del laboratorio di cucina etnica



Foto 5 – Un momento del laboratorio di cucina etnica



Foto 6 – Un momento del laboratorio di cucina etnica



Foto 7 – Un momento del laboratorio di cucina etnica



Foto 8 – Un momento del laboratorio di cucina etnica

13 febbraio 2006

"Alimentazione, respirazione e movimento: l'energia dei viventi"

Laboratorio condotto dalla D.ssa Rosalia Elena Sanchez, psicomotricista

"Questo incontro è nato in itinere dopo avere osservato che la maggior parte degli studenti associa l'alimentazione con il timore di ingrassare e nessuno con la necessità fisiologica di assumere sostanze nutrienti. In qualche modo giustifichiamo questa percezione con il vissuto di ragazze e ragazzi in una società opulenta e consumista, ma sentiamo la necessità di fare chiarezza sui meccanismi fisiologici che regolano l'assunzione di cibo. Incontriamo gli studenti in palestra dove la D.ssa Sanchez, psicomotricista, gli proporrà di giocare col corpo per comprendere come l'alimentazione rappresenti un bisogno insopprimibile degli

organismi viventi e per scoprire la relazione esistente tra assunzione di cibo, respirazione polmonare e movimento."



Foto 9 – Un momento del laboratorio dedicato all'energia dei viventi



Foto 10 – Un momento del laboratorio dedicato all'energia dei viventi

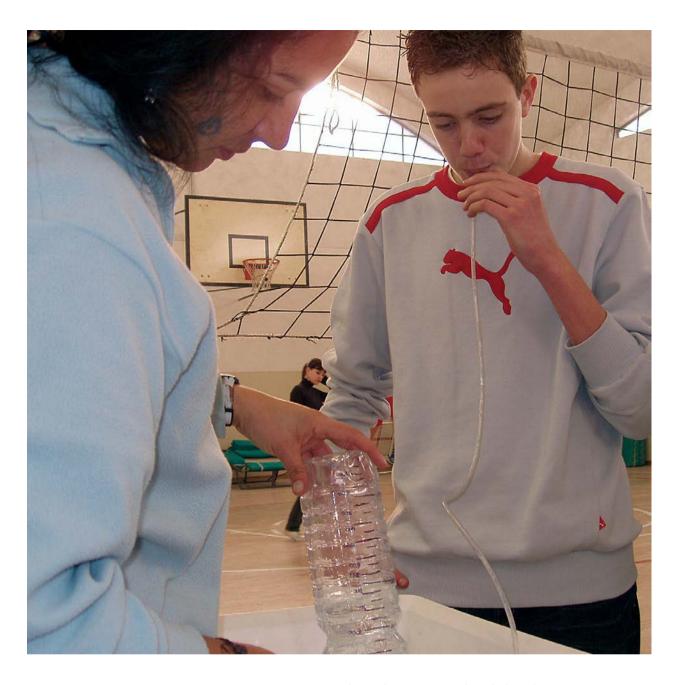


Foto 11 – Un momento del laboratorio dedicato all'energia dei viventi

22 febbraio 2006

"Comprendere i bisogni dell'organismo per alimentarsi bene"

Incontro condotto dalla D.ssa Cristina Barducci, dietista

"La dott.sa Barducci introduce l'incontro presentandosi e chiarendo che il suo intervento sarà orientato a presentare non tanto diete e ricette miracolose, quanto piuttosto a richiamare ad "un buon senso", a suo dire smarrito, nel campo delle scelte alimentari. E rifacendosi proprio alle tradizioni e alle consuetudini alimentari passate, spesso fortemente influenzate dal fattore povertà, illustra come diete semplici, a base di legumi e cereali, siano state per secoli l'unico tipo di sostentamento per larga parte della popolazione mondiale. Oggi, gli studiosi dell'alimentazione confermano la bontà di tale modello dietetico, che, integrato con un equilibrato apporto di proteine di origine animale, rappresenta una garanzia per un corretto sviluppo nell'età evolutiva e

per la prevenzione delle malattie cosiddette di civilizzazione: malattie cardiovascolari e disturbi connessi all'eccesso di peso. Questa introduzione stimola una serie di domande circa le "buone prassi alimentari" a cui la D.ssa Barducci risponde cercando di rimarcare il concetto di un approccio sereno al cibo, privo di tabù e di eccessi consumistici. Molto interessante, a questo proposito, il rilievo circa le cifre investite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per campagne informative e di sensibilizzazione contro quelle investite dai colossi dell'industria alimentare per la pubblicizzazione dei prodotti cosiddetti "spazzatura". [...] Dopo i i chiarimenti, la D.ssa Barducci lascia ampio spazio alle considerazioni personali degli studenti suscitando un dibattito aperto a tutti e coinvolgente."

6 aprile 2006

"Disegno, recito, scrivo, racconto il momento più coinvolgente"

Bilancio conclusivo in collaborazione con l'Associazione Petits Debrouillards

"Olivier, Tecla e Helene approdano in classe parlando la loro lingua materna, il francese. Sono educatori dell'Associazione Francese Petits Debrouillards. Sono in Italia nell'ambito di un progetto europeo di cui la cooperativa Controvento è partner. E accettano di prendere parte al progetto "Aggiungi un posto a tavola". Oggi verificheranno il grado di coinvolgimento e il percorso effettuato dagli studenti durante il cammino iniziato a novembre. Sono dotati di fotocamera e registratore digitali. Intervistano gli studenti, che rispondono in lingua. Sono giocosi e propongono agli studenti di lavorare a piccolo gruppo e di mimare, disegnare o narrare brandelli di percorso. Soprattutto quei momenti che li hanno coinvolti di più. O che li hanno spiazzati, facendogli cambiare il proprio punto di vista. All'inizio la risposta è timida. Poi via via i gruppi si alternano al centro dell'aula e raccontano frammenti di esperienza. Il giudizio è quasi unanime. L'esperienza più significativa, più ricca dal punto di vista umano come della conoscenza, è stato cucinare insieme, lavorare con le mani, condividere il pasto, affiancare sconosciuti che parlavano una lingua incomprensibile, ma stavano trasmettendo qualcosa. Ce ne andiamo con la sensazione di avere lasciato un seme. Niente di più."

L'EQUIPAGGIO DI "AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA"

Nadia Fellini, Matteo Foschi, Catherine Hamon, Rosalia Elena Sanchez, Cristina Barducci, Ana Maria San Martin e le mediatrici culturali dell'Associazione Donne Internazionali, Associazione Arcobaleno, Association Francaise des Petits Debrouillards, Gino Sacchetti e le ragazze e i ragazzi della 2° F

LE NOSTRE RICETTE DAL MONDO

FATAYER

Antipasto senegalese proposto da Khady Diop

Impasto: 1 kg di farina, 1 bicchiere d'acqua, 1 litro di latte, 500 gr di burro, lievito, sale q.b.

Ripieno: 1500 gr di carne macinata, 1 kg di cipolla, prezzemolo, olio di mais, 8 cucchiai di pomodoro concentrato.

Preparazione: impastare farina, acqua, sale e lievito. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto ben amalgamato. Coprire e lasciare lievitare per 3 ore. Tritare la cipolla e farla soffriggere in olio di mais. Aggiungere la carne macinata e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere il pomodoro concentrato e lasciare sul fuoco per altri 20 minuti. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Con l'impasto lievitato stendere una sfoglia e tagliarla in tanti cerchi con l'ausilio di un bicchiere capovolto. Su ogni disco mettere un cucchiaio di ripieno e chiudere facendo pressione con le dita sui bordi e poi con i deni di una forchetta. Friggere le fatayer in abbondante olio bollente, fino a che non siano dorate e croccanti. Si servono calde.

PATATE ALLA HUANCAYNA

Antipasto peruviano proposto da Ana Maria San Martin

Ingredienti: 600 gr di patate, 200 gr di formaggio misto, 200 gr di ricotta, 50 gr di pane secco, 1/2 litro di latte, 1/2 bicchiere di olio di mais, 2 cucchiai di curcuma, 1 insalata, olive verdi.

Preparazione: lessare le patate in acqua e sale. Sbucciare le patate e tagliarle a fettine. Mettere a bagno il pane nel latte. Versare nel frullatore il latte, il pane, il formaggio, la ricotta, la curcuma. Frullare tutto aggiungendo lentamente l'olio. Lasciare riposare per 20 minuti. Frullare nuovamente prima di servire. Servire il piatto dopo avere preparato un letto di foglie di insalata. Posarvi sopra le patate tagliate a fette. Quindi ricoprire con la crema ottenuta al frullatore. Guarnire infine con le olive verdi.

PASTA CON PEPERONI

Primo piatto italiano proposto da Giacomo Rossi

Ingredienti: 400 gr di pasta corta (fischiotti, conchiglie, ditaloni), 300 gr di pomodori freschi maturi, 1 peperone rosso, 1 peperone verde, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, sale e olio q.b.

Preparazione: mondare una cipolla media, affettarla e farla soffriggere in un tegame con tre cucchiai d'olio. Lavare i pomodori, passarli al setaccio e aggiungerli al soffritto. Salare e cuocere a fuoco lento. Lavare i peperoni, dividerli a metà. Eliminare i semi, tagliarli a dadi o a striscie e unirli al sugo. Portare a cottura e condire la pasta già cucinata in acqua salata e ben scolata.

RISO ALLA CANTONESE

Primo piatto cinese proposto da Liu Sheng Yan

Ingredienti: 500 gr di riso bianco, 1 tazza di piselli, 1 tazza di mais dolce, 1 tazza di olio, 3 fette di pancetta affumicata tagliata a cubetti, 1 tazza di peperoni di diversi colori tagliati a cubetti, 4 cipollotti tritati, 6 uova, 100 gr di gamberetti bolliti, salsa di soia a piacere.

Preparazione: portare a ebollizione il riso e cuocere a fuoco lento per 18 minuti fino a completo assorbimento dell'acqua quando i chicchi saranno separati. Bollire i piselli e i chicchi di mais finchè risulteranno teneri. Quindi sgocciolarli. Riscaldare l'olio e rosolare la pancetta. Unire a quest'ultima il peperone e i cipollotti continuando a cuocere per circa 1 minuti prima di spegnere il fuoco. Versare nella padella le uova sbattute distribuendole su tutta la superficie. Quando saranno cotte sminuzzarle con una spatola di legno. Riscaldare il resto dell'olio e saltare il riso a fuoco vivace mescolando per circa 2 minuti. Unire tutti gli altri ingredienti già cotti compresi i gamberi e la salsa di soia. Continuare a cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. Servire caldo.

BUCATINI ALL'AMATRICIANA

Primo piatto italiano proposto da Michael Massa

Ingredienti: 800 gr di bucatini, 800 ml di salsa di pomodoro a pezzi, 400 gr di guanciale stagionato, 200 gr Di cipolla, 2 spicchi d'aglio, 100 gr di pecorino grattugiato, sale grosso e fino q.b., pepe nero e peperoncino q.b. Preparazione: pulire la cipolla e tritarla, schiacciare gli spicchi d'aglio, togliere la cotenna al guanciale e tagliarlo a listarelle. Fare imbiondire il guanciale e, a metà cottura, unire cipolla e aglio, aggiungere il sale e lasciare cuocere a fuoco lento. Cuocere la pasta al dente in acqua bollente salata. Nel frattempo aggiungere al guanciale il pepe, il peperoncino e la salsa di pomodoro a pezzi. Lasciare cuocere per 5 minuti. Scolare la pasta e passarla in padella con la salsa e il pecorino grattugiato. Servire subito.

Note storiche: Amatrice, città un tempo abruzzese e oggi laziale, da il nome a questo intensissimo piatto, la cui caratteristica è la preparazione espressa del condimento fatta direttamente in padella.

COUS COUS DI CARNE

Piatto unico marocchino proposto da Mina Ameziane

Ingredienti: 1 kg di farina di semola, 1 kg di carne bovina, 1/2 kg di carote, 1 kg di zucca gialla, 1/2 kg di cipolla, 6 zucchine, 1/2 kg di ceci, 3 rape bianche, 1 bicchiere di latte, 6 cucchiai di olio d'oliva, acqua, sale, pepe, zenzero, curcuma.

Preparazione del cous cous: bagnare con acqua salata la farina e lavorarla con movimento circolare delle mani in un piatto con bordo inclinato. Munirsi di due colapasta o setacci d'acciaio, rispettivamente a fori grandi e piccoli. Passare la semola con i due setacci al fine di ottenere granelli più minuti. Fare bollire l'acqua in un pentolone. Sistemare sul pentolone uno scolapasta avvolto in uno straccio sottile (che lasci passare il vapore), mettere il cous cous nello scolapasta. Coprire lo scolapasta e il cous cous. Con lo straccio e cuocere a vapore circa 2 ore e 1/2. il cous cous sarà cotto quando apparirà giallino e vaporoso.

Stendere il cous cous e lasciarlo raffreddare. Unire in una bacinella olio d'oliva e latte caldo e con questa miscela bagnare il cous cous una volta freddo. Sgranarlo con le mani e ripetere la cottura a vapore per circa 2 ore e 1/2.

Preparazione della carne: tagliare la carne a tocchetti non troppo piccoli. Pulire le verdure e tagliarle a pezzetti. Tritare la cipolla. In un tegame far scaldare un po' d'olio e dorare la cipolla. Aggiungere la carne e lasciarla rosolare per qualche minuto. Salare, pepare e aggiungere zenzero, curcuma e un po' d'acqua. Lasciare cuocere e quando la carne è oltre la mezza cottura unire le verdure, iniziando da quelle a cottura più lunga. Fare attenzione che l'acqua sia sufficiente e la pietanza non asciughi troppo. Terminata la cottura, servire nel piatto di portata: preparare uno strato di cous cous sul quale verrà versata, in un incavo al centro, la carne con le verdure.

FRITTO BIANCO ROMAGNOLO

Contorno italiano proposto da Manuel Piraccini

È una ricetta molto antica di origine romagnola tramandata da molte generazioni. Oggi viene utilizzata raramente e solo nelle occasioni speciali come a Natale e Pasqua. Non è un dolce anche se ricoperto di zucchero, ma va abbinato a carni fritte e ad arrosti. Si può anche mangiare da solo.

Ingredienti: 1 litro di latte, 250 gr di semola di grano duro, 4 uova, un pizzico di sale fino, 2 cucchiai di anice o sambuca, 4 cucchiai di zucchero, 2 bustine di vaniglia.

Preparazione: fare bollire il latte e aggiungere i tuorli d'uovo, zucchero, anice o sambuca, sale e le due bustine di vaniglia. Quando il latte bolle aggiungere a filo il semolino fino a raggiungere un composto tenero ma omogeneo. Mettere il preparato in un tagliere sopra uno strato di pane grattugiato. Quando il composto è tiepido stenderelo con un matterello ricoprendone la superficie con un po' di pane grattugiato. Lo spessore del preparato deve essere di 1 cm. Successivamente si taglia a quadrati o a rombi e si dispone su vassoi. Il giorno dopo prendere l'albume delle uova utilizzate il giorno precedente e altre uova intere. Sbattere le uova e impanare, bagnando il composto nell'uovo e immergendolo poi nel pane grattugiato, i rombi e i quadrati. Friggerli in olio extravergine d'oliva fino a farli diventare dorati. Toglierli dalla padella, mettere in carta assorbente e cospargere di zucchero.

BUDINO DI PANE

Dolce peruviano proposto da Ana Maria San Martin

Ingredienti: 250 gr di pane grattugiato, 1 tazza di zucchero di canna, 1 bustina di vaniglia, 100 gr di burro, 1 litro di latte, 1 uovo, panela, cannella in polvere.

Preparazione: mettere in ammollo il pane nel latte insieme allo zucchero per circa 1 ora. Quindi aggiungere le uova, il burro sciolto e la vaniglia. Mescolare tutto dolcemente. Preparare il caramello facendo bollire per 6-7 minuti acqua, cannella e panela. Quando tutto è sciolto aggiungere 2-3 gocce di limone. Versare il caramello ancora caldo in una teglia e lasciare raffreddare. Versare il preparato di pane nella teglia. Mettere in forno e cuocere per 45 minuti a 145°C. servire freddo.

LE PAROLE DELLE RAGAZZE E DEI RAGAZZI DI 2°F

Questa esperienza per me è stata molto significativa, bella e divertente perché mi ha fatto conoscere nuovi paesi, usanze, tradizioni, modi di vivere e di mangiare, che ti fanno assaporare il modo in cui altre persone vivono. È servito anche alla classe per passare più tempo insieme e conoscere certi lati delle persone che non conoscevamo.

Questo progetto mi ha insegnato cose molto belle. Stare con persone di altri paesi: peruviani, cinesi, africani. Ho imparato anche a fare cibi di altri paesi. Insomma è stato molto bello. Mi è piaciuto.

Questo progetto mi ha cambiato molto. Inoltre mi ha cambiato interiormente sapendo quali cibi hanno meno grassi e quelli che invece sono migliori. L'incontro con Ana Maria è stato eccezionale, è una donna fantastica, piena d'amore verso le persone.

È stato interessante per la conoscenza di altre culture.

Questo percorso è stato molto piacevole anche se un po' noioso. Però lo rifarei!!!

Questo progetto mi ha fatto conoscere cose nuove. Assaporare cibi nuovi... e conoscere tradizioni nuove.

Questo progetto mi è piaciuto molto e mi sono molto divertito per avere fatto cose diverse e imparato a cucinare.

Questo progetto mi ha aiutato a capire nuove tecniche di cucina.

L'esperienza alla quale noi tutti abbiamo partecipato è stata molto interessante. Io mi sono molto divertito.

Questo progetto "Aggiungi un posto a tavola" mi è piaciuto, perché ho imparato cose nuove.

lo non ho partecipato a tutte le cose che sono state fatte durante il progetto, però quelle che ho fatto mi sono piaciute. Specialmente il laboratorio di cucina, perché ho cucinato cose nuove.

Per me era interessante fare cose interessanti e belle, scoprire qualcosa di nuovo e soprattutto divertirci. E anche scoprire le cucine di altri paesi e imparare qualcosa.

La cosa più bella di questo progetto è stato cucinare tutti insieme e scoprire cucine nuove.

Mi è piaciuto conoscere le usanze degli altri paesi, mi sono divertita nei vari laboratori. Quello di cucina è stato quello che mi è piaciuto di più... preparare piatti tipici di altri paesi è stato entusiasmante!! Spero che mi capiti ancora un progetto così!!

Il progetto mi è piaciuto tantissimo. La cosa che mi è piaciuta di più è stato l'incontro con Ana Maria.

lo non ho partecipato a tutte le esperienze, ma quelle che ho fatto sono state interessanti e divertenti. Ho imparato anche cose nuove e ho cambiato modo di pensare sul cibo, su certe cose. Ad esempio, pensavo che il cous cous e gli involtini primavera fossero buoni, ma sinceramente ora che li ho assaggiati non mi piacciono per niente... comunque è stata una bella esperienza.

Mi è servito... e questo è già tanto.

LE PAROLE DEI DOCENTI DI 2°F

La valutazione del progetto "Aggiungi un posto a tavola", al quale ho partecipato in qualità di insegnante della classe, è positiva. Le attività proposte sono state accolte dai ragazzi con entusiasmo ed impegno e la partecipazione è stata buona anche da parte di quegli alunni che durante le attività disciplinari mostrano meno interesse e coinvolgimento per attitudine caratteriale o per problemi oggettivi.

Durante le attività pratiche, come cucinare insieme o effettuare piccoli esperimenti, ogni ragazzo si è sentito utile, parte integrante di un gruppo per il quale il supporto di ognuno è stato fondamentale per la buona riuscita dell'attività: tradurre dal cinese all'italiano una ricetta, tagliare verdura e pelare patate, preparare la tavola, testare acidità o basicità dei cibi, assaggiare sapori di cui non avevano mai sentito parlare... sono stati momenti che hanno insegnato loro la varietà e complessità di ciò che li circonda ma anche evidenziato attitudini, capacità e potenzialità che non tutti pensavano di avere.

Liverani Annica, insegnante di sostegno della classe 2° F.

Caleidoscopio Associazione di Volontariato

Via Chiaramonti, 91 47023 Cesena FC tel +39 0547 27789 fax +39 0547 26685

lucaceredi@hotmail

Controvento Società Cooperativa

Via Calcinaro, 1458 47023 Cesena FC tel/fax +39 0547 20524 coopcontrovento@yahoo.it www.romagnapolis.it

Caleidoscopio e Controvento ringraziano COOP Adriatica e i soci COOP per la fiducia e il fondamentale contributo alla realizzazione dell'iniziativa