

Guida pratica ai Laboratori Healthnic



Healthnic

HEALTHY & ETHNIC DIET
— FOR INCLUSION —

Scritto da:

Maria Krina, Vasilis Evdokias, Melina Darzenta and Eugenia Kollia (Vardakeios School);
Claire Russell (Institute of Technology Tralee);
Seana Roberts (Merseyside Refugee Support Network)

Contributi da:

Paolo Brusa (Diciannove Soc. Coop);
Kristin Brogan and Valerie McGrath (Institute of Technology Tralee);
Margaret McAdam (Merseyside Refugee Support Network)



Il presente materiale formativo è stato prodotto nell'ambito del progetto: " HEALTHNIC: Healthy and Ethnic Diet for Inclusion", finanziato dalla Commissione Europea.



Il presente materiale è rilasciato sotto licenza Creative Commons, 2018.

La licenza consente di copiare, condividere e utilizzare l'intera opera, o parti di essa, a condizione che non venga modificata né utilizzata a scopi commerciali, sempre attribuendo la paternità dell'opera agli autori: Maria Krina, Vasilis Evdokias, Melina Darzenta, Eugenia Koliia, Claire Russell, Seana Roberts e alla partnership del progetto "HEALTHNIC: Healthy and Ethnic Diet for Inclusion". Qualsiasi materiale derivato dall'utilizzo della stessa deve essere rilasciato con la medesima licenza e mai per scopi commerciali.



Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. Gli autori sono i soli responsabili di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

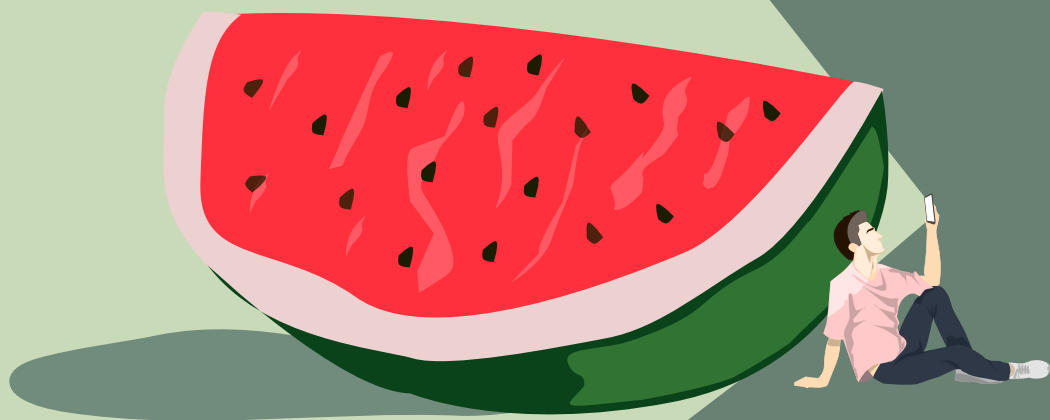
Progetto numero: 2017-1-EL01-KA204-036253



Indice

1. INTRODUZIONE GENERALE	6	4. LABORATORI DI CUCINA	28
2. TEORIA	10	4.1 Prima Sessione	29
2.1 La filosofia di riferimento	11	4.2 Seconda Sessione	33
2.1.1 Contestualizzare HEALTHNIC	11	4.3 Terza Sessione	37
2.1.2 Perché il metodo HEALTHNIC?	12	4.4 Quarta Sessione	40
2.2 Introduzione alle Tematiche HEALTHNIC	13	4.5 Quinta Sessione	43
2.2.1 Apprendimento Partecipativo - 'Imparare facendo'	13	4.6 Sesta Sessione	44
2.2.2 Attività di costruzione del gruppo	14	<i>Bibliografia</i>	54
2.2.3 Attività di scambio culturale	14	<i>Link utili</i>	56
2.2.4 Inclusione sociale	15	ALLEGATI	58
2.2.5 Introduzione all'Educazione Nutrizionale	16	ALLEGATO 1	
2.2.6 Economia domestica	17	Schema suggerito per creare e cucinare nuovi piatti	59
2.3 Introduzione al Metodo Digital Storytelling e prassi	17	ALLEGATO 2	
2.3.1 Definizione	17	Digital Storytelling – Testo (Esempio)	60
2.3.2 Perché usare il Metodo del Digital Storytelling in questo progetto?	18	Digital storytelling- storyboard (Esempio)	60
2.4 Cittadinanza attiva	18	Liberatoria sulla privacy	63
<i>Bibliografia</i>	19	ALLEGATO 3	
<i>Link utili</i>	20	Educazione nutrizionale	64
3. IMPLEMENTAZIONE	22	Regole di base per seguire una dieta equilibrata	65
3.1 Preparazione - Istruzioni per il facilitatore del laboratorio	23	Grassi alimentari	70
3.1.1 Partecianti	23	ALLEGATO 4	
3.1.2 Come trovare / reclutare partecipanti	24	Terminologia culinaria di base	71
3.1.3 Reclutamento dei partecipanti	24	Letteratura di base della lingua (vocabolario alimentare)	73
3.2 Abilità del facilitatore	25	ALLEGATO 5	
3.2.1 Ulteriori abilità necessarie	25	Proprietà e usi di erbe e spezie	74
3.3 Requisiti per il laboratorio di cucina	25	ALLEGATO 6	
3.4 Abilità richieste per il laboratorio di digital storytelling	26	La sicurezza alimentare	86
3.5 Linguaggio e attività di supporto alla letteratura	26		

1 Introduzione Generale



1

1. Introduzione Generale

“HEALTHNIC Healthy and Ethnic Diet for Inclusion” è un progetto finanziato dal programma Erasmus+ Partenariati Strategici.

Il progetto ha una durata di due anni e promuove una sana alimentazione basata su ingredienti tradizionali provenienti da diverse cucine etniche.

Il progetto si propone di sperimentare in ambito gruppale l'incontro tra culture e stili alimentari promuovendo momenti di incontro e di benessere tra i destinatari, appartenenti a fasce della popolazione solitamente svantaggiate. I principali destinatari del progetto sono espressione di vari contesti socioculturali, tra cui rifugiati, immigrati e gruppi di disoccupati di lungo periodo che desiderano migliorare la qualità del cibo che preparano, le capacità culinarie, creare nuove occasioni di relazione e socializzazione interagendo in un ambiente multiculturale.

L'ente coordinatore del progetto è Vardakeios School of Hermoupolis (Syros, Grecia). Il partenariato è composto da: Danmar Computers LLC (Rzeszów, Polonia), Diciannove Società Cooperativa (Genova, Italia), Institute of Technology Tralee (Tralee, Irlanda) e Merseyside Refugee Support Network (Liverpool, UK).

L'idea di progetto è stata sviluppata unendo le esperienze che tutti i partner hanno accumulato lavorando nei rispettivi contesti europei con diverse tipologie di persone, quali migranti, rifugiati e richiedenti asilo, nomadi e disoccupati, e sviluppando con loro varie tipologie di intervento, programmi

formativi, di integrazione e supporto alla persona.

I risultati ottenuti durante la fase di implementazione del progetto hanno dimostrato che il coinvolgimento diretto e attivo di individui con retroterra culturali differenti in attività come cucinare, imparare una lingua, apprendere l'informatica, ne migliora la consapevolezza di sé e, attraverso la condivisione dell'esperienza, genera inclusione e integrazione.

Inoltre, l'utilizzo di ricette tradizionali valorizza la cultura di provenienza dei partecipanti con effetti positivi sulla percezione della loro identità.

Il progetto HEALTHNIC è costituito da:

- una prima opera di ingegno costituita da una Guida Metodologica finalizzata all'organizzazione dei laboratori HEALTHNIC;
- una seconda opera di ingegno costituita da un Manuale d'Uso per la realizzazione dei laboratori HEALTHNIC;
- la produzione di Digital stories attinenti all'argomento del benessere alimentare, individuale e sociale prodotte dai partecipanti;
- un sito Web per il progetto e una Piattaforma Educativa che propone il materiale prodotto durante le varie attività;
- una serie di Eventi Moltiplicatori a livello locale per la disseminazione delle Opere di Ingegno prodotte dal progetto.

[1] Il progetto è stato finanziato dalla Commissione Europea attraverso l'Agenzia Nazionale Greca I.K.Y in seno al Programma di Cooperazione per l'Innovazione e lo Scambio di Buone Pratiche Erasmus+, Partenariati Strategici per l'educazione degli adulti.



2

Teoria



2

2. Teoria

2.1 La filosofia di riferimento

2.1.1 Contestualizzare HEALTHNIC

Ovunque in Europa sono in corso negli ultimi anni molti cambiamenti in campo socioeconomico e nel welfare che impattano nei diversi ambiti sociale, economico e politico in modo massivo (e negativo) sui membri più vulnerabili della comunità, siano essi disoccupati di lunga durata, immigrati, richiedenti asilo o rifugiati. Questi gruppi maggiormente vulnerabili spesso vivono il livello più alto di disagio, hanno difficoltà a spostarsi, possono dipendere in tutto o in parte da diverse forme di sussidi e hanno un basso livello di benessere.²

É un fatto ben documentato che chi vive in comunità povere e svantaggiate, e in condizioni esacerbate dall'isolamento sociale e dall'esclusione, sia più soggetto a contrarre malattie. Per promuovere l'integrazione è necessario affrontare questo tipo di problematiche.³

Questo progetto ha inteso superare le etichette, gli stigmi sociali e le situazioni che mettono in difficoltà le persone, riconoscendo che ogni individuo è portatore sia di differenze che di somiglianze. I destinatari hanno visto un riconoscimento delle proprie abilità, e una valorizzazione delle capacità di resilienza e del patrimonio di conoscenze, attraverso la costruzione di nuove relazioni interpersonali e di comunità

più forti. Prendendo il meglio di quanto portato dai residenti e dai nuovi arrivati, usando il cucinare come strumento di interazione sociale, condividendo un cibo sano e ben cucinato, questo progetto ha voluto creare nuove opportunità di apprendimento e di benessere che in futuro possano essere esportate diventando momento di aiuto per tutti.

Nello specifico i seguenti obiettivi saranno raggiunti attraverso il Laboratorio HEALTHNIC, nel quale i partecipanti avranno l'opportunità di:

- acquisire nozioni di nutrizionismo, corretta alimentazione, preparazione degli alimenti, economia domestica e culinaria.
- imparare nozioni di base di alcune discipline (linguaggio; ICT; comunicazione)
- apprendere e creare Digital Stories
- acquisire reciprocamente consapevolezza e comprensione culturale per favorire inclusione e integrazione.

[2] [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI\(2016\)573908_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)

[3] http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion

2.1.2 Perché il metodo HEALTHNIC?

Il cibo è qualcosa di cui tutti abbiamo bisogno, come sostentamento alla vita ma anche come carburante per “agire” la vita. Il cibo rappresenta molteplici piani: può essere fonte di piacere, può riportare alla memoria avvenimenti del passato, altre volte può aprire nuovi

orizzonti quando si assaggia qualcosa per la prima volta. È anche un modo per condividere esperienze e abilità, creando pietanze salutari, cucinando e mangiando insieme.

L'atto stesso della condivisione di un pasto è qualcosa che spesso viene data per scontata, e che può essere un'esperienza mancante nella vita di molte persone. Preparare un pasto in solitudine è spesso un'esperienza che rimanda alla tristezza e alla solitudine. Siccome questo progetto tratta di buon cibo, la sua funzione è anche quella di far provare l'esperienza della condivisione dei pasti a gruppi di persone provenienti da diversi contesti sociali. È nostro auspicio ispirare i partecipanti a questa esperienza a continuare a preparare, cucinare e godersi il buon cibo anche oltre i confini, e la fine, del progetto.

Questa Guida è una risorsa nata per essere di supporto nell'organizzazione di una serie di laboratori e propone modi diversi di condurre e organizzare le attività dei gruppi multiculturali a cui saranno rivolti i laboratori. La Guida intende proporre varie attività volte a:

- apprendere come preparare pasti nutrienti, gustosi e convenienti;
- aumentare la consapevolezza e la comprensione sull'uso dei prodotti locali e stagionali;
- condividere la cultura del cibo e delle sue caratteristiche nutrizionali;
- imparare quali possono essere gli ingredienti alternativi;
- creare e condividere Digital Stories e conoscenze

In sostanza, il progetto intende promuovere il cibo quale una modalità per renderci più felici, per creare una comunità in cui vivere insieme ed come strumento per creare integrazione.

Per questi motivi, è preferibile che le persone coinvolte provengano da luoghi tra loro differenti, in modo da portare diversi retroterra, culture e aspettative. Il materiale, le

esperienze e i risultati di questo progetto offrono attività e risorse per unire le persone, permettendo agli uni di apprezzare gli altri.

2.2 Introduzione alle Tematiche HEALTHNIC

2.2.1 Apprendimento Partecipativo - 'Imparare facendo'

Uno dei metodi più inclusivi di apprendimento è l'affrontare insieme dei compiti pratici. L'apprendimento partecipativo può essere applicato a vari contesti, permette un alto livello di interazione, supera le barriere linguistiche e culturali e, di solito, è estremamente divertente per i partecipanti.

L'apprendimento partecipativo funziona meglio con piccoli gruppi, composti da un minimo di dieci ad un massimo di quindici persone, e in spazi ragionevolmente ben controllati, come una cucina o un'aula.

È ben documentato e di dominio comune che ciascun individuo sia portatore di un proprio stile personale di apprendimento, che si specifica nel modo in cui le informazioni vengono comprese, elaborate e conservate. I partner del progetto hanno scelto di adottare l'apprendimento partecipativo in quanto metodo inclusivo volto a fare lavorare insieme persone provenienti da culture diverse con differenti abilità linguistiche e retroterra culturali. Coinvolgere i partecipanti con questo approccio li mette in condizione di attingere alle proprie esperienze personali oltre che imparare attraverso l'incontro con quelle degli altri partecipanti e del facilitatore.

La facilitazione comporta la gestione del gruppo e "l'esercizio del potere". Il facilitatore può, ad un estremo, dare inizio ad un processo e lasciare che segua il proprio corso, e, all'altro estremo, gestirlo in modo che segua una traccia predefinita fino al raggiungimento di un obiettivo predeterminato.

I comportamenti e le relazioni della facilitazione possono variare fra:

La conduzione dei gruppi laboratoriali può strutturare una variabilità di processi tra cui:

- conduzione verso un finale aperto o un obiettivo predefinito
- facilitare movimenti di emersione o di convergenza
- rinforzare l'autonomia del gruppo attraverso momenti di facilitazione e percorsi di insegnamento tradizionali.

Una combinazione di momenti guidati e facilitati e percorsi di insegnamento tradizionale punta alla realtà pervasiva che vede, con gradi differenti, i facilitatori fissare l'agenda, guidare i processi, analizzare le reazioni e raccogliere le conclusioni. In questo modo il processo crea legami fra i partecipanti e, di conseguenza, aumenta la fiducia nel partecipare e condividere le conoscenze, e in ultimo facilita l'apprendimento.

Nel caso in cui la componente linguistica fosse un ostacolo alla comprensione, è importante includere e contestualizzare l'apprendimento del linguaggio all'interno del percorso laboratoriale attraverso la compilazione di liste di vocaboli e glossari visivi e verbali, con il supporto dei pari e/o con l'intervento di un interprete.

In particolare, è importante che ogni partecipante possa sviluppare il proprio glossario sotto la guida dei conduttori e dello staff del laboratorio.

All'interno di questa Guida e del Manuale d'Uso sono presentate risorse di facile comprensione per mettere in grado i partecipanti con difficoltà linguistiche a capire l'essenza e il significato dei compiti pratici; ad esempio, il formato dello storyboard può essere usato per realizzare una ricetta semplice usando fisicamente gli ingredienti e una semplice

descrizione della preparazione.

La serie di laboratori prevede un ampio ventaglio di approcci e stili educativi, ad ogni modo la partecipazione pratica e attiva è cruciale per l'abbattimento delle barriere a favore dell'inclusione sociale e del miglioramento delle abilità.

2.2.2 Attività di costruzione del gruppo

Questo documento è allo stesso tempo la presentazione dell'esperienza maturata nel condurre un laboratorio Healthnic e nello sviluppare una Guida in grado di trasmettere questa stessa esperienza a tutti coloro che vorranno replicarla, conformemente ai principi dell'apprendimento partecipativo e del lavoro per processo.

Un laboratorio Healthnic coinvolge le persone e le spinge a collaborare e lavorare in gruppo. Sia che si tratti di imparare nuove competenze, sia che si tratti di condividere le proprie conoscenze, le dinamiche di gruppo si sviluppano naturalmente, in un processo che si pone come meta-obiettivi di rafforzare la fiducia dei partecipanti, le loro competenze linguistiche e le loro abilità, a seconda della necessità di cui il gruppo stesso sarà portatore.

Il gruppo sarà accompagnato a scegliere, preparare, cucinare e condividere del cibo, consentendo ad ogni partecipante di esprimere le proprie opinioni e i propri pensieri, e di condividerli con i pari e i facilitatori.

Il ruolo del facilitatore è cruciale nel guidare le dinamiche di gruppo e costruire la fiducia reciproca durante i laboratori.

I facilitatori devono essere consapevoli della necessità di definire a priori insieme ai colleghi gli obiettivi del

laboratorio durante la ricerca dei partecipanti e la promozione dello stesso, in modo che, arrivati al dunque, le persone interessate a partecipare abbiano un'idea chiara di cosa stanno intraprendendo. Gli obiettivi possono essere condivisi e ricordati anche durante le prime fasi di ciascun laboratorio.

All'interno della Guida si possono trovare diversi esempi dettagliati e suggerimenti per riavvicinare i partecipanti al focus di lavoro. Vediamo di seguito un singolo esempio.

La preparazione del pane è una modalità efficace per iniziare un'attività di gruppo. Nel caso in cui non si avesse a disposizione un forno, è possibile usare la macchina per fare il pane.

Il processo include:

- i partecipanti parlano del tipo pane che si consuma nel proprio paese di origine;
- i partecipanti imparano le parole relative agli ingredienti, i metodi di preparazione e la cottura del pane;
- i partecipanti parlano della differenza di costi fra il preparare il pane e comprarlo, e il valore del pane nei loro paesi;
- il gruppo si interroga su come possa essere variata la ricetta originale per renderla più tradizionale e/o salutare
- si confronta quanto varia la panificazione "di successo" fra un gruppo e l'altro dei partecipanti
- insieme si definisce quale possa essere una ricetta che porti ad un buon risultato e che include le idee di tutti i partecipanti

2.2.3 Attività di scambio culturale

Parlare in modo pratico del cibo, prepararlo e cucinarlo è alla base dei laboratori e diventa occasione per i partecipanti per parlare delle proprie conoscenze sul cibo e tradizioni, e di condividerle in un ambiente piacevole e protetto. Lavorare in

piccoli gruppi sviluppa legami fra i partecipanti e aiuta lo sviluppo della conoscenza, della consapevolezza e della comprensione reciproca.

Tra le attività che possono facilitare questo scambio e incontro, si propone ad esempio di esplorare insieme:

- le diverse culture culinarie, i diversi metodi di cottura e le abitudini alimentari
- le differenze delle cosiddette “buone maniere” a tavola fra i vari paesi e all’interno dei paesi stessi, come ad esempio le differenze trans-generazionali
- l’utilizzo delle posate, delle mani o del pane
- i benefici digestivi del mangiare con le mani
- quanti pasti vengano consumati nel gruppo tra colazione, pranzo e cena
- quale sia considerata la dieta salutare caratteristica del proprio paese
- il problema di obesità e/o della malnutrizione nel proprio paese natale
- l’esistenza di connessioni fra il cibo e la religione

I partecipanti avranno diverse opportunità di sviluppare legami durante le attività di costruzione del gruppo e di apprendimento, e sia la Guida che il Manuale d’uso contengono molte attività per aiutare chi vorrà replicare questo processo.

I partecipanti non dovrebbero avere paura di farsi domande reciprocamente, ad ogni modo è auspicabile che i confini vengano definiti durante le fasi iniziali delle sessioni di lavoro per assicurarsi che la troppa curiosità o l’ignoranza non causino offesa a qualcuno. Costruire la fiducia e stabilire le regole di base creerà un ambiente in cui i partecipanti e i facilitatori potranno imparare gli uni dagli altri e minimizzare i fraintendimenti.

È importante ricordare che si impara sempre qualcosa, e che è assolutamente essenziale per i partecipanti essere incoraggiati a condividere le proprie conoscenze e abilità, così che anche i facilitatori possano imparare qualcosa da loro.

Confrontare e condividere le differenze culturali sul cibo e sulle tradizioni culinarie incoraggerà tutti a partecipare. Condividere le discussioni sugli ingredienti e i metodi di cottura fa sì che nell’intero processo si inseriscano il dialogo interculturale e l’apprendimento.

Alcune semplici domande possono aiutare il processo:

- cosa piace alle persone del cibo altrui?
- quanto costa comprarlo e prepararlo?
- può essere preparato diversamente in modo da renderlo più buono, più economico, più salutare?
- quanto è importante la condivisione del cibo nei paesi di provenienza dei partecipanti?

Queste e altre domande possono trovare risposta durante i laboratori.

2.2.4 Inclusione sociale

Unire gruppi diversi di persone, come disoccupati locali, immigrati o rifugiati all’interno del progetto Healthnic, genera nuove opportunità per incrementare le conoscenze culturali la consapevolezza e la comprensione reciproca, e sostiene quindi il comportamento dell’inclusione sociale tracciando la strada dell’integrazione sociale ed economica.

Nell’attuale clima economico e politico dell’Unione Europea e mondiale, l’impatto di notizie negative e tendenziose e l’aumento dell’intolleranza politica verso le comunità svantaggiate, combinati con tendenze nazionalistiche ed etnocentrismo, possono incidere severamente nella vita delle persone, sulla loro consapevolezza, conoscenza e comprensione culturale.

Sfidare gli stereotipi, imparare gli uni dagli altri e condividere pone le basi per cambiare “cuori e menti” indipendentemente dallo status lavorativo, dal genere, dall’etnia, dalla nazionalità, dall’età, dall’orientamento sessuale, dall’identità di genere, di religione o credo.

Con queste basi il reclutamento e la selezione dei partecipanti al progetto devono essere condotte in modo che tutti sappiano cosa aspettarsi. Per esempio, avvertire che ci saranno gruppi misti di partecipanti; delineare quale sarà il range di apprendimento, di comprensione e apprendimento culturale, di condivisione di cibo e tradizioni culinarie.

Ai partecipanti può essere preventivamente somministrato un questionario o assegnato un compito sul perché vogliono essere coinvolti nel progetto, che cosa si aspettano dal laboratorio e cosa sperano di imparare. Al termine del laboratorio i facilitatori possono verificare se e come le aspettative sono state soddisfatte, e cosa è stato appreso sull’inclusione sociale e lo scambio culturale.

2.2.5 Introduzione all’Educazione Nutrizionale

Il concetto di salute è definito dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, nella sua carta fondativa del 1948, uno “stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia” (<https://www.wcpt.org/node/47898>)

Le scelte alimentari quotidiane hanno un impatto rilevante sulla salute fisica e mentale e sullo stato di benessere generale.

Può essere definito cibo buono e salutare quello non

raffinato o processato, così come si trova allo stato naturale. Una buona alimentazione fornisce al corpo tutti i nutrienti vitali, le vitamine e i minerali necessari per farlo funzionare al meglio. La varietà, l’equilibrio e la moderazione sono essenziali per assicurare l’apporto completo dei nutrienti necessari alla buona salute. Il cibo agisce come una medicina di base e influisce su tutti i sistemi del corpo. Quando uno stile di vita attivo, con una giusta dose di attività fisica e un atteggiamento positivo si combina con una dieta ben bilanciata, varia e disciplinata, non c’è limite alla buona salute.

L’esatta composizione di una dieta equilibrata e sana varia a seconda dei bisogni individuali ed è condizionata dall’età, dal genere, dallo stile di vita, dalla salute fisica ed emotiva, dall’ambiente culturale, dalle abitudini alimentari e dagli alimenti disponibili localmente. Ad ogni modo i principi alla base di una dieta sana rimangono gli stessi.

Verdure, frutta, legumi, cereali integrali, noci e semi sono importanti fonti di vitamine, minerali, fibre alimentari, proteine vegetali, carboidrati complessi, grassi essenziali e antiossidanti.

Sappiamo già che una buona alimentazione e l’attività fisica possono aiutare a mantenere un peso salutare, ma i benefici di una buona alimentazione possono anche aiutare a:

- Migliorare il benessere fisico e mentale;
- Prevenire il rischio di obesità;
- Aumentare il livello di energia;
- Aumentare la resistenza alle malattie;
- Migliorare la capacità di ripresa da una ferita o una malattia;
- Abbassare il livello di colesterolo;
- Ridurre l’ipertensione;
- Ridurre il rischio di contrarre alcune malattie tra cui diabete, malattie cardiache, ictus, alcuni tipi di cancro e osteoporosi.

2.2.6 Economia domestica

Pianificare e preparare i pasti in anticipo è fondamentale per tenere sotto controllo il costo del cibo e cucinare in economia potendo contare su un introito basso. Scegliere di acquistare prodotti nutrienti e di buona qualità come cereali integrali, lenticchie e fagioli, e che possono essere comprati in quantità maggiori condividendo la spesa tra più famiglie. Questi alimenti nutrienti sono un modo poco costoso per aumentare le porzioni dei pasti e l'aggiunta di erbe e spezie aumenta la qualità nutrizionale e permette la creazione di una grande varietà di pasti completi e soddisfacenti.

- Il tempismo è importante anche quando si acquista il cibo. Scegliere di acquistare prodotti locali, freschi e in stagione, quando sono più abbondanti, più saporiti, più nutrienti, senza conservanti chimici, pronti per il consumo e che possono essere preparati e congelati per un uso successivo.
- Prevedere di confezionare i pasti in porzioni che corrispondano alle quantità effettivamente necessarie per evitare gli sprechi.
- Recarsi al mercato di produttori locali verso l'orario di chiusura in modo da approfittare delle offerte speciali e chiedere consigli su come preparare e conservare i prodotti il più a lungo possibile.
- Prestare attenzione alle offerte speciali e alle svendite e preparare i pasti in base a quanto c'è a disposizione e a cosa c'è in dispensa per evitare gli sprechi.
- Controllare regolarmente il contenuto del frigorifero e conservare i cibi in modo ordinato e organizzato, con etichette riportanti la data, minimizza lo spreco degli avanzi.
- Usare gli avanzi come base per la creazione di nuovi piatti deliziosi.

- Ampliare le conoscenze e aumentare la varietà acquistando prodotti diversi in diversi tipi di negozio, in particolare in quelli etnici, dove il personale sarà felice di dare consigli.
- Scegliere i tagli di carne meno costosi, spesso sono i più nutrienti e i più gustosi se preparati e cucinati bene.

Fare scorta di alimenti di base, che possono essere conservati facilmente, e programmare i pasti di conseguenza.

2.3 Introduzione al Metodo Digital Storytelling e prassi

Perché si raccontano storie? Per intrattenere, persuadere, spiegare e capire il mondo. Le storie sono presenti in tutte le culture umane e formano il mezzo attraverso il quale si strutturano, si condividono e si dà un senso alle esperienze comuni.

2.3.1 Definizione

Il digital storytelling si riferisce “al processo attraverso il quale le persone raccontano una loro storia personale ed esprimono la loro creatività attraverso l'utilizzo di strumenti digitali, e la condividono su Internet e su altri sistemi di distribuzione elettronica”(http://institute-of-progressive-education-and-learning.org/elearning-i/digital-storytelling/).

Il digital storytelling aiuta i partecipanti a focalizzarsi su loro stessi e le loro storie, a tradurle in parole, a sceneggiarle e a mettersi in relazione con gli altri con il supporto di fotografie o altri strumenti visivi. In questo processo i narratori elaborano le proprie storie personali e le illustrano attraverso fotografie, oggetti, disegni e altro. Il risultato sarà un video della durata di circa due minuti, narrato dall'autore sulla base di immagini personali. Il metodo del digital storytelling è molto vario per natura, quindi può essere usato per documentare, educare

o semplicemente divertire e può essere applicato in ogni campo, per diversi motivi o scopi

Nel progetto HEALTHNIC, il digital storytelling aiuta i partecipanti a concentrarsi su loro stessi e le loro storie, a tradurle in parole, a sceneggiarle e li mette in relazione agli altri attraverso l'utilizzo di foto o altri strumenti visivi nel contesto del cibo.

In questo processo i narratori elaborano le proprie storie personali e le illustrano attraverso fotografie, oggetti, disegni e altro. Il risultato sarà un video della durata di circa due minuti, narrato dall'autore sulla base di immagini personali.

2.3.2 Perché usare il Metodo del Digital Storytelling in questo progetto?

Nelle fasi finali del laboratorio HEALTHNIC il digital storytelling viene utilizzato per dare ai partecipanti l'opportunità di esprimersi artisticamente in un altro campo usando mezzi differenti, di riflettere su ciò che hanno imparato durante il laboratorio, acquisire competenze informatiche e di documentare la loro esperienza.

Raccontare la loro storia in questi termini aiuta i partecipanti a sviluppare un grande senso di appartenenza e ad esprimere la loro identità.

Alcune organizzazioni che partecipano al progetto hanno già utilizzato il metodo del digital storytelling (progetti "IDigStories" e "Tell Your Story"), con risultati molto positivi. I facilitatori possono beneficiare di questa conoscenza preliminare, e del supporto interno al progetto, per applicare il metodo al contesto del cibo nel progetto HEALTHNIC. Si suggerisce di fare

riferimento alla guida metodologica più completa e specifica sul digital storytelling disponibile gratuitamente all'indirizzo: http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf

2.4 Cittadinanza attiva

Sentirsi parte di una comunità è un bisogno vitale, tuttavia ai giorni nostri questa identità è in costante mutamento e continuamente multidimensionale. Le persone sono invitate a partecipare a diverse reti sociali, in base alle loro attività sociali, professionali, familiari, culturali e politiche. Allo stesso tempo la mancanza di relazioni e il non essere parte attiva di un gruppo sociale è un rischio comune.

Il processo del "Laboratorio Healthnic" mira a capire questo rischio sociale e stimolare la nascita di comportamenti di fiducia sociale e solidarietà, invece che di conflitto, e a fornire una risposta alternativa ai fenomeni sociali di polarizzazione, come l'aumento del nazionalismo in Europa.

L'educazione alla cittadinanza attiva in tale contesto potrebbe colmare alcune lacune della crisi di identità e prevenire il rischio di esclusione sociale che alcuni gruppi sociali, come i rifugiati e i disoccupati, potrebbero dover affrontare.

Per il "laboratorio Healthnic", cittadinanza attiva significa condivisione e apprendimento, comprensione dei bisogni comuni e coinvolgimento delle persone nelle comunità locali. È una combinazione di fattori e azioni che costruisce e mantiene relazioni fra diversi gruppi sociali, è comprendere che si dipende gli uni dagli altri.

La filosofia e gli obiettivi strutturali del processo si concentrano sulla scoperta e sulla promozione dei patrimoni culturali, dando visibilità ai gruppi sociali e, ugualmente importante, dando loro lo spazio sociale per condividere il loro capitale culturale e le

conoscenze acquisite durante il laboratorio.

Una parte essenziale del Processo Healthnic è quella del Digital Storytelling. Le Digital Stories che saranno create durante i laboratori Healthnic saranno condivise nella comunità digitale e in quella dei partecipanti, saranno strumenti educativi nelle scuole, condivise nelle biblioteche locali, nelle associazioni culturali e altro ancora. Trasferendo e comunicando quanto appreso nei circoli locali, chi partecipa ai laboratori avrà un ruolo attivo nella comunità; e di conseguenza sarà ambasciatore e facilitatore di un approccio alla vita e alle relazioni sociali multiculturale e più sano.

È importante che i partecipanti vengano incoraggiati ad organizzare, al termine del laboratorio, giornate di festa aperte a tutti in cui condividere i risultati del percorso fatto, cucinare e mangiare insieme; a sfruttare ogni festival locale per mostrare in pubblico le Digital Stories e farsi attivamente coinvolgere in ogni modo possibile nella comunità locale.

Bibliografia

- Allors, M (2001) Citizenship, Review Rights and Contractualism. In Carney, T., Ramia, G., Yeatman, A. (eds.), Contractualism and Citizenship. Special Edition of Law and Citizenship, vol. 18, no. 2, pp. 79-111
- Arnstein, R. S. (1969) A ladder of citizen participation. Journal of the American Planning Association, Vol. 35, 216–224.
- Bahmueller, C. (2000): Civil society and democracy reconsidered. In: Bahmueller and Patrick: Principles and practices for education of democratic citizenship.

Center for Civic Education, Calabasas.

-Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Digital Storytelling in Practice – This learning material has been produced within the ‘i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities’ project, financed by the European Commission.

Commission staff working document (2005), Citizens for Europe to promote active European citizenship. SEC(2005) 442

-Cook, J. (1998), Flexible Employment: Implications for Gender and Citizenship in the European Union. New Political Economy, Vol. 3, No. 2

-Harkin, M. (2007), Ο ρόλος του εθελοντισμού στη συμβολή για την οικονομική και κοινωνική συνοχή, Έγγραφο Εργασίας Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου

-Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004

-Marshall, T. (1973): Class, citizenship and social development. Chicago, University of Chicago Press. Rix, M., Can Citizenship be Gender-neutral and -inclusive? Exploring the possibilities of social and legal citizenship

-Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

-Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001

-Γιαννής, Ν. (2002), Τι είναι η Κοινωνία Πολιτών, Αθήνα, Κίνηση Πολιτών

-Μακρυδημήτρης, Α. (2004), Η σκοτεινή όψη της Κοινωνίας Πολιτών

Link utili

[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI\(2016\)573908_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)

http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion

<https://liverpool.gov.uk/media/10001/1-imd-2015-executive-summary.pdf>

<http://idigstories.eu/>

<https://www.icebreakers.ws/get-to-know-you>

<https://www.seedsforchange.org.uk/groupagree#short>

<http://www.participatorymethods.org/methods>

http://www.dee.gr/mediaupload/publications/makridimitris_koinonia_politon.pdf

Χάρτα Κοινωνικής Ευθύνης της Κοινωνίας Πολιτών, 2007 <http://www.ergopoliton.gr/documents/chart-gr.pdf>

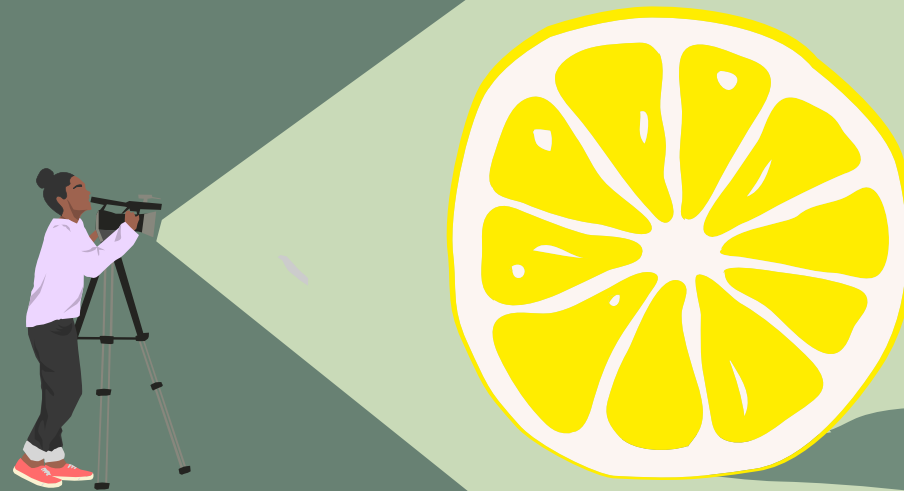
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

3

Implementazione



3

3. Implementazione

3.1 Preparazione - Istruzioni per il facilitatore del laboratorio

3.1.1 Partecipanti

Come accennato precedentemente il laboratorio è destinato a persone che provengono da diversi contesti sociali e culturali. L'attenzione è concentrata su quelle persone che sono a rischio di esclusione sociale e hanno bisogno di aiuto per sentirsi ed essere integrate. È un processo che si concluderà con l'acquisizione di competenze, con la condivisione di aspetti culturali e, attraverso questi, con l'apprezzamento della propria eredità culturale e la condivisione di quella altrui.

Nella versione che abbiamo sperimentato all'interno del progetto, il laboratorio è rivolto ad un gruppo misto formato da destinatari afferenti a sotto-gruppi composti da immigrati e/o rifugiati e disoccupati di lunga data che vogliono scoprire il valore delle tradizioni culinarie, sperimentare le dinamiche che si creano in una società multiculturale e acquisire competenze che possano migliorare l'autostima e il posizionamento sul mercato del lavoro.

È preferibile strutturare il gruppo con un numero uguale di partecipanti per ciascun sotto-gruppo di destinatari al fine di preservare l'equilibrio dei diversi apporti culturali. Lavorare con un gruppo misto stimola la creatività, apre la mente a nuove idee e di conseguenza la strada a nuove opportunità. Nel complesso questi sono gli elementi essenziali dei laboratori dove, con il contributo di ciascuno e in accordo con

tutto il gruppo, si possono produrre risultati in grado di motivare altre persone a seguire lo stesso percorso.

Si suggerisce di tenere in considerazione anche il genere dei partecipanti, cercando di coinvolgere lo stesso numero di uomini e di donne per evitare una significativa sproporzione in questo aspetto.

3.1.2 Come trovare / reclutare partecipanti

Nella formazione del gruppo di partecipanti, si consiglia di utilizzare le proprie reti di contatti per comunicare cosa si ha intenzione di realizzare, attraverso riunioni, social media, posta elettronica o il mezzo ritenuto più opportuno. Nel caso in cui l'ente proponente non avesse un contatto diretto con i possibili destinatari, è suggeribile chiedere di essere indirizzati verso persone che potrebbero trarre beneficio nel partecipare, contattandole istituzioni locali e gli uffici pubblici (centri per l'impiego, centri provinciali per l'istruzione degli adulti) e fare pubblicità al progetto in occasione di eventi o feste locali. Per garantire maggiore risalto e visibilità al laboratorio, si suggerisce, se possibile, di contattare anche le televisioni o le radio locali per parlare del progetto.

È importante la stampa e la diffusione di brochure che diano informazioni approfondite sul laboratorio, sia riguardo ai contenuti che alle pratiche, non dimenticando di specificare se il laboratorio sarà completamente gratuito, compreso il cibo e l'attrezzatura necessaria a prepararlo, o se sarà prevista una qualche forma di compartecipazione alle spese.

3.1.3 Reclutamento dei partecipanti

Individuare fra i propri contatti le organizzazioni che potrebbero essere interessate è un modo veloce ed efficace per trovare partecipanti. Spesso le persone hanno bisogno di essere rassicurate sul valore e gli

scopi di un'attività pratica, cosa che non si ottiene con un reclutamento generico, dal momento che ogni situazione è diversa ed è necessario essere flessibili e adattarsi di conseguenza.

Spesso è sufficiente chiedere alle persone se sono interessate a partecipare ad un laboratorio di cucina. Ad ogni modo è utile pubblicizzare il laboratorio in occasione di eventi o festività, locali e nazionali (giorno/settimana dei rifugiati, anniversario della Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo, Festa del Lavoro, ecc ...), o festività religiose (Natale; Capodanno, Nowruz, Rosh Hashanah, Losar e Songkran; ecc ...).

In linea di massima, è importante:

- pubblicizzare il proprio progetto e la serie di laboratori indicando con chiarezza "cosa si intenda fare, quando, perché, come"
- organizzare un evento di reclutamento durante il quale chi è interessato a partecipare possa ricevere informazioni sul progetto e su cosa comportano i laboratori;
- raccogliere i contatti (nomi, cognomi, indirizzi mail e contatti telefonici) e verificare con precisione la disponibilità;
- valutare la capacità linguistica dei partecipanti.

Se il laboratorio è stato pubblicizzato in modo corretto ed è stata data la necessaria attenzione alla selezione e al reclutamento dei partecipanti, il rischio che durante le attività possano insorgere momenti di criticità e/o di conflitto sarà molto ridotto, e le persone sapranno a cosa hanno aderito e cosa aspettarsi.

Uno degli obiettivi principali del progetto è quello di aiutare le persone a capire e sentire che, anche in situazioni che potrebbero sembrare conflittuali (quali ad esempio, la ricerca di un'occupazione nella stessa area), il modo migliore di affrontarle passa attraverso la collaborazione e il pensare di costruire qualcosa insieme. Va tenuto a mente che il laboratorio rappresenta un'esperienza diretta del pensare davvero "fuori dagli schemi", promuovendo la creazione di momenti esperienziali innovativi in grado di supportare i partecipanti a raggiungere gli obiettivi desiderati, facilitando l'individuazione

di soluzioni che siano di beneficio per tutti e non per pochi.

3.2 Abilità del facilitatore

Il progetto HEALTHNIC rappresenta per il facilitatore dei laboratori di cucina al contempo una vera sfida e un'opportunità, dal momento che sono parecchi gli elementi diversi da tenere in considerazione. Anche per questo il ruolo del facilitatore risulta particolarmente appagante.

Si ricorda che è di fondamentale importanza che il facilitatore abbia esperienza nella gestione dei gruppi, dal momento che le dinamiche che si generano all'interno di contesti socialmente misti sono potenzialmente piuttosto impegnative. Anche se il programma del laboratorio cerca di coprire quanti più aspetti possibile, ma dato che ogni gruppo è differente, dipenderà dalle capacità del facilitatore capire come intervenire per aiutare il gruppo a raggiungere gli obiettivi desiderati.

Oltre alla competenza nella gestione delle dinamiche gruppalì, il prerequisito più importante è essere un appassionato di cucina con una predilezione per il mangiare sano e avere un assistente con le stesse abilità pronto ad aiutare in ogni momento, specialmente durante la preparazione delle materie prime e la cottura delle pietanze. È consigliabile avere tutto pronto prima dell'inizio del laboratorio. L'assistente dovrà inoltre tenere l'ambiente pulito e aiutare il facilitatore a controllare e assistere i gruppi mentre stanno cucinando. Ecco perché deve avere un minimo di esperienza in cucina.

3.2.1 Ulteriori abilità necessarie

Oltre ad avere un buon livello di esperienza in cucina e conoscere le tecniche necessarie al raggiungimento degli obiettivi, è consigliabile essere pronti a studiare

le tradizioni culinarie che saranno condivise dai partecipanti.

Prima dell'inizio del laboratorio è importante che il facilitatore conosca:

- le caratteristiche di base di ogni cucina, la filosofia, le tecniche, le principali erbe e spezie.
- le abitudini alimentari di base e i ruoli di genere in cucina.
- i fattori storici e climatici che hanno influenzato le pietanze nel tempo.
- avere nozioni di nutrizionismo e sana alimentazione, questo tipo di nozioni è fornito in appendice.

In congruenza con i principi ispiratori del laboratorio, è importante trovare a livello locale fornitori di materie prime di qualità, con alto valore nutritivo e a costo contenuto, da proporre ai partecipanti. In questo processo di ricerca, si può optare per mercati rionali, produttori locali, supermercati etnici o negozi di alimentari. Alcune di queste attività di ricerca possono essere condivise con il gruppo: il facilitatore può cercare il costo di alcuni ingredienti, come il sale grezzo o lo zucchero non raffinato, per aiutare il gruppo a capire che qualche volta non si deve guardare al prezzo per decidere se il costo di un alimento è accessibile o meno. Spesso la quantità dell'ingrediente utilizzato, o la sua resa in cottura, combinato con i benefici nutrizionali, rende un ingrediente relativamente costoso una scelta buona, salutare e accessibile. È quindi necessario essere preparati a fornire informazioni sugli usi alternativi di materie prime "costose".

3.3 Requisiti per il laboratorio di cucina

Per quanto riguarda l'ambiente in cui si svolgerà il laboratorio, ci sono alcune indicazioni da tenere a mente.

È assolutamente necessario disporre di un lavandino e di acqua corrente per poter lavare gli alimenti, le mani e gli utensili utilizzati.

Per soddisfare gli obiettivi del progetto è importante mangiare tutti insieme dopo aver cucinato. Bisogna quindi avere a disposizione forchette, cucchiari, bicchieri e piatti. Servono tavoli per la preparazione degli alimenti e per mangiare.

Come indicazione generale, si tenga presente che l'attrezzatura richiesta comprende:

- detersivo per i piatti
- aceto per pulire le superfici
- guanti monouso
- bidoni e sacchi per l'immondizia
- taglieri
- coltelli di varie dimensioni
- bacinelle per lavare e mischiare gli ingredienti, e che possono anche essere utilizzate per servire le pietanze
- uno o due spremi-agrumi
- due scolapasta
- strofinacci, o carta da cucina, per pulire le superfici e le mani dei partecipanti
- cucchiaini di legno, o altro materiale adatto, per mischiare il cibo durante la cottura
- pentole e padelle (il numero dipende dal tipo di pietanze che verranno scelte da ciascun gruppo)

Se non si ha a disposizione una cucina come ambiente di lavoro, è possibile utilizzare un'aula in cui è necessario procurarsi una piastra portatile, elettrica (consigliabile) o a gas, con almeno tre fuochi. Nel caso anche questa opzione non fosse possibile, si può comunque gestire un laboratorio concentrandosi su pietanze crude da far preparare ai partecipanti. Il programma offre diverse opzioni.

Come visto in precedenza, le fasi di preparazione del laboratorio di cucina sono importanti per garantire un corretto svolgimento; di seguito alcuni suggerimenti su cosa è opportuno avere:

- tutte le materie prime necessarie per cucinare
- olio alimentare
- aceto e succo di limone (se i limoni sono a buon mercato)
- sale grezzo e pepe nero
- erbe aromatiche e spezie (richieste nella terza sessione di lavoro)

- zucchero di canna non raffinato
- una lavagna, classica o con i pennarelli

3.4 Abilità richieste per il laboratorio di digital storytelling

Per affrontare con successo la parte di laboratorio relativa al Digital Storytelling, il facilitatore dovrebbe possedere alcune abilità specifiche, tra cui:

- un livello avanzato di competenza informatica per poter rispondere alle domande che potrebbero provenire dai partecipanti che incontrano difficoltà tecniche.
- essere in grado di controllare lo stato dei computer che verranno utilizzati.
- essere in grado di preparare i computer ed installare il software di editing.
- avere familiarità con il software che verrà utilizzato.
- avere una comprensione di base di film editing, registrazione vocale e digital storytelling.

3.5 Linguaggio e attività di supporto alla letteratura

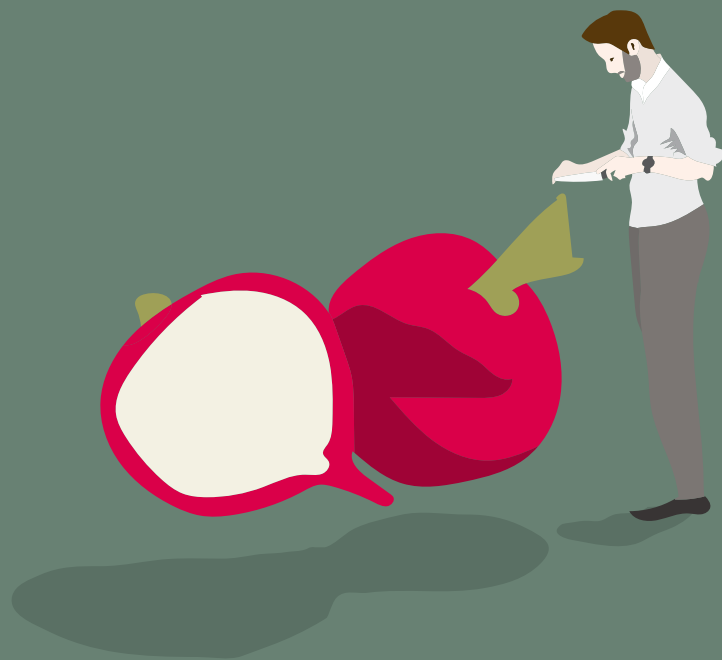
Al fine di facilitare la condivisione linguistica di persone con provenienze diverse, durante il laboratorio i partecipanti saranno incoraggiati a stilare una lista di vocaboli e un glossario, in modo da avere la possibilità di vedere e leggere sia la lingua originaria che in locale. Si consiglia di integrare con disegni e schemi dove necessario. Inoltre, per facilitare la comprensione, il glossario può essere suddiviso per gruppi di alimenti o tipi di alimenti, per capacità nutrizionale, oppure ancora per tipo di preparazione o di cottura.

I partecipanti possono ovviamente tenere un diario su cui prendere appunti e annotare eventuali idee durante ogni fase. Registrare i pensieri, le idee e le domande può anche essere successivamente di aiuto durante la creazione della digital story.



4

Laboratori di
cucina



4

4. Laboratori di cucina

Per facilitare la spiegazione della pratica laboratoriale, la successiva parte della guida è stata suddivisa in diverse colorazione, che corrispondono a specifiche componenti del lavoro. È bene quindi tenere a mente il seguente uso dei colori:



In nero i passi da compiere per raggiungere gli obiettivi di ciascun laboratorio.



In rosso i giochi per la costruzione del gruppo, per rompere il ghiaccio, per formare il gruppo.



In blu i suggerimenti per svolgere il lavoro vero e proprio.



In verde i riferimenti teorici.



In viola i giochi che introducono la parte sul digital storytelling

4.1 Prima Sessione



Gli obiettivi generali della prima sessione sono:

- creare legami di gruppo in modo sereno, generando una sensazione di sicurezza, rispetto reciproco e comprensione per facilitare la condivisione di informazioni personali
- consentire ai partecipanti di valorizzare e condividere la propria cultura alimentare e le abitudini nutrizionali, e di scambiare queste informazioni con i corrispettivi del paese in cui si trovano, integrandole in un nuovo ambiente multiculturale
- citare i fatti storici, geografici (clima, coltivazioni, ...)

e sociali che hanno generato le differenze e le somiglianze

- individuare le differenze specifiche che creano le difficoltà più grandi per generare comprensione reciproca e accettazione
- definire cosa si intende per “buono” e salutare dal punto di vista nutrizionale, emozionale e mentale.

Presentazioni, esercizi di riscaldamento e accordo del gruppo

È molto importante considerare il gruppo di partecipanti come una piccola comunità e adattare le introduzioni e le attività di riscaldamento alle tipologie di persone che lo compongono, per incoraggiare la partecipazione e la condivisione.

Il facilitatore non deve incoraggiare competizioni di alcun tipo e non devono esserci gruppi vincitori, quindi i giochi vanno scelti di conseguenza, o eventualmente adattati.

Candy Introduction

Candy Introduction è un gioco che aiuta il gruppo a fare conoscenza attraverso lo scambio di informazioni personali in modo semplice. Si scelgono le proprie caramelle fra diversi tipi proposti pescandole da una borsa, ogni tipo di caramella è associato ad un fatto personale che sarà comunicato agli altri partecipanti.

Candy Introduction funziona con gruppi di ogni dimensione. Le attività di riscaldamento funzionano meglio in gruppi di massimo 12 persone.

Materiale richiesto: Caramelle con circa cinque diverse varianti (colori o tipi diversi), può essere utile una lavagna.

Preparazione della Candy Introduction

Acquistare diversi pacchetti di caramelle, in modo che ce ne siano almeno cinque per ogni partecipante.

Possono essere caramelle di qualsiasi tipo ma non dovrebbe esserci troppa scelta (al limite cinque o sei varianti). In alternativa si può comprare un solo tipo di caramella che preveda colori differenti.

Istruzioni su come giocare

Far passare la borsa fra i partecipanti chiedendo a ciascuno di pescare da una a cinque caramelle fra quelle che preferiscono. Dare indicazione di non mangiarle per il momento. Dopo che tutti i partecipanti hanno scelto le loro caramelle, comunicare che cosa rappresentano i vari tipi/colori.

Scrivere sulla lavagna ciò che segue. I colori menzionati sono solo un esempio:

- Rosso: passatempi preferiti
- Verde: posto preferito sulla terra
- Blu, piatto preferito
- Giallo, lavoro dei sogni
- Arancio, Jolly (raccontare tutto di sè!)

Se non si hanno caramelle di questi colori adattare la lista al tipo di caramelle che si hanno a disposizione. A turno ogni persona si presenta cominciando con il proprio nome e dicendo qualcosa sulla base delle caramelle che ha in mano. Al termine del giro ciascuno dice il nome delle persone che ha sedute di fianco.

Altri giochi rompighiaccio si possono trovare qui

Accordo di gruppo

È sempre importante dedicare del tempo alla definizione di un accordo di gruppo.

Una volta che i partecipanti hanno iniziato a fare gruppo grazie all'esperienza condivisa nell'attività di riscaldamento, è consigliabile dedicare del tempo alla definizione delle regole del gruppo stesso.

Gli accordi di gruppo rappresentano la base strutturale e

funzionale per una sessione di lavoro di corretta e sicura.

Le domande più importanti a cui i partecipanti dovranno rispondere sono:

- a vostro avviso, cosa farebbe funzionare meglio questo gruppo/laboratorio?
- cosa servirebbe per rendere questo un posto sicuro e rispettoso in cui lavorare?
- cosa renderebbe questo gruppo un ambiente ideale per imparare?

I link seguenti forniscono alcuni suggerimenti su come creare un accordo di gruppo. <https://www.seedsforchange.org.uk/groupagree#short>

Proposta di accordo di gruppo

È importante accompagnare il gruppo nella raccolta delle risposte e dei contributi dei partecipanti.

Per esperienza i punti seguenti rappresentano alcune proposte sostanziali che andrebbero chiarite all'interno dell'accordo di gruppo che i partecipanti possono sviluppare seguendo un approccio partecipativo:

- assicurarsi che ciascuno contribuisca
- moderare le persone più loquaci
- invitare i più silenziosi a contribuire con le loro idee
- parlare uno alla volta, per alzata di mano e aspettando il proprio turno
- rispettare le opinioni altrui anche, e soprattutto, se non si condividono. Oltre al rispetto reciproco, è importante che i partecipanti abbiano rispetto per il ruolo del facilitatore e si attengano agli orari e al programma di lavoro.
- partecipare!
- garantire la riservatezza: nulla deve essere ripetuto al di fuori del gruppo
- essere consapevoli del tempo, rispettare gli orari o chiederne la modifica se necessario

- i telefoni dovrebbero essere spenti per evitare interruzioni
- fare delle pause regolari

Al link seguente si possono trovare informazioni sul metodo partecipativo e altri suggerimenti: <http://www.participatorymethods.org/methods>



Prendere nota dei paesi di origine di tutti i partecipanti.

Si può utilizzare una cartina geografica per questa parte.



Oppure usare un mazzo di carte con paesaggi famosi di ciascun paese.

Dopo aver mischiato le carte se ne consegna una coperta a ciascuno con la consegna di indovinare a quale paese corrisponde il paesaggio.



Il facilitatore deve studiare la cucina tradizionale dei paesi da cui provengono i partecipanti.

Deve conoscere le caratteristiche principali di ciascuno, quali sono i principali ingredienti di base, i metodi di cottura e le abitudini alimentari.

Queste informazioni sono necessarie per la buona riuscita del laboratorio.

È consigliabile nella fase di preparazione studiare la storia, la geografia e la religione per capire meglio ogni tipo di cucina.

Il facilitatore deve essere consapevole delle principali somiglianze e differenze, della “filosofia dei preparativi per cucinare” e dell’essenza di ciascuna tradizione culinaria. On line si possono trovare diversi articoli, scegliere quelli più appropriati sulla base del tempo che si ha a disposizione.

Il facilitatore potrebbe disegnare un diagramma con le informazioni di base da far completare ai partecipanti.



I partecipanti sono invitati a descrivere agli “stranieri” quale credono sia l’essenza della cucina del loro paese di origine. Lavorare a coppie e poi in gruppi di circa quattro persone.

Ciascun gruppo illustra agli altri il risultato del confronto interno, il facilitatore aiuta a farlo in un modo chiaro e coerente.

Prendere nota sulla lavagna delle caratteristiche che vengono menzionate.

🔊 Questa sessione può essere divisa in due per i tanti argomenti da affrontare.

⚙️ Il primo incontro si può chiudere quando ciascun gruppo completa la presentazione.

🗣️ Se il facilitatore lo ritiene, l'incontro successivo potrebbe cominciare con un gioco per condividere altre informazioni personali e continuare con la coesione del gruppo prima di proseguire con gli argomenti previsti.

Gioco: fare il pane

Fare il pane può essere usato come un gioco rompighiaccio.

🔊 Mantenere i gruppi della sessione precedente.

⚙️ Fare il pane è un ottimo modo per cominciare, anche nel caso in cui si utilizzi una impastatrice automatica.

🔊 La macchina per fare il pane e l'impastatrice sono il modo più pratico perché spesso non si ha un forno a disposizione.

- 🗣️
- I partecipanti parlano dei tipi di pane che si consumano nel loro paese di origine.
 - Imparano la terminologia relativa agli ingredienti, i metodi di preparazione e la cottura del pane.
 - I partecipanti parlano della differenza di costi fra il preparare il pane e comprarlo.
 - Come può essere variata la ricetta originale per renderla più tradizionale/salutare?

C'è una ricetta che porta ad un buon risultato e che include le idee di tutti i partecipanti?

🔊 Si consiglia di indagare le abitudini alimentari in modo sistematico, prima in sotto gruppi, poi in plenaria. Come indicazione generale, è buona pratica che il facilitatore comunichi ai gruppi gli argomenti da discutere, anche

scrivendo il programma sulla lavagna. È anche compito del facilitatore il tenere sotto controllo il passare del tempo e a concentrarsi sui risultati.

Altri argomenti che facilitano la condivisione sono:

- i pasti, quanti, quali, quando
- stili di apparecchiatura della tavola,
- modalità di condivisione del cibo,
- combinazioni degli alimenti,
- ruoli di genere,
- i luoghi della spesa (supermercati, mercati rionali, produttori locali...).

⚙️ Le informazioni raccolte vengono scritte sulla lavagna. A questo punto **non** è opportuno valutare i contributi dei partecipanti dando indicazioni su quali combinazioni di alimenti siano considerate più salutari delle altre. È importante trattare con attenzione le informazioni che riguardano i ruoli di genere sottolineando le diversità, chiedendo ai partecipanti se sentono il bisogno di adattarsi ai ruoli di genere occidentali e di motivarne la risposta. Prestando attenzione a mantenere la discussione nell'ambito dell'alimentazione.

🔊 Per il ruolo svolto, il facilitatore si concentrerà sulle somiglianze e sulle differenze.

⚙️ I contributi dei partecipanti che sono stati raccolti sulla lavagna consentono di condividere in gruppo su quali siano le differenze che creano maggior difficoltà di adattamento, in modo da promuovere la comprensione reciproca e l'accettazione.

🔊 I risultati della condivisione rappresentano le "differenze" che sarebbe bene conservare e far adottare a tutti, suggerendo i comportamenti che potrebbero aiutare a far cambiare l'approccio nutrizionale a tutti i membri del gruppo indipendentemente dal luogo di origine.

⚙️ Per esempio, le persone che provengono dall'Africa o dal Medio Oriente di solito consumano più frutta e verdura e sono più abituate a cucinare e condividere il cibo rispetto agli

occidentali, che invece mangiano sempre più spesso alimenti industriali (processati).

Il mantenere vive le abitudini che spesso abbandonano nel processo di accettazione dagli abitanti locali sono elementi significativi dell'identità, che tendono a smarrirsi nel corso delle generazioni: di solito sono i bambini che, quando cominciano ad andare a scuola, copiano le abitudini alimentari dei loro compagni di classe e armonizzandosi al nuovo.

La definizione di cosa consideriamo “buono” e salutare, dal punto di vista nutrizionale, emotivo e mentale, tiene in considerazione anche il fattore economico.

Ulteriori informazioni su sane abitudini alimentari vengono fornite in appendice.

- 📌 Ogni tradizione culinaria ha proprie caratteristiche generali che si ritrovano nelle varie “filosofie delle preparazioni culinarie”.

Tenendo conto delle ragioni storiche, geografiche e religiose di queste tradizioni, il facilitatore chiarisce che ogni pietanza è un vero e proprio viaggio nel tempo e che riflette il clima, la storia di un luogo e la classe sociale in cui nasce la ricetta.

- 📌 Questo implica, come specificato precedentemente, che il facilitatore debba essere ben preparato, dato che sarà suo compito guidare i partecipanti nell'espressione di queste informazioni.

Un modo per farlo è assegnare ad ogni sotto-gruppo una ricetta tradizionale (si possono utilizzare ricette delle diverse tradizioni) e chiede ai partecipanti di “scoprire”:

- i motivi che hanno guidato la scelta di un determinato metodo di cottura (saltato, fritto, bollito,...), e su che base sono stati scelti gli ingredienti.
- l'origine del piatto, se rurale o proveniente da un contesto urbano

- se ci sono elementi che hanno influenzato/contaminato culturalmente la ricetta originale

È evidente come sia importante tenere sempre in considerazione le ragioni storiche, economiche, geografiche e religiose dei vari partecipanti, facendo molta attenzione a evitare pregiudizi e giudizi.

4.2 Seconda Sessione

- 📌 Gli obiettivi generali della seconda sessione sono:

- ottenere le informazioni necessarie alla facilitazione del laboratorio e che permetteranno al facilitatore di soddisfare i bisogni dei partecipanti con cui sta lavorando.
- aiutare i partecipanti a condividere le loro esperienze e le loro abilità.
- sviluppare menù e pasti che siano sostenibili economicamente, gustosi e nutrienti.
- prendere il meglio dei prodotti locali e stagionali.
- suggerire ingredienti alternativi a quelli originali che non siano facilmente reperibili nella nuova comunità o aiutare a coltivarli.
- promuovere una dieta sana per proteggere dalle malattie legate alla malnutrizione e in questo modo migliorare la salute.
- acquisire competenze di base in dieta nutrizionale ed economia domestica.
- anche in questo caso, la lingua potrebbe essere un problema: è quindi importante integrare un supporto linguistico per favorire l'apprendimento dei nomi degli ingredienti e della terminologia culinaria di base.

- 📌 Per facilitare la conoscenza reciproca il gruppo viene invitato a partecipare a un gioco che permetta un ulteriore scambio di informazioni personali. L'attività che segue si gioca in un cerchio che comprende tutti i partecipanti in plenaria.

Gioco di riscaldamento “Ricorda i Nomi”


Questo gioco è consigliato nel caso in cui i partecipanti siano giovani. Il gruppo viene suddiviso in sottogruppi di tre o quattro persone. Una volta disposti in cerchio, i presenti si presentano e ciascuno aggiunge al proprio nome un'informazione da condividere che sia caratteristica della propria storia o della propria individualità, ad esempio utilizzando aggettivi qualificativi. Ogni partecipante a turno ripete nome e informazione della persona che la precede, e poi aggiunge il proprio nome ed un aggettivo. Il partecipante successivo a sua volta ripeterà i primi due nomi e le caratteristiche correlate e quindi aggiungere il proprio nome e l'informazione che lo caratterizza, e così via, fino a quando l'ultimo membro ripeterà tutti i nomi e tutte le informazioni.

Esempio:

John dice: “Ti chiami Mary e ti piace passeggiare, tu sei Peter e giochi a tennis, Katie, ti piace vestirti in modo buffo, e io sono John e odio i ragni.”

 Questo gioco si basa sul metodo sviluppato dal progetto “i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea.

 Si consiglia di creare piccoli gruppi di tre o quattro persone per ogni attività.

 Tutto il lavoro durante il laboratorio si svolge in piccoli gruppi e viene presentato agli altri nella parte conclusiva.

Gioco: salato, piccante, dolce, aspro

Usare il cibo è sempre divertente. Gli individui, in quanto tali, hanno gusti diversi, cui si aggiungono le abitudini culturali.

Istruzioni: usare ogni tipo di ingrediente che abbia un


profumo o un sapore caratteristico, badando che ci siano tanti ingredienti a disposizione quanti sono gruppi, ad esempio sale, peperoncino... e così via. Posizionare gli ingredienti nell'area di lavoro dei gruppi e chiedere ai partecipanti di scegliere il sapore che preferiscono.

Variante: In alternativa è possibile dividere il gruppo facendo scegliere il frutto preferito o la pietanza favorita fra quelle più conosciute, oppure posizionare su ciascuna postazione uno snack diverso e vedere dove si posizionano le persone. A seconda del contesto questo potrebbe essere un buon momento per usare snack etnici.

Una volta formati i gruppi chiedere alle persone di guardarsi intorno e notare se:

- i gruppi sono uniformi
- sono evidenti qualche tipo di tendenza culturale
- se il posizionamento dipende dai gusti individuali
- la scelta dipende da una preferenza spiccata per il sapore scelto
- nel caso, è possibile indagare su cosa, nella loro vita, abbia portato ad apprezzare quel sapore
- infine, si può chiedere se questo esercizio possa migliorare la loro autocoscienza culturale


<https://blog.culturaldetective.com/2013/06/18/10-surefire-ways-to-divide-into-groups/>


 A questo punto ogni gruppo parla degli argomenti seguenti, che saranno scritti sulla lavagna, e risponde per iscritto.


- 1) Come i partecipanti pensano di poter aiutare il programma di lavoro
- 2) quali è l'elenco dettagliato delle qualifiche in possesso ai partecipanti e dove sono state apprese (a scuola, all'università, durante progetti di formazione o acquisite per esperienza ...)
- 3) quali sono le competenze che i partecipanti si aspettano di


aver bisogno di acquisire per aiutarti a diventare un membro della comunità.


Quindi si comunicano agli altri le abilità che si desidera imparare.

 Le risposte aiutano il facilitatore a capire meglio i partecipanti e ad affrontare gli argomenti in linea con i bisogni e le competenze.

 • Imparare i nomi degli ingredienti e la terminologia culinaria di base nella lingua del paese ospitante.
• Preparare del semplice materiale scritto come dei glossari, che saranno completati dai partecipanti durante il laboratorio.

 Sarebbe molto utile per i partecipanti avere, all'inizio dei laboratori, dei taccuini per il glossario da poter consultare in caso di bisogno.


 • Mettere in rilievo gli ingredienti del paese ospitante con una particolare enfasi sulla loro convenienza e valore nutrizionale.
• Definire le regole di base per una dieta nutriente, importanza della stagionalità degli ingredienti locali.

 Il facilitatore può spiegare come i bisogni nutrizionali dipendano fortemente dal clima e paragonare gli ingredienti del paese ospitante con quelli del paese di origine, illustrando quali problemi di salute potrebbero insorgere se non si presta la necessaria attenzione.

 Tutte le informazioni necessarie si trovano in appendice.

Il facilitatore presenta un grafico in cui si evidenziano i bisogni nutrizionali richiesti da ciascun paese, potrebbe essere utile per i partecipanti identificare e prendere nota delle similitudini e delle differenze, al fine di creare un menù settimanale ideale per

contrastare i problemi di salute che potrebbero insorgere, in modo da essere più consapevoli dell'importanza del clima e della stagionalità. Si possono usare dei video o delle immagini per illustrare i problemi di salute menzionati.

 Ciascun partecipante scrive il suo menù settimanale attuale indicando quante volte alla settimana mangia ciascuna categoria alimentare.

ALIMENTO	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SNACKS
Carne rossa				
Carne bianca				
Pesce				
Latticini				
Uova				
Cereal				
Legumi				
Verdure				
Frutta Frutta secca/semi				
Bevande stimolanti				
Cibo confezionato				

Gioco: Amore/Odio


I partecipanti scrivono cinque cose che amano e cinque che odiano per leggerle poi agli altri membri del gruppo.


I partecipanti passano quindi a raccontare cosa provano nei confronti degli elementi inseriti nella propria lista. Le liste possono elencare le cose più disparate (una sensazione, una qualità, un ingrediente, una pietanza...). Dalle liste che sono state stilate grazie a questo esercizio possono nascere delle buone storie, il formatore può essere di aiuto nell'elaborazione dei dettagli.

L'esercizio aiuta la coesione di gruppo e, allo stesso tempo, è molto utile per la preparazione delle digital stories durante le quali i partecipanti dovranno trasmettere le loro sensazioni ed emozioni attraverso la loro voce.

-  Questo gioco si basa sul metodo sviluppato dal progetto "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities", finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea.



A questo punto ciascun gruppo crea un menù settimanale alla luce di quanto appreso su come debba essere una dieta salutare e nutriente, tenendo in considerazione anche i fattori economici e religiosi.

-  In appendice si trovano i suggerimenti per creare un menù "ideale", che possono essere utili nella creazione di un menù che soddisfi i bisogni delle persone con cui sta lavorando il facilitatore.

-  Come ulteriore passo, è possibile verificare quali ortaggi provenienti dai paesi di origine possano essere coltivati nel paese ospitante per facilitare il riappropriarsi attraverso il gusto del "sentirsi a casa". Le persone del posto parlano degli ingredienti tipici


del proprio paese. Si prosegue estendendo il discorso alle verdure e ai modi usati per prepararle.


Parlare di cibo "selvatico".


-  Il facilitatore può decidere se affrontare o meno l'argomento.
-  Nel caso positivo, è suggeribile eventualmente consultare un orticoltore.


L'attività riguarda la degustazione ad occhi bendati di cibo selvatico, quali verdure o erbe, sia cucinate che crude.

L'argomento "agricoltura di comunità" consente di valutare e creare le condizioni per sviluppare un orto di comunità o aggregarsi ad uno esistente nell'area di accoglienza o in altri spazi disponibili collaborando con altri gruppi che sono già attivi nella zona.

-  I facilitatori spiegano al gruppo l'importanza di creare un orto di comunità o collaborare ad uno esistente come possibile fonte di cibo a costo contenuto e di prodotti freschi e altamente nutrienti.
È anche una possibilità per i nuovi arrivati di entrare a far parte della comunità locale in modo utile e creativo a beneficio di tutti.

-  L'agricoltura di comunità consiste in una comunità di individui che si impegnano a sostenere economicamente un'azienda agricola in modo che il terreno diventi, legalmente o idealmente, la fattoria della comunità, con i coltivatori e i consumatori che si supportano mutualmente e condividono i rischi e i benefici della produzione degli alimenti. Di solito i membri (in alcuni casi detti anche "azionisti") dell'azienda agricola o dell'orto versano una quota in anticipo per sostenere i costi di gestione e pagare il salario ai coltivatori. In cambio ricevono una quota di quanto ricavato durante la stagione del raccolto così come la soddisfazione di aver riguadagnato il contatto con la terra e l'aver partecipato direttamente alla produzione del cibo. D'altra parte si condividono anche i rischi dell'agricoltura, inclusa una produzione scarsa a causa di condizioni meteo sfavorevoli o malattie delle piante. Con la vendita diretta ai membri della comunità, che hanno versato le loro quote in

 anticipo, i coltivatori riescono ad ottenere un profitto maggiore dalla vendita dei loro prodotti, godendo di una sicurezza finanziaria al riparo dalle insidie del mercato.


 Queste informazioni si possono condividere usando dei video o invitando qualcuno che lavora in una fattoria di comunità o in un orto.

Siccome i membri dei gruppi di solito non possono sostenere finanziariamente l'acquisto delle quote, la comunità valuta la possibilità che chi è interessato possa contribuire con un'offerta in lavoro invece di denaro.

Per questo si consiglia al facilitatore di individuare in anticipo delle fattorie di comunità o degli orti, e di contattare altre persone competenti.

Se non esiste niente del genere nel proprio territorio, si può pensare di proporre al gruppo la possibilità di trovare un posto adatto e cominciarne uno. Non è fra gli obiettivi del laboratorio organizzare degli orti di comunità, ma è importante far conoscere ai partecipanti che esiste questa possibilità nel caso fossero interessati.


4.3 Terza Sessione


 Gli obiettivi generali della terza sessione sono:


- gestione efficiente del budget domestico comprando alimenti convenienti ma nutrienti e cucinare cibo salutare.
- apprendimento di ricette e pratiche per cucinare pasti gustosi e nutrienti usando il meglio dei prodotti locali e di stagione, delle erbe aromatiche e delle spezie.
- incontro tra le tecniche culinarie espressione delle tradizioni dei partecipanti e avere una comprensione più profonda della cucina del paese ospitante.
- preparazione e condivisione di un pasto combinando il meglio di quanto portato dai locali e dai

nuovi venuti.


- condivisione di esperienze e competenze.
- piacere di cucinare e mangiare insieme.

 Ripetere i nomi dei partecipanti con un gioco semplice. Usare una pallina che i partecipanti si lanceranno a vicenda. La persona che prende la palla deve dire il nome della persona che l'ha lanciata, aumentando progressivamente la velocità.

 Per iniziare, il facilitatore suddivide i partecipanti in tre gruppi di quattro persone. Tutto il lavoro si svolge in questi piccoli gruppi e viene presentato e discusso nella parte conclusiva in assetto plenario.


 Dividere le squadre usando delle carte da gioco (verdure, legumi, cereali).

Quattro carte verdura, quattro carte cereali, e così via, sono distribuite a tutti in modo da formare gruppi più piccoli. Il facilitatore deve considerare che, per raggiungere il risultato desiderato, in ciascun gruppo dovrebbero essere presenti persone di paesi differenti.

 In caso non si creino gruppi eterogenei, è possibile operare i cambiamenti necessari per far sì che in ciascun gruppo sia presente almeno una persona del posto, che conosce in modo istintivo la cucina locale e sarà d'aiuto nella realizzazione dell'obiettivo del laboratorio.

 Ripassare i glossari

 con un semplice gioco di carte.

 Usando come base le tre categorie di alimenti che sono già state menzionate (verdure, legumi, cereali) vengono formati tre gruppi di quattro persone. Ciascuno nel proprio sottogruppo annota due pietanze tipiche di ogni paese per ogni categoria di alimento (una che richiede la cottura e una no). Questa attività incoraggia a parlare dei propri ricordi e aiuta i partecipanti a adattare gli ingredienti che servono al piatto con quello che si ha a disposizione nel paese ospite.

 Il facilitatore, attraverso dei suggerimenti, invita i partecipanti

a concentrarsi su uno stesso ingrediente principale per ogni piatto o può chiedere dall'inizio di lavorare su uno specifico cereale, verdura o legume. In questo modo l'attività è più strutturata e controllata. Ai partecipanti può essere chiesto di concentrarsi solo sugli ingredienti che si hanno a disposizione.

L'esempio seguente sarà chiarificatore.

Ad un gruppo di quattro persone provenienti da paesi diversi viene assegnata come categoria alimentare la verdura.

Si comincia a parlare dei piatti a base di verdura, sia che richiedano cottura sia che no.

I commenti del facilitatore guidano i locali ad aiutare i nuovi arrivati a cambiare gli ingredienti che sono troppo costosi o fuori stagione e a concentrarsi su piatti che contengono la stessa verdura.

Come risultato ogni gruppo proporrà quattro piatti che necessitano di cottura e quattro da consumare crudi, due per ogni paese.

È possibile quindi evidenziare somiglianze e differenze, che saranno probabilmente diventate più specifiche essendo in relazione con le ricette. Si lavora prima in piccoli gruppi e poi tutti insieme.

Si suggerisce di prestare attenzione al confronto tra le materie prime e le tecniche di cottura, le erbe aromatiche e le spezie utilizzate, su quando vada servito il piatto (se come pietanza principale o contorno). Tutte queste informazioni sono raccolte dal facilitatore che le annota sulla lavagna.

Quindi ogni gruppo prende ispirazione da tutti e quattro i piatti che hanno bisogno di cottura per creare una sola pietanza che sia conforme al metodo di cottura e alla filosofia della cucina del paese ospitante. Si fa lo stesso con i quattro che non hanno bisogno di cottura.

Come risultato ci saranno tre piatti che hanno bisogno di essere cucinati e tre che vanno serviti crudi, per un

totale di sei piatti.

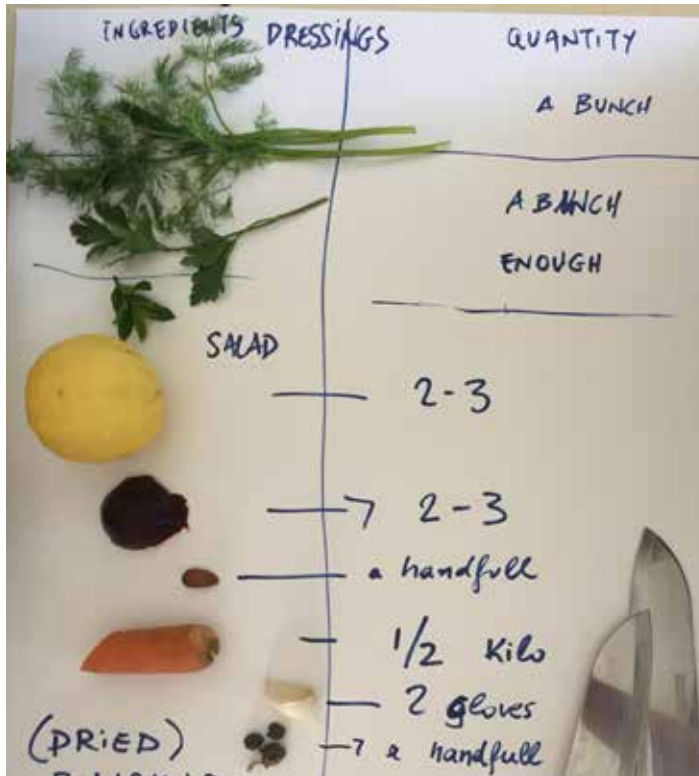
La persona locale in ciascun gruppo guida il resto dei partecipanti con l'aiuto del facilitatore.

È il gusto della persona del posto, legato alle tradizioni locali, ad aiutare il gruppo a modificare i piatti.

Si dovrebbe mettere in evidenza la filosofia del cucinare del paese ospitante e la disponibilità di prodotti stagionali per aiutare il gruppo nella creazione dei nuovi piatti.

❶ Ciascun gruppo prende nota dei nuovi piatti facendo uno "schema della ricetta" per ciascuno.

Da questo lato mettere gli ingredienti (o pezzi di ingredienti) o scriverne il nome.	Scrivere la quantità e una breve descrizione della preparazione, o solo la quantità.
Carote	
Prezzemolo	
Sale	
Pepe	
Eccetera	



Lo schema rappresenta la ricetta di un piatto in modo semplice e creativo e il facilitatore ha l'opportunità di chiedere al gruppo di fare i cambiamenti necessari per bilanciare il piatto dal punto di vista nutrizionale. Con questo sistema può essere fatto facilmente e velocemente. Si può usare un foglio piccolo come un foglio grande per ogni schema. Il facilitatore chiede a ciascun gruppo di fare una lista degli ingredienti necessari per entrambi i piatti e di consegnarli.

Il facilitatore scatta una foto a ciascuno schema per prendere nota della ricetta. Le liste servono al facilitatore per fare la spesa necessaria alla successiva sessione di cucina.

► **Gioco: Il gioco delle parole non correlate**

In questo gioco i partecipanti devono creare una storia partendo da parole non correlate fra loro. Ciascun partecipante di ciascun gruppo scrive, disegna o dice ad alta voce una parola che gli viene in mente. Si dovrebbero usare cinque parole scelte fra gli ingredienti delle ricette e cinque casuali. Il formatore raccoglie le parole di ciascun gruppo e le scrive sulla lavagna in modo che tutti possano vederle.

Parole del primo gruppo	Parole del secondo gruppo	Parole del terzo gruppo	Parole del quarto gruppo

Quindi ciascun gruppo scrive una storia coerente usando tutte le parole sulla lavagna. Ciascun partecipante contribuisce con una frase che sia coerente con quanto scritto precedentemente. Il gioco finisce quando si decide che la storia è completa. Non è importante la qualità della storia, più surreale e forzata è più diventa interessante. Questo esercizio aiuta i partecipanti a rilassarsi e, allo stesso tempo, mette in evidenza le varie caratteristiche di una storia di questo tipo (lunghezza, struttura, semplicità).

Esempio: le storie create, siccome contengono degli ingredienti, saranno incentrate sul cibo.


Parole: mela, occhiali, orologio, lungo, auto, rosa, legno, scarpe


La signora Wood guardò l'orologio e realizzò di avere solo dieci minuti prima del suono della campanella. Era impaziente di mangiare la piccola mela rosa che aveva trovato nel sedile posteriore della sua auto insieme alle scarpe che aveva perso all'inizio della settimana, e al suo borsellino, che sfortunatamente non conteneva denaro. Guardò la mela e si chiese da quanto tempo fosse stata lì. Era affamata e non aveva denaro, non aveva altra scelta che mangiarla. "Forse è arrivato il momento di andare dall'oculista" disse a sé stessa, "forse mi servono gli occhiali".


Questo gioco si basa sul metodo sviluppato dal progetto


“i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea.

Per il facilitatore è possibile controllare se ogni ricetta segue le regole di base di una dieta nutriente secondo le indicazioni presentate durante la seconda sessione e fare gli opportuni cambiamenti.

 In appendice si trovano le regole di base di una dieta nutriente, possono essere usate come guida per aiutare il gruppo a stabilire i cambiamenti che idealmente andrebbero fatti e a capire quali di essi siano realizzabili economicamente o per altri motivi. Prima viene fatto in piccoli gruppi e poi tutti insieme.

 Verranno preparati solo i piatti che non necessitano di cottura basandosi sugli ingredienti disponibili. Potrebbe essere necessario fare alcuni cambiamenti.

 Le verdure stagionali, la frutta, le erbe e le spezie devono essere preparati in anticipo, così come lo zucchero, il miele, l'aceto, l'olio e così via. Se sono inclusi cereali e legumi è necessario prepararli in anticipo.

 Sono state fornite informazioni dettagliate su come preparare il laboratorio “cucina”, gli ingredienti di base e la strumentazione necessaria. In appendice si trovano informazioni di sicurezza alimentare.

Si mangia insieme, si pulisce l'area di lavoro e si lavano i piatti.


4.4 Quarta Sessione


 Gli obiettivi generali della quarta sessione sono:


- migliorare il livello della salute imparando le proprietà e l'uso di erbe aromatiche e spezie

- applicare le competenze di base in dieta nutrizionale
- rivedere i nomi delle materie prime e la terminologia culinaria di base e creare un glossario di erbe aromatiche e spezie.
- attraverso il contributo dei partecipanti e l'accettazione nel team multiculturale si aumenta l'autostima apprezzando il proprio retroterra culturale e si ha una maggiore consapevolezza di sé sviluppando la creatività personale e del gruppo.
- lo scambio di conoscenze culinarie aumenta il rispetto di sé e il rispetto per gli altri.
- combinare le tecniche gastronomiche delle varie tradizioni culinarie per capire meglio la cucina tradizionale dei nuovi arrivati.
- preparare e consumare un pasto insieme.
- incoraggiare i partecipanti a condividere altre informazioni su loro stessi sfruttando gli aspetti emozionali che vengono alla luce durante le attività, in preparazione della sessione dedicata al digital storytelling

Si consiglia di incominciare la sessione di lavoro con la preparazione dei piatti selezionati durante la sessione precedente e che devono essere cotti.

 Gli ingredienti sono stati preparati in anticipo avendo deciso durante la sessione precedente quali piatti preparare. I gruppi rimarranno gli stessi che hanno creato la ricetta. Iniziando a parlare e a prepararsi per cucinare i partecipanti potrebbero decidere di apportare cambiamenti e correzioni per rendere il piatto davvero gustoso. Mettere il cibo da parte.

 Dopo aver cucinato è possibile cambiare la formazione dei gruppi con un semplice gioco.

 In una borsa mettere quattro diversi tipi di erbe aromatiche o spezie o entrambi, tanti quanti sono i partecipanti. Per esempio quattro rametti di salvia, quattro stecche di cannella e così via, quindi si chiede a ciascuno di pescare nella borsa senza guardare. Coloro che hanno pescato la

stessa cosa formano un gruppo. Ci saranno quindi tre gruppi formati da quattro persone.

Gioco: ricordi dell'infanzia

Il formatore chiede ai partecipanti di pensare ad un piatto che hanno amato durante la propria infanzia, o uno che non sopportavano. Quando tutti avranno trovato la pietanza in questione nei propri ricordi, verrà chiesto di raccontare una breve storia legata a quel piatto.

Un narratore può creare molte storie da un esercizio come questo. Se la storia nasce da un ricordo d'infanzia è più facile da raccontare e nello stesso tempo si condividono con le altre persone dettagli della propria vita. È un esercizio che può rivelare la personalità, si scopre chi è stato un ribelle, una persona passiva, un esploratore o un leader.

Esempio:

Quando ero bambina mi piacevano molte pietanze, ma quella che nei miei ricordi era superiore a tutte le altre erano le lasagne fatte in casa da Elisa la mamma di una mia amica. Elisa era originaria del nord Italia e la sua cucina era eccezionale. Ma le lasagne che preparava erano meravigliose, almeno nei miei ricordi.


Passavo molto tempo nella sua cucina, dato che sua figlia Luciana era la mia migliore amica. Così non ho un ricordo prezioso solo del piatto, ma di tutto il contesto: la mia amicizia con Luciana, l'atmosfera di casa sua e le tante volte che eravamo presenti mentre Elisa cucinava. Naturalmente le lasagne erano preparate da zero. Ricordo perfettamente come impastava la pasta su una larga tavola di legno fino a formare un grosso rettangolo che veniva poi tagliato nei rettangoli più piccoli che sarebbero andati a formare gli strati alternati del piatto. Molto spesso noi bambine venivamo incoraggiate e stendere da sole la pasta

con un matterello lungo e sottile, era necessaria molta forza per delle piccole braccia e il lavoro veniva invariabilmente finito da Elisa.

Una volta finito di stendere la pasta Elisa trasferiva la tavola con l'impasto in un luogo fresco per farla asciugare. Non era un piatto da mangiare lo stesso giorno che veniva preparato! Dovevamo aspettare e ricordo l'eccitazione quando alla fine venivo di nuovo invitata, questa volta per cena, e veniva servita quella leccornia: pasta fresca con un sugo squisito fatto con carne macinata, pomodori maturi ed erbe aromatiche...


Inutile dire che non ho mai più mangiato delle lasagne così meravigliose.


(Scritto da Nancy Katsigiannis)

-  Questo gioco si basa sul metodo sviluppato dal progetto "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities", finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea.

Tutti i partecipanti condividono le loro storie e poi ciascuno sceglie:

- un'erba aromatica e una spezia che meglio rappresenti la cucina del proprio paese d'origine.
- un'erba aromatica o una spezia che annusandola faccia "sentire a casa".

-  Questa attività è spontanea e non dovrebbe richiedere ulteriori spiegazioni, anche se richiesto. Se ci fossero problemi di lingua dare una spiegazione semplice.


-  La condivisione avviene prima all'interno del proprio gruppo, e in seguito con tutti.


Il discorso può essere ampliato all'uso delle spezie e delle erbe aromatiche in tutte le tradizioni gastronomiche, partendo dai piatti del giorno prima.


Si suggerisce di portare l'attenzione sulle somiglianze e sulle differenze con cui si combinano gli ingredienti con le erbe aromatiche e le spezie e in che modo queste vengono usate in cucina.


L'atto di assaggiare ed annusare le erbe aromatiche e le spezie.

 Si può trasformare in un gioco se fatto con gli occhi bendati.

 Il facilitatore scrive sulla lavagna una lista e un glossario delle erbe aromatiche e delle spezie di cui si è parlato, mentre i partecipanti ne prendono nota nei loro quaderni.


 Il facilitatore presenta le varie erbe aromatiche e spezie con delle immagini, siano esse proiettate su uno schermo o su carta.

 Il facilitatore può raccontare aneddoti sulle miscele di spezie famose, chiedere le ricette ai partecipanti e prepararne alcune da usare in cucina.


 Esempi di miscele:

- aglio, pasta allo zenzero
- garam masala
- ras el hanout


Le ricette si trovano facilmente online. Come sempre, è importante che il facilitatore si sia preparato in anticipo e che ci siano tutte le spezie che servono.


 La spiegazione delle proprietà delle più comuni erbe aromatiche e spezie e la loro importanza per la salute include anche il passaggio di informazioni su:


- modo migliore di usarle
- uso del sale grezzo e dello zucchero non raffinato.
- modalità di utilizzo di come ingredienti con un relativo basso potere nutrizionale possano migliorare il loro valore nutritivo e avere effetti benefici sulla salute con l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie. In appendice vengono trattati tutti questi argomenti


 Sulla base delle erbe aromatiche e delle spezie precedentemente scelte il facilitatore chiederà ai


partecipanti di annotare (si lavora sempre negli stessi tre gruppi di quattro persone): due piatti tipici del loro paese d'origine a base di verdure, di legumi o cereali nei quali è dominante l'erba aromatica o la spezia preferita. Quindi scegliere quelli con un più alto valore emotivo.


 Chiedere a ciascun gruppo di lavorare su una delle categorie alimentari.
Come risultato si otterranno quattro piatti per ciascun gruppo, dodici in totale.

 Il facilitatore può quindi chiedere a ciascun gruppo di scegliere due piatti del paese ospitante, uno che deve essere cucinato e uno da servire crudo, che richieda per quanto possibile gli stessi ingredienti, in particolare le stesse erbe aromatiche o spezie scelte in precedenza.

 Si avranno quindi sei piatti.
È suggeribile la disponibilità di tanti libri di cucina quanti sono i gruppi in supporto a questo compito. Sarà ovviamente più facile se le ricette sono semplici. Dare un libro a ciascun gruppo e con l'aiuto dei loro glossari i partecipanti sceglieranno le ricette con cui lavorare. Gli abitanti locali potranno essere di aiuto.


 Ciascun gruppo deve modificare la ricetta scelta dal libro in modo da renderla compatibile con la cucina del paese di origine dei nuovi arrivati per avere infine sei nuovi piatti.

 Se necessario il facilitatore proporrà una ricetta preparata in precedenza. I nuovi arrivati sapranno istintivamente quali modifiche apportare per rendere il piatto di loro gusto, quindi sarà sufficiente seguire le loro indicazioni.
Il facilitatore può aiutarli a capire che "il cibo può essere fonte di piacere o riportare alla memoria avvenimenti del passato ma spesso apre nuovi orizzonti quando assaggiamo qualcosa per la prima volta".

 Ciascun gruppo è invitato ad usare lo "schema" per le ricette come nella sessione precedente.


Controllare che siano piatti completi dal punto di vista nutrizionale e fare i cambiamenti necessari per utilizzare


ingredienti di stagione. Il facilitatore chiede a ciascun gruppo di fare una lista degli ingredienti necessari per entrambi i piatti e di consegnarli.

 Il facilitatore scatta una foto a ciascuno schema per prendere nota della ricetta. Le liste servono al facilitatore per fare la spesa necessaria alla successiva sessione di cucina.

 **Domanda su cui meditare in previsione dell'incontro successivo**

Le erbe aromatiche e le spezie possono essere uno strumento per promuovere la comprensione reciproca, per avvicinare le persone, per accettare e rispettare gli altri senza tenere conto delle culture di provenienza, e trasformare quindi le differenze di ciascuna tradizione culinaria in accettazione?


 Il facilitatore consegna la precedente domanda per iscritto a ciascun partecipante e chiede di leggerla, e prima di salutarsi, può invitare i partecipanti ragionarci in vista del prossimo incontro.


 La chiusura della sessione di lavoro avviene mangiando tutti insieme, quindi pulendo gli spazi utilizzati e lavando i piatti.

4.5 Quinta Sessione


 Gli obiettivi generali della quinta sessione sono:

- lo scambio di conoscenze culinarie e l'incontro tra le tecniche di cucina di tutte le tradizioni
- la valorizzazione delle competenze e delle abilità dei partecipanti e il loro utilizzo per costruire relazioni migliori e comunità più forti preparando insieme e condividendo un pasto improvvisato
- la comprensione che si può mangiare bene senza spendere molto

 Il laboratorio inizia facendo un'attività di riscaldamento. Procurarsi la stampa delle fotografie delle varie fasi della preparazione di un pasto scattate durante la sessione precedente del laboratorio. Mischiarle e chiedere al gruppo di metterle nella sequenza corretta.

 Preparare i piatti finali della sessione precedente del laboratorio. Il facilitatore decide quali piatti preparare fra quelli che richiedono cottura e quelli che non la richiedono.

Si consiglia di mantenere lo stesso assetto gruppale con la medesima composizione nei sottogruppi che hanno creato le ricette nella sessione precedente.

 Finito di cucinare ogni gruppo crea un nuovo piatto improvvisando con gli ingredienti a disposizione, utilizzando verdure, cereali, erbe aromatiche e spezie che il facilitatore avrà preparato in precedenza. Considerato l'assetto di dodici partecipanti suddivisi in tre sottogruppi, si suggerisce di proporre ad un gruppo di cucinare un piatto che richiede la cottura e agli altri due di preparare qualcosa che non la richieda.

Ogni gruppo valuta:

- se il piatto è in accordo con i principi del mangiare sano, quanto sia nutriente e quanto sia conveniente
- se integra quante più influenze culinarie possibili dei paesi d'origine di tutti i partecipanti con l'uso appropriato di erbe aromatiche e spezie.

Ovviamente, è a discrezione del facilitatore e dei sottogruppi la possibilità di fare cambiamenti e preparare uno o tutti i piatti.


La risposta mancante.

Conclusa questa prima attività, il facilitatore può riprendere il tema lasciato in sospeso a chiusura della precedente sessione di lavoro, ri modulando al gruppo la domanda se le erbe aromatiche e le spezie possano essere uno strumento per promuovere la comprensione reciproca, per avvicinare le persone, per accettare e rispettare gli altri senza tenere

conto delle culture di provenienza, e trasformare quindi le differenze di ciascuna tradizione culinaria in accettazione.

La risposta viene discussa prima nei sottogruppi e poi nel gruppo esteso.

L'attività che segue getta le basi per la creazione delle digital stories.


 **Gioco: giochiamo con il fuoco**
Considerato che il fuoco potrebbe risvegliare ricordi traumatici, si possono apportare delle varianti, per esempio si può usare una clessidra.

L'essenza del gioco è creare in poco tempo una storia chiara e concisa. I partecipanti avranno dieci minuti per pensare alla loro esperienza durante il seminario e ricavarne una storia.

Possono parlare di un'attività, di un sapere che hanno acquisito o condiviso, di persone, di sentimenti o di altro, l'importante è che alla base ci sia una forte emozione. Quindi la storia viene raccontata con un fiammifero acceso fra le dita: bisogna finire prima che sia bruciato completamente. L'obiettivo è raccontare una storia in modo diretto e conciso, mentre si tiene d'occhio il fiammifero. Se il fiammifero si spegne prima che la storia sia finita il narratore deve fermarsi. Il fiammifero che brucia aiuta a concentrarsi sull'essenza della storia e a raccontarla in modo lineare.

Attenzione: il formatore deve avere nozioni di antincendio e assicurarsi che il fumo provocato dai fiammiferi non attivi il sistema di allarme. I narratori dovrebbero avere davanti a loro un bicchiere d'acqua dove poter buttare il fiammifero per evitare di bruciarsi le dita. Si consiglia di usare dei fiammiferi da forno che di norma sono più lunghi.

Questa attività non può essere svolta con i bambini.

 Questo gioco si basa sul metodo sviluppato dal progetto "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities", finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea.


Dopo avere ascoltato tutte le storie portate dai vari partecipanti, il facilitatore può chiedere ai partecipanti di valutare il seminario su tre semplici assi condividendo:

- una cosa che si è imparato
- una cosa che sarà fatta in futuro in modo diverso
- una cosa che sarà condivisa

La parte culinaria del seminario si chiude condividendo il cibo preparato su una grande tavola, bevendo e ascoltando musica.

Come sempre, si puliscono gli ambienti e si lavano i piatti.

4.6 Sesta Sessione

 La sesta e ultima sessione è dedicata al digital storytelling. Questa sessione vuole essere un'ulteriore evoluzione e un trasferimento delle prassi che sono state sviluppate all'interno del progetto "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities", finanziato dal programma Erasmus + della Commissione Europea. Per una panoramica più completa dei riferimenti al digital storytelling, il facilitatore dovrebbe approfondire l'aspetto teorico e pratico di questo approccio consultando la Guida "Digital Storytelling in Practice, manuale di formazione per workshop di storytelling digitale".

[1] Bán D., Nagy B., Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops, opera d'ingegno del progetto "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities" finanziato dalla Comunità Europea con il numero 2015-1-IT02-KA204-015181, versione in inglese: http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf, disponibile in Italiano, Ungherese, Greco e Polacco su www.idigstories.eu

4.6.1 Introduzione

- 📌 Gli obiettivi della sesta sessione sono dedicati al digital storytelling e puntano ad arricchire ulteriormente l'esperienza dei partecipanti attraverso la costruzione e la condivisione delle storie costruite intorno e durante il laboratorio. Il processo proposto mira ad approfondire la dimensione emotiva per recuperare, enfatizzare e condividere parte del patrimonio culturale dei partecipanti.

Allo stesso tempo, il processo di lavoro permette di acquisire nuove competenze in termini di:

- auto-consapevolezza: la costruzione delle storie all'interno del gruppo facilita la condivisione della dimensione personale.
- narrativa, con la realizzazione delle storie attraverso la scrittura creativa e la digitalizzazione.
- informatica, attraverso il lavoro di digitalizzazione delle fotografie, la creazione degli storyboard e il processo di editing video e audio.

Processi e fasi della sesta sessione

Il facilitatore dovrebbe tenere presente la possibilità che i partecipanti possano essere totalmente o parzialmente inconsapevoli di quello che richiede il processo di digital storytelling. Per questo motivo e per porre le basi di un'esperienza positiva, è importante attenersi alla struttura che segue:

- presentare gli elementi del digital storytelling
- descrivere le fasi del processo e lo schema dei tempi in modo chiaro: quando scegliere le foto, quando scrivere la narrazione e così via ...
- fornire nozioni di base su copyright e aspetti legali
- descrivere la fine del processo e spiegare quali possibilità di utilizzo hanno i video con particolare enfasi su salvataggio, eventuale pubblicazione e diritto dell'autore di disporre del proprio prodotto.

In questa fase, i partecipanti dovrebbero familiarizzare

con i concetti base e la prassi del digital storytelling, con la struttura narrativa delle storie, con il processo di produzione digitale; è consigliabile visionare insieme al gruppo alcuni video di esempio. Il sito www.idigstories.eu ne offre parecchi suddivisi per tematiche.

Come sempre, è importante che il facilitatore risponda a tutte le domande e dissipi eventuali, riserve o criticità che riguardano il processo di lavoro.

📌 Molto importante:

Il facilitatore deve essere esperto nella conduzione di sessioni di gruppo per essere in grado di affrontare e gestire le diverse dinamiche che potrebbero nascere fra i partecipanti durante le varie fasi del processo di lavoro narrativo.

Come si sa, ogni gruppo ha le proprie dinamiche interne.

Anche se la sessione sul digital storytelling è l'ultima tra quelle previste nel progetto Healthnic e quindi è probabile che molte di queste dinamiche si siano già manifestate, in ogni modo quando i partecipanti entrano emotivamente in contatto con i propri ricordi si possono aprire delle dinamiche potenti.

È fondamentale che il facilitatore sia aperto alla gestione dell'imprevisto e che sia in grado di condurre il gruppo ad affrontarlo.


Si suggerisce di adottare sempre un approccio precauzionale.

Anche se il facilitatore non è uno psicologo qualificato e / o uno psicoterapeuta, deve essere chiaro che la sessione di digital storytelling può generare una reazione emotiva. Per questo motivo è sotto la responsabilità del facilitatore decidere se i partecipanti lavoreranno in gruppo o individualmente per produrre le loro digital stories, e a decidere cosa è meglio per loro e per il programma di lavoro.

Spetta alla competenza, alla qualifica e alla responsabilità del facilitatore occuparsi di eventuali dinamiche emotive che potrebbero nascere durante il processo.

Anche nel caso consigliato in cui il facilitatore fosse uno psicologo, deve essere altrettanto chiaro che la sessione di lavoro non è una esperienza terapeutica di gruppo.

4.6.2 Il cerchio dello storytelling


 Come già anticipato, per una completa visione della costruzione di un laboratorio di digital storytelling, si rimanda al sito www.idigstories.eu e alla relativa guida metodologica e pratica.


In ogni caso, la parte iniziale è volta a definire un accordo di gruppo sulla riservatezza nella gestione delle narrazioni che saranno condivise, e nella liceità per i partecipanti di decidere come utilizzare i video che andranno a produrre.

Dopo aver definito i punti dell'accordo di gruppo, e anche se il gruppo si conosce già per l'esperienza delle sessioni precedenti, si consiglia di proporre alcuni giochi e attività di attivazione che hanno l'obiettivo di:

- riscaldare i partecipanti perché siano pronti a cominciare a scrivere le loro storie.
- migliorare il clima di gruppo in modo che i partecipanti possano aprirsi e trovare le loro storie fidandosi e ispirandosi vicendevolmente
- dare avvio al processo che partendo dalle bozze delle loro storie consentirà di arrivare al video finale.

Il processo di scrittura inizia con il cerchio dello storytelling. Per una esaustiva visione delle attività proposte, si rimanda il facilitatore a usare uno dei giochi del digital storytelling presentati nella guida disponibile al sito www.idigstories.eu.


 Se il termine "gioco" dovesse essere vissuto come spaventoso, intimidatorio o alienante da alcuni partecipanti con provenienze culturali diverse, è possibile sostituirlo con il termine attività.

 **Gioco: Fotografie personali, oggetti, ingredienti**
A ogni partecipante è richiesto di portare con sé un oggetto, una foto o un ingrediente considerato particolarmente significativo, che sarà scambiato con un altro membro del gruppo. In questo modo ogni partecipante avrà tra le mani un oggetto nuovo e

sconosciuto di cui dovrà raccontarne la storia.

Dopo che tutti avranno descritto l'oggetto e raccontato la storia che hanno immaginato questo tornerà nelle mani del proprietario che ne racconterà la vera storia.


È un esercizio interessante che dimostra come lo stesso oggetto possa essere interpretato in modi diversi. Per i partecipanti è anche un'opportunità per liberare l'immaginazione ed iniziare a pensare ad una storia personale da raccontare.

 Soprattutto in questa fase del processo, è opportuno che il facilitatore sappia che il ricordo di fatti del passato potrebbe generare una forte tensione emotiva, e che a causa della storia personale dei partecipanti, queste emozioni potrebbero essere particolarmente forti e importanti.

Si raccomanda al facilitatore di prestare attenzione durante questi momenti, per garantire che tutti siano protetti e rispettati attraverso qualsiasi flusso emotivo.

Ricordare sempre che è responsabilità del facilitatore, forte delle sue competenze e qualifiche, gestire e prendersi cura di tutte le dinamiche emotive e del contenuto delle storie.

Per questo motivo è consigliabile che il facilitatore sia uno psicologo e/o un esperto nella gestione di gruppi.

 Alla fine del cerchio, tutti i partecipanti dovrebbero idealmente aver trovato nella loro memoria le storie che vogliono raccontare, in modo che si possa procedere con le fasi di scrittura e registrazione.

 Vi sono alcuni principi e regole di base che il facilitatore deve seguire e, se necessario, ripetere, per mantenere un clima di protezione all'interno del gruppo.

I principi di base del cerchio dello storytelling sono i seguenti:

- ogni partecipante ha un ruolo attivo, incluso il facilitatore e i collaboratori, se ce ne sono
- nessuno dovrebbe dispiacersi o sentire il bisogno di scusarsi se non capisce qualcosa, o se sente che quanto richiesto va oltre le proprie competenze o non si sente sicuro.
- la fiducia è un risultato che si guadagna con il rispetto, la dignità e la riservatezza: tutto quello che viene detto non può

lasciare la stanza

- di conseguenza, non si giudicano le persone o il loro lavoro.

4.6.3 La scrittura

- 🎧 A volte si può pensare che la fase di scrittura sia la più semplice della sessione di lavoro, tuttavia, dato che i partecipanti hanno vissuto esperienze diverse, non è così facile come potrebbe sembrare. Questa fase permette ai partecipanti di sviluppare e mettere in pratica le seguenti competenze:
 - imparare come esprimere i pensieri in maniera sintetica e ben strutturata traducendoli in parole.
 - ricevere consigli utili su come scrivere una storia.
 - imparare come scrivere una breve storia.
 - Al termine di questa sessione ognuno avrà scritto un testo semplice e chiaro da leggere durante la fase di registrazione.

Entro la fine del cerchio dello storytelling tutti i partecipanti dovrebbero aver deciso quale storia vogliono raccontare e, nel migliore dei casi, aver preparato anche una prima bozza scritta. Dopo aver apportato le modifiche necessarie e, all'occorrenza, essersi consultati con il facilitatore, la storia finale e dattiloscritta è pronta per essere letta.

- 🎧 Chi avesse problemi di lettura o non si sentisse a suo agio può raccontare la storia direttamente al facilitatore.

🎧 Lo script

Per lo script è meglio pensare a frasi semplici e brevi, avendo cura di usare espressioni e idiomi caratteristici di chi lo scrive. La lunghezza del testo dovrebbe essere compresa tra le centottanta e le trecentoventi parole. È consigliabile leggere il testo ad alta voce prima di

ritenerlo concluso in modo da rendersi conto della lunghezza finale del video, che dovrebbe essere di circa due minuti. Tutti dovrebbero disporre del tempo necessario per sviluppare la loro storia.

- 🎧 Per aumentare l'intensità e la rilevanza del lavoro narrativo, è possibile organizzare la sessione di lavoro in modo tale che i partecipanti possano avere la notte a disposizione per pensare alla loro storia prima di ritenerla conclusa. Diversamente, una attenta gestione dei tempi, delle dinamiche e delle pause consente comunque un buon processo di lavoro.
- 🎧 Il facilitatore dovrebbe aiutare non solo chi è in difficoltà nello scrivere la storia, ma anche chi si sente troppo sicuro sé. Alcune persone potrebbero sentirsi sicuri del proprio lavoro e delle storie che hanno scritto, ma quelle stesse storie non sempre risultano altrettanto ben pensate o abbastanza sincere all'ascoltare esterno. In questi casi, come con i partecipanti che sono in difficoltà, il modo migliore di prestare aiuto è porre domande mirate e pertinenti per migliorare la sistematizzazione delle storie senza interferire direttamente con quanto scritto.

📄 Consigli utili per scrivere storie 1

Tra i consigli che il facilitatore può dare, si suggeriscono i seguenti:

- è meglio non fermarsi a fissare il foglio bianco, ma darsi un limite di tempo e iniziare a scrivere senza giudicare subito il lavoro.
- le parole che si dicono parlando vengono ascoltate una volta sola, a differenza di quelle scritte che possono essere riviste; per questo motivo la chiarezza è importante.
 - evitare le ripetizioni a meno che non siano deliberate.
 - in ogni caso, è meglio trovare parole diverse, non usare espressioni letterarie o frasi di collegamento come "come ho detto prima", perché in un video risultano stonate.
 - parlare e ascoltare la propria voce non sempre è un'esperienza facile. È importante trovare la propria voce, senza fare imitazioni, cogliendo l'opportunità di aumentare la consapevolezza del proprio gusto nell'usare le parole senza

avere paura di usare i propri modi di dire.

- si consiglia di immaginare ciò di cui si sta scrivendo nel modo più dettagliato possibile, dato che si pensa come si scrive e che sentimenti, colori, trame, odori sono immagini materiche.
- nel caso non si possedesse un ricco glossario, si suggerisce di lasciarsi andare. La storia non ha bisogno di essere raccontata in modo rigidamente lineare, anche se deve avere un inizio, una fase mediana e un finale. Incominciare dalla parte più avvincente. Potrebbe trovarsi in un punto qualsiasi della storia.
- si consiglia di ricordare che si sta lavorando sulla narrazione di un ricordo, non a un documentario, i partecipanti possono non essere troppo attaccati ai fatti esatti e non lasciarsi intralciare dalla verità.

[1] Raccomandazioni di Gilly Adams, direttore dell'unità di sviluppo della scrittura della BBC Wales, per scrivere le storie su carta.

Per la parte di rifinitura e completamento della storia, il facilitatore suggerisce al gruppo di:

- raccontare la propria storia agli altri per avere un parere su cosa funziona e cosa no, sul livello di chiarezza per chi ascolta, e sulla presenza di un fatto importante
- ricordare che "Meno è meglio": non essendo narratori di professione, è importante che i partecipanti siano consapevoli che potrà capitare di scrivere e riscrivere la stessa storia. Essere severi quando si corregge la propria storia, senza però esagerare: è importante focalizzarsi sull'essenza della storia, provando ad esprimerlo con una sola frase, e quindi assicurarsi di non avere scritto qualcosa di inutile. Tutto nella storia contribuisce a farla funzionare.
- evitare i cliché e la banalizzazione dei sentimenti,

sostituendole frasi fatte con espressioni nuove.

- se generalizzare è ozioso e inconcludente, il dettaglio ben descritto è ciò che risalta in una storia.
- ogni storia ha bisogno di una struttura in cui il finale deve avere una qualche connessione con l'inizio per dare soddisfazione a chi l'ascolterà. Per questo è consigliabile strutturare dei punti rilevanti intorno a cui costruire la narrazione. Assicurarsi di non aver tralasciato un passaggio importante.
- le storie hanno per così dire, vita propria, sicché occorre trattare la propria storia con rispetto, come se fosse la migliore del mondo.

4.6.4 La registrazione



Gli obiettivi di questa fase di lavoro sono:

- imparare le basi per la registrazione della voce.
- preparare tutti gli elementi necessari per la realizzazione di un video.
- eventualmente acquisire buone pratiche per cercare fotografie e video sul web.

La registrazione della voce

La parte tecnica del laboratorio di digital storytelling incomincia con la registrazione della voce.

Sia la qualità tecnica che la "percezione soggettiva" della voce registrata sono fondamentali per il successo del digital storytelling. Il facilitatore dovrebbe assicurarsi di trovare un luogo appropriato per la lettura e la registrazione delle storie, ovvero un luogo appartato e silenzioso in cui il partecipante possa concentrarsi.



Trovare il posto giusto per la registrazione vocale non è banale, vale la pena di conoscere alcuni trucchi pratici. Per assorbire l'eco occorre cercare una stanza in cui l'arredamento sia composto da poltrone morbide e sedie imbottite, dove ci sia un tappeto che copre tutto il pavimento e molte tende. Per testare la qualità sonora di una stanza basta battere le mani e ascoltare se l'eco viene assorbito. Se battere le mani non

genera alcun eco il risultato è perfetto anche se non siete in un luogo insonorizzato.

In ogni caso, occorre escludere il più possibile i rumori esterni e accertarsi che non ci siano strade rumorose, sentieri affollati, corridoi o dispositivi elettrici in modalità standby nelle vicinanze o un ascensore. Tutto ciò che è udibile per l'orecchio umano sarà udibile anche nella registrazione, diminuendo la resa della narrazione.

Dal momento che un testo non registrato con le appropriate attenzioni può rovinare l'intero video, ci sono alcuni consigli che si possono comunque seguire: può essere piuttosto efficace registrare all'interno di una macchina, parcheggiata in un posto tranquillo, con porte e finestrini chiusi, oppure in uno sgabuzzino. In ogni caso si consiglia di fare delle registrazioni di prova prima di quella definitiva per verificare chiarezza e qualità.

Mentre si registra i telefoni cellulari devono essere completamente spenti: la modalità silenziosa non è abbastanza perché le onde radio generate dal telefono possono interferire con la registrazione. In ogni caso, i cellulari vanno posizionati il più lontano possibile dal registratore. La scelta migliore è non portarli nella stanza. Per lo stesso motivo, il registratore deve essere collocato nella posizione più lontana possibile da tutti i tipi di dispositivi elettromagnetici: computer acceso, telefono, radio, modem, e così via.

- 🔊 Il facilitatore si assicura che il narratore segua il testo e segnala eventuali errori. Non è un problema se non si ottiene una registrazione completa senza errori: poiché gli errori possono essere facilmente corretti durante l'editing.

In caso di difficoltà a leggere interamente la storia, è suggeribile suddividerla in singole frasi che saranno registrate con delle pause brevi, mantenendo in questo caso la voce costante per tonalità e volume.

- 🔊 Se si commette un errore bisogna ripetere la frase, o il paragrafo dall'ultima pausa fatta, per non avere

interruzioni durante l'editing dell'audio. È sempre meglio evidenziare sulla carta le parti in cui si sono fatti errori leggendo, serve da promemoria su dove effettuare la correzione durante l'editing della registrazione.

- 🔊 Il facilitatore ascoltando il testo con un "orecchio esterno" può dare suggerimenti al narratore su come adattarlo allo stile della storia.

Per una persona che non lo fa di mestiere leggere un testo può diventare un'impresa difficile. Di solito alle persone non piace ascoltare la propria voce registrata, che viene percepita come strana. Se non si è soddisfatti della registrazione non esitare a ripetere il processo fino a che non si trova la propria voce.

- 📄 Una regola di base della registrazione è di farne almeno due del testo completo.

- 🔊 **Registrazione delle immagini (digitalizzazione, scattare fotografie)**

La fase di registrazione include la digitalizzazione di fotografie (disegni, figure, e così via) e, se necessario, lo scattarne di nuove. Parte delle fotografie usate nel processo di digital storytelling possono essere su carta, e nel caso devono essere scannerizzate per l'uso digitale su computer.

Per lo storytelling possono essere anche usate fotografie scattate con la fotocamera digitale, scaricate da internet o dai social media.

- 📄 Quando vengono usate fotografie prese dal web bisogna tenere in considerazione due aspetti importanti: la qualità dell'immagine (dimensioni e risoluzione) e il copyright. Evitare di usare fotografie scattate da persone che non conosciamo.

In ogni caso è necessario verificare che siano scaricabili liberamente e siano senza copyright (come una licenza cc-creative commons) e che non riprendano persone riconoscibili. Se è necessario scaricare fotografie da un social media, utilizzare solo quelle che ci riguardano o di persone che conosciamo, in questo caso, prima che siano condivise

pubblicamente, è necessario comunque ottenere l'autorizzazione delle persone interessate. Assicurarsi che le fotografie, che siano scaricate da internet, scattate su un dispositivo digitale o scannerizzate, abbiano un'alta risoluzione (almeno 1280x720 pixel, 300 dpi; formato JPEG o TIFF).

▶ Per un video della durata di circa due minuti il numero delle fotografie dovrebbe essere compreso fra le quindici e le venti, meno fotografie renderebbero la storia troppo lenta, se fossero di più sarebbe troppo rapida e frettolosa. È importante scegliere il giusto numero di fotografie fra quelle che si hanno a disposizione.

🔗 **Videoclip, musica**

All'interno dei video di digital storytelling è possibile inserire videoclip, musica e altri effetti sonori.

Il loro uso è giustificato solo nel caso in cui l'aggiunta di un elemento audio sia in stretta connessione con la storia e ne amplifichi il messaggio o la comprensione. Nel processo di editing, il facilitatore deve avere estrema cura nella gestione della combinazione di questi tre elementi che non devono distrarre l'attenzione dello spettatore dalla storia.

Il volume della musica e degli effetti non deve in ogni caso sovrastare la voce del narratore e non deve pregiudicare l'effetto generale e la capacità comunicativa del video.

Un videoclip o un effetto mal scelti o regolati male (suono-mix), possono compromettere il potenziale del video, rovinare qualche passaggio particolarmente importante e, in casi estremi, mettere in dubbio il messaggio che si vuole trasmettere.

📄 Ogni volta che si usano materiali presi dall'esterno, (videoclip, musica, effetti speciali), bisogna sempre tenere in considerazione i diritti di autore.

Qualsiasi musica, effetto sonoro o videoclip che non è stata creata da noi, non è di dominio pubblico e non è

Creative Commons (copyright free), è vincolata al copyright e / o al permesso dell'autore, e quindi non può essere in alcun modo utilizzata.

4.6.4.1 Lo storyboard

🔗 Al termine del processo di scrittura si passa al momento di creazione dello storyboard, che costituisce la base per il successivo editing audio e video.

Il processo di creazione dello storyboard si basa su:

- l'organizzazione degli elementi che sono stati raccolti e creati per raccontare la storia e la produzione del video.
- la confidenza con la pratica dello storyboard e la sua utilità.
- la combinazione di parole e immagini.
- l'importanza della comunicazione visiva.

📄 È utile per i partecipanti creare un storyboard partendo dai propri script e fotografie.

Si tratta di una semplice tabella di due colonne, una per le immagini e una per il testo, e di tante righe quante sono le immagini accanto alle quali, nella colonna dedicata, viene riportato il testo che si vuole far corrispondere.

▶ Può essere realizzato con un software dedicato, ma anche semplicemente su carta, utilizzando qualunque mezzo che faccia corrispondere le immagini alla storia.

Il facilitatore sceglierà quello che ritiene più appropriato.

In appendice si trovano uno script e uno storyboard di esempio.

🔗 Lo schema dello storyboard visualizza la proporzione fra testo e immagini. Mentre si immagina e si scrive la storia, è facile calcolare male la quantità di immagini davvero necessarie, ma dopo aver finito lo storyboard diventa chiaro se ci sono abbastanza fotografie per l'intera durata del video e se sono distribuite in modo proporzionale, in base al loro pathos.

▶ In generale per una fotografia sono sufficienti poche frasi, in modo da ottenere un video con un ritmo uniforme e facile da seguire. Naturalmente possono esserci delle eccezioni a

questa regola se il ritmo emotivo e la drammaturgia della narrazione e del video lo richiedono.

- 🕒 La fase dello storyboard è facoltativa, tuttavia può essere di aiuto per i partecipanti che hanno la possibilità di visualizzare la storia prima dell'editing, rendendo così più facile apportare modifiche evitando di dover imparare tutte le opzioni di un software che si sta utilizzando per la prima volta.

4.6.5 Editing

- 🕒 La sessione di lavoro dedicata all'editing consente l'implementazione delle competenze informatiche dei partecipanti, in quanto permette di aumentare:
 - le competenze di base nell'editing di suoni, immagini e video.
 - le competenze di base ICT utilizzando il software di editing scelto.
 - la capacità di creare un video raccontando una storia personale.
 - il senso di soddisfazione che può dare la creazione di un video.

Sarà cura del facilitatore introdurre i partecipanti al lavoro di editing. Per ottenere una digital story è necessario passare attraverso diverse fasi di editing:

- la registrazione deve essere manipolata per eliminare gli errori e le interruzioni, una volta completato questo lavoro la voce fuori campo è pronta per diventare la spina dorsale della narrazione
- le immagini devono essere editate, ovvero tagliate dove necessario, con il giusto contrasto, e così via
- la traccia vocale editata e ripulita, le foto adattate e il titolo di apertura combinati insieme vanno a comporre la digital story.

- 🕒 Il video può essere realizzato dal facilitatore con la collaborazione del narratore e lo storyboard come

supporto, tuttavia, avendo appreso le abilità di base del processo di editing, i partecipanti potrebbero essere in grado di creare in autonomia le proprie digital stories.


- 🕒 Sul mercato e su internet si trovano numerose applicazioni software di editing con versioni che vengono spesso aggiornate o modificate.
Per questo motivo, e in considerazione del fatto che su PC e MAC i programmi sono comunque differenti, il presente manuale non vuole fornire un aiuto tecnico specifico.
Si trovano anche, disponibili gratuitamente, applicazioni software per l'editing di audio e video, tuttavia non sono sempre compatibili tra loro oppure vengono richiesti processi separati per la modifica della voce e delle immagini.
Esistono anche sistemi di editing online, che comunque richiedono un accesso a Internet a banda larga per tutta la durata del processo di lavoro. Possono anche essere utilizzati software di editing più complessi da installare sul computer che, nonostante siano piuttosto complicati, di solito offrono una soluzione pratica per la realizzazione del video.


La scelta del software dipende dalle competenze tecniche dei partecipanti o dal luogo in cui si tiene il laboratorio. La presenza di una stanza dedicata all'informatica potrebbe garantire l'assistenza tecnica necessaria.

In definitiva, i mezzi tecnici e i processi di editing e produzione dei video dipendono dal software utilizzato, dal facilitatore e dai narratori. Segue qualche consiglio di ordine generale e alcune linee guida:


- 🕒
 - il facilitatore deve avere familiarità con il software utilizzato.
 - all'inizio del laboratorio deve essere controllato lo stato tecnico di tutti i computer da utilizzare durante la fase di editing e di montaggio, assicurandosi che siano compatibili con il software scelto.
 - i preparativi tecnici non dovrebbero rubare tempo alla fase di editing: un assistente può provvedere durante lo svolgimento dei laboratori precedenti

- ai partecipanti deve essere presentato l'intero processo di editing all'inizio della formazione tecnica, e gli deve essere spiegato passo dopo passo come produrre i propri video con il software fornito.
- durante la presentazione i partecipanti devono prestare attenzione solo al facilitatore; in questa fase non dovrebbero poter provare ciò che stanno ascoltando sui loro computer.
- i partecipanti avranno tempo a sufficienza per familiarizzare con il software e creare il loro video con i loro tempi.
- il facilitatore dovrebbe dare assistenza ai partecipanti, se necessario, fornendo un consiglio sulla resa del video o aiutandoli con la parte tecnica.
- il video deve avere un titolo che sarà visibile all'inizio. Inserire il nome dell'autore è facoltativo.
- è importante che le fotografie abbiano la giusta risoluzione: immagini di bassa qualità o sgranate rovinano l'effetto generale.
- evitare di usare troppi effetti visivi. Gli effetti digitali (il leggero spostamento di immagini fisse, le transizioni tra le foto, il mettere in evidenza determinati dettagli, e così via) possono aiutare a rendere la storia più simile a un film, ma dovrebbero essere usati solo se giustificati. Il facilitatore può dare consigli sull'uso degli effetti digitali, ma è fondamentale una questione di gusti.
- se l'autore si blocca perché ha dei dubbi sul video e non riesce a concluderlo è consigliabile che qualcun altro lo veda, preferibilmente il facilitatore.
- una volta terminato il lavoro vale la pena salvare il video con una qualità abbastanza buona, assicurandosi però che il file non sia troppo pesante; si consigliano i seguenti formati: mov, mp4, mpeg, avi, dal momento che il video in futuro potrebbe essere pubblicato su internet.

 È facile sottostimare il tempo necessario all'editing di un video. Sebbene sia fondamentale un singolo processo tecnico, la creatività gioca un ruolo chiave sul risultato finale. L'editing è comunque un processo gratificante e divertente, come quando il video inizia a prendere forma unendo diversi elementi, o quando acquista un nuovo slancio e un nuovo significato dopo un piccolo cambiamento. Un piccolo aggiustamento nel montaggio può avere un enorme effetto sul risultato.

 Terminato il processo di editing il video è pronto, il software di editing "unisce" (esporta) insieme gli elementi in base ai parametri specificati, producendo così un file video (mov, mp4, mpeg, avi, e così via), che può essere presentato o condiviso con il pubblico in qualsiasi momento.

4.6.6 Condivisione (proiezione privata)

 Questa fase della sessione di lavoro è dedicata alla condivisione dei risultati. A seconda di quanto pianificato, questa parte si può svolgere alla fine della giornata di lavoro o come parte di un incontro finale totalmente dedicato al feedback, alla valutazione e alla restituzione dell'esperienza comune.

Questa parte del processo è dedicata a:

- condividere i video da parte dei partecipanti.
- imparare come aprire e condividere un video.
- rafforzare la consapevolezza che ognuno è portatore di una grande forza, e che ciò che sembrano impossibili in un primo momento, può diventare possibile

Le digital stories sono fatte per il piacere del processo creativo, ma possono anche essere condivise con gli altri, ogni autore variare dal dividerlo con gli altri partecipanti al laboratorio al metterlo in rete.

A conclusione del processo tutti i video prodotti durante il laboratorio vengono proiettati. La proiezione è il coronamento del duro lavoro dei partecipanti. È un momento comunque delicato, in cui l'occasione di festa quando il narratore esce dal mondo chiuso della creazione e si mostra davanti agli altri può essere accompagnata dal timore del palcoscenico e dall'ansia.

- ▶ Il facilitatore dovrebbe sforzarsi di rendere la proiezione un evento degno della sua importanza. La stanza dovrebbe essere sistemata in modo che lo schermo possa essere visto da tutti e oscurata, se necessario. Utilizzare apparecchiature video e audio di alta qualità.

Il facilitatore dovrebbe introdurre ogni video con poche parole personali, al fine di dissipare il disagio del narratore e assicurarsi che il lavoro riceva la giusta attenzione.

In questa fase il facilitatore dovrebbe astenersi da qualsiasi osservazione critica e non deve dare agli altri partecipanti l'opportunità di farlo.

Tutti i partecipanti devono essere presenti alla proiezione.

4.6.7 Debriefing

- 👁️ Questo passaggio finale è importante quanto il primo, perché una chiusura chiara e onesta della sessione permetterà ai partecipanti di valorizzare i loro sforzi e potenziare la lezione appresa.

Durante questo passaggio è importante che il facilitatore condivida anche la sua parte emotiva insieme al feedback e alla restituzione dell'intero lavoro svolto.

I momenti importanti della fase di debriefing includono:

- discutere l'intero processo del laboratorio, dai laboratori di cucina al digital storytelling
- condividere l'esperienza del processo
- fare chiarezza sull'uso che verrà fatto dei video creati

La chiusura del laboratorio di digital storytelling è una breve discussione di gruppo dove ogni partecipante fornisce un feedback sull'intero processo al gruppo e al facilitatore. È un momento per condividere esperienze personali, non un'occasione per parlare soltanto dei video finiti; e le critiche sono assolutamente fuori

questione.

- ▶ Nel cerchio di chiusura tutti i partecipanti hanno l'opportunità di dire qualcosa, e il facilitatore e gli assistenti sono compresi nella condivisione. Per incoraggiare i partecipanti a parlare, possono essere invitati a raccontare:
 - una cosa che hanno imparato.
 - una cosa che avrebbero fatto in modo diverso.
 - una cosa che vorrebbero condividere

- 👁️ Durante il debriefing, dovrebbe essere chiarito cosa verrà fatto con i video.

Il video finito è proprietà intellettuale del suo creatore e in futuro potrà essere utilizzato solo con un permesso diretto ed esplicito, preferibilmente scritto (in appendice viene proposto un modulo).

È l'autore che decide chi può vedere il video.


In linea di massima, il permesso può variare tra:

- rifiuto totale: nessuno potrà vederlo oltre la conclusione del laboratorio
- permesso parziale: il video è disponibile per un pubblico limitato, ad esempio per scopi educativi
- il pubblico più ampio possibile attraverso Internet.

Il facilitatore deve rassicurare i partecipanti che possono cambiare o revocare il permesso scritto in qualsiasi momento. Ciò significa che possono dare il permesso di pubblicare il film su internet e richiederne in seguito la rimozione, ad esempio da un sito web gestito dal facilitatore.

Dopo la fase finale del debriefing, potrebbe esserci una proiezione pubblica facoltativa se i partecipanti sono d'accordo. Il facilitatore deve chiedere il permesso ai partecipanti di proiettare i loro video pubblicamente. In questo modo le altre persone (familiari, amici, e così via) possono, oltre che guardare i video, conoscere e condividere l'esperienza dei partecipanti e il progetto.

4.6.8 Proiezione pubblica (opzionale)

 Questo passaggio è totalmente facoltativo e dipende fondamentalmente da due condizioni: l'approvazione data o meno dai partecipanti a condividere il loro video di digital storytelling e l'opportunità di mostrare il video pubblicamente.

Nel caso questa opzione sia inclusa nel programma di lavoro, gli obiettivi devono essere:

- condividere l'esperienza del progetto Healthnic con un pubblico più vasto.
- diffondere la conoscenza acquisita di una sana dieta multiculturale.
- allargare la cerchia sociale dei partecipanti.
- creare un senso di appartenenza.

Questo dovrebbe essere un evento gioioso che potrebbe essere accompagnato da cibo e musica.

In fondo, il progetto Healthnic parla proprio di questo: interazione in un ambiente multiculturale e acquisizione di conoscenze culturali, consapevolezza e comprensione reciproca attraverso il cibo.

Bibliografia

- Allocca, Kevin. "Why Videos go Viral." TED Video. 7:16. November 2011. http://www.ted.com/talks/kevin_allocca_why_videos_go_viral
- Barrett, Helen C. "How to Create Simple Digital Stories." Accessed July 17, 2014. <http://electronicportfolios.com/digistory/howto.html>
- Bruner J. *Actual minds, possible words*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; 1988
- Carr D., *Narrative and the real world: an argument for continuity*. Hist Theory 1986
- Clark MC, Standard P. *The caregiving story: how the narrative approach informs caregiving burden*. Iss Ment Hea Nur 1996
- Currier, Alyce. "One Nation Under Video." Accessed July 17, 2014. <http://wistia.com/blog/onenation-under-video>
- Dolto Françoise, *Tout est langage*, éd. Gallimard, Paris, 1995
- Dolto Françoise, *Une psychanalyste dans la cité. L'aventure de la Maison verte*, éd. Gallimard, Paris, 2009
- Dreon Oliver. "Digital Storytelling Overview." YouTube video, 4:56. March 27, 2010. <https://www.youtube.com/watch?v=wCFj412QBgA>
- Digistories. "How is a digital story made?" Accessed July 17, 2014. <http://digistories.co.uk/digistories-2/how-is-a-digital-story-made/>
- Digital Storytelling for Social Impact <https://www.rockefellerfoundation.org/blog/digital-storytellingsocial-impact/>
- Digital Storytelling as a Social Work Tool: Learning from Ethnographic Research with Women from Refugee Backgrounds <http://bjsw.oxfordjournals.org/content/early/2013/11/19/bjsw.bct184.abstract>
- Elaine Lawless. *Women Escaping Violence: Empowerment through Narrative*. Columbia and London: University of Missouri Press, 2001
- Gergen KJ, Gergen MM. *Narrative and the self relationship*.

Ad Exp Soc Psychol 1988

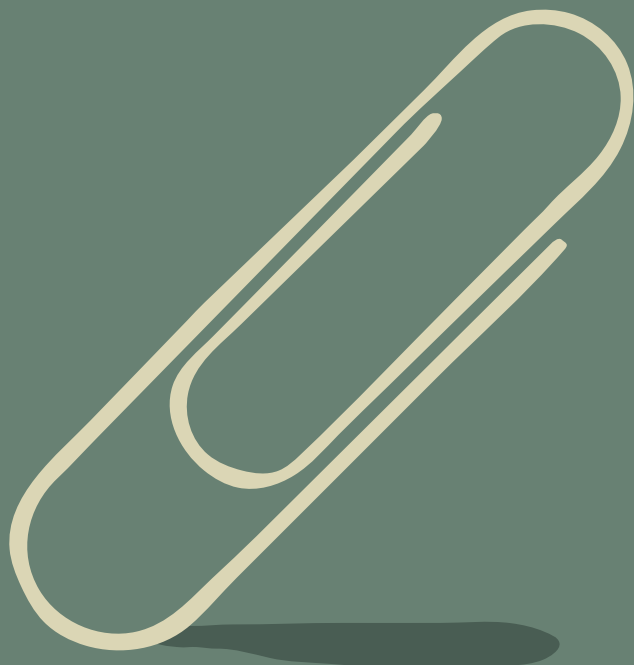
- Bán D., Nagy B., Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops, output of the “i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities” project financed by the European Commission n. 2015-1-IT02-KA204-015181 - English version: http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf, available in Italian, Hungarian, Greek and Polish on www.idigstories.eu)
- Gregory Bateson, Steps to an Ecology of Mind (1972)
The message ‘this is play.’ In B. Schaffner (Ed.), Group Processes (1956)
- Halpern, Joseph, and Alma E. Lantz. “Learning to utilize information presented over two sensory channels.” Perception & Psychophysics 16, no. 2 (1974): 321-328.
- Hétmilliárd digitális történet. Beszélgetés Joe Lambertet [Seven billion digital stories. Interview with Joe Lambert]. Anthropolis 7.1 (2012)
- Hilliger, Laura. “Introduction to Topic #2: Digital Storytelling”. Accessed July 17, 2014. <http://etmooc.org/blog/2013/02/02/introduction-to-topic-2-digital-storytelling/>
- Lambert, Joe. Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community. New York: Routledge, 2013
- LeeSing, A. Curtis, and Carol A. Miles. “The relative effectiveness of audio, video, and static visual computer-mediated presentations.” Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l’éducation (1999): 212-221
- Margaret Mead, People and Places (1959; a book for young readers), Continuities in Cultural Evolution (1964), Culture and Commitment (1970)
- Mauchland, Betty. “Jimmy’s Story.” Pilgrim Projects Limited video. Last modified June 25, 2014. <http://www.patientvoices.org.uk/flv/0047pv384.htm>
- Microsoft. “Movie Maker” Accessed July 17, 2014.

<http://windows.microsoft.com/en-ca/windowslive/movie-maker>

- Morales, Robert. “Youth Leaders Speak.” Vimeo video, 4:39. No date. <http://silencespeaks.org/youth-leaders-speak/>
- Muchmore, Michael. “Windows Movie Maker.” Accessed July 17, 2014. <http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2426904,00.asp>
- Overcah Janine, Narrative research: a review of methodology and relevance to clinical practice, Crit Rev Oncol Hematol., 2003
- Sandelowski M. Telling stories: narrative approach in qualitative research. Image 1991
- Schützenberger Anne Ancelin , Aïe, mes aïeux! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d’anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du géosociogramme Paris, Desclée de Brouwer, 1988
- Schützenberger Anne Ancelin, The Ancestor Syndrome, Londres & New York, Routledge, 1998
- Steffen V. Life stories and the shared experience. Soc Sci Med 97. 1997
- Stivers C. Reflections on the role of personal narrative in social science. In: Diana Tiejens Meyers
-(Ed.), Feminists rethink thee Self. Boulder , CO: Westview Press; 1993 University of Mary Washington. “DS106.” Accessed July 17, 2014. <http://ds106.us/>
- Visser, Jasper. “How to Tell a Story that Stands out in the Digital Age?” Accessed July 17, 2014. <http://themuseumofthefuture.com/2012/10/11/digital-storytelling-how-to-tell-a-story-that-standsout-in-the-digital-age/>

Link utili

- Methodological guide, toolkit and examples of digital storytelling: www.idigstories.eu
- Center for Digital Storytelling: <http://www.storycenter.org/>
- Anthropolis, Storycenter (Hungary): <http://storycenter.hu/>
- Historypin: <http://www.historypin.com/>
- Daniel Medaows, Photobus: <http://www.photobus.co.uk/>
- Breaking Barriers: <http://www.breakingbarriers.org.uk/>
- Cowbird: <http://cowbird.com/>
- Patient Voices: <http://www.patientvoices.org.uk/>
- Storyworks: <http://www.storyworksglam.co.uk/>
- Digistories: <http://digistories.co.uk/>
- Historiana: <http://historiana.eu/>
- MemOro – Bank of The Memories: <http://www.memoro.org/index.php>
- Queensland University of Technology, Australia: <http://digitalstorytelling.ci.qut.edu.au/>
- DeTales (European stories): <http://detales.net/>
- K-Values (Empowerment stories): <http://www.kvalues.eu/>
- Diamond (Digital storytelling in museums): <http://www.diamondmuseums.eu/project.html>
- IntegrArt (Digital stories with immigrants): http://fotomemoria.eu/integrart/?page_id=8
- X-story (Digital storytelling in schools): <http://www.storycenter.hu/x-story/>
- More links: http://www.freeeslmaterials.com/digital_storytelling.html
- Guide for digital storytelling: <http://www.schrockguide.net/digital-storytelling.html>



Allegati



ALLEGATO 1

“Schema suggerito per creare e cucinare nuovi piatti”



ALLEGATO 2

Digital Storytelling – Testo (Esempio)

Titolo: L'amico che non ho scelto

La mia fisarmonica è la mia migliore amica e anche la mia peggior nemica. Non l'ho scelta. Mio padre ha stabilito che avrei dovuto imparare due cose nella mia vita: una era nuotare e l'altra era suonare uno strumento musicale. L'insegnante di musica più vicino a casa mia era un fisarmonicista. Così ho iniziato a imparare a suonare la fisarmonica. Quando ho cominciato avevo 13 anni. In quel periodo, la fisarmonica era uno strumento antico. E non ne ero fiero. Ma lentamente è diventata parte di me. La mia vita mi ha dato diverse occasioni per rinunciare a suonare, quando sono andato all'Università, quando ho iniziato a lavorare... non ho mai smesso però. Ho vinto alcuni premi, ho suonato di fronte al pubblico con sentimenti contrastanti di amore-odio. Quando ho deciso di fare una pausa nella mia vita e mi sono trasferito in una piccola isola della Grecia ho portato la mia fisarmonica. Qui è diventato lo strumento della mia integrazione. Senza parlare greco, sono stato accettato da un gruppo di anziani che suonano musica greca. Uno di loro, Manolis, un vecchio pescatore, giocatore di bouzouki, si è preso cura del mio desiderio di scoprire questo linguaggio musicale. Ogni giorno veniva a casa mia per insegnare a me e alla mia compagna, i ritmi, le melodie, le scale. Ho creato qui una nuova famiglia. È nata nostra figlia e ci ha dato l'opportunità di cementare la relazione con la nostra nuova famiglia greca quando l'abbiamo battezzata. Dopo un po', alcuni fisarmonicisti dell'isola mi hanno chiesto di partecipare a un festival di fisarmonica che hanno organizzato. È stato un tale successo che abbiamo deciso di farlo di nuovo. Ho portato la mia conoscenza nell'organizzazione. E per i successivi cinque anni ho organizzato l'unico festival della fisarmonica in Grecia.




© Idigstories.eu, 2016

Digital storytelling- storyboard (Esempio)

Titolo: L'amico che non ho scelto

fotografie	testo
	La mia fisarmonica è la mia migliore amica e anche la mia peggior nemica. Non l'ho scelta.
	Mio padre ha stabilito che avrei dovuto imparare due cose nella mia vita: una era nuotare e l'altra era suonare uno strumento musicale.
	L'insegnante di musica più vicino a casa mia era un fisarmonicista. Così ho iniziato a imparare a suonare la fisarmonica.
	Quando ho cominciato avevo 13 anni. In quel periodo, la fisarmonica era uno strumento antico. E non ne ero fiero. Ma lentamente è diventata parte di me.
	La mia vita mi ha dato diverse occasioni per rinunciare a suonare, quando sono andato all'Università, quando ho iniziato a lavorare...non ho mai smesso però.
	Ho vinto alcuni premi, ho suonato di fronte al pubblico con sentimenti contrastanti di amore-odio.

	Quando ho deciso di fare una pausa nella mia vita e mi sono trasferito in una piccola isola della Grecia ho portato la mia fisarmonica.
	Qui è diventato lo strumento della mia integrazione. Senza parlare greco, sono stato accettato da un gruppo di anziani che suonano musica greca.
	Uno di loro, Manolis, un vecchio pescatore, giocatore di bouzouki, si è preso cura del mio desiderio di scoprire questo linguaggio musicale.
	Ogni giorno veniva a casa mia per insegnare a me e alla mia compagna, i ritmi, le melodie, le scale.
	Ho creato qui una nuova famiglia.
	È nata nostra figlia e ci ha dato l'opportunità di cementare la relazione con la nostra nuova famiglia greca quando l'abbiamo battezzata.

	<p>Dopo un po', alcuni fisarmonicisti dell'isola mi hanno chiesto di partecipare a un festival di fisarmonica che hanno organizzato.</p>
	<p>È stato un tale successo che abbiamo deciso di farlo di nuovo.</p>
	<p>Ho condiviso le mie conoscenze e capacità con l'organizzazione. E per i successivi cinque anni ho organizzato l'unico festival della fisarmonica in Grecia.</p>

© Idigstories.eu, 2016

Words: 284

Photos: 15

Music: None

© Idigstories.eu, 2016

Liberatoria sulla privacy¹

Nome

Cognome

Contatti e-mail o telefono

Comprendo che l'intenzione di [nome del progetto/istituzione] di realizzare delle digital stories disponibili come risorsa educativa e di apprendimento in quanto parte degli sforzi internazionale a migliorare la qualità e l'attrattiva dell'apprendimento permanente per adulti, ma il team del progetto non può avere controllo o responsabilità su come alla fine vengano usati.

Io acconsento all'utilizzo della mia storia come parte del progetto.

Io acconsento al programma di formazione di cui sopra e acconsento al fotografare/filmare e alla pubblicazione di immagini del mio coinvolgimento nel progetto/istituzione.

Ho ottenuto tutte le autorizzazioni appropriate per i materiali usati nella storia.

Io..... do la mia autorizzazione a pubblicare la mia storia su internet: [indirizzo web].

Firma

Data:

[1]. Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Digital Storytelling in Practice, parte del progetto 'i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities' project, finanziato dalla Commissione Europea

ALLEGATO 3

Educazione nutrizionale

La salute è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) del 1948 come “uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, non semplicemente l'assenza di malattia o infermità”.

Le nostre scelte alimentari quotidiane hanno un forte impatto sulla salute fisica e mentale, oltre che sul benessere generale del nostro corpo.

Un cibo buono e sano può essere definito come cibo non raffinato e non elaborato, secondo quando predisposto dalla natura.

Il buon cibo fornisce al corpo tutti i nutrienti vitali, le vitamine e i minerali necessari di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Varietà, equilibrio e moderazione nell'alimentazione sono essenziali per assicurare al fisico una completa gamma di nutrienti in grado di garantire buona salute.

Il cibo agisce come una medicina di base che agisce su tutto il corpo. Uno stile di vita attivo - con sufficiente attività fisica e un atteggiamento positivo – combinato con una dieta equilibrata, varia e disciplinata, garantisce il mantenimento dello stato di buona salute.

L'esatta composizione di una dieta sana ed equilibrata varia in base alle esigenze individuali e ad aspetti quali l'età, il genere, lo stile di vita, la salute fisica ed emotiva, l'attività fisica, l'ambiente culturale, le abitudini alimentari e gli alimenti disponibili localmente. Tuttavia, i principi che stanno alla base di una dieta sana rimangono gli stessi.

Verdura, frutta, legumi, noci e semi sono importanti fonti di vitamine, minerali, fibre alimentari, proteine vegetali, carboidrati complessi, grassi essenziali e antiossidanti.

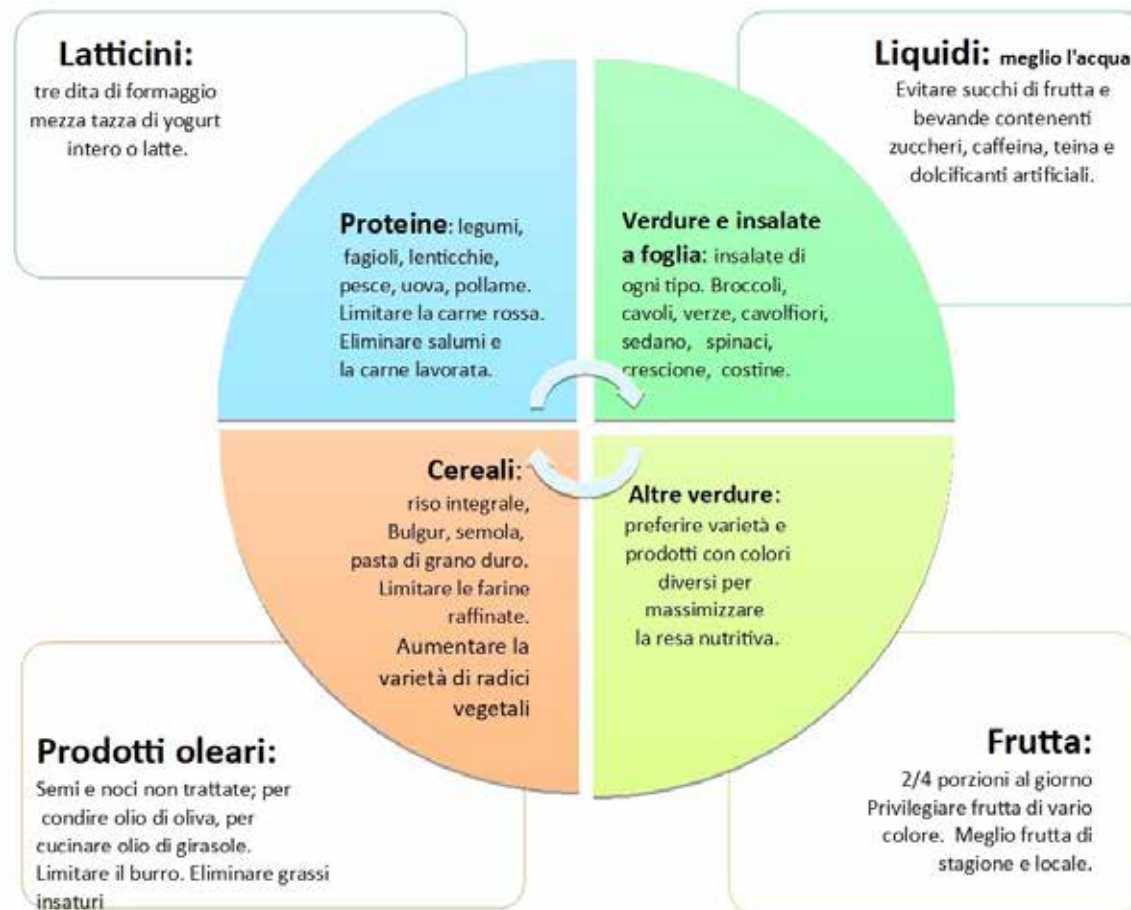
Inoltre, una buona alimentazione combinata con attività fisica può aiutare a mantenere un peso adeguato.

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

I benefici di una buona alimentazione possono anche aiutare a:

- migliorare la salute mentale e il benessere fisico e psichico
- prevenire il rischio di obesità
- aumentare il livello di energia
- migliorare la capacità di prevenzione dalle malattie
- migliorare la capacità di recupero da infortuni e malattie
- abbassare il colesterolo alto
- ridurre l'ipertensione
- ridurre il rischio di alcune malattie tra cui diabete, malattie cardiache, ictus, alcuni tipi di cancro, arteriosclerosi e osteoporosi

Esempio di composizione di un pasto



Regole di base per seguire una dieta equilibrata

L'esatta composizione di una dieta sana ed equilibrata include alcuni bisogni individuali

- Bere spesso acqua
- Bere almeno 1,5 L di acqua al giorno
- Bere tè (infuso nero, verde, alle erbe o alla frutta)
- Limitare la caffeina
- Evitare i succhi di frutta, lo zucchero, i coloranti, le sostanze chimiche e in particolare le bevande zuccherate artificialmente
- Aggiungere all'acqua una fettina di lime, limone, cetriolo, zenzero, foglie di menta, basilico
- Evitare di bere grandi quantità di acqua fredda durante pasti perché diluisce i liquidi digestivi e rallenta la digestione. Bere acqua a temperatura ambiente e cercare di bere soprattutto lontano dai pasti.

Mangia prevalentemente alimenti derivati da prodotti vegetali

Scegli una grande varietà di cibi che abbiano poca o nessuna elaborazione, questi alimenti offrono i maggiori benefici per la salute. La maggior parte della dieta dovrebbe essere composta da verdura, frutta, cereali integrali, legumi e in quantità più limitate da noci non salate, semi e oli non raffinati a base vegetale.

Scegli cibi stagionali prodotti localmente, ove possibile

Questi cibi sono generalmente più freschi, più economici,

hanno un gusto migliore e sono più salutari. Gli alimenti prodotti localmente e di stagione vengono raccolti al loro apice di maturazione garantendo così il massimo beneficio nutrizionale; molte sostanze nutritive infatti diminuiscono rapidamente durante i periodi di conservazione e di viaggio. Questi cibi hanno anche meno contaminanti usati per conservarli nei lunghi periodi di viaggio e di conservazione.

Mangia verdure

- Il 50% del pasto, secondo le linee guida dell'OMS, dovrebbe essere costituito da una buona varietà di verdure fresche di stagione
- Assicurati che le verdure siano ancora croccanti una volta cotte per garantirti di conservare e massimizzare i nutrienti vitali
- Le verdure crude sono ottime per gli spuntini

Mangia frutta

- mangia 2-5 porzioni di una varietà di frutta fresca intera al giorno
- scegli una vasta gamma di colori, in particolare frutta stagionale locale
- mangia frutta almeno 30 minuti prima dei pasti o lontano dai pasti o almeno 2 ore dopo i pasti
- evita di mangiare frutta abbinata con prodotti lattiero-caseari, in particolare la frutta acida con lo yogurt
- frutta a fermentazione rapida - come ciliegie, melone, mango, pere e pesche non deve - essere consumata in combinazione con altri alimenti; altra frutta come mele, banane e cocco si abbina bene con amidi come avena, patate, riso, segale, grano, pane e pasta

Mangia cereali integrali

- Il 25% del tuo pasto, secondo le linee guida, dovrebbe consistere in cereali integrali come riso integrale, pasta integrale, pane integrale, grano saraceno, segale intera, bulgur "grano spezzato", miglio, cous cous integrale, orzo integrale, mais integrale, quinoa.

Mangia una grande varietà di legumi (legumi)

- il 25% del tuo pasto, secondo le linee guida dell'OMS, dovrebbe essere costituito da legumi come lenticchie, fagioli, piselli secchi, germogli e prodotti di soia biologici quali tofu e tempeh
- I legumi sono eccellenti fonti di proteine vegetali e nutrienti

Limita la quantità di proteine animali

- Scegli pesce (salmone, trota, sgombrò, aringa, sardine), pollame e uova
- Limita la carne rossa magra
- Evita le carni lavorate

- Limita I latticini, il formaggio, il kefir e consuma al massimo ½ tazza di yogurt naturale non zuccherato e un bicchiere di latte

Includi piccole quantità di noci e semi

- scegli una varietà di ciascuno, non salato e senza additivi, preferibilmente non nebulizzato
- includi oli vegetali non raffinati (olio d'oliva, colza, olio di girasole) in cucina e a tavola

Ricordati di variare la tua dieta regolarmente valutando scelte alternative

- Scegli prodotti freschi di stagione per massimizzare i nutrienti e il piacere di preparare, cucinare e mangiare questi deliziosi cibi naturali
- Organizza in anticipo spuntini e pasti gustosi per includere cibi nutrienti e anche a basso contenuto di calorie
- Ricorda che le buone scelte quotidiane hanno un forte impatto sulla tua salute e sul tuo benessere

Sale

Il sale grezzo integrale è un'eccellente fonte di minerali vitali, contenente in media 80 oligoelementi essenziali, necessari per sostenere e mantenere un buon equilibrio minerale nel corpo.

Il sale grezzo integrale non deve essere confuso con la varietà più comunemente utilizzata, etichettata come sale da cucina o sale marino. Questo tipo di sale denaturato è altamente elaborato e raffinato e viene privato dei suoi minerali. È sbiancato per dare il suo colore bianco candido, contiene sostanze chimiche anti-agglomeranti, altre sostanze chimiche e additivi sintetici. È altamente tossico per tutti gli organi. Non offre alcun tipo di beneficio nutrizionale per l'organismo e inoltre depriva il corpo di altri nutrienti vitali. È direttamente associato a diversi problemi gravi di salute, tra cui l'ipertensione, poiché il corpo lotta per rimuovere questo elemento tossico dal cuore e dagli altri organi.

Il sale grezzo integrale è l'unico tipo di sale che può essere correttamente utilizzato, digerito e assimilato adeguatamente dal corpo. Il sale naturale non è trasformato e raffinato. I componenti del sale grezzo integrale e i suoi minerali ed elementi fondamentali aiutano a regolare:

- il sistema immunitario
- il sangue e il cuore
- la salute delle ossa e dei muscoli
- la salute ormonale
- la salute dei reni

- la rimozione delle tossine
- il superamento dello stress e della depressione
- la salute della pelle
- i disturbi respiratori
- il sonno
- Evita i cibi trasformati che sono ricchi di sale e di mangiare presso ristoranti e fast food.
- Evita il sale da cucina, questo è altamente lavorato e sbiancato, tanto da perdere gli elementi minerali naturali
- Utilizza solo sali grezzi integrali etichettati come “non raffinati”, “non trasformati” o “naturali”, come salgemma o sale di sesamo
- Riduci il contenuto di sale utilizzando diversi tipi di aromi o condimenti alternativi come pepe nero, erbe, spezie, aglio, succo di limone.
- Utilizza il sale con moderazione e, ove possibile, sostituiscilo con altri alimenti ad alto contenuto di sodio come alghe, barbabietole, sedano, cavolo, prezzemolo e spinaci che aumentano il gusto e la qualità nutrizionale.

Altri usi del sale grezzo integrale

Infiammazioni cutanee, mal di gola, gengive sanguinanti o infiammate, dolori addominali dovuti a cibo scadente, gonfiore

Per preservare i nutrienti prima e dopo il consumo bisogna:

- Evitare di cuocere troppo la frutta e la verdura in quanto ciò può portare alla perdita di nutrienti importanti
- Evitare gli alimenti trasformati che contengano più di cinque ingredienti elencati – Le ricette sono fantastiche, ma meglio evitare che siano troppo elaborate!
- Evitare i cibi raffinati (zucchero raffinato, sale raffinato, cibi a base di farina bianca) e gli oli raffinati
- Evitare i cibi con grassi aggiunti e i prodotti ricchi di grassi, scegliere oli vegetali non raffinati
- Evitare i cibi con zuccheri aggiunti, dolcificanti artificiali e le bevande zuccherate
- Evitare cibi con sale da cucina altamente processati e sbiancati
- Evitare additivi chimici e conservanti nel cibo e nell'acqua
- Limitare il sale, utilizzare erbe e spezie per dare sapore al cibo
- Limitare intossicanti: caffeina (caffè, tè, cioccolata), nicotina e bevande alcoliche
- Evitare cibi ricchi di grassi e cibi altamente stagionati
- Evitare l'eccesso di cibo, di mangiare in fretta senza masticare correttamente e di mangiare a tarda notte

Il modo in cui mangiamo è tanto importante per il nostro benessere quanto ciò che mangiamo.

- Mastica bene tutto il cibo. I cibi vegetali, in particolare i cereali integrali, devono essere ben masticati per rilasciare il loro valore nutritivo completo per il corpo

- Imposta un tempo per mangiare con gli altri (ove possibile) in un ambiente pulito circondato da suoni, aromi e conversazioni piacevoli.
- Mangia coscientemente e con moderazione.
- Bere acqua ai pasti diluisce i succhi digestivi, una piccola quantità (un quarto di litro) di acqua può essere considerata una quantità adeguata
- Goditi e apprezza il tuo cibo!
- Rilassati (non dormire) dopo aver mangiato aiuta a digerire il cibo e a dormire bene la notte.

Differenze nei fabbisogni nutrizionali coerenti con il clima e le materie prime trovate nel paese ospite rispetto a quelle del paese di origine. Problemi di salute che possono insorgere se non vengono presi in considerazione.

Ci sono numerosi rischi che possono insorgere per la salute del corpo, e di conseguenza della mente, a causa di un non equilibrato cambiamento della dieta,

Gli individui che provengono da climi più soleggiati possono essere abituati a un'ampia varietà di prodotti locali stagionali, che agiscono come medicina funzionale per il corpo. Sarebbe importante ricercare il contenuto nutrizionale di tali alimenti, per garantire che possa essere inclusa nella nuova dieta una buona sostituzione nutrizionale e che non venga consumata una varietà di alimenti di qualità inferiore.

La mancanza di luce solare, comune ai climi più freddi, può causare disordini affettivi stagionali noti anche come S.A.D. e “depressione invernale” in molti individui. Il desiderio di cibi ricchi di carboidrati è comune in persone affette da depressione invernale, molte persone riferiscono di sentirsi meglio durante e dopo il consumo di carboidrati. È importante scegliere qualità di carboidrati complessi e salutari piuttosto che consumare torte, biscotti ecc. che si tradurranno in un ulteriore peggioramento della salute e del benessere psico-fisico. Alcune delle migliori scelte di carboidrati complessi includono riso integrale, legumi, miglio, avena intera, pane integrale e pasta. Le carenze vitaminiche, in particolare la carenza di vitamina D, possono contribuire alla depressione e a danneggiare la salute. I grassi salutari sono utilizzati per aiutare l'assorbimento delle vitamine A, E, K e D. I grassi che aiutano a migliorare la dieta sono presenti nel pesce, nelle noci, nel burro di noci, nelle olive, nell'avocado e nei prodotti a base di soia.

Grassi alimentari

Grassi non salutari

Grassi salutari

Tipo di grasso	Grassi trans	Grassi saturi	Polinsaturi	Monoinsaturi λιπαρά
Quale scegliere?	Evita completamente tutti gli alimenti che contengano oli "idrogenati" o "parzialmente idrogenati" tra i loro ingredienti	Scegli meno spesso. Limita il consumo a 16-20 mg al giorno (dieta da 2.000 calorie)	Scegli questi invece di cibi contenenti grassi saturi o trans	Scegli questi invece di cibi contenenti grassi saturi o trans
Dove si trovano?	Si possono trovare nei fast food, in cibi fritti, cibi lavorati a lunga conservazione, prodotti da forno commerciali (come torte, biscotti, pizza, torte, pane, cereali) in particolare nella margarina e in altri prodotti alimentari	Grassi animali e prodotti animali tra cui: - carne, burro, burro chiarificato, panna, formaggio, cioccolato, latte intero e altri latticini ad alto contenuto di grassi - Oli tropicali a base vegetale come cocco, palma. - Noce di cocco, latte di cocco	- Oli vegetali: compresi cartamo, girasole, noce, mais, semi di lino - Pesci grassi come salmone, sardine, sgombri, aringhe e trote - Noci, semi di girasole, tofu e soia	- Oli vegetali, tra cui oliva, sesamo, girasole oleico, cartamo oleico - Avocado, olive, mandorle, anacardi e la maggior parte degli altri tipi di frutta a guscio e i semi
Stato a temperatura ambiente	Solido o semi solido	Solido	Liquido	Liquido
Effetto sul livello di colesterolo rispetto ai carboidrati	Può aumentare il colesterolo dannoso (LDL) e abbassare il colesterolo benefico (HDL)	Aumenta i livelli di colesterolo incluso il colesterolo LDL (cattivo)	Aiuta a ridurre i livelli di colesterolo LDL (cattivo), ma diminuisce anche il colesterolo HDL (buono) di pari quantità	Contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo LDL (cattivo) e a migliorare i livelli di colesterolo HDL (buono)
Rischi/ benefici	Mangiare grassi trans aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache, ictus, artrite, cancro, ulcere	Per i vegetariani totali di lungo periodo, una quantità moderata di grassi saturi da fonti vegetali non è generalmente dannosa	* Contiene 2 diversi tipi di acidi grassi: omega 3 e omega 6 * Aiuta il metabolismo * Ha effetti antinfiammatori * Migliora la salute cognitiva e cerebrale	* Aiuta a proteggere dai rischi di malattie cardiache * Può migliorare la sensibilità all'insulina * Aiuta il corpo ad usare il grasso correttamente * Aiuta la perdita di peso * Migliora l'umore * Rafforza le ossa * Può ridurre i rischi di cancro

Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001

World Health Organisation, Constitution of WHO: Principles

<http://www.who.int/about/mission/en/>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating.aspx>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/healthy-body-weight/52-healthy-body-weight>

ALLEGATO 4

Terminologia culinaria di base

Cuocere al forno - cuocere in forno statico

Cucinare in umido - inumidire i cibi durante la cottura per aggiungere sapore e prevenire l'essiccazione

Sbattere - mescolare gli ingredienti usando un movimento veloce e circolare con un cucchiaino, una forchetta, una frusta o un mixer

Amalgamare - mescolare gli ingredienti delicatamente con un cucchiaino, una forchetta o fino a quando si sono composti

Bollire - riscaldare un cibo in modo che il liquido si scaldi abbastanza da far sì che le bolle si sollevino e rompano la superficie

Bollire o cuocere alla griglia - cuocere a fuoco diretto

Abbrustolire - cuocere a fuoco medio o alto finché la superficie del cibo non diventi marrone o si scurisca

Tagliare a pezzi piccoli

Tagliare a cubetti

Sciogliere - combinare un ingrediente secco con un altro ingrediente bagnato

Scolare - rimuovere tutto il liquido usando un colino o premendo un piatto contro il cibo mentre si inclina il contenitore

Squamare – togliere le scaglie

Friggere - cucinare in grasso bollente: cuocere in uno strato da di 1 cm di grasso bollente viene chiamato frittura superficiale, cuocere in uno strato profondo di grasso bollente viene chiamato frittura profonda.

Guarnire - guarnire un piatto sia per migliorare il suo aspetto sia per renderlo più saporito, prezzemolo, fette di limone, verdure crude, erba cipollina tritata e altre verdure sono tutti tipi di contorni.

Grattugiare - raschiare il cibo contro i fori di una grattugia per farne piccoli pezzi

Ingrassare - ungere leggermente con olio, burro, margarina o spray antiaderente le pentole in modo che il cibo non si attacchi durante la cottura

Grigliare - cuocere sopra e/o sotto con una griglia di calore intenso

Impastare - premere, piegare e stirare la pasta fino a renderla liscia e uniforme, di solito premendo con i palmi delle mani

Tiepido - né freddo né caldo; circa la temperatura corporea.

Marinare - immergere il cibo in un liquido per intenerire o aggiungere sapore (il liquido è chiamato "marinatura")

Rendere poltiglia - schiacciare il cibo con una forchetta, un cucchiaino o uno schiacciapatate

Macinare - tagliare in pezzi molto piccoli, più piccoli dei pezzi tritati o tagliati a dadini

Mescolare - mescolare gli ingredienti con un cucchiaino, una forchetta o un miscelatore elettrico fino a quando non sono ben combinati

Friggere in padella - cucinare in piccole quantità di grasso o olio

Sbollentare - cuocere il cibo in acqua bollente solo per un breve periodo di tempo per mantenere il colore, per aiutare a conservare i nutrienti e alimenti solidi, come le verdure

Sbucciare - rimuovere le bucce dalla verdura o dalla frutta

Sottaceto - preservare o aumentare la durata della vita del cibo mediante fermentazione in salamoia o immersione in aceto

Pizzico - piccola quantità che puoi tenere tra il pollice e l'indice.

Far sobbollire - cuocere molto delicatamente in un liquido caldo mantenuto appena sotto il punto di ebollizione

Purea - frullare, macinare o schiacciare il cibo fino a ottenere una consistenza densa, liscia e senza grumi

Preriscaldamento - accendere il forno prima del tempo in modo che sia alla temperatura desiderata quando necessario (in genere occorrono da 5 a 10 minuti)

Ridurre – far bollire il volume per ridurlo

Raffreddare - far scorrere l'acqua fredda sul cibo che è stato scottato, per fermare rapidamente il processo di cottura.

Arrostire - cucinare in un forno con calore secco

Rosolare - cucinare a fuoco lento con poco olio, burro o margarina

Sminuzzare - tagliare o strappare pezzi piccoli, lunghi e stretti.

Setacciare - mettere uno o più ingredienti secchi attraverso un setaccio

Sobbollire - cuocere a fuoco lento (basso bollore) in modo che le bolle inizino a rompere la superficie

Cuocere a vapore - cuocere il cibo a vapore senza metterlo direttamente dentro l'acqua (di solito viene fatto con una pentola specifica a vapore)

Sterilizzazione – eliminare i microbi mediante ebollizione, calore secco o vapore.

Stufare - lasciare sobbollire il cibo lentamente per un po' di tempo in una piccola quantità di liquido.

Mescolare - mescolare gli ingredienti con un movimento circolare fino a quando non sono ben miscelati o di consistenza uniforme

Far saltare in padella - cuocere velocemente piccoli pezzi di cibo a fuoco vivace mescolando costantemente il cibo fino a renderlo croccante e tenero (di solito fatto con un wok)

Rigirare - mescolare gli ingredienti, come insalate e pasta, utilizzando un metodo leggero di sollevamento e rilascio

Letteratura di base della lingua
(vocabolario alimentare)

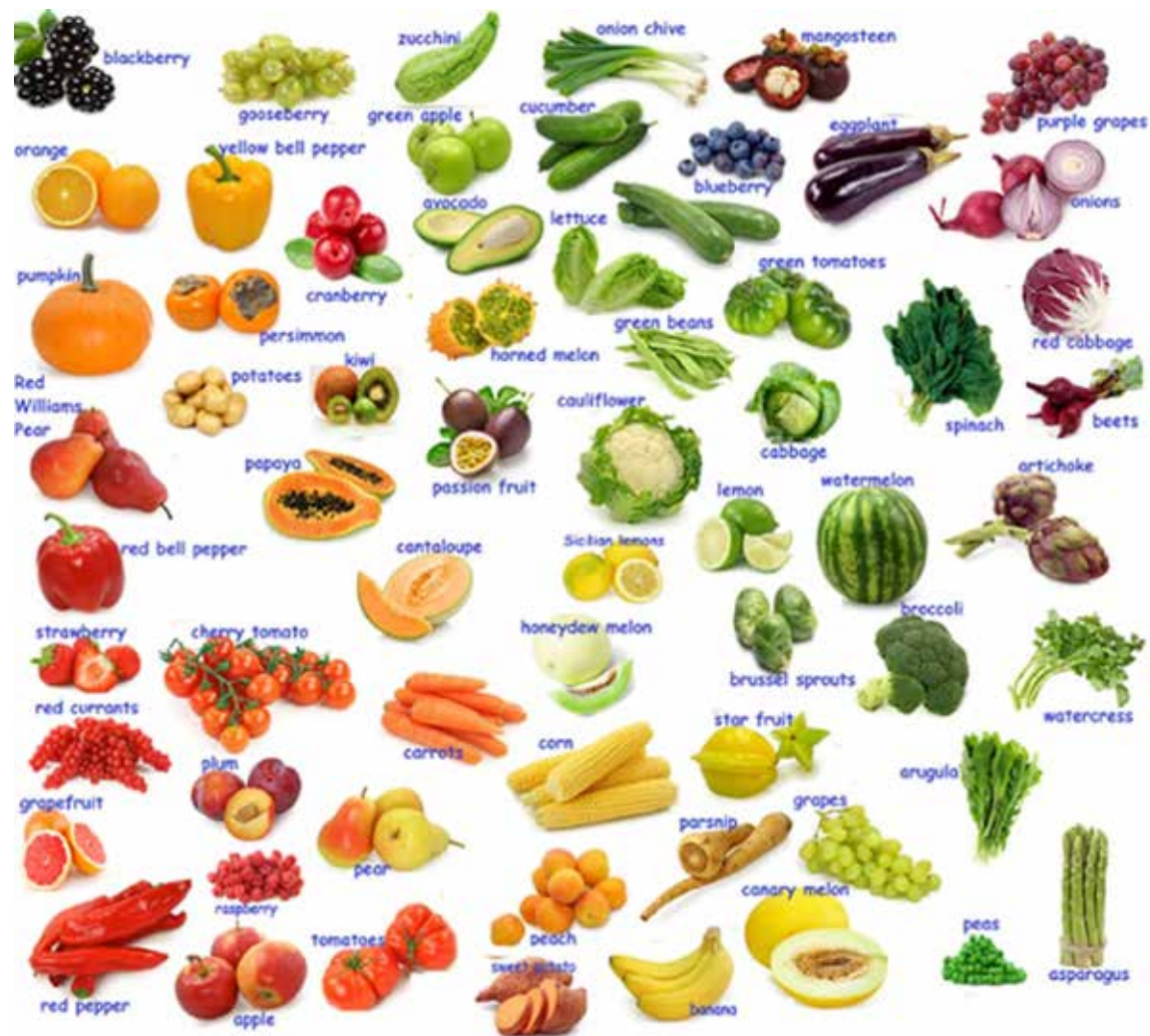


Immagine tratta da: www.fluentland.com/groups/fruits-and-vegetables-vocabulary/forum/topic/fruit-vegetables-vocabulary-2/

ALLEGATO 5

Proprietà e usi di erbe e spezie

“... Lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo ...” - Ippocrate (c.450- c.380 B.C.E)

Erbe e spezie sono un'importante fonte di antiossidanti, vengono usate per favorire la conservazione degli alimenti e aggiungere sapore e varietà al cibo. Sono anche usate nei tè, nelle bevande, nei condimenti e nei rimedi casalinghi. La ricerca scientifica dimostra ciò che già da secoli si sapeva in Oriente in merito ai numerosi benefici per la salute che erbe e spezie possono offrire e alle loro proprietà quali: potenti antiossidanti, protettori ormonali, alto contenuto di vitamine e minerali, e numerose altre che risulta impossibile elencare. Possiedono incredibili proprietà salutistiche che includono benefici antinfiammatori, antibatterici, antifungini, antisettici, antidiabetici di tipo 2, funzionalità anti-asma, benefici contro i batteri intestinali, neuro protettivi. Ricerche in corso dimostrano anche il loro aiuto nel proteggere il corpo dallo sviluppo di malattie non trasmissibili come le malattie cardiovascolari, il cancro, le malattie respiratorie croniche, il diabete. Inoltre, favoriscono il benessere della pelle, grazie alla migliore produzione di collagene, che favorisce immunità e mantenimento generale della salute.

Le erbe e le spezie possono essere utilizzate nelle ricette per sostituire parzialmente o integralmente ingredienti meno desiderabili come sale raffinato, zucchero e grassi malsani. Aggiungendole al cibo aumentano l'assunzione di vitamine, minerali e micronutrienti vitali, migliorando così gli alimenti a basso contenuto nutrizionale.

Il seguente elenco è una varietà di erbe e spezie comunemente usate, alcune delle quali hanno molti usi e diverse proprietà nutrizionali, che sono indicate solo in parte.

Tutte le spezie:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico
- Vitamina K, A e C, magnesio, manganese e molte altre vitamine e minerali
- Aiutano contro calore, indigestione, dolori muscolari, problemi mestruali, febbre, raffreddore, mal di denti
- Riducono ipertensione, flatulenza, dolore addominale, favoriscono lo svuotamento intestinale,
- Sono utili in condizioni infiammatorie come l'artrite e i problemi intestinali

Alcuni usi delle spezie:

- Tè, bevande, torte, biscotti, frutta cotta, budini, torte salate, condimenti
- Stufati, zuppe, marinature, curry, piatti di verdure arrosto, agnello, pollo, pesce i
- Cucina caraibica, piatti mediorientali
-

Basilico:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico

- Fonte di beta carotene, vitamina K & C, calcio, magnesio, ferro, manganese, potassio
- Aiuta in caso di artrite, allergie e condizioni infiammatorie intestinali

Alcuni usi del basilico includono:

- aggiungere alla fine del tempo di cottura
- pesto, panini, aggiunto a pomodori, insalate, zuppe, frittute, piatti a base di fagioli, fagiolini, piselli, sorbetto
- piatti a base di uova, marinate, bolognese, pollo, salsa di pomodoro, pasta

Alloro a foglie:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antisettico, antivirale,
- Ricco di vitamine e minerali
- Riduce le infiammazioni, l'artrite, i dolori articolari, lenisce i muscoli,
- Favorisce l'equilibrio di zucchero nel sangue, aiuta contro il diabete, favorisce la riduzione del colesterolo cattivo
- Aiuta in caso di problemi digestivi, riduce i problemi derivanti dalla congestione, favorisce un cuoio capelluto sano, aiuta nella cicatrizzazione delle ferite
- Riduce lo stress e l'ansia

Usi delle foglie di alloro:

- togliere le foglie intere dal cibo prima di servire
- viene usato in bouquet guarniti con timo, salvia, sedano e basilico
- preparazione di tè, chutney, animelle, creme
- stufati, zuppe, salse, paté, piatti a base di riso, verdure, fagioli, pollame, carne, pesce

Pepe nero:

- Antiossidante, antibatterico
- Buona fonte di manganese, vitamina K, ferro
- Aiuta la digestione, previene la flatulenza, favorisce la sudorazione e la minzione
- Abbatte le cellule grasse, riduce i lipidi nel sangue, inibisce l'assorbimento del colesterolo

Gli usi del pepe nero includono:

- usa i grani interi del pepe insieme alla menta peperita
- macinalo in tutti i piatti, compresi quelli dolci!
- aggiungilo alla fine della cottura in quanto diventa amaro in lunghi periodi di cottura

Cumino:

- proprietà antiossidanti, antibatteriche, anti-flatulenza
- ottima fonte di vitamine minerali incluso calcio, fosfato, manganese
- offre benefici digestivi e lenisce i sintomi dell'intestino irritabile, favorisce la salute delle ossa
- lenisce i muscoli, ha effetti benefici sul sonno

Usi del cumino:

- Pane, biscotti, formaggio, insalate, zuppe, salse, casseruole, verdure, pesce, carne e salsicce
- Preparazione di dolci e liquori

Cardamomo:

- un ingrediente importante di Garam Masala
- antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antispasmodico, antifungino
- ricco di vitamine, calcio, zolfo, fosforo, magnesio, zinco
- aiuta in caso di flatulenza, acidità, nausea, vomito, difficoltà nella digestione, alitosi, mal di gola, ulcere della bocca
- ha proprietà decongestionanti, riscaldanti e asciuganti nel corpo, favorisce la salute orale
- riduce i problemi urinari, diuretici, rimuove le tossine, migliora l'appetito
- aiuta in caso di dolori muscolari e articolari, nei sintomi del raffreddore e dell'influenza, bronchiti, tosse, stress e depressione
- aiuta in caso di infiammazione, abbassamento della pressione sanguigna, controllo del colesterolo, favorisce la circolazione, protegge dalle allergie respiratorie, previene la crescita delle cellule tumorali, viene tradizionalmente utilizzato come afrodisiaco

Usi del cardamomo:

- Tè, bevande, dessert, dolci, budini, crostate, biscotti
- Curry, piatti di riso, piatti di verdure, piatti di carne

Peperoncino di Cayenna:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antifungino
- È una delle più alte fonti botaniche di vitamina C,
- Aiuta a regolare la glicemia, aumenta il metabolismo, stimola gli enzimi digestivi e la guarigione
- Riduce il colesterolo cattivo nel sangue LDL, i livelli di trigliceridi, diminuisce la formazione di coaguli di sangue nocivi che causano tutti gli attacchi di cuore e ictus
- È un efficace rimedio antinfiammatorio per diverse affezioni, dal mal di testa all'artrite e ai dolori muscolari, congestione nasale, raffreddore, sintomi influenzali, favorisce l'aumento dell'immunità e regola la circolazione sanguigna

Usi del Peperoncino di Cayenna:

- Utilizzato nel tè, bevande
- Stufati, zuppe, piatti a base di peperoncino, tacos, piatti cajun, uova

Semi di sedano:

- Sconsigliabile in gravidanza, per chi ha problemi di tiroide, poiché fluidificante del sangue, da non assumere in concomitanza con farmaci diuretici
- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antimicotico, antibiotico e antisettico
- Ricco di vitamine e minerali
- Aiuta contro colesterolo alto e ipertensione
- Favorisce la riduzione dell'infiammazione, la prevenzione delle ulcere, la perdita di peso
- Ha proprietà diuretiche e disintossicanti, riduce le infezioni ai reni e alla vescica, aiuta in caso di cistite, protegge il fegato
- Favorisce la digestione riducendo il gonfiore, riduce i crampi mestruali

Usi dei semi di sedano:

- Tè, bevande, chutney, sottaceti, pane, condimenti, insalate
- Salse, zuppe, tramezzini, stufati, piatti di frittura, piatti di verdure, pesce

Cannella:

- Uno dei più alti livelli di antiossidanti di qualsiasi spezia
- Potenti proprietà antinfiammatorie, aiuta ad alleviare il dolore e la rigidità nei muscoli e nelle articolazioni, anche derivanti dall'artrite
- Riduce e stabilizza i livelli di zucchero nel sangue, efficace per il diabete (tipo 1 e 2)
- Riduce l'infiammazione nei vasi sanguigni che porta ad aterosclerosi e malattie cardiache
- Proprietà antifungine e antibatteriche.
- Può avere effetti positivi sulle funzioni del cervello: odorare o masticare cibi aromatizzati con cannella può migliorare la memoria e l'attenzione

Gli usi della cannella includono:

- Preparazione di tè alla cannella, può essere aggiunta al latte caldo e al caffè
- Conserve, frullati, preparazione con frutti di bosco, dolci
- Può essere aggiunta allo yogurt e alla frutta in umido
- Farina d'avena, cereali integrali per la colazione, torte, biscotti, pane, pasticcini
- Patate dolci fritte, zucca, verdure arrostiti, piatti di fagioli neri, piatti di carne, prosciutto, curry

Chiodi di garofano:

- Il più alto livello antiossidante di tutte le erbe e spezie

- Alti livelli di manganese, buoni per lo sviluppo delle ossa e della cartilagine
- Antinfiammatori, proteggono da artrite ed ernie
- Possiedono proprietà antisettiche, antibatteriche e antifungine, aiutano a combattere le infezioni respiratorie, alleviano da disturbi digestivi, diarrea, flatulenza, indigestione, nausea, vomito, eliminano i parassiti nocivi, i batteri e i funghi nell'apparato digerente, proteggono da alitosi, mal di denti, catarro
- Possiedono la capacità di alleviare il dolore a denti e gengive se applicati direttamente sulle gengive
- L'odore dei chiodi di garofano aiuta anche a incoraggiare la creatività mentale.

Gli usi dei chiodi di garofano includono:

- Tè e bevande calde
- Frutta, dessert, dolci, torte, muffin, biscotti
- Marinature, brodi, salse, curry, zuppe, piatti a base di fagioli, carne brasata, prosciutto.

Coriandolo:

- Antiossidante, antibatterico, antifungino, antinfiammatorio
- Vitamina A e C
- Aiuta a regolare la glicemia
- Favorisce la digestione, aiuta in caso di problemi digestivi, perdita di appetito, diarrea, gas intestinale, spasmi intestinali, emorroidi
- È utile per dolori articolari, può aiutare a favorire il sonno, alleviare il mal di testa

Gli usi del coriandolo includono:

- Insalate, salsa, chutney, sottaceti, condimenti
- Pane, focaccine, torte, biscotti, pan di zenzero
- Curry, frullati, stufati, zuppe, verdure
- Utilizzato in hamburger, polpette di carne, pesce, pollo, maiale, sugo, brodo, come guarnizione

Cumino - di colore bruno:

- Contiene un alto contenuto di antiossidanti, qualità antibatteriche
- Ricco di ferro, vitamina C e A, manganese, calcio
- Aiuta a disintossicare il corpo, migliora la digestione, previene flatulenza e gonfiore
- Aiuta la digestione, stimola la cistifellea e il pancreas
- Supporta l'assorbimento dei nutrienti scindendo il cibo in nutrienti utilizzabili
- Efficace per i disturbi respiratori come l'asma e la bronchite
- Aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, è utile per diabetici e prediabetici

Gli usi del cumino includono:

- Si può usare il seme intero o macinato che può essere tostato per esaltarne il sapore
- Curry, peperoncini, zuppe, salse, stufati, salsa, hummus, fagioli, riso, couscous, lenticchie, riso
- Piatti di verdure, piatti indiani, messicani e molti altri

Curcumina - ingrediente attivo nella curcuma giallo-arancio:

- Antiossidante, potente antinfiammatorio, antivirale, antibatterico, antifungino
- Previene condizioni infiammatorie come l'artrite
- Mangiata regolarmente anche in piccole quantità, la curcumina può aiutare a prevenire o rallentare il morbo di Alzheimer, aiutando a prevenire le placche cerebrali che portano alla demenza
- Riduce l'assorbimento del colesterolo e diminuisce il tempo di recupero dagli ictus
- È efficace nel trattamento delle malattie intestinali, colon irritabile, colite ulcerosa, morbo di Crohn, diabete e allergie
- Migliora la digestione, allevia la flatulenza, la funzionalità epatica, abbassa l'omocisteina e previene dalle malattie cardiache
- Può aiutare a ridurre il dolore, i dolori mestruali, uccide i parassiti e i vermi
- Combinata con l'uso di pepe nero aumenta l'assorbimento della curcumina nel corpo

Gli usi della curcuma includono:

- Piatti al curry, saltati in padella, marinatura, salse, condimenti per insalate
- Zuppe, stufati, piatti a base di uova come l'omelette
- Mescolata con il miele allevia la tosse
- Aggiunta al latte aiuta la digestione delle proteine
- La curcuma può essere consumata aggiungendo un quarto di cucchiaino in una tazza di tè bollente che viene poi filtrato e mescolato con miele e limone a piacere

Aneto:

- Antiossidante, antibatterico, antinfiammatorio, antifungino
- Vitamine C, A, folati, Vitamine B, calcio,
- Abbassa il colesterolo
- Aiuta nei problemi digestivi tra cui perdita di appetito, flatulenza, problemi al fegato, alla cistifellea, infezioni tratto urinario
- Migliora la salute del fegato, allevia costipazione ed emorroidi, aiuta a migliorare l'umore

Gli usi dell'aneto includono:

- Condimenti, olii, aceto
- Stufati, zuppe, piatti a base di verdure, sottaceti, insalate, piatti a base di cetriolo, ricotta, formaggio di capra
- Omelette, salmone, insalate di patate

Finocchio:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico,
- Contiene vitamine e minerali tra cui A e C, potassio e calcio
- Regola la pressione sanguigna, la ritenzione di liquidi, i sintomi dell'asma, la bronchite, la congestione, la tosse
- Aiuta nei disturbi digestivi tra cui indigestione, gonfiore, dolore, stitichezza, infezioni della vescica,
- Può essere utilizzato per il lavaggio oculare, aiuta in caso di alitosi, stress, ansia, chiarezza mentale, problemi della pelle
- Viene utilizzato dalle madri che allattano per aumentare la produzione di latte

Usi del finocchio:

- Insalate, aggiungere al formaggio a pasta molle, pane, biscotti,
- Zuppe, curry, stufati, coucous, lenticchie, fagioli, bulgur, piatti di grano, marinature, decapaggio, sughi per la pasta,
- Piatti di pesce e carne

I semi di fieno greco - anche considerati legumi - non devono essere utilizzati in gravidanza:

- Antiossidanti, antinfiammatori, antibatterici, antifungini
- Ricchi di vitamine e minerali tra cui A, C, B6, B3, ferro, calcio, rame, zinco
- Ricca fonte di fibre solubili, aiutano contro stitichezza, diarrea, ulcere gastriche, perdita di appetito, infiammazioni, mal di gola
- Riducono la glicemia, aiutano a controllare diabete, colesterolo dannoso, funzionalità epatica, congestione, condizioni renali
- Si consiglia alle donne incinte di non utilizzarli in quanto possono causare contrazioni uterine, tuttavia le madri che allattano possono assumerli per aumentare il flusso del latte
- Alleviano le mestruazioni, riducono i sintomi della menopausa

Usi dei semi del fieno greco:

- Tè, caffè, yogurt,
- Curry, riso, verdure, lenticchie, carne e piatti a base di pesce

Aglione:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antifungino, antivirale, antiparassitario

- Contiene zolfo, selenio, manganese, vitamina B6, vitamina C
- Favorisce la salute cardiovascolare e la circolazione sanguigna
- Aiuta in caso di pressione arteriosa alta e bassa, colesterolo alto, coaguli di sangue, malattie cardiache; si ritiene che aiuti nella prevenzione del cancro, delle infezioni fungine, dal consumo della carne
- Aiuta contro le malattie neurodegenerative come la demenza e l'Alzheimer
- Riduce l'infiammazione, l'artrite, i reumatismi, le distorsioni, il dolore, i dolori muscolari
- Aiuta in caso di freddo, influenza, febbre, mal di gola, bronchiti, crampi, stitichezza, indigestione, malattie infettive, crampi mestruali, nausea e vomito
- Controlla la crescita e i batteri putrefattivi causati dal consumo di prodotti animali o da un'eccessiva alimentazione

Usi dell'aglio:

- Oli, condimenti, marinate, salse, pane, paté,
- Stufati, zuppe, riso, pasta, patate, verdure, pollame, piatti a base di carne e di pesce

Zenzero:

- Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, antifungino, antivirale, antiparassitario
- Ricco di vitamine e minerali incluse C, B6, B3, potassio, rame, fosforo, magnesio
- Aiuta nei problemi digestivi tra cui indigestione, nausea, vomito, cinetosi, nausea mattutina, diarrea, flatulenza, sindrome dell'intestino irritabile
- Ha proprietà antinfiammatorie, allevia il dolore articolare e muscolare, l'artrite, regola la glicemia, riduce il colesterolo, i coaguli di sangue, le malattie cardiache, migliora le funzioni cerebrali, può aiutare a prevenire il cancro
- Aiuta in caso di infezioni fungine, dolore mestruale, è un potente antidolorifico

Usi dello zenzero:

- Tè, bevande, frullati, succhi di frutta freschi, condimenti, dolci
- Zuppe, salse, marinate, piatti saltati in padella, stufati, sushi, pesce, verdure, frutti di mare e piatti di carne

Maggiorana:

- Antiossidante, antinfiammatoria, antifungina, antibatterica, antibiotica e antisetica
- Vitamina A, C, K & B, minerali e oligoelementi che contengono calcio, ferro, potassio, fosforo, magnesio
- Favorisce la salute del cuore, solleva l'umore, allevia lo stress e l'ansia, ha effetto benefico sul sonno
- Aiuta nei problemi digestivi compresi flatulenza, crampi allo stomaco, stitichezza, diarrea

Usi della maggiorana:

- tè, zuppe, marinature, condimenti, insalate, salse, stufati, verdure e piatti a base di carne

Semi di senape (possono essere bianchi, gialli, marroni o neri di varie piante):

- Antiossidanti, antinfiammatori, antifungine
- Ricchi di vitamine del gruppo B, A, C ed E, e di minerali tra cui calcio, selenio, manganese, rame e ferro, Omega 3
- Aiutano ad alleviare i sintomi di artrite reumatoide, dolore muscolare, tosse, raffreddore, problemi della pelle
- Hanno proprietà disintossicanti

Usi dei semi di senape:

- Condimenti, chutney, sottaceti, salse
- Piatti di curry, lenticchie, fagioli, verdure, carne e frutti di mare

Noce moscata:

- Antiossidante, antinfiammatoria, antifungina, antidepressiva
- Vitamine B, C, A, ad alto contenuto di manganese e rame
- Ottima per la pelle, migliora la prontezza mentale, la funzione cognitiva, migliora la digestione, le infezioni renali, la disintossicazione, il sollievo dal dolore, il riscaldamento e regola la sudorazione
- Si deve usare con parsimonia nel cibo durante la gravidanza

Usi della noce moscata:

- Tè, caffè, cioccolata calda e altre bevande
- Frutta cotta, macedonia di frutta, pancake, dessert, muffin, crema pasticcera, fiocchi d'avena caldi, quinoa
- Verdure, torta salata, uova strapazzate, toast

Semi di papavero - non devono essere somministrati ai bambini:

- Antiossidanti, antinfiammatori
- Buona fonte di vitamina B complessa, vitamina E, minerali e oligoelementi
- Hanno benefici digestivi, fibre, aiutano a ridurre il colesterolo, le infiammazioni, la stitichezza, la diarrea, i crampi allo stomaco
- Leniscono i disturbi nervosi, sono benefici sulla qualità del sonno, danno sollievo da dolore, mal di denti, male alle orecchie

Usi dei semi di papavero:

- Insalate, paste, salse, stufati, verdure, piatti di riso, curry, frutti di mare
- Pane, baguette, biscotti, muffin e torte

Menta:

- Antiossidante, antibatterica, antisettica
- Vitamine e minerali tra cui vitamina A, C, ferro, manganese
- Aiuta in caso di flatulenza, indigestione, problemi gastrointestinali, vertigini, nausea, mal di gola, congestione nasale, tosse, mal di testa, emicrania, insonnia, migliora l'odore del corpo, alitosi, salute dentale, forfora, pidocchi
- Aiuta in caso di asma e problemi respiratori, bronchiti, sintomi influenzali, cinetosi, dolori muscolari, perdita di peso

Gli usi della menta includono:

- Tè, varietà di bevande,
- Dessert, macedonie, gelati,
- Verdure, piselli, carote, patate, agnello, pesce, zuppe, salse

Cipolla:

- Antiossidante, antinfiammatoria, antibatterica, antimicotica, antivirale, antistaminica, antidepressiva
- Vitamine e minerali tra cui C, B6, ferro, potassio, manganese, rame, zolfo
- Abbassa la pressione sanguigna e il colesterolo, aiuta in caso di congestioni di naso, gola e torace, favorisce la digestione, allevia i sintomi della gastroenterite, è un'efficace cura per il raffreddore e la bronchite
- il tè alla cipolla è usato come sedativo generale, calma la mente e favorisce la salute orale

Usi della cipolla:

- Insalate, condimenti, chutney, ripieni, pizza, pasta, zuppe, stufati, verdure, lenticchie, fagioli, piatti di carne e di pesce

Origano:

- Altissimo antiossidante, antibatterico, antifungino, antivirale, antinfiammatorio
- Aiuta in caso di infezioni batteriche e virali, parassiti, infezioni fungine tenaci
- Dona sollievo da allergie, dolori, raffreddori, dolori muscolari, mal di denti, mal di testa, mal d'orecchie, affaticamento, gonfiore, crampi mestruali, respinge gli insetti
- È un potente disintossicante

Gli usi dell'origano includono:

- Insalate, condimenti, olio, contorno, pesto, salse
- Piatti a base di carne, pomodoro, frutti di mare, piatti a base di fagioli, hamburger, peperoncino, pizza, pane alle erbe

Prezzemolo:

- antiossidante, antinfiammatorio,
- vitamine C, K, A & E, folati, ferro,
- utile per la disintossicazione, può abbassare la glicemia, il diabete, stimolare la digestione, limitare flatulenza, alitosi, gonfiore e nausea
- aiuta la salute delle ossa, migliora le funzioni cerebrali
- aiuta in caso di anemia
- preserva la salute degli occhi e la crescita dei capelli

Gli usi del prezzemolo includono:

- Tutti i cibi salati tra cui manzo, pollo, pesce, patate, verdure, salse, condimenti
- Zuppe, stufati, insalate, contorno

Rosmarino:

- Ricco di antiossidanti che prevengono I danni cellulari
- È un potente antinfiammatorio, antibatterico, antimicotico, antisettico
- migliora l'attività cerebrale, favorisce la concentrazione, aumenta la memoria e offre sollievo dalla depressione
- Rafforza il sistema immunitario, combatte le infezioni, migliora la circolazione, stimola la digestione e si ritiene che aiuti a combattere il cancro
- Efficace per problemi respiratori tra cui asma, congestione del torace e infezioni respiratorie
- Aiuta la digestione stimolando la cistifellea a rilasciare anche la bile
- può aiutare a proteggere dalle tossine cancerogene nocive e da alcuni tumori

Gli usi del rosmarino includono: - Tritato finemente e usato con parsimonia

- Zuppe, stufati, salse, piatti a base di carne particolarmente agnello arrosto, manzo, pollo, fagioli bianchi
- Pane con burro, pasta e patate al forno, pizza, macedonie, marinature

Salvia:

- Antiossidante, antibatterica, antifungina, antinfiammatoria
- Aiuta in caso di problemi digestivi, gastrite, diarrea, gonfiore, bruciore di stomaco, ulcere, tosse, raucedine, gonfiore, dolori mestruali, sintomi della menopausa
- allevia i sintomi dell'Alzheimer
- aumenta la memoria
- abbassa il colesterolo e glicemia

Gli usi della salvia:

- Usa gli steli interi nelle zuppe, rimuovili gli stufati quando hai finito

- trita I foglie intere a strisce sottili
- Ripieni, zuppe, stufati, insalate, salse, maiale, pollame, pesce, piatti a base di fagioli, pasta

Timo:

- la forma essiccata ha un alto livello antiossidante, antibatterico e antinfiammatorio
- allevia I sintomi di asma, bronchite, mal di gola, mal di denti, congestione del torace, laringite
- viene spesso usato come ingrediente in collutori e gocce che trattano le infiammazioni e le infezioni orali
- aiuta in caso di gastrite, indigestioni e coliche
- migliora la memoria, calma i nervi, allevia la depressione, gli incubi e l'insonnia

Gli usi del Timo includono:

- Bouquet-garni, salse, zuppe, brodi, stufati, fagioli, lenticchie, piatti a base di uova, condimenti
- Piatti di verdure dolci, pane, patate arrosto, frutti di mare, maiale, agnello, anatra, oca

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/>

USDA, Agricultural Research Service

National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

ALLEGATO 6

La sicurezza alimentare

Il cibo buono e sano non è solamente il cibo che fornisce nutrienti per la salute, ma è anche il cibo che è sicuro da mangiare. Il cibo può essere contaminato da batteri, virus e parassiti. Il cibo contaminato può causare intossicazioni alimentari che possono portare a gravi malattie e persino alla morte. Secondo l'Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS "quasi 1 persona su 10 nel mondo, si ammala dopo aver consumato cibo contaminato" e "ogni anno 23 milioni di persone in Europa si ammalano per il cibo che mangiano, provocando 5.000 morti da alimenti non sicuri". Pertanto, per garantire la buona salute e il benessere dei consumatori, e per prevenire dalle malattie legate all'alimentazione, è necessario garantire una conservazione e manipolazione sicura degli alimenti. L'avvelenamento alimentare si verifica quando una persona mangia un alimento che la porta ad ammalarsi. I sintomi possono essere vari: nausea, vomito, mal di stomaco, diarrea, febbre o brividi, mal di testa. Generalmente le persone guariscono rapidamente senza complicazioni durature, ma in alcuni casi possono verificarsi gravi complicazioni, inclusa la morte. La sicurezza alimentare è la procedura per garantire che il cibo sia tenuto al sicuro proteggendolo dalle contaminazioni, impedendo la moltiplicazione dei batteri e favorendo la distruzione dei batteri nocivi.

Pulizia

La pulizia di tutto ciò che viene a contatto con il cibo aiuta ad eliminare i batteri e a ridurre il rischio di malattie legate all'alimentazione. È necessario lavare con cura mani, superfici da cucina, utensili, frutta, verdura e sacchetti della spesa riutilizzabili.

Prima e dopo aver maneggiato il cibo bisogna lavarsi le mani frizionando il sapone per almeno 20 secondi. Una scarsa igiene, dovuta a non lavarsi le mani dopo aver toccato cibi crudi, maneggiato animali domestici, cambiato i bambini, usato il bagno, fumato, tossito e toccato qualsiasi superficie contaminata è una delle principali cause di malattie a trasmissione alimentare. Ricordalo sempre a chi ti aiuta in cucina!

Lava accuratamente i coltelli, i taglieri e le aree utilizzate con acqua calda e sapone dopo la preparazione dei cibi, in particolare dopo il taglio o la preparazione di carne cruda, pollame o pesce. Disinfetta i taglieri e i contenitori con una soluzione di aceto. Questo è il metodo più sicuro per disinfettare qualsiasi cosa venga a contatto con alimenti come coltelli, pannelli, superfici e anche per mondare erbe, frutta e verdura. In alternativa per ripiani, coltelli, taglieri puoi utilizzare un igienizzante specifico da cucina o diluire una soluzione di candeggina: - Aggiungi 1 cucchiaino di candeggina a 4 litri circa di acqua. Questa soluzione può essere inserita in un flacone spray per facilitarne l'utilizzo. Nel caso in cui si utilizzino disinfettanti o soluzioni di candeggina prestare particolare attenzione al fatto che tutti gli articoli siano risciacquati accuratamente con acqua.

Utilizza tovaglioli di carta per pulire le superfici della cucina, altrimenti cambia gli stracci ogni giorno per evitare il rischio di contaminazione incrociata e la diffusione di batteri. Sostituisci e lava spesso strofinacci e spugne per evitare la diffusione di batteri nocivi in tutta la cucina. Usa tovaglioli di carta per asciugare le mani lavate dopo aver maneggiato cibi crudi. Evita l'uso di spugne, poiché sono difficili da tenere pulite e prive batteri.

Lava spesso i sacchetti della spesa riutilizzabili.

Immergi in acqua e lava a fondo erbe, frutta e verdura, utilizzando una soluzione di aceto; sbollenta le verdure, in particolare le verdure a foglia verde, in acqua bollente per un minuto: la cottura elimina sia E. coli che salmonella. Dove è possibile, scegli verdure stagionali locali coltivate biologicamente.

Acquisto

Esamina attentamente frutta e verdura ed evita di acquistare prodotti che mostrino segni di deterioramento, siano ammaccati o danneggiati.

Acquista articoli congelati e refrigerati alla fine della tua spesa, dopo aver messo nel tuo carrello i prodotti non deperibili

Verifica per i tuoi acquisti la “migliore data di scadenza” disponibile; non comprare mai alimenti che siano oltre la “data di scadenza” o di “consumazione preferibile entro...”

Non scegliere mai carne o pollame che abbiano imballaggi strappati o con perdite

Mantieni carne cruda, pollame e pesce lontano da altri alimenti.

Se fai uso di sacchetti della spesa riutilizzabili, etichetta una borsa specifica per carne, pollame o pesce.

Conservazione

Separa i taglieri per evitare la contaminazione incrociata. Utilizza taglieri diversi per carne cruda, pollame, pesce e frutti di mare. Qualsiasi superficie toccata da cibi animali crudi può trasferire batteri mortali, parassiti e virus. Se possibile, utilizza un tagliere rosso solo per alimenti di origine animale. Non posare mai il cibo sulla stessa superficie che in precedenza conteneva carne cruda, pollame o frutti di mare a meno che il pannello in superficie non sia stato accuratamente lavato e igienizzato.

Pulisci i coperchi dopo l'uso e ricorda di chiuderli sempre bene. Avvolgi gli alimenti deperibili in modo sicuro per mantenere la freschezza. Conserva la carne cruda e il pesce all'interno di contenitori sigillati separati o in sacchetti di plastica, lontano da altri alimenti, sul ripiano inferiore del frigorifero, per evitare che i succhi crudi o le uova gocciolino sui cibi pronti al consumo, causando malattie potenzialmente mortali di origine alimentare.

Cuoci carne cruda, pollame, pesce e frutti di mare entro non più di due o tre giorni dopo l'acquisto. Se non hai intenzione di cucinarli entro questo tempo, dovresti congelarli.

Assicurati che gli alimenti cotti non entrino in contatto con alimenti che non siano stati cucinati

Conserva i salumi in frigorifero e usarli entro due, tre o al massimo quattro giorni dopo l'apertura.

Conserva erbe lavate, frutta tagliata e verdure a foglia in frigorifero.

Quando congeli la carne nella confezione originale, avvolgila nuovamente con un foglio di plastica o un foglio di alluminio specifico per il congelatore

Gli alimenti in scatola sono sicuri a tempo indeterminato a condizione che non siano stati esposti a temperature di congelamento o a temperature superiori a 32 ° C (90 ° F). Se le lattine sembrano a posto, sono sicure da utilizzare. Scarta le lattine ammaccate, arrugginite o gonfie. Conserva pomodori, frutta e altri alimenti ad alto contenuto di acidità per massimo 12-18 mesi. Conserve di carne e verdure in scatola possono essere conservate da 2 a 5 anni. Conserva il cibo in frigorifero per non più di 7 giorni. In caso di dubbio, buttalo!

Scongelamento di alimenti dal freezer

Non scongelare mai i cibi a temperatura ambiente sul piano di lavoro. Scongela sempre gli alimenti congelati sul ripiano inferiore del frigorifero, nel microonde o sotto l'acqua fredda e corrente in meno di un'ora.

Frigorifero: il frigorifero consente un lento e sicuro scongelamento. Assicurati che lo scongelamento di carne / pollame / succhi di pesce non goccioli su altri alimenti.

Acqua fredda: per scongelare più rapidamente, riporre i cibi in un sacchetto di plastica a tenuta stagna. Immergi il sacchetto in acqua fredda del rubinetto. Cambia l'acqua ogni 20/30 minuti. Cuoci subito dopo lo scongelamento.

Microonde: cuoci carne e pollame subito dopo lo scongelamento del microonde.

Non ricongelare mai il cibo scongelato. Lavati le mani, pulisci e disinfetta tutte le aree della cucina, incluso il lavandino, gli utensili, le superfici e le stoviglie utilizzate per scongelare il cibo.

Temperature sicure

Mantieni la temperatura del frigorifero tra 0 e 4 ° C (32-40 ° F) e il congelatore a -18 ° C (0 ° F) o a temperatura inferiore.

I cibi freddi devono essere conservati al di sotto dei 4 ° C (40 ° F) e cibi caldi sopra i 60 ° C (140 ° F). I batteri si moltiplicano rapidamente nella fascia di temperatura a rischio tra 4 ° C e 60 ° C (da 40 ° F a 140 ° F).

mantieni al freddo carne, pollame, pesce e frutti di mare. Refrigerare o congelare al più presto (al massimo entro due ore) gli alimenti freschi, tuttavia quando la temperatura esterna è superiore a 32 ° C (90 ° F) riponi gli alimenti in frigorifero entro un'ora.

Marina sempre il cibo nel frigorifero, non sul piano di lavoro. Scarta le marinature rimanenti che sono state utilizzate con carne cruda, pollame o pesce.

Non raffreddare mai cibi caldi a temperatura ambiente - utilizza una padella bassa nel vano superiore del frigorifero. Gli alimenti caldi devono essere raffreddati a 4 ° C (40 ° F) entro 2 ore. Refrigerare o congelare i prodotti deperibili, il cibo preparato e gli avanzi entro 2 ore. Carni, pesce, pollame, uova, meloni a fette, riso, fagioli, tofu e germogli sono suscettibili alla rapida crescita dei batteri sia prima che dopo la cottura.

Cottura

Cuoci accuratamente il cibo per assicurarti che sia sicuro da mangiare. Batteri come E. coli, Salmonella e Listeria vengono uccisi dal calore. Tutte le carni e i pesci devono essere cotti a una temperatura di 77 ° C (170 ° F) per uccidere batteri, parassiti e virus che causano malattie a trasmissione alimentare. Utilizza un termometro pulito con uno stelo in metallo per controllare la temperatura immediatamente dopo la cottura. Controlla la temperatura interna dei pezzi di cibo più spessi e inserisci il termometro digitale fino al centro, evitando il contatto con le ossa. Prima di cuocere frutta o verdura, rimuovi eventuali aree ammaccate o danneggiate, poiché i batteri nocivi possono prosperare in queste aree. Immergi e cuoci a fondo i fagioli secchi.

Cibo cucinato	Temperatura interna sicura raccomandata
Petto di pollo e tacchino	77°C (170°F)
Pollo o tacchino (zampe, cosce, ali)	82°C (180°F)
Pollo o tacchino (tritato)	74°C (165°F)
Manzo (tritato)	70°C (160°F)
Manzo, vitello e agnello (arrosti, costole, bistecche)	70-77°C (160-170°F)
Maiale e prosciutto	70°C (160°F)
Uova	cuocere fino a quando il tuorlo e il bianco sono fermi
Piatti a base di uova	70°C (160°F)
Pesce	63°C (145°F) o cuocere fino a quando la carne è opaca e si separa facilmente con una forchetta
Avanzi	77°C (170°F)

Utilizza i seguenti segnali visivi quando non hai a disposizione un termometro per alimenti:

Succhi trasparenti fuoriescono da carne e pollame, non devono essere di colore rosa

Carne di maiale, vitello e pollame sono di colore bianco all'interno, non di colore rosa o rosso

Il crostaceo è opaco e il pesce si sfalda facilmente con una forchetta

I tuorli sono sodi, non colano e i bianchi d'uovo sono opachi

Prima di cuocere frutta o verdura, elimina le aree ammaccate o danneggiate, poiché i batteri nocivi possono prosperare in queste aree.

Assicurati che gli alimenti cotti non entrino in contatto con alimenti che non siano stati cucinati

Avanzi

Elimina qualsiasi cibo rimasto a temperatura ambiente per più di 2 ore o di 1 ora se la temperatura esterna è superiore a 32°C (90 ° F)

Metti gli avanzi in contenitori poco profondi e refrigera o congela immediatamente per un rapido raffreddamento.

Evita di riempire eccessivamente il frigorifero, in modo che l'aria fredda possa circolare efficacemente.

Utilizza gli avanzi cotti entro 2-4 giorni.

Riscalda gli avanzi a 77 ° C (170 ° F). Evitare di riscaldare gli stessi avanzi più di una volta.

Links:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/news/news/2015/12/more-than-23-million-people-in-the-who-european-region-fall-ill-from-unsafe-food-every-year>

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/publications>

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/273578/5keys_en.pdf

<http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Education/safefood%20for%20life/ROI/section1.pdf>

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/273578/5keys_en.pdf

<http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Education/safefood%20for%20life/ROI/section1.pdf>

Editing
Diciannove Soc.Coop
Graphics
Nest comunicazione
Samuele Badino



Healthnic
HEALTHY & ETHNIC DIET
— FOR INCLUSION —