



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.

