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 della 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!

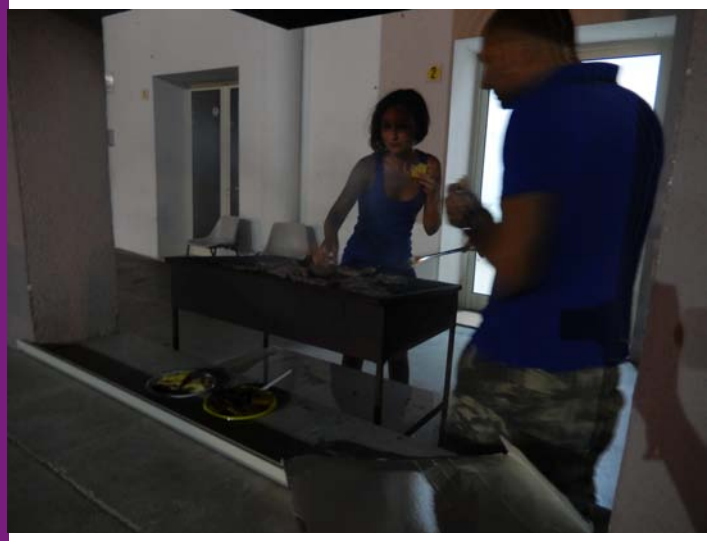
Cooperazione [Tanta quante le mani intrecciate in azioni comuni]
…tra tutti i componenti la comunità della Summer School, tra la comunità della Summer School e la comunità di Ortelle e Vignacastrisi!
Una comunità di apprendimento e di pratiche, in cui l'apprendimento, processo sociale ed esperienziale, 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 esplode.

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 assaggino 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 attribuisci 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 canusciuta, 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!