

SCHEDA DI ADESIONE:

TITOLO DEL PROGETTO

LA SPIGA DELLA SOSTENIBILITÀ: VIAGGIO INTERGENERAZIONALE ALLA SCOPERTA DEGLI EROI DEL CIBO

ABSTRACT

Introduzione:

L'avvento della pandemia da Covid-19, che stiamo tutt'ora affrontando, ha portato a degli enormi cambiamenti all'interno delle nostre vite, non solo in termini di distanziamento sociale. In questo contesto, tre sono state le fasce di età maggiormente penalizzate: gli anziani, gli adolescenti e i bambini. Per gli anziani, l'isolamento obbligatorio ha determinato tutta una serie di conseguenze negative: dalla diminuzione dell'attività fisica e del movimento, fattori di rischio per una serie di patologie croniche, soprattutto quelle cardio-vascolari e metaboliche, alle patologie artro-degenerative, all'insorgenza di disturbi d'ansia e depressivi fino al peggioramento delle funzioni cognitive. Agli adolescenti e ai bambini sono stati chiesti sforzi enormi in questi mesi: hanno imparato a indossare mascherine e a resistere al desiderio di abbracciare i nonni; sono stati per mesi chiusi in casa, hanno sì goduto della presenza dei genitori, ma al contempo hanno perso una buona parte di socialità (il contatto umano, la condivisione di emozioni e di esperienze che sono tappe insostituibili della crescita e della scoperta di questa fetta di popolazione), compreso il legame con altri coetanei dato dallo svolgimento di attività ludiche e sportive, che hanno, anche qui, aumentato la sedentarietà e peggiorato lo stile di vita in generale. Anche le abitudini alimentari sono decisamente cambiate: sicuramente, lo stravolgimento della routine ha portato ad una organizzazione diversa dei pasti e ad una nuova ri-scoperta delle materie prime, come farina, uova e lievito, utilizzate per cucinare in casa nella maggior parte delle famiglie italiane.

In questa realtà così diversa dal solito, il tema dell'alimentazione sana, sicura, sostenibile, l'importanza della valorizzazione dei prodotti locali, freschi e meno processati, non è ancora chiaro e spesso si finisce per fare scelte non proprio adeguate alla propria condizione individuale e/o familiare. In aggiunta, poche persone sono davvero a conoscenza di tutto il lavoro e i sacrifici che ci sono dietro all'approvvigionamento alimentare, garantito dagli eroi del cibo, soprattutto quelli delle nostre zone marchigiane, determinati a rispondere all'enorme richiesta delle materie prime citate sopra. Da Dietista, mi sento in dovere di fare qualcosa per provare a cambiare le cose: proprio in questo contesto aggravato dal Covid-19, il progetto intergenerazionale qui proposto, incentrato sulla valorizzazione degli eroi del cibo marchigiani e sul rapporto nonno-nipote attraverso un percorso educativo strutturato, prende ancora più importanza: lavorare insieme per ricreare un legame tra le tre fasce della popolazione più danneggiate dalla situazione pandemica, incorporando un valore aggiunto, che è rappresentato da una consapevolezza alimentare maggiore, che possa permettere a tutti di essere a conoscenza delle problematiche attuali e di avere gli strumenti giusti per scegliere in completa autonomia. Per permettere questo, nella parte finale del progetto è presente un laboratorio che ha lo scopo di spingere i partecipanti verso scelte più consapevoli.

Obiettivo del progetto:

Il progetto mira sia alla valorizzazione degli eroi del cibo locali marchigiani a 360°, che al rafforzamento del legame intergenerazionale tra anziani e nipoti (adolescenti e/o bambini), riscoprendo l'importanza e il valore della trasmissione orale dei ricordi e delle tradizioni culinarie, attraverso la divulgazione di una alimentazione sana e sostenibile, basata sulle evidenze scientifiche, partendo dalla terra e arrivando fino alla tavola. In aggiunta, il progetto mira a stimolare lo spirito di iniziativa e a rendere ogni individuo protagonista di un intenso percorso educativo e di riflessione interiore, mediante una "spinta gentile", rappresentata da un laboratorio finale ben strutturato.

Materiali e metodi:

Il progetto, totalmente gratuito, è strutturato in due periodi: uno estivo e l'altro fissato nella settimana del Dietista, dall'11 al 16 ottobre 2021.

Nel periodo estivo, i partecipanti faranno un percorso educativo strutturato in più incontri, sia in presenza che in modalità telematica, alla scoperta di tutto il lavoro e la passione che c'è dietro alla preparazione della pasta all'uovo tipicamente marchigiana, percorrendo tutta la filiera produttiva (da qui il titolo "spiga della sostenibilità", visto che la filiera parte proprio dalla spiga di grano, coltivata nei nostri campi marchigiani).

La prima tappa estiva, guidati dalla Dietista Dott.ssa Elisa Pelati e da esperti del settore agricolo, è la visita, in piccoli gruppi, dell'Azienda Agricola Rambona di Tolentino (MC), per vedere con i propri occhi come avviene la raccolta, tramite trebbiatura, e l'immagazzinamento del grano in ambienti idonei. L' Azienda Agricola Rambona, situata nelle colline panoramiche della città marchigiana di Tolentino, è a conduzione familiare: coltiva principalmente cereali da granella, proteaginosi e foraggio, a pieno campo e non in serra. La vendita dei prodotti, in particolare il grano tenero, per la produzione di farina, è effettuata sia alla grande distribuzione che ai molini locali.

La seconda tappa estiva del percorso è rappresentata dalla visione di un video didattico realizzato dal Frantoio- Molino G. Fratini. Situato nel piccolo borgo di Pollenza (MC), tra le colline della provincia di Macerata, ricche di coltivazioni agricole e uliveti tipiche dell'entroterra marchigiano, il molino, da sempre a conduzione familiare, si occupa da oltre tre generazioni della produzione di farine di grano tenero e di olio extravergine di oliva. Notevole è l'impegno quotidiano, volto ad offrire un prodotto di qualità, Made in Italy, utilizzando materie prime locali e applicando tecniche di lavorazione innovative che permettono di conservare ed esaltare le caratteristiche organolettiche del prodotto stesso, nel rispetto dell'ambiente. In particolare, vengono prodotte farine per panificazione, pizzeria e pasticceria, ricavate dalle più pregiate qualità di grano coltivate nelle Marche. I cereali vengono conservati senza pesticidi e agenti chimici mediante refrigerazione con tecnologia Granifrigor™.

La terza tappa estiva è rappresentata dalla preparazione della pasta all'uovo fatta in casa, tipicamente marchigiana, al ristorante Marisa, situato in località Stigliano (MC), una piccola realtà nelle campagne marchigiane. Da sempre a conduzione familiare, ripropongono piatti della cucina tipica marchigiana, con una attenzione particolare alla tradizione locale, alla qualità delle materie prime, ai prodotti e alle pietanze

proposte, tutte altamente selezionate.

Queste realtà locali sono state colpite dal Covid-19 in maniera diversa e tutte hanno risposto coraggiosamente, proponendo soluzioni e garantendo l'approvvigionamento di cibo, nonostante la crisi pandemica, argomento che verrà approfonditamente trattato nei vari incontri.

Al termine delle attività nel periodo estivo, sarà rilasciato materiale didattico-informativo e spunti utili alla riflessione dei partecipanti.

La seconda parte del progetto, fissata per la settimana del Dietista 2021, sarà strutturata in diversi incontri didattici, sia in presenza che in modalità telematica (evento virtuale e/o online attraverso social media come Facebook e Instagram), anche con la partecipazione di rappresentanti delle stesse aziende coinvolte nel periodo estivo, dove verranno proposte delle testimonianze della tradizione culinaria locale e della diversa visione del cibo nelle varie generazioni, con l'obiettivo di stimolare lo scambio intergenerazionale e lo spirito critico. In questi incontri ci saranno momenti di educazione alimentare effettuati dalla Dietista Dott.ssa Elisa Pelati e da esperti della nutrizione, in cui si parlerà dell'alimentazione sostenibile, gradevole e accessibile, con un'attenzione particolare riguardo la prevenzione dello spreco alimentare e sull'importanza di scelte alimentari necessarie, non solo per salvaguardare la nostra salute ma anche tutto il sistema alimentare.

L'incontro finale sarà un laboratorio didattico, se possibile organizzato in presenza, chiamato "Il mandala del piatto del mangiar sano", pensato per spingere verso una riflessione interiore per comprendere meglio il proprio organismo e per effettuare scelte più giuste per la propria salute, sulla falsa riga del "piatto del mangiar sano", proposto dall'Harvard T.H. Chan School of Public Health (www.hsph.harvard.edu/nutritionsource).

Il Mandala è un termine che indica un oggetto sacro di forma rotonda, in passato poteva indicare anche il Sole e la Luna e, perché no, per estensione anche un piatto. Esso rappresenta molto più che una raffinata forma d'arte: si tratta di un simbolo spirituale e rituale di origine antichissima che rappresenta l'Universo. Creare un Mandala aiuta a centrarsi, a lasciarsi andare ed essere più sereni e liberi. È lo specchio dello stato d'animo. Infatti, dopo aver disegnato il cerchio, l'idea è di riempirlo con tutto quello che sentiamo e di seguire le proprie emozioni: da qui l'idea di creare un "Mandala del piatto del mangiar sano" dove il cibo prende forma e colore in base a come stiamo. L'idea di base è semplice: fare un cerchio e riempirlo con materiali di riciclo e/o con ciò che abbiamo vicino a noi, colori di diverso genere sperimentando l'incontro tra le nostre mani e il Cuore. Il primo passo è quello di ascoltare il proprio dentro, concentrarsi sulle emozioni provate e permettere ai partecipanti di portare fuori da sé quelle che percepiscono, per "poggiarle" e quindi rappresentarle sul piatto. Rispettando poi la volontà di ogni partecipante, i vari "Mandala del piatto del mangiar sano" possono essere presentati agli altri. Si può suggerire di dare un proprio Nome al prezioso Piatto.

Tutto il progetto sarà organizzato nel pieno rispetto delle misure di distanziamento sociale per la prevenzione e il contenimento della pandemia da Covid-19.

Per la realizzazione del progetto, oltre agli eroi del cibo marchigiani descritti sopra, ci sarà il pieno coinvolgimento dell'Associazione HELP S.O.S. Salute e Famiglia Onlus ODV di San Severino Marche, associata all'Associazione Italiana Genitori AGE. Il laboratorio "Il Mandala del piatto del mangiar sano" sarà organizzato e coordinato da una Educatrice Professionale ed esperti del settore. In aggiunta, per tutta la durata del progetto, sarà attivato uno Sportello di Ascolto Gratuito, sia in presenza che in modalità telematica, con figure professionali specifiche e a disposizione, per trattare qualsiasi tipologia di disagio o di necessità (saranno disponibili dietisti, psicologi, pediatri, ostetriche, educatori professionali, avvocati ecc.).

Risultati attesi:

Dal progetto ci si aspetta:

- Una maggiore valorizzazione degli eroi del cibo marchigiani e del loro impegno quotidiano per l'approvvigionamento di cibo, anche e soprattutto durante il periodo pandemico;
- Il riconoscimento e l'apprezzamento della tradizione culinaria marchigiana;
- Una maggiore consapevolezza del significato di alimentazione sana e sostenibile;
- Sia per i nonni che per i nipoti, un apprendimento intergenerazionale (apprendere gli uni degli altri, gli uni dagli altri e gli uni con gli altri);
- Per i bambini e gli adolescenti, prendere coscienza di sé stessi, della propria identità e delle proprie radici culturali ma anche della cultura delle differenze, grazie al confronto con gli anziani;
- La costruzione di solidarietà tra generazioni e una maggiore coesione sociale su temi nutrizionalmente importanti;
- La valorizzazione del ruolo del Dietista nella prevenzione delle malattie, promozione della salute e salvaguardia dell'ambiente;
- La sensibilizzazione di altri esperti della nutrizione, in primis Dietisti, per la realizzazione di progetti simili a questo, volti alla valorizzazione di altre realtà regionali, con peculiarità e tradizioni uniche.

Conclusioni:

Portando avanti la chiamata "Food4future" del WWF, il progetto mira a promuovere la salute e a prevenire le malattie, in un'ottica più ampia di benessere sano e sostenibile, non solo per noi ma, soprattutto, per il pianeta in cui viviamo. Per raggiungere questi scopi, risulta indispensabile costruire una solidarietà tra generazioni con una valorizzazione degli eroi del cibo marchigiani, combattendo contro la scomparsa delle tradizioni e delle conoscenze culinarie locali.

Impatto del progetto:

Il progetto, con il suo percorso formativo diviso in diversi periodi e il coinvolgimento di una azienda agricola, un frantoio-molino, un ristorante, nonché una Associazione di volontariato e un team multidisciplinare presente all'interno dello Sportello di Ascolto Gratuito, possiede tutte le carte per avere un impatto positivo sulle conoscenze dei partecipanti e sul loro spirito critico, portandoli a sviluppare una consapevolezza maggiore su quello che significa mangiare sostenibile e mangiare locale grazie anche al lavoro dei nostri eroi del cibo, senza i quali tutto questo non sarebbe possibile.

La/il sottoscritta/o Elisa Pelati
dichiara di aver preso visione del Regolamento per la partecipazione al
Concorso di idee *Good Idea Wanted* 2021 e di accettare il Regolamento per la
partecipazione al concorso di idee.

Data 19/06/2021

Firma

