



# IL CIBO GIUSTO

Summer School di Arti performative e community care 2015



PhCarloElmiroBevilacqua

## INDICE

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| Salvatore Colazzo, <i>E questa è la quarta</i>                  | p. 2 |
| Ada Manfreda, <i>Il cibo giusto. Foto-racconto</i>              | 5    |
| Stefania De Santis, <i>La ricetta...del Cibo Giusto!</i>        | 50   |
| Tonia Cagnazzo, <i>Tra sapori e saperi, senso di comunità</i>   | 56   |
| Emanuela Mangione, <i>Il cibo animato, il cibo giusto</i>       | 59   |
| Valentina Rizzo, <i>Nutrizione alimentazione e antropologia</i> | 62   |
| Maria Grazia De Donatis, <i>A chi appartieni?</i>               | 66   |



Salvatore Colazzo

## E questa è la quarta



La Summer School di Arti Performative e Community Care nasce da un'idea della cattedra di Pedagogia Sperimentale dell'Università del Salento ed è un modello proprietario di ricerca-formazione-intervento. Ogni anno ha trovato la possibilità di realizzarsi grazie all'investimento di energie umane e materiali di un gruppo di ricercatori sociali, appartenenti allo spinoff universitario Espéro, e di un'équipe di performer che hanno sposato il progetto e vi collaborano. Volta a volta poi vi danno supporto e collaborazione, a vario titolo, altri enti pubblici e privati. È un'esperienza unica nel suo genere, a livello nazionale, ma anche internazionale e quando è stata portata all'attenzione della ricerca, ha ricevuto ampi e positivi riscontri. Questa IV edizione è stata realizzata interamente da **Espéro**, con la collaborazione del **Comune di Ortelle**, in virtù di un protocollo d'intesa finalizzato a una collaborazione funzionale a progettare e realizzare interventi per lo sviluppo strategico delle comunità di Ortelle e Vignacastri.

La Summer School di Arti Performative e Community Care sin dal suo nascere ha l'intenzione di incrementare le competenze di operatori sociali, di performer e di educatori nel campo dello sviluppo di comunità, grazie ad un'attività formativa di tipo residenziale, che concretizza un complesso intervento sul campo, con effetti non solo sulla comunità degli allievi, ma sulla più ampia comunità del territorio interessato. Ogni anno le attività della Summer School sono state or-



ganizzate attorno ad un tema di interesse sociale, quest'anno si è voluto affrontare la questione del **cibo**, del come si costruiscono attorno ad esso le **identità dei luoghi**, i rapporti produttivi e sociali, il paesaggio, la società e le ritualità, in ultima istanza l'autopercezione delle comunità. Il cibo è potenziale occasione di riflessione e di ricordo tra il nostro passato e il nostro presente, cartina di tornasole delle molte contraddizioni del nostro mondo, sospeso tra fame e abbondanza, frugalità e spreco, tra ricerca di cibo sano e paura di cibo avvelenato, ragione di sfruttamento dei lavoratori della terra (causa di morte, talvolta) e opportunità di arricchimento per i grandi poli economici di organizzazione della produzione e del commercio dei prodotti agricoli. Per questa ragione abbiamo voluto titolare la IV edizione della Summer School di Arti Performative e Community Care **"Il cibo giusto"**. Esiste un filo di continuità tra questa edizione e quella precedente, che ricordiamo recava il titolo de "I territori sono narrazioni", poiché il cibo costituisce un ingrediente fondamentale di cui è fatto il racconto delle comunità, attraverso cui si autorappresentano e comunicano con l'esterno. Questa quarta edizione della Scuola ha voluto attenzionare nello specifico queste dimensioni critiche:

- Conoscere da un punto di vista culturale la "dieta mediterranea", per come essa si concretizzava nella realtà delle pratiche culinarie delle società tradizionali salentine, individuando i suoi punti di forza sotto il profilo strettamente nutrizionale.
- Comprendere che è meno problematico e fastidioso di quanto normalmente si pensi fare gli acquisti alimentari da produttori locali, e come ciò



possa concorrere a forme di nutrizione più sostenibili, in quanto capaci di indurre minori sprechi e consumi energetici, e solidali, poiché in grado di sostenere l'economia locale.

- Conoscere le principali pratiche rituali e sociali, proprie delle comunità tradizionali, in ordine al cibo.
- Incentivare comportamenti virtuosi che fanno di un consumatore un "consumatore critico".
- Promuovere l'idea di nutrizione come gioco di equilibri sistemici tra casualità, genetica, caratteristiche ambientali e varietà colturali selezionate nel corso del tempo.





- Riflettere sui percorsi di valorizzazione delle tipicità locali per creare ipotesi di sviluppo territoriale.

Questi temi e finalità ci hanno suggerito spontaneamente una stretta sinergia della Scuola con il progetto CanaliCreativi, sia in ragione della sua programmazione turistico-culturale che è rivolta alla valorizzazione e alla promozione dei sapori e delle tipicità del territorio del SAC Porta d'Oriente, sia in considerazione del fatto che il Centro Ambientale Canali, che costituisce il fulcro di tutta l'azione di promozione sviluppata dal progetto CanaliCreativi, è un bene del Comune di Ortelle, dunque iscritto dentro l'immaginario sociale e culturale delle comunità in cui e con cui la Scuola si è svolta. Questa edizione dunque non è piombata all'improvviso e su di un terreno arido, tutt'altro: anche durante l'intero anno Espéro ha lavorato sulle e con le comunità di Ortelle e Vignacastri, realizzando otto **Laboratori di Comunità**, che le hanno consentito la organizzazione - assieme all'Amministrazione Comunale - della prima edizione del **Festival del Cittadino**, un'iniziativa che ha avuto riscontri ampi, che ci dicono del bisogno di partecipazione che cova e che, ove sia data la possibilità, si esprime, con proposte e concretezza di azioni dal basso. La Summer School di arti performative e community care "Il Cibo Giusto" si è svolta dal **23 al 30 agosto 2015** e ha previsto la realizzazione di un *edutainment*, più propriamente forse dovremmo dire *educational game*, di alcuni seminari, di laboratori, proiezioni cinematografiche, e di un momento spettacolare finale, che "performa" i temi affrontati durante le attività formative e i contenuti emersi nelle azioni sul territorio. Anche in questa edizione abbiamo avuto una larga partecipazione, tra allievi pubblico e comunità coinvolte.

Crediamo fermamente nella Summer School e ad ogni edizione usciamo più motivati a farla: perché rappresenta per i partecipanti una formazione originale di eccellenza; perché offre alle comunità, interessate dall'intervento, una occasione per riflettere sul sapere immateriale di cui sono portatrici, che, ove messo in valore, può essere volano di sviluppo, anche economico, del territorio.



PhCarloElmroBevilacqua

#### Per approfondire:

Manfreda, A.-Colazzo, C., *Performing arts, community empowerment and social innovation: a model of training-intervention-research*, in CULTURAL HERITAGE AND LOCAL DEVELOPMENT LOCAL COMMUNITIES THROUGH HERITAGE AWARENESS AND GLOBAL UNDERSTANDING, edited by Luiz Oosterbeek & Fabio Pollice, Centro Universitario Europeo per i Beni culturali, Ravello 2014, supplemento a "Territori della Cultura" n. 18, ISSN: 2280-9376, scaricabile dall'indirizzo internet: <http://www.univeur.org/cuebc/index.php/it/notizie-3/819-cultural-heritage-and-local-development-gestart>



Ada Manfreda

## IL CIBO GIUSTO Foto-racconto



### Trama

Un gruppo di giovani arriva nella piccola comunità di Ortelle (Lecce) in una calda mattina di fine agosto. Hanno un mandato ben preciso: entrare in contatto con le persone del luogo e farsi aiutare in un'impresa per loro quanto mai difficile, riuscire a prepararsi da mangiare ricorrendo esclusivamente a materie prime rigorosamente prodotte in loco e seguendo la tipica dieta settimanale delle famiglie contadine salentine.

Comincia così questa piccola avventura dalla grande intensità relazionale ed emotiva che si chiama *Summer School di Arti performative e community care*, il cui focus questa volta è stato IL CIBO GIUSTO.

Decine di persone tra gente della comunità e 'estranei', ossia il gruppo di giovani allievi che ha vissuto lì ad Ortelle dal 23 al 30 agosto 2015 e i loro formatori e performer, hanno scritto un racconto a più mani, fuori dalla pagina bianca, per le strade, in piazza, nelle case, con la presenza e la prossimità dei corpi, i sorrisi, gli sguardi, gli abbracci, gli incontri.

Ogni mattina i giovani ricevono le consegne di una nutrizionista sul tipo di alimenti da consumare in quella giornata, dopodiché è ricerca a tutto campo per farsi raccontare ricette tradizionali da poter preparare con gli ingredienti prescritti. Si bussa alle porte, si fermano passanti per strada, si raccolgono ricette ma anche ricordi di feste, di episodi, di emozioni che si

sono saldati indissolubilmente con quelle ricette nella memoria della gente di Ortelle. Poi si va dai contadini del luogo a comprare tutto il necessario: farina, verdure, frutta, ortaggi, prodotti a 'metro zero', che spesso vengono raccolti di-



rettamente dal campo; ovvero presso le piccole botteghe e i forni del luogo per il formaggio, il pane.

Infine è tempo di cucinare per farsi da mangiare: occorre mettere in pratica quello che hanno ascoltato e appuntato, utilizzando gli approvvigionamenti fatti.

Il loro campo-base è presso Largo San Vito, ad Ortelle, luogo magico, pregno di storia e di riti, fortemente simbolico per l'immaginario degli ortellesi: quello infatti è il luogo dove si tiene, nell'ultima settimana di ottobre, da centinaia di anni, una delle più antiche e conosciute fiere del Salento, la "Fiera di San Vito". Lì è stata allestita una cucina attrezzata, lì il gruppo di giovani dovrà realizzare le preparazioni culinarie, lì dovrà imbandire la tavola e mangiare.

Giorno dopo giorno la comunità provvisoria dei giovani si farà sempre più presente e prossima con la comunità dei residenti; i giovani saranno implicati sempre più nel provare sulla propria pelle le complesse articolazioni dell'economia del baratto nei contesti di vicinato, le loro norme non scritte, fini vettori di valori simbolici e di differenti livelli di prossimità. Infatti sperimenteranno direttamente la tenuta delle relazioni stabilite con i membri della comunità: ogni sera offriranno - sempre su Largo San Vito - i piatti preparati durante il giorno agli abitanti di Ortelle, sollecitandoli a barattare qualcosa anche loro. La riuscita delle cene comunitarie sarà il termometro delle relazioni intessute. E poi c'è in ballo la serata finale, quella che segnerà la fine dell'esperienza e il commiato dalle persone di Ortelle, è tutta da costruire, da scrivere, da provare...

### Foto-narrazione

#### SI PARTE!

La domenica mattina del 23 agosto apriamo ufficialmente e pubblicamente la scuola a Vignacastri, nell'accogliente giardino del ristorante-wine bar "La Casa dell'Angelo". Presentiamo il programma della quarta edizione, il senso del tema IL CIBO GIUSTO, il sindaco e l'assessore alla cultura del Comune di Ortelle danno il loro benvenuto a tutti i partecipanti, facciamo le registrazioni, distribuiamo i materiali...







...e poi tutti insieme, amministratori, formatori, allievi, cominciamo a conoscerci e a scambiare le prime impressioni in modo molto informale e rilassato al "Louis bar" della piazzetta di Vignacastri!



Il pomeriggio si riprende: sotto una pagoda appositamente allestita in piazza Umberto I, sempre a Vignacastri, viene illustrato l'*educational game* agli ancora spaesati allievi della Scuola, che piano piano cominciano a farsi una vaga idea di ciò che li attenderà nei giorni seguenti.



I passanti si fermano incuriositi, ci ascoltano e commentano.







I 'summerini' fanno la conoscenza della loro nutrizionista, Valentina Rizzo, la ascoltano mentre illustra loro i principi generali che adotterà per la loro dieta giornaliera e già presagiscono il rigore con cui prescriverà le consegne quotidiane.





A pomeriggio inoltrato, dopo averli lasciati tribolare un po' nei loro tanti dubbi e timori, facciamo arrivare la loro ancora di salvezza: Salvatore Urso, uno chef a cui potranno rivolgersi per avere delle dritte in cucina.

Più di qualcuno sorride e tira un sospiro di sollievo... 'Con molta parsimonia però!', aggiungo subito io.



Bene per la prima giornata può bastare: cena collettiva e poi torniamo in piazza dove ci aspetta un concerto organizzato dal Comune di Ortelle per accogliere la Summer School.

Suona l'Ensemble Tito Schipa, ascoltiamo seduti tra la gente e poi sul finale ci chiamano a cantare con loro.





### L'EDUCATIONAL GAME

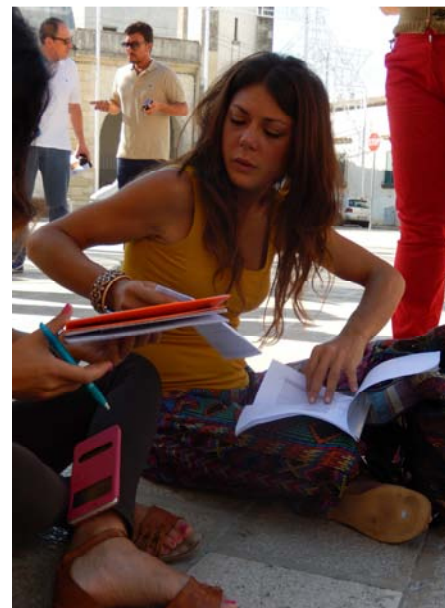
Dal secondo giorno entriamo nel vivo della Summer School.

Tutte le mattine raduno alle 8.30 presso il Bar di Piazza San Giorgio ad Ortelle: facciamo colazione, scambiamo battute su qualche episodio divertente del giorno prima.





Spesso la chiacchiera si allarga spontaneamente alle altre persone che si trovano al bar, facciamo nuove conoscenze, qualcuno si offre per aiutarci con la raccolta delle ricette o ci suggerisce qualche signora da incontrare. Poi arriva la nutrizionista: ci disponiamo in cerchio attorno a lei e riceviamo le consegne della giornata.





Sciogliamo le righe e andiamo per le vie di Ortelle a sentire la gente, a raccogliere indicazioni preziose per poter preparare il pranzo del giorno nel rispetto della dieta contadina. Poi dritti agli agricoltori e agli allevatori del posto da cui compriamo tutte le materie prime necessarie.





Una delle mattine in cui scorrazzavamo per trovare chi potesse raccontarci come preparare il pranzo del giorno ci siamo imbattuti in casa Metruccio dove alcune persone di Ortelle si erano riunite per fare il pane!







A fine mattinata, con le ricette che volta a volta siamo riusciti a raccogliere dalle signore Maria, Tiziana, Margherita, Immacolata, Carolina, e tante altre, con gli ortaggi e le verdure acquistate dai Muscatello di Ortelle, dalla Nuova Contadina della Masseria Capriglia di Vignacastri, da Giovanni Scotellaro di Vignacastri, e con i formaggi di Romeo Urso, corriamo a cucinare!!

Tutti a San Vito: chi sbuccia, chi taglia, chi si mette ai fornelli e comincia a sfumare l'olio o a mettere a bollire l'acqua... quale è il procedimento...? ripesciamo gli appunti... come facciamo con le quantità? La prima volta abbiamo esagerato, poi via via ci abbiamo 'preso la mano'... e anche gusto!









E finalmente si mangia!!

#### I SEMINARI

I pomeriggi della Summer School sono punteggiati da momenti riflessivi e di approfondimento attorno al focus 'il cibo giusto': accogliamo esperti che da differenti angolature disciplinari e specifiche sensibilità portano il loro contributo al percorso di apprendimento che non è solo riservato a noi della scuola ma aperto a chiunque vi voglia prender parte.



**24 agosto – Ortelle Piazza San Giorgio**

*"Un'esperienza didattica sulla cucina tradizionale salentina nella scuola di Ortelle"  
di Anna Clorinda Maggio*



*"Rina Durante: il suo impegno nel campo del giornalismo enogastronomico".  
Relatore: Massimo Melillo*



*"Il consumo critico" di Piergiuseppe Ellerani*



*"Conversazione a partire dalla videoproiezione di Power" con Serena Corrao*



**25 agosto – Vignacastrisi Biblioteca Comunale “M. Paiano”**

*“La Casa delle Agricolture di Castiglione d’Otranto”. Relatori: Donato Nuzzo e Fulvio Rifuggio*



*“Identità, territorio, rappresentazione: tempi e spazi del cibo”. Relatore: Antonio Romano*





**27 agosto – Ortelle Piazza San Giorgio**

*"Il maiale nella realtà culturale, sociale ed economica di Ortelle e Vignacastrisi". Relazione di Augusto Carluccio. Interventi programmati di Corrado Denotarpietro, Luigi Circhetta e Alessandra Mattioni*





### I LABORATORI DIDATTICO-ESPERIENZIALI

Non ci si ferma mai durante la Summer School! Nel programma delle giornate ci sono quattro laboratori didattico-esperienziali: musica, canto corale, danza, body percussion e scrittura collettiva per costruire tutti insieme elementi performativi creativi da comporre nella Performance di restituzione finale.

I laboratori si svolgono sempre in piazza, nella bellissima piazza San Giorgio di Ortelle, le cui architetture ci fanno da suggestive scenografie.

#### Laboratorio di Canto corale, a cura di Luigi Mengoli

*"...Marituma è sciutu all'America e nnu me scrive..."*



#### Laboratorio di body percussion, a cura di Andrea Gargiulo

*"...Ce se prcalò, Tàtate / Ce se prcalò poddi..."*







**Laboratorio di community dance, a cura di Chiara Dollorenzo**

Coreografie di gruppo a raccontar pratiche collettive in situazioni di vita sociale:  
bicchierini gialli, poi rossi, poi verdi... altro giro altro colore!







**Laboratorio di Drammaturgia di comunità, a cura di Salvatore Colazzo e Ada Manfreda**

Il cibo in quattro quadri narrativi, a cucire le parole raccolte sul posto e innestarle con le narrazioni 'altre' associate per intertestualità.





### LE CENE COMUNITARIE

A San Vito ogni giorno abbiamo preparato e cucinato e poi ogni sera abbiamo apparecchiato una lunga tavolata per condividere i nostri piatti con la comunità di Ortelle. Cene aperte a chiunque abbia voluto venirci a trovare e fare con noi una mangiata e una bevuta.

E ogni sera abbiamo avuto visite: ci sono gli affezionati che ci hanno accompagnati con costanza e poi volta a volta tanti altri volti si sono affacciati, hanno sorriso con noi. Vigeva anche il baratto: chi voleva poteva portare qualcosa di pronto e aggiungerlo alla tavolata comunitaria. È arrivato del buonissimo pane fatto in casa, la tipica 'Pirilla' di Ortelle, e poi focacce, frittate, torte, fichi d'india, anguria e vino...



...un boccone, una risata, una bevuta e chiacchiere in libertà.





### LE SERATE DELLA SUMMER SCHOOL

Finita la cena chiuse le attività della giornata? Certo che no!

C'è ancora da ascoltare, da vedere, da dibattere, la scuola è immersiva e a tempo molto molto pieno.

Concerti musicali, videoproiezioni, approfondimenti, in tema con questa nuova edizione, offrono ogni sera ulteriori spunti di riflessione e di discussione per gli allievi e per tutta la gente che vi partecipa.



### 25 agosto - Ortelle Piazza San Giorgio

*"Il cibo cantato"*  
Concerto chitarra e voce di Luigi Mengoli



**La Pirilla di Ortelle**

*Tavola Rotonda. "Pirilla, cucuzzata, sceblasti:  
un confronto". Relatori: Luigi Massafra,  
Anna Strambaci, Donato Verri.  
Arbitra: Donato Caroppo*



**La Cucuzzata di Vitigliano**



**La Sceblasti di Zollino**





**27 agosto - Ortelle Piazza San Giorgio**

*Videoproiezione tavole  
dell'artista Armando Marrocco  
(da: "L'arte dei sapori", Amaltea edizioni 2009)  
con conversazione di Salvatore Colazzo  
e musiche di Rocco De Santis*



**28 agosto - Ortelle Piazza San Giorgio**

*Anche l'occhio vuole la sua parte: cibo come arte che nutre. Immagini da "Armonie vegetali in cucina" dello chef Antonio Scaccio (Tecniche Nuove, 2013) Relatore: Rocco Casaluci, con intervento programmato di Lucia Coluccia.*





*Videoproiezione Documentario "Lo spirito del grano. I custodi della terra" con Fulvio Rifuggio*





**29 agosto - Vignacastrisi Centro Canali**



*Agricoltura sociale, con Luigi Circhetta, Giuseppe Colafati, Nicola Panico, Fernando Minonne, Enrico Tundo, Antonio Leomanni e Rolando Rollo, Sergio Longo. Modera: Antonella Lippo*



Ogni sera facciamo mezzanotte ed anche oltre. Arriviamo stanchissimi, ma di una stanchezza felice, appagante, che non ci toglie la voglia di esserci, di stare lì insieme. Così ogni volta ci è sempre un po' difficile congedarci: dopo aver raccolto gli strumenti, accatastato e riposto le



sedie in deposito, dopo insomma che non c'è più niente da fare, ce ne stiamo lì a chiacchierare ancora, tra noi, un piccolo gruppo di resistenti entusiasti che sarebbe rimasto lì all'infinito, tanto non ci andava di rompere quell'energia. Ecco allora dove il gruppo dei resistenti entusiasti si rifugia e continua a tirare avanti ancora per un po'...



...sì dai giusto il tempo di un 'cicchetto'...  
anche questo è la nostra Summer School!



### IN TRASFERTA AD ALIANO

Il 26 agosto tutta la Summer School, con allievi, formatori, performer e simpaticizzanti al seguito, si è trasferita ad Aliano (Matera) dove era in corso il Festival della Paesologia "La luna e i calanchi" diretto da Franco Arminio. Appena arrivati abbiamo esplorato un po' il paesino, i suoi vicoli, gli slarghi improvvisi, le sue viuzze salì e scendi, la casa del confino di Carlo Levi; nel pomeriggio abbiamo partecipato ai 'Parlamenti comunitari' di Arminio portando la nostra esperienza come 'caso' di lavoro comunitario.





### COSTRUIAMO LA PERFORMANCE DI RESTITUZIONE

Siamo agli ultimi giorni della scuola. Lavoriamo a comporre i suoni, le gestualità, le azioni, sviluppati nei laboratori didattico-esperienziali, e i testi costruiti montando insieme i temi che hanno percorso la scuola e le parole raccolte sul campo. Allievi, formatori ed artisti performer, lavorano tutti insieme, ritagliandosi ciascuno un ruolo attivo nella narrazione transmediale che va prendendo



sempre più forma con cui cercheremo di restituire alla comunità un senso possibile di questa nostra presenza e allo stesso tempo la nostra gratitudine per quanto abbiamo incorporato stando lì con loro per otto giorni.





### PROVE GENERALI

30 agosto, ultima giornata, di prove, di costruzione di oggetti di scena, di memoria, di ansia positiva... e comincia ad intravedersi il colore della nostalgia...









Tutto è pronto!

#### PERFORMANCE DI RESTITUZIONE FINALE

30 agosto, ore 21,00.

Eccoci, è arrivato il momento della performance finale ed anche – ahinoi – dell'ultima serata della Summer School, quella del prender congedo, dai compagni di avventura, da Ortelle e dalla comunità. Tutte le energie le convogliamo qui, in questo punto, che chiude un percorso e apre il senso.

Piazza San Giorgio è bellissima. È arrivata tanta gente, prende posto, c'è un bel vociare.





Aspettiamo dietro il palco di dare avvio al nostro racconto, di poter mostrare ciò che i nostri occhi hanno visto, le nostre orecchie hanno udito, ciò che le nostre teste hanno compreso e le nostre pance hanno sentito e vissuto.

Quando finalmente cominciamo è

Gioia

Pienezza

Abbraccio







PhCarloElmiroBevilacqua



PhCarloElmiroBevilacqua



PhCarloElmiroBevilacqua



PhCarloElmiroBevilacqua



PhCarloElmiroBevilacqua



PhCarloElmiroBevilacqua







PhCarloElmironBevilacqua



PhCarloElmironBevilacqua



PhCarloElmironBevilacqua



PhCarloElmironBevilacqua



PhCarloElmironBevilacqua



PhCarloElmironBevilacqua

In quattro quadri narrativi proponiamo quattro situazioni molto diverse tra loro in cui il cibo è veicolo di emozioni pregnanti, nel segno della relazione, dell'identità, della ritualità come condivisione.



Alla fine salutiamo tutto il pubblico presente con una tavola imbandita e tanta musica: è ora di far festa!







## Protagonisti

### *Gli allievi*

Gabriella Arnone – Rossana De Pascali – Alessandra Fersini – Manuela Milena Fumaraola – Giovanni Gatto – Antonella Grasso – Emanuela Mangione – Enza Miceli – Maria Antonietta Nuzzo – Serena Tardi

### *I tutor*

Tonia Cagnazzo – Stefania De Santis – Sabrina Marzo

### *I performer, gli esperti e i formatori*

Rocco De Santis – Chiara Dollorenzo – Andrea Gargiulo – Luigi Mengoli – Roberto Mengoli – Martino Pezzolla – Matteo Pezzolla – Valentina Rizzo – Salvatore Urso – Ada Manfreda – Ezio Del Gottardo – Salvatore Colazzo

### *I referenti per la logistica e i rapporti con i fornitori*

Maria Grazia Celentano – Abramo Tornese – Paolo Petrachi

### *La comunità di Ortelle e Vignacastrisi e in particolare:*

Lucia Cambò – Antonio Carluccio – Giorgio Carluccio – Maria Cretì – Nina Cretì – Tiziana Cretì – Angelo Maggio – Luigi Massafra – Giorgio Metruccio – Salvatore Rizzello – Giovanni Scotellaro – Abbondanza Siciliano – Biagio Muscatello – Romeo e Maria Urso

### *Ringraziamo*

Associazione Na Manu Onlus - Associazione Parabola a Sud – Associazione Ippocampo – La Paesana di Marti Francesco – Agriturismo Lu Campu – Cooperativa Nuova Contadina – Chef Antonio Reale – Sprech 'Il Pentolo' – Panificio Caroppo – 'Olivotto' Cellina

e ancora

tutti i relatori che hanno dato il loro contributo ai seminari, alle videoproiezioni, agli incontri di approfondimento

e tutti i colleghi, gli amici e i simpatizzanti che ci hanno seguiti, si sono lasciati coinvolgere e hanno condiviso questo racconto con noi.



PhCarloElmiroBevilacqua



Stefania De Santis

## La ricetta...del Cibo Giusto!



### Ingredienti

#### **Fiducia [Una 'rancata' come direbbe la nutrizionista Valentina]**

...di tutte le persone che si sono sedute al nostro tavolo!

È il primo giorno di Educational Game.

Già nel reperire presso i produttori locali gli alimenti indicati dalla nutrizionista...le prime difficoltà! Ma le difficoltà fanno parte del gioco!

60 uova...8 kg di patate... quantità industriali più che di piccoli produttori locali! Quantità però forse necessarie dal momento che avremmo dovuto cucinare anche per la cena comunitaria serale.

Alla fine ce la facciamo! Con un po' di buona volontà forse non è proprio tanto

complicato fare gli acquisti quotidiani presso i produttori locali, ottenendo il duplice risultato di contribuire al nostro benessere e sostenere l'economia locale.

Bene, comprati gli alimenti, come combinarli in gustose ricette tipiche del posto? Parola alle signore di Ortelle!

Buste della spesa e ricette alla mano, eccoci a San Vito: ore 12:30 circa.

Prendiamo possesso degli spazi, di coppe, coltelli e pentole. Gli alimenti del giorno: patate, uova, verdura, ortaggi e frutta di stagione.

Verde, giallo, rosso, arancione, bianco.. colori che si mischiano, mani che si intrecciano, voci che si rincorrono: "Dov'è il tagliere?" "Ce l'abbiamo noi!" "Mi passeresti un coltello?!" "Tutto in uso!" Menti che si ingegnano e mani che si impegnano a tagliare patate e verdure con mezzi di fortuna: il gioco prevede anche diversi livelli di difficoltà!

Ore 13:30 circa, pronte a passare ai fornelli: 4 varietà di frittate di patate da fare in padella, o in alternativa infornare, verdura da sbollentare, ortaggi da cucinare...solo quattro fornelli, non possiamo che preparare 4 pietanze per volta!



Ore 15:00 non è ancora pronto cibo a sufficienza e la frittata sfornata ha l'aspetto di un pasticcio.. eppure i formatori non disperano, attendono con pazienza ingannando il tempo con simpatiche battute...complice il Sindaco... sì anche lui decide di darci fiducia! Sono tutti affamati e, nonostante le premesse non siano delle migliori, alle 16:00 circa si siedono a tavola con noi!

La fiducia accordataci viene ripagata: a condire ogni pietanza l'allegria che caratterizza le tavolate della Summer School!



### **Complicità [Un pizzico.. è spezia dal gusto intenso!]**

..tra i summerini e tra i summerini e le signore della comunità, che ci tentavano/aiutavano nel trasgredire la dieta quotidiana prescritta dalla nutrizionista, la quale ogni mattina ci suggeriva una combinazione di alimenti per garantire il giusto apporto di carboidrati, proteine e grassi nel rispetto della dieta mediterranea.



Il primo giorno non ci conoscevamo ancora all'interno della comunità di summerini: probabilmente ognuno avrà fatto le proprie tacite considerazioni sul pasto consumato, l'avrà ritenuto più o meno sufficiente, più o meno rispondente alle proprie abitudini alimentari. Si sa, le abitudini in genere sono radicate, sappiamo bene quanto sia difficile sradicarle. Figuriamoci quando si tratta di abitudini alimentari, rispetto alle quali tendiamo magari a sviluppare la credenza e la convinzione che al nostro organismo, e solo al nostro eh, il tipo di alimentazione che scegliamo genera benessere: un modo come un altro per legittimarci nel comportamento alimentare assunto.

La dieta e le indicazioni della nutrizionista?! Sono sicuramente giuste, ma per il resto del-

la popolazione della terra, mai per noi! Dato il carattere estremamente soggettivo, chiaramente nessuno osava esternare queste considerazioni a persone ancora poco conosciute.

Il secondo giorno, l'atto di coraggio!

Eravamo in cucina, intente a preparare il pranzo seguendo rigorosamente le indicazioni della nutrizionista e a interrogarci sulle quantità: sarebbero bastate anche per la cena comunitaria serale?! Sono seguiti pochi minuti di silenzio, in cui abbiamo scambiato degli sguardi tra noi, sguardi che sembravano pronunciare tutti le stesse parole e sui volti si disegnavano gli stessi sorrisi.. poi qualcuna di noi ha rotto il silenzio con un'esclamazione tipo: "Tanto in piazza ci ritroviamo al bar e ci scopriamo con la bocca piena!"



Forse inconsapevolmente abbiamo mosso a compassione le nostre care signore di Ortelle, quando ogni volta che ci suggerivano degli ingredienti per rendere più saporiti i piatti, ricevevano come risposta un ironico: "Questo oggi non ci è concesso!" Così, qualcuna di loro, in una delle nostre incursioni in casa per avere



le ricette, ci ha fatto trovare un buon dolce, che aveva tutto il sapore dell'accoglienza!

Ovviamente la ciambella era genuina, preparata con prodotti rigorosamente locali.

Aldilà dell'ironia, infatti, ciascuno di noi ha acquisito o rafforzato la propria "consapevolezza dei punti di forza della dieta mediterranea sotto il profilo nutrizionale" e la consapevolezza è il primo passo verso il cambiamento, che è difficile si realizzi senza un processo di sensibilizzazione avvenuto in situazione!

### **Cooperazione [Tanta quante le mani intrecciate in azioni comuni]**

...tra tutti i componenti la comunità della Summer School, tra la comunità della Summer School e la comunità di Ortelle e Vignacastri!

Una comunità di apprendimento e di pratiche, in cui l'apprendimento, processo sociale ed esperienziale, si è realizzato con e nella partecipazione alla comunità, micro e macro (dove per micro si intende quella della Summer School, macro quella comprendente anche gli abitanti di Ortelle) attraverso il recupero sul campo di pratiche e ricette della tradizione locale; si è nutrito del confronto tra i componenti la comunità, si è perfezionato grazie ai suggerimenti, in azione, dello chef Salvatore Urso, facilitatore dell'apprendimento.

Ogni giorno a San Vito saperi si sono intrecciati, modificati, accomodati nel perseguimento dell'obiettivo comune di assicurarsi il pranzo e garantire la cena.

Non una scena o un singolo episodio che possano descrivere, ma un susseguirsi di sequenze, di movimenti, di sensazioni. Sensazioni, azioni dei sensi, tutti messi in atto nella realizzazione e condivisione dei piatti.

Corsisti, formatori, ortellesi, cameramen: non una persona che venendo al nostro campo base a San Vito, non abbia partecipato attivamente al game, investiti tutti dalla contagiosa energia che ogni anno all'interno della comunità di summerini nasce, si alimenta ed esplose.





### Relazioni [Tante quante il palmo della vostra mano proteso verso l'altro]

...quella instaurata tra le signore al mercato del paese...

...all'interno della comunità Summer School 2015..

...quella tra la comunità di summerini e la comunità di Ortelle...



...al mercato del paese tre signore chiacchierano animatamente davanti alla bancarella di frutta, verdura e ortaggi. Mi avvicino, ma sono talmente prese dal loro discorso che non si accorgono della mia presenza, silenziosamente mi allontano. Il cibo fa da sfondo a questa relazione...

...trascorsi pochissimi giorni di Summer School mi ritrovo a chiacchierare con le altre ragazze come se le conoscessi da una vita: a qualcuna di loro faccio anche qualche piccola confidenza personale e viceversa.

In ogni edizione di Summer School è accaduto ciò: l'intima condivisione della quotidianità ha costituito una via di accesso negoziato all'altro...

..non solo durante le cene comunitarie, che si fondavano proprio sul baratto con la comunità, ma anche all'ora di pranzo, è capitato che qualche signora del paese sia venuta a offrirci il suo aiuto a cucinare, o abbia portato dei frutti.. come capitava che anche noi destinassimo un assaggio delle nostre pietanze a qualche nostro "provvisorio vicino" lì a San Vito: testimonianza questa dell'instaurarsi di relazioni che richiamavano le vecchie relazioni di vicinato, in quella che Tönnies definirebbe una comunità di luogo.

Inoltre durante la settimana è migliorata anche la gestione del budget giornaliero: prova questa non solo di una spesa via via più consapevole e quindi di un apprendimento effettivo dei partecipanti al game, ma anche di relazioni consolidate all'interno della comunità, grazie alle quali molti prodotti ci sono stati offerti in dono.

Le relazioni si confermano imprescindibile elemento costitutivo di una scuola che ha tra gli obiettivi quello di sviluppare empowerment individuale e comunitario, una scuola in cui l'azione del singolo acquista significato e potere in virtù del suo essere relata a quella dell'altro!



### Emozioni [A volontà... danno sapore!]

... quelle che vivi in quei giorni, che assumono via via varie sfumature, fino a comporre poi l'arcobaleno emotivo che fa da sfondo alla serata finale...

... e ancora, quelle che ti porti dentro e riaffiorano, inattese, nei giorni successivi alla Summer School.

Al mercato del paese, d'improvviso sono colpita da un'anziana signora, esile, segnata dal tempo nel corpo e sul volto. La osservo, i nostri sguardi si incrociano, è un atto di fiducia. Non mi sorprende: da quando siamo sul territorio, non abbiamo quasi mai riscontrato forme di diffidenza nei nostri confronti da parte della comunità.

Le chiedo il suo nome, mi risponde con una voce molto flebile, come fosse affaticata e, nonostante ciò, trasmette una rilassante serenità. Ha 83 anni, mi dice prima che glielo chieda, con la saggia soddisfazione negli occhi di chi ha vissuto con pienezza i propri giorni. Fa molto caldo e si regge in piedi a stento, mi faccio raccontare qualcosa, ma dopo poco la congedo, invitandola alle nostre cene comunitarie a San Vito. Declina l'invito con delicatezza, spiegandomi che non esce la sera, perché non ce la fa.

Ci sono incontri che durano poco, ma ti lasciano una sensazione di piacevolezza per il resto della giornata. Sul momento non attribuisce a quell'incontro la ragione del tuo buon umore, ne assapori inconsapevolmente gli effetti, godi della positività che ti hanno trasmesso, sorridi. Poi, rileggendolo anche a distanza di poche ore, lo risignifichi.

Quella stessa sera, a Parco San Vito, osservo un po' le persone per essere ospitale con gli eventuali timidi che non prendono il piatto e il mio sguardo, ancora una volta, ricade su una vecchia signora, è proprio lei! Metto a fuoco, tutto il resto diventa sfocato. Senza esitare mi avvicino a salutarla, manifestando la sincera gioia nel vederla lì e lei, abbassando ulteriormente il tono della sua voce già flebile, si rivolge alla signora che l'ha accompagnata dicendo: "M'ha canosciuta, hai istu?!!"

Non svelo quanto ci siamo dette, resta un dono che custodisco gelosamente.. vi confido però, che quel prezioso momento di scambio si è ripetuto nelle successive cene comunitarie e ancora una volta ho incontrato il suo sguardo, stretto le sue mani e scambiato una chiacchiera durante la serata di restituzione finale in Piazza San Giorgio a Ortelle.





*Ortelle\_ Piazza San Giorgio\_ Serata di restituzione*

La piazza è gremita... e noi alle spalle del palco, in cerchio, mano nella mano, pronti per il nostro rito scaramantico pre-restituzione. Tutti insieme. Dopo una settimana di intensa condivisione, ormai la comunità Summer School ha solide fondamenta affettive, la stretta di mano sottolinea la forza del noi. Quest'anno Chiara, insegnante nel laboratorio di danza comunitaria, ha il compito di esclamare la formuletta del rito magico che precede l' "urlo" di gruppo... prima però ci dedica alcune parole di gratitudine per quanto condiviso.. giungono inaspettate in quel momento.. colpiscono.. emozionano.

L'adrenalina è tanta.. Il formatore Ezio Del Gottardo ci invita a goderci il momento e l'esperienza.. siamo cariche.. pronte...si comincia!

In un susseguirsi di parole, azioni, note, movimenti, sguardi, ogni scena prende forma armonicamente e anche in questa quarta edizione il noi conferma la sua potenza.

Un noi che quest'anno più che mai è intriso dell'energia della comunità di Ortelle.

Infatti la formula di questa quarta edizione di Summer School, prevedendo sin dai primi giorni un contatto diretto con i produttori locali per la spesa giornaliera, con le signore di Ortelle per il recupero delle ricette tradizionali, con la comunità tutta durante le cene, ha reso molto labile il confine tra la comunità della Summer School e la comunità di Ortelle: "Beh oggi che mangiamo?!" Ci chiedevano gli ortellesi più affezionati incrociandoci per strada e poi passavano a trovarci a San Vito anche la mattina o all'ora di pranzo.. si sentivano parte integrante dell'educational game!

Non una restituzione, ma una grande festa di tutta la macro-comunità, frutto di un vincente processo partecipativo: questo è stata a mio avviso la serata finale della Summer School 'Il cibo giusto', in cui la comunità di Ortelle c'era nelle narrazioni, nelle scene di usanze e riti locali, nella maestria dello chef che cucinava le orecchiette fatte in casa, nella mega-torta con il logo della scuola, nelle ricette dei piatti che imbandivano la lunga tavolata in cui, ancora una volta, ci siamo ritrovati tutti insieme ad assaporare relazioni, di cui il cibo è stato quest'anno mediatore e protagonista indiscusso!





Tonia Cagnazzo

## Tra sapori e saperi, senso di comunità

Cibo.

Parole si rincorrono nella mente e, mentre con lo sguardo del pensiero ne seguono alcune, altrettante ne sopraggiungono, è un calderone di tanto, di tanto e di più.

Una cosa è chiara: il cibo per decenni è stato uno scrigno nebuloso nelle mani dei Signori Consumismo e Profitto che hanno dettato logiche e persuaso scelte. A caro prezzo oggi emergono nuove consapevolezze che rompono quell'idea di cibo che, negli anni, ci ha portato dalla padella alla rovente brace.

Non è un miraggio, esiste, è il Cibo Giusto.

Questo è stato il tema portante su cui abbiamo discusso nel corso della IV edizione della Summer School di Arti Performative e Community Care ma non solo, quel cibo lo abbiamo cercato, raccolto e acquistato, cucinato e degustato. Ma cos'è il Cibo Giusto?



Il Cibo Giusto è un prodotto che rispetta l'ambiente; è sano e genuino, ossia frutto di un'agricoltura biologica, è cibo che tutela la biodiversità; è locale in quanto sostiene l'economia e lo sviluppo del territorio e parallelamente limita l'inquinamento ambientale derivante dal trasporto del cibo importato; è cibo sostenibile che viene dalla terra e attraverso un processo circolare ritorna alla terra senza compromettere il benessere alimentare delle generazioni future; è cibo che rispetta le giuste dosi nutrizionali; è cibo consapevole.

Attraverso un educational game e i preziosi consigli della Dott.ssa Valentina Rizzo, biologa/nutrizionista che ci assegnava un piano alimentare giornaliero, ci





siamo buttati nell'accogliente comunità di Ortel-Vignacastrisi per sperimentare, in una sorta di ciclo chiuso, la pratica alimentare del cibo giusto.

Una comunità nella comunità quella dei "summerini" in cui, un po' come succede nel regno delle api, ognuno aveva un compito ben preciso, un obiettivo da raggiungere per rimanere in gioco.

Giornalmente infatti dovevamo preparare il nostro pranzo e garantire una buona quantità di cibo per le cene comunitarie, momento in cui gli abitanti del paese e i summerini barattavano sapori e saperi.

La prima parte della mattina funzionava pressoché in questo modo: c'era chi andava alla ricerca di ricette sul territorio, abbiamo conosciuto la

signora Nina, Ada, Tiziana, Margherita e ancora Nena, Maria, Immacolata, Giovanna, Teresa ...; chi andava a fare la spesa rigorosamente presso i produttori e le Aziende locali, un momento, questo, che dava l'opportunità di apprendere metodi di lavorazione che condensano tradizione e innovazione; chi rendicontava al fine di attenersi al budget giornaliero spendibile; chi incontrava la bontà di qualche cittadino e insieme a lui andava a raccogliere frutta o ortaggi direttamente nel suo campo.

Il tutto era costantemente accompagnato da frequenti aggiornamenti che ci rimodulavano nei compiti e nelle azioni:

*"Il signor Muscatello non ha sufficienti uova per tutti! Come facciamo?"; "Le ricette recuperate dalle signore prevedono ingredienti che la nutrizionista non ci ha dato nel piano giornaliero come li sostituiamo?"; "3 kg di melanzane, peperoni e zucchine basteranno sia per il pranzo che per la cena?"; "Manca il grano per domani, dobbiamo trovarlo obbligatoriamente oggi bisogna metterlo a bagno!"; "Quanto avete speso per il pesce? Riusciamo a comprare anche un'anguria?"; "Nooo.. gli aromi! Abbiamo dimenticato prezzemolo, sedano e peperoncino! Chi ci va?".*

Direi che non è stato tutto così semplice ma una comunità funziona quando insieme ci si ricorda per gestire imprevisti e cambi di direzione e in questo ci siamo riusciti alla grande!

In cucina, nella fase di preparazione delle pietanze, c'era un gran lavoro, incrocio di mani, di corpi, di sguardi, di consigli, di risate. Il primo giorno fu indimenticabile, non dimenticherò mai le pentole straripanti di

*"stufato"* una, due, tre pentole, esagerammo un tantino ma ci servì per tararci nei giorni successivi, per prevedere meglio le quantità e fare i conti con gli utensili disponibili, per calibrarci nella scelta di piatti che avessero tempi di pre-





parazione e di cottura ragionevoli, così come per organizzarci e coordinarci nella preparazione.

In quella danza caotica, a suon di: *"La zucca è quasi prontaaa! Chi ha il tagliere? Urgente urgente urgente: bisogna lavare il tegame!"*, intermezzata da un ritornello a ritmo di bocconi rubati (difficile resistere in quella cucina!) era affascinante vedere "come" quel "dietro ai fornelli insieme" fosse rivelatore e/o svelatore di soggettività e dinamiche relazionali. Una lente d'ingrandimento fantastica, chiara e precisa, uno strumento d'indagine infallibile!

Sarà un gioco di parole ma forse quella giusta dose di sano voler *"apparire"* (*Ad = a*, verso e *parere* = venire alla luce, essere manifesto), derivante da un processo di partecipazione attiva, ha favorito e predisposto la persona verso l'*"appartenere"* (*Ad = a*, verso e *pertinere* = concernere).

Chiaro è che facendo parte di una comunità d'apprendimento il bisogno individuale di approvazione, soddisfazione e inclusione ben si deve abbinare alle caratteristiche organolettiche del bisogno collettivo/sociale, il pranzo e la cena comunitaria nel game era assicurato da questo. Un gioco di equilibri: se si abbonda di sale bisogna aggiungere dell'acqua, se si è accorti buongustai tutti gli ingredienti devono essere nella giusta dose.

Ma, quanto detto sin'ora, ha riguardato solo un aspetto di questa esperienza, la Summer School si caratterizza infatti per il suo essere multidimensionale. Il momento della condivisione culinaria nascondeva poi un livello macro, che si traduceva nella risposta che la comunità ospitante dava al nostro invito, al nostro stare in relazione con loro.

Il timore iniziale di non offrire loro uno scambio all'altezza o di non essere riusciti a coinvolgere in maniera significativa la comunità è svanito quando, sin dalla prima sera, la cena ha riscosso un'inaspettata partecipazione: le signore gustavano ciò che avevamo preparato grazie alle loro ricette, ci scambiavamo suggerimenti, si sorseggiava un buon bicchiere di vino, si cantava, insomma si respirava un clima di positiva convivialità che entusiasmava e legittimava i cittadini a ritornare la sera seguente, magari con le mani piene, il baratto ha generato baratto e ha permesso di tessere quel senso di comunità.

Anche quest'anno una ricca esperienza, capace di sorprenderci e straravvolgerci, uno solo l'aspetto che si riconferma immancabilmente e unanimemente alla fine di questo viaggio: i giorni che seguono la fine della Summer School sono invasi da un calo emotivo così grigio che si fa una gran fatica a immettersi nei ritmi del quotidiano, la nostalgia impera.

Ah dimenticavo... una piccola nota a piè di pagina: il cibo giusto è anche trasgressione, concedersi qualche peccato di gola è più salutare di un boccone amaro mandato giù.





Emanuela Mangione

## Il cibo animato, il cibo giusto *Quando lo è anche per l'anima*



Nel gravitarvi attorno le stagioni, le generazioni, vite sconosciute e conosciute, storie di miseria poi divinizzanti giocoforza la società dell'abbondanza e dello spreco, al cibo è intervenuto il surrogato vanificatore di gusto sapere memoria e finalità: a seguito della progressiva delocalizzazione fisica e culturale attuale dello stesso, il cibo si fa "nomotetico".

Penso dunque al *Nomos* smithiano, quello del "prendere, dividere, pascolare" la terra, dell'intridersi e ferirsi le mani della terra, del concepire uno spazio proprio come limite, recinto, confinato. Confine

che richiama l'odore e l'amaro dell'humus, evoca l'istinto primordiale al possesso della zolla, del far proprio abitando, onde definire l'appartenenza di ciò che è stato lavorato, amministrato e dal quale proviene sostentamento, come da un rapporto di reciproca e viscerale collaborazione. Dal *Nomos* l'uomo ne ha derivato la legge, il diritto, l'ethos ed al quale appartiene - quasi ontologicamente - anche il cibo che il podere ed il lavoro han partorito. Simbolismo totale, come il farsi ciclico delle stagioni e dei cibi che la ciclicità offre: quel che dava la terra, giusto o ingiusto che fosse, non ne comprometteva il valore: vita.

Vivere quel cibo dunque significava usarlo come rappresentazione ed in questo senso si sostituiva - e succede ancora - alla scrittura ed alla narrazione: cibo che ospita, che è cordiale, cibo riconoscente, cibo festivo, cibo commemorativo, cibo sacrale, cibo vendicativo.

Cibo, che fa e si fa cultura, che è pensiero di sopravvivenza in un tempo lontano (o in contesti ancora attuali), o che sapeva fare rubicondi tal altri a giustificare alcuni *status quo*, o scarnificare altri ancora, come espiazione alla gabbia del corpo, quando era assimilabile al vizio.



Il cibo, inteso come nutrimento pensato come un bisogno primario, non lo è solo in termini prettamente biologici, quanto per la valenza relazionale che ad esso attiene. Le malattie del ventesimo secolo quali anoressia e bulimia, giustificano quella premessa: non è il cibo che si rifiuta, esso è semplice strumento, in quanto portatore simbolico di significati relazionali. Ci si priva del nutrimento corporeo per creare sentieri interrotti con l'altro. Amori e relazioni si fanno sempre liquide ed il vincolo prende accezione negativa.

Destino di culture implose, di civiltà che sono giunte al culmine della tensione interna tra i loro vari elementi, risorse e valori, che fecondamente producono il non mai definibile eternamente in uno schema, generando per definizione conflitti con la stessa sfera di vita del contesto sociale in cui si producono, trasponendo o invertendo valori: "crisi" insomma sostenute idealmente.

Il senso del ripensamento, di un'ermeneutica dei contesti costruiti oggi ha senso, nella misura in cui si vuole mantenere una lettura, anche questa mai definitiva, sulla storia e sulla propria radice storica, pertanto il cibo, che è sempre "animato" è segno simbolo e significante.



Relazionarsi, com'è stato nella Summer School, con anziani ed anziane che aprono le loro porte con fiducia, equivale allo svelare, nella forma della preparazione di un piatto, archetipi narrativi inconsapevoli, disvelare procedure tenute nascoste per tempo, come qualcosa di intimo e familiarmente privato; condividere - per la contingenza di tempi nuovi che danno le spalle a quelli che furono - preziosità che scavano nei sospiri della memoria, attraverso occhi che si rivolgono malinconicamente ad un passato di immagini rievocate e susseguentesi veloci nel tempo dell'anima, - ed è uno sguardo che è altrove, non in un luogo, non in questo tempo - attraverso parole incapaci a palesare ogni dettaglio, nei tempi frugali di una conversazione inaccessibile ad estranei vissuti. E' predisporre tempi spazi e moti di una memoria che riaffiora straziante nel suo sospiro nostalgico, nei ricordi di quel che fu e che mai più è stato uguale, nelle persone perse ed in certe ritrovate, ma oramai altre: è il sollievo, a volte, di poterlo fare con chi chiede bramosamente di storie celate dietro a piatti, di abitudini, a fronte di una modernità non più condivisa quanto persino schivata da generazioni di tempi alternativi, giocoforza incapaci di impregnarsi di moti viscerali e sussulti che tradiscono una vita andata. E tutto, dietro o dentro a un piatto.



E questo perché il momento dell'esistenza, contestuale alla coscienza, è sempre attraverso il pensiero, in qualsiasi momento avvenga, e così memorie - in quanto persone situazioni o cose rievocate grazie ad una tavola - si fanno pronte alla coscienza, sfondando spazi e tempi e nel loro intercettare altre categorie come la relazione, (perdendo la loro fissità e interconnettendosi in sequele cinetiche e cinematografiche) intrecciano interdipendenze talmente varie di reale ed ideale, che quel ricordo/immagine di un cibo, dapprima natura morta, risorga a vitalità incipiente che è *substantia* della vita stessa della persona. È l'anima, come forma delle forme

che rimette ciò che è a se stessa, grazie alla ricchezza di tutte quelle relazioni che inesauribilmente, volenti o meno, si sono intessute e si vanno intessendo in una vita, che strappa il vello dell'ideale e ci riporta ad un reale obbiettivo, groviglio di interconnessioni. E così le immagini si fanno pensieri e i pensieri parole, secondo un processo che via via si fa più arido alla restituzione, ma che, proprio per il processo che nel mentre s'attiva, manifesta l'universale appartenenza all'umano che di questo si nutre: di cibo animato, in una "pancia" sede emozionale, di ogni emotiva, esistenziale poetica narrativa e sentimentale *gustazione*





Valentina Rizzo

## Nutrizione alimentazione e antropologia

### *Riflessioni su questa sinergia*

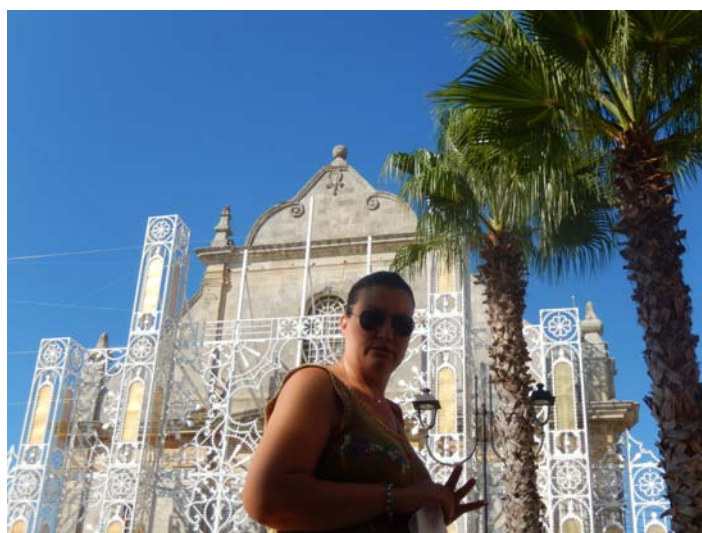
*"Il cibo non è tanto buono da mangiare, quanto buono da pensare"*  
(Claude Lèvi- Strauss)

Gli esperti che si occupano di alimentazione e nutrizione, dal punto di vista scientifico e clinico, conoscono molto bene le proprietà nutrizionali dei cibi: sanno consigliare i cibi giusti e le strategie nutrizionali adeguate per prevenire e/o curare disturbi o malattie legate all'alimentazione; conoscono le vie metaboliche dei diversi nutrienti e legano la quantità e la qualità degli alimenti allo stato nutrizionale degli individui e delle comunità.

L'alimentazione ha, però, anche altre dimensioni, quella sociale, quella psicologica, quella economica, quella culturale, per la quale, ad esempio, nei paesi occidentali un individuo i-norridirebbe se in un ristorante gli venissero serviti degli insetti, pratica comune in buona parte del globo terrestre.

Gli aspetti ed i significati culturali del cibo spesso sono poco osservati e poco tenuti in considerazione dal nutrizionista, che ha l'intento di dare delle indicazioni ad un individuo i-percolesterolemico, o di programmare un intervento di salute pubblica per la prevenzione dell'obesità.

Attraverso un'ottica antropologica si possono analizzare i diversi aspetti dell'alimentazione e della nutrizione: i rituali, le feste, le differenze di genere, i tabù e le superstizioni, il cibo nelle diverse religioni, il cibo come sistema di co-





municazione, come sistema di inclusione ed esclusione sociale, la sicurezza alimentare e la salute umana<sup>1</sup>. In quest'ottica si è svolto l'*educational game* della Summer School di Arti performative e community care, durante il quale gli allievi si sono mossi nella comunità di Ortelle e Vignacastri alla ricerca degli alimenti da inserire nella loro dieta settimanale.

Il termine "DIETA" definisce proprio le abitudini alimentari e l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo. Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi

in salute ed efficienza fisica dal cibo; quindi, in sostanza, una dieta è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e di salute. E ciò è proprio quello che i nostri nonni, e le nostre comunità rurali più in generale, hanno fatto e fanno ancora oggi.

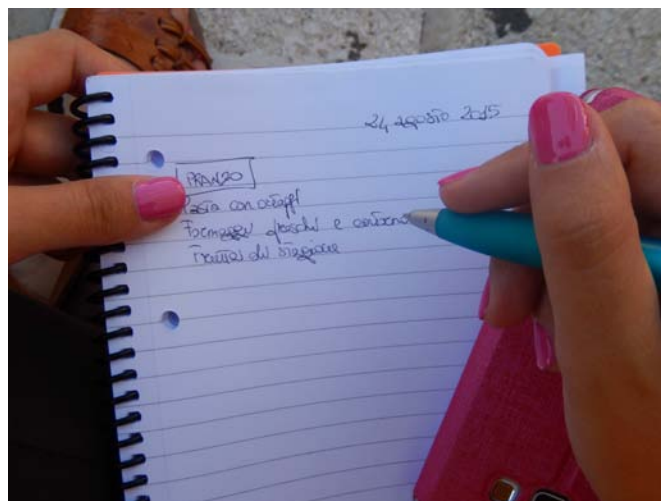
Affinché un alimento possa nutrire bene il nostro corpo è necessario che l'alimentazione sia equilibrata sia dal punto di vista della *quantità* che dal punto di vista della *qualità* ossia bisogna introdurre gli alimenti in proporzioni corrette tra loro (quantità), mentre il numero di calorie deve essere sufficiente per tutti i processi vitali (qualità).

Va quindi fatta una distinzione tra alimenti (o cibi) e nutrienti: tra gli *alimenti* rientra tutto ciò che giornalmente introduciamo con l'alimentazione (pane, pasta, carne, frutta, verdura, ecc.); i *nutrienti* sono solo sei e sono contenuti negli alimenti. Questi ultimi si dividono in due grandi gruppi: *nutrienti calorici* (PROTEINE, LIPIDI E CARBOIDRATI) che apportano energia; *nutrienti acalorici* (VITAMINE, SALI MINERALI ED ACQUA).

I nutrienti calorici devono essere introdotti giornalmente in diverse proporzioni, variabili a seconda dello stato nutrizionale e fisiologico di un individuo (età, sesso, gravidanza, ecc.): il loro rapporto è pari al 50-60% di carboidrati, al 10-20% di proteine, al 20-30% di lipidi.

I carboidrati o zuccheri si dividono in tre grandi gruppi:

- **MONOSACCARIDI**: sono gli zuccheri più semplici; ne fanno parte il glucosio che è lo zucchero più importante presente nel sangue, il galattosio presente nel latte ed il fruttosio presente nella frutta.



<sup>1</sup> IDELSON P. I., PECORARO P., *Nutrizione, alimentazione e antropologia: riflessioni su un'utile sinergia*, Biologi Italiani, dicembre 2014.



- OLIGOSACCARIDI: costituiti dall'unione di due unità elementari; ne fanno parte il lattosio che è lo zucchero presente nel latte, dato dall'unione di glucosio+galattosio, ed il saccarosio, il normale zucchero da cucina, fatto da glucosio+fruttosio.
- POLISACCARIDI: sono costituiti da più unità elementari e possono essere di origine animale o vegetale. Lo zucchero di origine animale è il glicogeno, costituito da tantissime unità di glucosio; quelli di origine vegetale sono l'amido e la cellulosa.

La CELLULOSA, in particolare, è un polisaccaride che costituisce la struttura delle piante e rappresenta la FIBRA, una parte indigeribile degli alimenti vegetali, ma molto importante per il nostro organismo perché permette di prevenire l'iperalimentazione (funzione svolta soprattutto dalla FIBRA SOLUBILE presente nella frutta e nei legumi: ha la capacità di assorbire acqua e di formare un gel che dona senso di sazietà), regola le funzioni intestinali e modula l'assorbimento dei nutrienti (funzione svolta dalla FIBRA INSOLUBILE presente a livello del rivestimento esterno dei cereali (crusca) ed in molti vegetali; permette l'eliminazione di ciò che è nocivo all'organismo).

Il fabbisogno giornaliero di fibra è di 15-35 g/die.

Le proteine vengono ingerite giornalmente con alimenti di origine animale quali carne, pesce, formaggi, uova (PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO) o con alimenti di origine vegetale quali soia, legumi secchi, cereali (PROTEINE A BASSO VALORE BIOLOGICO). Il fabbisogno proteico giornaliero è di 1g/kg di peso corporeo/die di cui almeno 1/3 deve essere di origine animale. Dalla digestione di questi nutrienti, dovuta alla loro idrolisi, derivano amminoacidi essenziali i quali devono necessariamente essere introdotti con gli alimenti in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli, ed amminoacidi non essenziali che l'organismo è in grado di sintetizzare. Le proteine di origine vegetale sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali, da ciò deriva la famosa associazione tra cereali e legumi (es. pasta e fagioli), perché in questo modo si raggiungono i valori ottimali di proteine ad alto valore biologico.

I lipidi o grassi sono importanti componenti alimentari in quanto entrano nella costituzione delle membrane biologiche e di alcune proteine del sangue; tra questi il più importante è il colesterolo che rappresenta il precursore di alcuni ormoni. Il loro fabbisogno giornaliero è di 1g/Kg di peso corporeo/die.

Quando si parla di lipidi bisogna pensare agli acidi grassi i quali sono i "mattoni" che costituiscono tutti i tipi di

lipidi. Questi vengono distinti in ACIDI GRASSI SATURI (presenti soprattutto negli alimenti di origine animale) ed ACIDI GRASSI INSATURI (presenti negli alimenti vegetali ed in alcuni tipi di pesce). Tra questi ultimi l'acido oleico, della serie  $\omega$ -9, l'acido linoleico, un  $\omega$ -6 e gli acidi linolenico, EPA ed DHA (presente nei pesci) della serie  $\omega$ -3. Gli acidi grassi  $\omega$ -6 ed  $\omega$ -3 vengono definiti essenziali per cui devono necessariamente essere introdotti con gli alimenti; il loro ruolo è legato alla capacità di modulare la fluidità delle membrane biologiche oltre ad avere azione ipocolesterolemizzante ed ipotrigliceremizzante.







I lipidi sono importanti anche per la solubilizzazione di alcuni nutrienti acalorici, quali le VITAMINE LIPOSOLUBILI (vit. A, vit. D, vit. E e vit. K). Tra queste la vitamina E è un agente antiossidante degli acidi grassi polinsaturi, quindi ne previene la loro ossidazione ad opera dell'ossigeno.

Tra i nutrienti acalorici si annoverano anche le VITAMINE IDROSOLUBILI (vit. B1 o TIAMINA, vit. B2 o RIBOFLAVINA, vit. B6 o PIRIDOSSINA, vit. PP o ACIDO NICOTINICO, vit. B5 o ACIDO PANTOTENICO, vit. H o BIOTINA, vit. C o ACIDO ASCORBICO, ACIDO FOLICO, vit. B12 o COBALAMINA), i SALI MINERALI i quali esercitano delle funzioni essenziali in alcuni processi fisiologici, dalla permeabilità delle membrane all'eccitabilità cardiaca, muscolare e nervosa, dalla regolazione dell'equilibrio acido-base alla costituzione di alcuni ormoni (distinti in MACROELEMENTI: sono presenti in discrete quantità nell'organismo. Il loro fabbisogno giornaliero va dai grammi ai decimi di grammo. Questi sono: calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo; MICROELEMENTI o OLIGOELEMENTI: sono presenti in tracce nell'organismo ed il loro fabbisogno giornaliero è dell'ordine dei milligrammi o microgrammi: tra questi: ferro, rame, zinco, iodio, selenio, cromo, cobalto, fluoro, silicio, manganese, nichel). Questi nutrienti si trovano sia negli alimenti di origine animale ma, soprattutto, in quelli di origine vegetale.

Affinché i nutrienti acalorici vengano assorbiti al meglio è necessario:

- ✓ utilizzare alimenti freschi anziché conservati
- ✓ utilizzare alimenti naturali anziché raffinati
- ✓ mangiare molta frutta e verdura fresca e di stagione
- ✓ utilizzare poca acqua per lavare e/o cuocere in acqua bollente per poco tempo
- ✓ consumare subito gli alimenti cotti

L'ACQUA ha un ruolo fondamentale nell'idratazione giornaliera: oltre a rendere stabile il turgore e le funzioni cellulari, è il mezzo attraverso il quale l'organismo espelle tutte le scorie che derivano dai processi cellulari e digestivi degli alimenti.

In virtù di tutte queste informazioni prettamente scientifiche e nutrizionali, sono stati formulati dei menu giornalieri che tenessero conto dei rapporti precedentemente descritti e di tutti i fabbisogni nutrizionali giornalieri. Così sono stati proposti patate e uova, carne, pesce azzurro, legumi e pane di semola di grano duro, verdura e frutta fresca e di stagione, il tutto condito con olio extravergine d'oliva.

D'altronde poca carne, pane, pasta, verdure, legumi, frutta, olio rigorosamente extravergine di oliva e pesce sono gli ingredienti della nostra "invidiata" dieta mediterranea, riconosciuta dall'Unesco "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità" !

Tutto questo perché alcuni alimenti sono simili dal punto di vista nutrizionale (ad es. una bistecca, un piatto di ceci e delle uova), ma possono avere delle connotazioni sociali molto differenti. I valori nutrizionali sono una cosa e quelli sociali un'altra. Per questo nell'elaborazione dei menu si è tenuto molto conto di quelle che erano e che sono ancora oggi le abitudini alimentari delle comunità rurali del Salento. Come diceva l'antropologa inglese Mary Douglas la cui idea principale è che il cibo non è solamente cibo, bensì parte di un sistema più ampio: "Non è corretto provare a cambiare le abitudini alimentari delle persone senza comprendere che c'è un sistema all'interno della struttura di ogni pasto e nello schematico susseguirsi dei pasti".

E questo è ciò che effettivamente ancora oggi succede nelle nostre piccole comunità e che io ho cercato di trasmettere, con i menu da me formulati, ai ragazzi della Summer School.



Maria Grazia De Donatis

## A chi appartieni?



Appartenere a un gruppo, a una comunità a una religione, a un pensiero, a un territorio, a una lingua è un bisogno profondo dell'essere umano, tanto che quando ero piccola e andavo in vacanza nel Salento, le persone per strada mi chiedevano: "A chi appartieni? *De ci si fija?*"

Rimanevo in silenzio, o perché non capivo il dialetto e mi innervosivo o perché non conoscevo la risposta esatta. Mio padre, portava in vacanza me e mia madre nel suo paese, così facevamo anche compagnia alla nonna. La risposta esatta era: "Alla Grazia pisino" mia nonna paterna era rimasta vedova quindi mio padre apparteneva a lei e anch'io. *Pisino* era "la 'nciuria", il soprannome, che in questo caso si riferiva a una zona del paese.

Oggi tutto questo non credo sia più così comune. Sono passati quarant'anni da quei momenti, ma una cosa è rimasta: la memoria.

La memoria di un luogo. "I luoghi hanno un'anima. Il nostro compito è di scoprirla. Esattamente come accade per una persona umana" (J. Hillman)

(L. Seidita, 2015) evidenzia il *Genius loci* in questa eccezione: "Servio, relatore latino vissuto tra il IV e il V secolo d.C., affermava che *nullus locus sine genio*,



ossia nessun luogo è senza Genio, intendendo con ciò che nessun luogo è senza spirito, o nume tutelare che gli dona un'aura di sacralità. Ciascun luogo e ciascun gruppo possiede un *Genius loci*, che può essere comparato a una divinità, la cui presenza continua dà carattere, coesione e spirito a quel luogo o a quel gruppo.

Il *Genius loci* ha la funzione di mantenere un equilibrio tra il luogo, il tempo, la cultura e le molteplici rappresentazioni dell'essere, esso non protegge solo il luogo ma anche quelli che lo abitano. Al contrario si irrita se le caratteristiche e l'armonia vengono modificate da azioni o gesti estranei alla sua identità. Jung in *Anima e terra*, mette in evidenza che la terra, quella terra, quel luogo particolare finisce per forgiare il carattere, l'indole, persino le fattezze dell'individuo che abita o sceglie di abitarvi provenendo da altrove. Il luogo in cui ha vissuto a lungo ha un valore fondamentale per la psiche dell'individuo e una forza che lo accompagna, anche inconsciamente, per il resto dell'esistenza". L'essere umano percepisce l'appartenenza alla propria comunità di un territorio in modo del tutto soggettivo, questo gli permette di superare non tanto il senso di solitudine quanto quello di isolamento. La persona cerca di condividere bisogni, interessi, valori, storie di vita, cibo e tradizioni.

L'era moderna, o meglio, quella tecnologica ha abbandonato tutto questo per andare verso un "villaggio" globale, ma cos'è il villaggio globale se non un paradossoso?

Basti leggere il fallimento, oggi più che mai, della "Comunità" Europea, che se pur partita con lo scopo di dare fine alle guerre tra i diversi stati comunitari si trova oggi all'interno di una grande disgregazione dove la cultura, le arti e la politica non trovano più quello spazio che è stato fino alla prima metà del '900.

Una delle problematiche più urgenti che la società odierna affronta, consiste, appunto, nella perdita del senso di comunità che conduce gli individui all'alienazione, al disimpegno nei confronti del vivere in comune, alla divisione della collettività, alla frammentazione dell'integrità morale, alla dispersione di forze intenzionali.

Il senso di comunità è identificabile con un insieme di valori paragonabile ad uno stretto legame di unione tra i vari individui, soggetti al bisogno universale di una rete di relazioni mutualmente supportive ed immediatamente disponibili.



Tale senso di appartenenza ad una collettività può essere definito come risultato di un investimento affettivo e fattore di motivazione dello stesso, essendo un vissuto, sperimentato da persone appartenenti alla comunità, che evidenzia la percezione di condivisione, di scambio e di reciprocità dei legami affettivi. Questa partecipazione emotiva costituisce una forza che agisce all'interno di una comunità, influenzando la vita degli individui, essendo influenzata, a sua volta, da altri fattori. Il sentirsi comunità è un sentimento che i membri di una collettività provano sentendosi importanti vicendevolmente all'interno del gruppo, nella fiducia condivisa che i bisogni e gli obiettivi saranno soddisfatti



e raggiunti con l'impegno dell'unione. E' un senso di "connessione emotiva condivisa" che rappresenta l'impegno reciproco assunto dagli individui al fine di alimentare e realizzare i valori e gli obiettivi comuni.

Si fatica, al momento, a creare una "connessione emotiva condivisa" e a creare obiettivi comuni volti al bene comune e da questa mancanza di relazione che nasce anche il percorso della **Summer School Arti Performative & Community Care** che ha dato senso e significato nuovo ai valori comunitari costruendo nuovi significati per i giovani studenti, e non solo.

Ho trovato dentro e fuori di me diverse riflessioni che grazie alla Summer School di quest'anno ho potuto tenere presente:

Il concetto di partecipazione, comune denominatore di questo concetto è il diritto generalmente riconosciuto agli uomini di prendere parte ai processi decisionali che, direttamente o indirettamente, li riguardano. Partecipare significa, nello stesso tempo, 'prendere parte' e 'far parte', e cioè, tanto ricevere che dare. Fondamentalmente sussiste l'idea di uno scambio. Nell'edizione di quest'anno il comune denominatore è stato il Cibo. C'è stato lo scambio delle ricette, lo scambio del cibo stesso, lo scambio delle decisioni che si costruivano in itinere tra il gruppo dei formatori- performer- studenti e comunità locali. Lo scambio tra generazioni, attraverso l'*educational game* gli studenti si recavano dalle persone del paese anche le più anziane e chiedevano loro le ricette locali, lo scambio umano, solidale, affettivo. Le persone del luogo sono persone generose.

Il concetto di condivisione, spesso quando si parla di condivisione si pensa a condividere delle "cose", per me il concetto di condivisione passa attraverso il concetto di tempo. Se condivido il mio tempo con te e tu con me questo riempie l'esperienza e la crescita nelle nostre vite. Quando condivido il tempo mi mescolo con l'altro, attingo, rifiuto, proietto, esulto, mi libero, in ogni modo sono in relazione e questo tipo di relazione crea realtà nuove, comprendendo che non si è soli, ma parte di un unico organismo vivente. Tutto questo le comunità lo sanno, ce l'hanno dentro, è nella loro memoria attraverso il cibo, i riti, le tradizioni, le "macarie", e tanto altro.

La Summer School ha recuperato tutto questo in quattro momenti significativi della realtà rurale e li ha messi sul piatto attraverso le arti performative, perché? Qual è il senso? Attraverso l'arte performativa apprendiamo senza passare attraverso il pensiero, quel pensiero che spesso ci aggroviglia in concetti o troppo banali come il linguaggio della rete, o troppo artificiosi. Il dispositivo della Summer ha in sé una costruzione che attraversa le varie discipline umanistiche e le arti performative, al tempo stesso sceglie di scendere in campo, nel territorio per essere parte, contribuire e costruire il territorio stesso senza perdere di vista l'Uomo.





La musica, la danza, il teatro, il racconto che la Summer School sceglie per i suoi studenti permette agli stessi di costruire un Processo che mette in gioco parti del loro percorso formativo-creativo-ludico- esperienziale, permette di creare rapporti e alcune volte anche legami.

E a me, proprio a me, cosa ha lasciato la Summer School quest'anno?

Ho scoperto che posso osservare e sentirmi parte al tempo stesso.

Ho scoperto che posso ascoltare una canzone in griko cantata dal musicista Rocco De Santis, non capire una parola, ma sentirne tutto il dolore e la partecipazione che essa comporta.

Ho scoperto ancora una volta che gki studenti anche solo nel guardarli mi trasmettono vita.

Ho scoperto fare parte di un gruppo mi fa sentire più me.

Ho scoperto che sono molto più legata ai miei colleghi e ai performer di quanto riesca loro a comunicarlo se non con l'esserci.

Ho scoperto che andare con il pullman ad Aliano non è stata un'impresa impossibile, ma anzi, molto divertente.

Infine, con la Summer School ho confermato ancora una volta il mio pensiero: che la vita è ovunque e che non è mai contro ma con.