

PARTE II

Il Gusto di Comunicare a cura di Patrizia Falco

“E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. [...] Ma tu hai dei capelli color dell’oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano ...” [...]

“DIMMI CIÒ CHE MANGI...”

Patrizia Falco

Docente Esperto / Garante UNICEF dei diritti
dei bambini, ragazzi, adolescenti
Coordinatrice O.n.l.u.s. per “Caffè Shakerato”

Il primo rapporto che un essere umano stabilisce con il mondo esterno avviene mediante il cibo. Con il latte materno il neonato trova sazietà, rifugio, piacere, amore.

Un rapporto che anche nel tempo continua ad essere intimo e quotidiano e si arricchisce via via di significati simbolici, psicologici.

Nel cibo ritroviamo le radici della nostra cultura, il senso di appartenenza, la nostra stessa identità.

Noi siamo ciò che mangiamo, noi siamo l'ambiente che mangiamo.

Ed è in questo ambiente, con la sua biodiversità, che si costruisce il gusto e la complessa alchimia di una particolare ricetta con la quale sovente si può identificare la comunità della regione del mondo da cui proviene.

Seppure l'avanzare della globalizzazione tenda ormai a coinvolgere anche il senso del gusto, uniformandolo, resta vivo in ciascuno di noi il ricordo di sapori unici, conosciuti nell'infanzia e la voglia di ritrovarli, di rimettere in tavola piatti semplici dei quali custodire gelosamente l'originalità.

Infatti la natura e la sapienza di un paese si riflettono anche nella scelta degli ingredienti di una preparazione culinaria, nell'armonia degli accostamenti e nelle modalità di cottura e di presentazione di una pietanza.

Ma anche in questa diversità esiste un punto di incontro che rappresenta la base delle nostre scelte nutrizionali; mais, riso, frumento, miglio così diversi e lontani nell'origine ma talmente intimamente simili da costituire tutti la componente fondamentale dell'alimentazione quotidiana dell'uomo compatibilmente alla zona geografica che lo ospita.

Che dire poi del cibo quale strumento di comunicazione, accoglienza, condivisione, amicizia ...

A chiunque venga chiesto quale sostantivo associare a questo termine, “cibo”, ognuno darà una risposta dal carattere positivo.

Perché lo stare insieme a tavola costituisce normalmente un momento di gioia e convivialità durante il quale l'unione e la solidarietà tra simili si rafforzano.

Non esiste un cibo triste, come emerge dalla lettura di “Alice nel paese delle meraviglie”.

Ma il cibo può essere anche specchio e terminale di un disagio profondo.

Si mangia troppo quando ci si sente delusi, arrabbiati, insoddisfatti, stressati ... si mangia e si beve per dimenticare una realtà fatta di solitudine e amarezza.

È proprio di questi giorni la notizia della morte di una ragazza anoressica.

Dapprima amava spasmodicamente il cibo abbuffandosi fino alla nausea ed alla vergogna, poi il cibo le è diventato apparentemente indifferente al punto di arrivare a nutrirsi “virtualmente” trovando appagamento nel cucinare per gli amici, nell’inventare menù originali o nel suggerire ad altri come nutrirsi in modo perfettamente equilibrato. Poiché la fame le era insopportabile per contrastarla si abituava, come del resto avviene in altri casi di anoressia, a non percepirla come uno stimolo interno e viscerale. Vincendola si esercitava a difendersi dalle emozioni, ad arginarle, tentando di non farle sfuggire al controllo.

E quando il cibo è quello ... degli altri, di quelli che hanno la fortuna di poterselo permettere? Quel cibo negato ai poveri, agli emarginati, ai malati.

“La fame è una violazione della dignità umana ed un ostacolo al progresso sociale, politico ed economico di un paese”.

Eppure il diritto internazionale riconosce ad ognuno il diritto fondamentale di non soffrirlo e ben 22 paesi lo hanno incluso nella costituzione fin dall’adozione della “Dichiarazione Universale dei Diritti Umani”. E non è sempre necessario andar troppo lontano da casa nostra per trovare persone indigenti che vivono sotto la soglia di povertà.

Non manca il riferimento ad essa nemmeno nella “Convenzione dei Diritti dei Bambini e degli Adolescenti” perché vada oltremodo garantita ai minori una alimentazione sicura e nutriente perché possano condurre una vita sana e attiva ed arrivare da adulti a nutrirsi da soli.

Tutte queste riflessioni sono scaturite da osservazioni fatte dagli alunni delle mie classi, giovani di varia estrazione etnica, economica, sociale ai quali ho spiegato che il cibo non è solo nutrimento, che accostarsi alle “Scienze degli Alimenti” non significa solo conoscere la chimica delle sostanze o essere educati a mangiare secondo giuste regole per crescere sani.

C’è molto di più: con il cibo si possono imparare la storia, la geografia, scoprire antiche tradizioni; si possono cogliere anche gli aspetti più reconditi del nostro essere: “dimmi ciò che mangi e ti dirò chi sei” ... dice un vecchio adagio.

Partire da un diario alimentare può costituire un utile strumento per un approccio più vivo con la materia.

Portare in classe il proprio stile alimentare vuol anche dire far conoscere agli altri, attraverso le ricette, la propria cultura, rivivere le tradizioni del proprio paese, ritrovare la propria lingua madre e studiare poi tutti insieme l’origine degli ingredienti e la valenza nutrizionale del piatto per poter fare confronti.

Provare a confezionare le pietanze ed assaggiarle unisce e diverte, analizzare insieme il diario alimentare può offrire all’insegnante lo spunto per un dibattito o un dialogo sui disturbi del comportamento alimentare, le dipendenze, le varie patologie connesse all’alimentazione che altrimenti resterebbero sommerse per vergogna.

Ma il dialogo con i ragazzi è frutto di una complessa alchimia: solo con un pizzico di esperienza, una giusta dose di buona volontà condita con pazienza e affetto si possono combinare in modo armonico tutti gli ingredienti, anche se alcuni, a colpo d’occhio incompatibili, spesso danno risultati sorprendentemente straordinari.

COMUNICARE ATTRAVERSO IL CIBO

Nadia Gherardi

Docente di Cucina - Istituto Bergese

L'offerta di un buffet interetnico in occasione della premiazione di "Caffè Shakerato" ci ha permesso di accostare la comunicazione che muove dai suoni, movimenti e segni a quella che passa attraverso il cibo.

L'uomo non può fare a meno di comunicare e nella sua storia ha messo a punto vari mezzi per poterlo fare. In tutte le culture il cibo è uno di questi, anche in quelle dove il cibo sembra "triste" e apparentemente meno importante.

Il motivo apparente per il quale si mangia è nutrirsi, ma per assolvere a questa esigenza non ci sarebbe nessun bisogno di passare ore ai fornelli o di elaborare metodi di cottura e tecniche complesse: se in tutto il mondo si usa tempo, energia e intelligenza per farlo, significa che attraverso il cibo e il modo in cui esso viene preparato passano molto più che elementi nutritivi.

Partendo dagli alimenti a disposizione sul territorio ogni popolazione ha creato una propria cultura alimentare caratterizzata da cibi, tecniche, sapori e profumi. Il cibo è nutrimento, certo, ma anche un legame complesso fatto di conoscenze, gusti, gesti comuni. Inoltre ogni cucina è stata modellata attraverso gli avvenimenti che si sono susseguiti storicamente in un luogo, creando così ulteriori differenziazioni, ulteriori evoluzioni.

La complessità e le differenze tra le varie cucine italiane, ad esempio, non possono non riflettere le divisioni, le invasioni, la povertà di molti, la ricchezza di pochi che hanno caratterizzato la storia delle nostre popolazioni.

Queste caratteristiche sono state conservate durante l'emigrazione interna ed estera e se da una parte hanno costituito un patrimonio comune che ha rafforzato il sentimento di appartenenza e solidarietà della comunità, dall'altra sono state il ponte più sicuro per farsi conoscere: se la nostra cucina è apprezzata nel mondo dobbiamo ringraziare i nostri emigranti.

Certo, l'iniziale diffidenza verso lo "sconosciuto" causa diffidenza anche verso la sua cucina, ma il desiderio di provare gusti nuovi è una spinta lenta e costante verso la conoscenza dell'altro e la sua accettazione.

Ora noi non abbiamo più bisogno di uscire dal nostro Paese per conoscere ed apprezzare i piatti di altre tradizioni: i flussi migratori ci mettono a disposizione un autentico arcobaleno di sapori.

Camminare nei vicoli di Genova la domenica mattina, non distratti da traffico e odori di motori, ci permette di "annusare" il Maghreb, passare al Caribe, aspirare Africa; i negozi di alimentari offrono ingredienti "esotici" per cucinare piatti che fino a qualche anno fa non conoscevano neppure.

Viaggiare rimane tuttavia il metodo più coinvolgente per immergersi nei suoni, colori e odori legati al cibo.

Quando arrivo in luogo nuovo, cerco subito il mercato: la qualità e la disposizione delle merci offerte, la prevalenza di uomini o donne che si occupano del commercio, la pulizia, i metodi di conservazione, il livello dei prezzi, mi danno sul Paese e la popolazione informazioni più aggiornate e meno noiose di qualsiasi guida.

Subito dopo l'incontro con la cucina: mi lascio guidare dall'olfatto e non ho repulsioni particolari.

È vero che la mia curiosità è mediata dall'appetito: non ho assaggiato lo snack a base di grossi insetti al mercato di Bangkok perché avevo già pranzato, ma ho gradito moltissimo l'aperitivo di cavallette al forno messicane e, in Nicaragua, ho guardato con gratitudine e gola l'iguana in umido prima di mangiarne due piatti.

Personalmente, trovo piacevole cucinare perché mi dà la possibilità di trasformare una materia, o meglio, svelarla, farla uscire allo scoperto ed esporre il meglio delle sue possibilità.

È simile all'aprire un libro e lasciarsi catturare dal segno e dal suo significato, o ascoltare una musica.

Partendo dal piacere di toccare e odorare le materie prime, continuando attraverso il sottile brivido di onnipotenza mentre si controlla e si decide ciò che deve succedere nelle pentole, cucinare può essere un'attività molto gratificante.

Ovviamente il piacere è legato alla conoscenza dell'"alfabeto" della cucina, sia a proposito di tecniche che di alimenti.

Ma non è necessario essere grandi chef per comunicare con la cucina: la curiosità e la voglia di dimostrare attenzione ed affetto a chi ci sta vicino può passare anche attraverso un piatto di spaghetti al pomodoro.

Cucinare è anche un modo di voler bene e dimostrarlo: preparare il piatto di cui sono golosi i familiari, ricordarsi quali sono i cibi che gli amici non amano ed evitarli quando si invitano, condividere il formaggio di cui si conoscono personalmente casaro e mucche sono atti che comunicano affetto e attenzione.

E non va mai dimenticato che uno dei primi contatti che hanno i neonati con le persone che gli saranno più care nella vita, passa attraverso il cibo durante l'allattamento.

È vero che cucinare significa vedere il frutto del proprio lavoro, a volte faticoso e lungo, scomparire in pochi minuti, ma il ricordo di un buon pasto rimane per anni e niente è più gratificante della luce della golosità soddisfatta negli occhi dei nostri commensali.

Sia che prepariamo delle lasagne alla bolognese o un curry di montone, un'insalata nizzarda o un'amatriciana, i nostri piatti contengono non solo cibi ma colori, sapori, storia, sapienza, piacere e sentimenti.

Vi invito a mangiare, quindi, con "coscienza".

PREPARARE UN BUFFET INTERETNICO **Attività di ricerca e realizzazione**

Simona Pellizzari

Docente di Cucina - Istituto Bergese

Il Concorso “Caffè Shakerato”, che ha avuto il suo momento conclusivo e di visibilità pubblica in occasione della Premiazione, svoltasi il 18 aprile 2007, ha rappresentato per i ragazzi della classe 2° B rist. un’occasione per partecipare attivamente alle iniziative scolastiche dell’Istituto Bergese.

Gli allievi hanno infatti preso parte in prima persona all’organizzazione e alla preparazione del buffet per la premiazione del concorso.

L’attività si è essenzialmente svolta in due fasi.

Nella prima fase di ricerca i ragazzi, avvalendosi dell’ausilio bibliografico, di internet e della collaborazione dei Docenti di Scienza degli Alimenti, hanno contribuito ad individuare alcune ricette originarie dei diversi paesi del mondo, in linea con la multietnicità dei partecipanti al concorso che provenivano da paesi e aree quali Messico, Pakistan, Nord Africa, India, ecc. A questa attività, che ha coinvolto tutti gli studenti, si è affiancata, per alcuni alunni dell’Istituto maggiormente interessati e disponibili, un’ulteriore ricerca all’interno del proprio nucleo familiare, al fine di recuperare ricette tradizionali abitualmente preparate in famiglia.

Dopo la lettura delle ricette individuate, gli allievi e l’insegnante hanno provveduto a selezionarne circa una quindicina.

Nella seconda fase gli allievi sono passati allo studio approfondito delle ricette e alla loro successiva preparazione per il buffet di premiazione.

L’impegno degli allievi nelle diverse attività ha testimoniato la loro partecipazione attiva all’iniziativa, che ha sicuramente costituito per essi una valida esperienza didattica.



Il buffet offerto alle quindici scuole partecipanti al Concorso - III edizione - è stato organizzato grazie alla collaborazione dei docenti di Sala e Cucina e dei tecnici di Laboratorio, in particolare:

Danilo Bruzzone, Giovanna Testa (già membro giuria “Caffè Shakerato” 2004-2005), Alberto Bernasconi, Nadia Gherardi (membro giuria “Caffè Shakerato” 2004-2005, 2006-2007), Santino Marchiori Simona Pellizzari.

MENU BUFFET
“Caffè Shakerato” del 18/4/2007

◆ Biscotti di mandorle e cocco	<i>Marocco</i>
◆ Taboulè	<i>Marocco</i>
◆ Bliny	<i>Russia</i>
◆ Empanadas di carne	<i>Ecuador</i>
◆ Empanadas di farina di mais	<i>Ecuador</i>
◆ Falafel	<i>Medio Oriente</i>
◆ Frijoles con arroz	<i>Ecuador, Perù, Cile e Messico</i>
◆ Insalata nizzarda	<i>Francia</i>
◆ Masalah di pollo	<i>Pakistan</i>
◆ Macedonia piccante al tamarindo	<i>Pakistan</i>
◆ Salsa guacamole	<i>Sud America</i>
◆ Hummus	<i>Sudan ed Egitto</i>
◆ Pasticcini al cocco	<i>Sudan ed Egitto</i>

BISCOTTI DI MANDORLE E COCCO

Marocco

INGREDIENTI

- ◆ 150 g di zucchero a velo setacciato
- ◆ 125 g di mandorle macinate
- ◆ 100 g di farina di cocco
- ◆ 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata
- ◆ 1 uovo sbattuto
- ◆ 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- ◆ la punta di un cucchiaino di cannella
- ◆ zucchero a velo per decorare
- ◆ 2-3 noci di burro

ESECUZIONE

Preriscaldare il forno a 180°. Sbattere in una terrina capiente l'uovo con lo zucchero a velo fino ad ottenere un composto uniforme. In un altro recipiente mescolare le mandorle e la farina di cocco, la scorza di limone, l'essenza di vaniglia e la cannella, quindi incorporare gradualmente l'uovo sbattuto con lo zucchero.

Lavorare l'impasto nella terrina per circa 5 minuti, finché non diventa elastico, quindi coprirlo con un panno e lasciarlo riposare per 15 minuti. Su un piano infarinato stendere la pasta e farne un rotolo del diametro di 4 cm.

Tagliarlo in 24 pezzi, appallottolare le fette di pasta con le mani unte di olio e schiacciarle in dischi di 4 cm di diametro. Disponetele su una piastra da forno imburrata, lasciando tra loro lo spazio sufficiente perché aumentino di volume durante la cottura.

Cospargetele di zucchero a velo e infornate per 15-20 minuti, finché i biscotti non risultino belli dorati.

TABOULE'

Magreb

INGREDIENTI

- ◆ 500 g di *cous-cous*
- ◆ 1 *peperone*
- ◆ 2 *zucchini*
- ◆ 4 *pomodori*
- ◆ 1 *mazzo di cipolline fresche*
- ◆ 1 *mazzo di menta fresca*
- ◆ 2 *dl d'acqua tiepida*
- ◆ 1 *dl d'olio d'oliva*
- ◆ *il succo di un limone*
- ◆ *sale e pepe q.b.*

ESECUZIONE

In una testa di moro (casseruola o bacinella molto ampia) mettete il *cous-cous*, bagnatelo con l'acqua tiepida e mescolandolo con le mani cercate di sgranarlo il più possibile.

Nel frattempo tagliate tutte le verdure a dadini e aggiungeteli al *cous-cous*. Condite con olio d'oliva, limone, sale e pepe; all'ultimo aggiungete la menta fresca a pezzetti.

BLINY

Russia

INGREDIENTI

- ◆ *1 l di latte*
- ◆ *600 g di farina*
- ◆ *20 g di zucchero*
- ◆ *50 g di burro*
- ◆ *1 uovo*
- ◆ *20-30 g di lievito di birra*
- ◆ *sale q.b.*

ESECUZIONE

Sciogliete nel latte tiepido lo zucchero, aggiungetevi un pizzico di sale, il lievito, l'uovo ed il burro fuso in precedenza a bagnomaria.

Incorporate a poco a poco la farina evitando la formazione di grumi.

Lasciate riposare la pastella per 3-4 ore in un ambiente idoneo alla lievitazione mescolandola di tanto in tanto.

Sciogliete un pochino di burro in una padella antiaderente e versatevi la pastella in modo da coprire con uno strato sottile il fondo.

Via via che sono pronti adagiateli su un piatto spalmandoli di burro prima di sovrapporre l'uno all'altro.

I Bliny possono essere mangiati semplicemente così o farcendoli con marmellata, miele, frutti di bosco, panna, caviale, funghi, cavoli ecc.

EMPANADAS DI CARNE

Ecuador

INGREDIENTI

Impasto

- ◆ 1 1/2 Kg di farina
- ◆ 400 g di margarina
- ◆ 1 1/2 tazza d'acqua tiepida
- ◆ 1 pizzico di sale
- ◆ 1 cucchiaio di paprica dolce

Ripieno

- ◆ 500 g di carne macinata
- ◆ 2 patate bollite tagliate a dadini
- ◆ 4 cipolle tagliate finemente
- ◆ 4 cipolline tagliate finemente
- ◆ 3 uova sode
- ◆ 250 g di margarina
- ◆ 1 1/2 cucchiaio di paprica
- ◆ 1 cucchiaio di cumino
- ◆ 2 cucchiari di chile secco
- ◆ olio per friggere

ESECUZIONE

Preriscaldare il forno a 180°. Sbattete in una terrina capiente l'uovo con lo zucchero a velo fino ad ottenere un composto uniforme. In un altro recipiente mescolate le mandorle e la farina di cocco, la scorza di limone, l'essenza di vaniglia e la cannella, quindi incorporatevi gradualmente l'uovo sbattuto con lo zucchero. Lavorate l'impasto nella terrina per circa 5 minuti, finché non diventa elastico, quindi copritelo con un panno e lasciatelo riposare per 15 minuti. Su un piano infarinato stendete la pasta e fatene un rotolo del diametro di 4 cm. Tagliatelo in 24 pezzi, appallottolate le fette di pasta con le mani unte di olio e schiacciatele in dischi di 4 cm di diametro. Disponetele su una piastra da forno imburata, lasciando tra loro lo spazio sufficiente perché aumentino di volume durante la cottura. Cospargetele di zucchero a velo e infornate per 15-20 minuti, finché i biscotti non risultino belli dorati.

EMPANADAS DI FARINA DI MAIS

Ecuador

INGREDIENTI

Impasto

- ◆ 450 g di farina di mais bianca con l'aggiunta di 3 cucchiari di farina di grano
- ◆ 3 tazze d'acqua
- ◆ 2 tuorli d'uovo
- ◆ sale q.b.

Ripieno

- ◆ 300 g di carne macinata
- ◆ 1 uovo sodo tagliato a pezzetti
- ◆ una manciata di piselli lessati
- ◆ 1 carota lessata tagliata a cubetti
- ◆ 300 g di riso lessato
- ◆ sale e pepe q.b.
- ◆ olio per friggere

ESECUZIONE

Bollite l'acqua con il sale, buttate la farina tutta in una volta e mescolate sul fuoco finché l'impasto sia cotto o assuma la consistenza di una palla (più o meno 5 minuti).

Lasciate raffreddare per circa 3 minuti e aggiungete i tuorli rimescolando molto bene.

Formate il ripieno con quantità uguali di ogni ingrediente, friggete in poco olio e aggiungete sale e pepe q.b.

Preparate le empanadas mettendo una quantità di impasto tra 2 fogli di pellicola per alimenti, formate dei dischi, riempieteli e richiudeteli piegandoli a metà lavorando sempre con la pellicola.

Friggete in olio bollente.

FALAFEL

Medio oriente

INGREDIENTI

- ◆ 250 g di fave secche senza buccia
- ◆ 250 g di ceci secchi
- ◆ 250 g di cipolle
- ◆ 1 cucchiaio di semi di coriandolo
- ◆ 2 cucchiaini di cumino
- ◆ 2 spicchi d'aglio
- ◆ 1 cucchiaio di tahine (pasta di sesamo)
- ◆ 200 g di yogurt magro
- ◆ sale
- ◆ olio per friggere

ESECUZIONE

Lasciate a bagno in acqua fredda le fave e i ceci per 12 ore.

Pestate in mortaio il coriandolo, il cumino, un pizzico di sale e l'aglio.

Tritate nel mixer i legumi, la cipolla e il misto del mortaio.

Lasciate riposare il composto per un'ora.

Formate con due cucchiari delle quenelle di impasto e friggetele in olio bollente.

Servitele calde con lo yogurt magro condito con il tahine.

FRIJOLES CON ARROZ

Ecuador, Perù, Cile e Messico

INGREDIENTI

- ◆ *350 g di fagioli neri*
- ◆ *1 l di brodo*
- ◆ *1 cipolla tritata*
- ◆ *1/2 dl di olio di semi*
- ◆ *1 spicchio d'aglio*
- ◆ *1/2 cucchiaino di cumino*
- ◆ *sale e pepe q.b.*

ESECUZIONE

Mettete i fagioli a bagno per 12 ore circa.

Soffriggete la cipolla e l'aglio schiacciato nell'olio, aggiungete i fagioli e coprite di brodo.

Cuocete per circa 1 ora e mezza e a metà cottura aggiungete sale, pepe e cumino q.b. Servite con riso bollito. Dosi del riso 500 g.

INSALATA NIZZARDA

Francia

INGREDIENTI

- ◆ *3 pomodori maturi*
- ◆ *200 g di fagiolini lessati*
- ◆ *6 filetti di acciughe salate*
- ◆ *3 uova sode*
- ◆ *250 g di tonno sott'olio*
- ◆ *80 g di olive nere*
- ◆ *3 patate lessate*
- ◆ *1/2 dl di olio d'oliva*
- ◆ *sale e pepe q.b.*

ESECUZIONE

Dividete le uova a metà, tagliate a rondelle patate e pomodori; unite tutti gli altri ingredienti e condite con olio d'oliva, sale e pepe.

MASALAH DI POLLO

Pakistan

INGREDIENTI

- ◆ *1/2 kg di filetto di pollo tagliato in cubetti da 1 cm*
- ◆ *1 piccola cipolla tritata finemente*
- ◆ *1 cucchiaino raso di polvere di peperoncino*
- ◆ *1/2 cucchiaino di polvere di zenzero*
- ◆ *1 spicchio d'aglio schiacciato*
- ◆ *1 cucchiaino raso di sale*
- ◆ *1/2 cucchiaino di polvere di curcuma*
- ◆ *1 cucchiaino di garam Masalah (mix di spezie)*
- ◆ *1/4 cucchiaino di polvere di coriandolo*
- ◆ *6 cucchiaini d'olio*
- ◆ *burro chiarificato o burro fuso*
- ◆ *1/2 confezione di pomodori tritati*
- ◆ *2 cucchiaini di foglie di coriandolo tritato finemente*

ESECUZIONE

Scaldare l'olio in una casseruola, soffriggetevi la cipolla tritata abbrustolandola un pochino.

Aggiungete la polvere di peperoncino, quella di zenzero, il sale, la polvere di curcuma, quella di coriandolo e soffriggete il tutto per un paio di minuti.

Incorporate i pomodori tritati e continuate a mescolare per 10 minuti fino a che il burro si separi dalle spezie. Quindi unite i cubetti di pollo precedentemente passati nel garam masalah in modo tale che ne siano completamente ricoperti.

Aggiungete 1/2 tazza d'acqua, coprite la pentola con un coperchio e lasciate che il pollo cuocia a fuoco basso per 15 minuti.

Rimuovete il coperchio, mescolate il pollo e cuocete per altri 10 minuti. Quando il burro inizia a separarsi dagli ingredienti, aggiungete una tazzina d'acqua, cospargete di garam masalah e foglie di coriandolo tritate, proseguite la cottura a casseruola coperta per 5-6 minuti.

MACEDONIA PICCANTE AL TAMARINDO

Pakistan

INGREDIENTI

- ◆ 400 gr di fragole
- ◆ 1 banana
- ◆ il succo di 1 arancia
- ◆ 1 arancia
- ◆ 1 zuccina
- ◆ 1 cucchiaio di pasta di tamarindo
- ◆ 3 cucchiaini di zucchero
- ◆ peperoncino essiccato in polvere

ESECUZIONE

Sciogliete la pasta di tamarindo in 1 cucchiaio d'acqua calda. Aggiungetevi lo zucchero ed il succo di 1 arancia e mescolate bene fino a che siano amalgamati.

Unite tutta la frutta tagliata a pezzi e mescolate bene per integrare il succo.

Lasciate la macedonia in frigo ad insaporire per circa 1 ora, toglietela almeno 15 minuti prima di servirla. Spolverizzate di peperoncino a piacere e servite.

SALSA GUACAMOLE

Sud America

INGREDIENTI

- ◆ 2 avocado di media grandezza
- ◆ 1 pomodoro
- ◆ 1/2 cipolla
- ◆ il succo di 1/2 limone
- ◆ 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine
- ◆ salsa tabasco
- ◆ sale q.b.

ESECUZIONE

Sbucciate gli avocado eliminando l'osso, pelate il pomodoro e la cipolla e introducete il tutto nel frullatore.

Aggiungete a piacere un po' di sale, la salsa tabasco, il cucchiaio di olio ed infine il succo di limone.

Questa salsa serve per accompagnare pietanze poco saporite e a guarnire tartine.

HUMMUS

Sudan ed Egitto

INGREDIENTI

- ◆ 250 g di ceci bolliti
- ◆ il succo di 1 limone
- ◆ 1 mazzetto di coriandolo fresco tritato
- ◆ 1 cucchiaio di salsa di sesamo
- ◆ 100 g d'olio
- ◆ 1 spicchio d'aglio
- ◆ sale e pepe q.b.

ESECUZIONE

Mettete i ceci nel mixer e aggiungete tutti gli altri ingredienti. Frullate a bassa velocità fino ad ottenere un composto omogeneo abbastanza denso.

Servite su crostini di pane.

PASTICCINI AL COCCO

Sudan ed Egitto

INGREDIENTI

- ◆ 500 g di zucchero
- ◆ 500 g di farina di cocco
- ◆ 50 g di farina
- ◆ 6 uova
- ◆ panna fresca q.b.

ESECUZIONE

Unite in una terrina tutti gli ingredienti, amalgamateli, formate delle palline e mettetele in una teglia imburata. Cuocetele in forno a 150° per 30 minuti.

SPECCHIO DELLE MIE BRAME

Patrizia Falco

Docente di Scienza degli Alimenti Istituto Bergese
Ideatrice e responsabile del progetto
“Specchio delle mie Brame - Sportello Alimentare”

Lavorare al Bergese in un ambiente fervido di idee, alla continua ricerca di strategie didattiche favorevoli alla crescita e allo sviluppo delle potenzialità dei ragazzi ed attento al loro benessere, probabilmente mi ha contagiata.

Tentare di avviare un progetto che avevo a cuore da tempo come docente di “Scienza degli Alimenti” ne è stata la diretta conseguenza; così ho pensato di istituire un servizio di consulenza alimentare per gli studenti, un centro di ascolto al quale essi potessero rivolgersi in tutta riservatezza per un consiglio, talvolta un aiuto, nel loro rapporto con il cibo ed il corpo, rapporto di certo problematico per qualsiasi adolescente.

Quale scuola meglio di un istituto alberghiero poteva assolvere a questo compito?

Era così facile trovare tra i colleghi della mia materia docenti dalla diversa competenza professionale: c'erano il farmacista, il biologo nutrizionista, lo studioso di storia dell'alimentazione. Tutti potevano essere egualmente coinvolti nell'attività di ascolto e costituire, all'occorrenza, un ponte ideale con le strutture presenti sul territorio verso le quali indirizzare i ragazzi i con problemi più seri. Ho cominciato a prendere contatti con l'università, l'ospedale, il centro disturbi alimentari, le associazioni per la prevenzione e cura dei problemi connessi all'abuso di alcol, le associazioni di genitori di ragazze anoressiche ecc. per predisporre una rete di pronto intervento.

Successivamente ho cercato di farmi un'idea ancora più precisa su quali fossero le problematiche alimentari più ricorrenti nei giovani della fascia d'età presente nel nostro istituto. Coadiuvata da una tirocinante della Scuola per Dietisti dell'Università di Genova, ho predisposto uno screening ponderale sui ragazzi delle classi terminali chiedendo inoltre loro di compilare un questionario sulle proprie abitudini alimentari.

I risultati (discussi nella tesi di laurea della studentessa universitaria) erano coerenti con le supposizioni maturate nel corso delle mie precedenti esperienze scolastiche. Tuttavia questo riscontro oggettivo era indispensabile per sostenere su basi concrete la necessità di istituire lo sportello.

Ottenuto il via a procedere, ho collocato cartelli in tutta la scuola per invitare gli alunni a recarsi al centro di ascolto previo appuntamento con gli insegnanti indicati.

Il mio entusiasmo non fu pari al risultato: c'era diffidenza, vergogna, paura che

i compagni venissero a saperlo e le adesioni che ricevevo erano unicamente per chiedere come migliorare il proprio aspetto fisico: alcuni studenti desideravano avere consigli per dimagrire, altri per mettere su muscoli.

Non era questo lo scopo dello sportello né era nostra competenza fornire diete o indicazioni per le palestre. Ero certa, anche in seguito allo screening effettuato, che i ragazzi avessero problemi legati al rapporto con il corpo e il cibo. Ma come invogliare gli studenti ad esternarli? Mi sono resa conto che l'invito era stato troppo formale; ho fatto sparire i cartelli, ho cominciato a chiacchierare con i ragazzi nel corridoio durante l'intervallo e facendo qualche giro per le classi. Così alcuni studenti hanno cominciato a conoscermi ed a vincere la loro reticenza. A poco a poco le richieste sono aumentate, qualcuno aveva solo bisogno di essere rassicurato, altri dovevano solo correggere il proprio stile alimentare, numerosi ragazzi erano sovrappeso, altrettanti sottopeso, molti stranieri non conoscevano i nostri prodotti ed avevano difficoltà a trovare gli "analoghi" dei loro, né capivano come gestire la loro alimentazione senza avere modelli corretti della nostra.

La svolta necessaria è stata quella di inserire nella scuola, a cadenza quindicinale, la figura della dietista, una ex alunna, giovane e competente che i ragazzi, dopo un primo colloquio informativo col docente, potevano contattare per chiarire i propri bisogni ed essere indirizzati, nel caso fosse necessario, alla struttura più idonea al trattamento. Si sono poi aggiunte altre figure di supporto come una psicologa, una ginecologa ed infine la "garante dei diritti dei bambini e degli adolescenti" il cui ruolo ho assunto io stessa grazie ad un corso di formazione svoltosi con il contributo dell'UNICEF.

“CARO DIARIO...”

Come costruire un diario alimentare

Antonella Sanna
Dietista

La mia collaborazione con l'Istituto Bergese di Genova è nata circa quattro anni fa in relazione ad una brillante idea della prof.ssa Patrizia Falco che, notati i significativi cambiamenti alimentari dei suoi alunni, ha richiesto la presenza di una dietista inizialmente solo per saltuari interventi sulle classi sia a scopo didattico che preventivo.

Questi incontri hanno riscosso grande interesse da parte dei ragazzi, tanto che alcuni hanno chiesto di approfondire al più presto, con colloqui individuali, le proprie problematiche.

Così lo sportello di ascolto si è arricchito del mio contributo e quanto mai appropriato è risultato il nome “Specchio delle mie brame” poiché parlare di cibo è come mettersi davanti al nostro quotidiano, a quello che siamo, davanti ad uno specchio appunto.

Tra i ragazzi c'è stato un rapido passa parola che ha messo in evidenza quanto fosse per loro necessario trovare un interlocutore affidabile nell'ambiente protetto della scuola; una volta riconosciuto di avere un problema diventava per loro quasi una esigenza urgente parlarne per risolverlo.

Lo scopo di questo servizio è infatti duplice: indurre i ragazzi a comunicare i propri dubbi o perplessità in campo alimentare ed offrire una risposta alle problematiche inerenti il loro rapporto col cibo.

Dagli incontri quasi sempre emerge la scarsa o inesistente educazione alimentare, la carenza nell'assunzione di pasti completi, il quasi totale rifiuto verso frutta e verdura, la progressiva perdita della buona abitudine della prima colazione, il consumo frequente di spuntini ipercalorici e sostitutivi del pasto.

È ormai noto quanto le errate abitudini alimentari, consolidandosi in età giovanile, predispongano a patologie importanti, l'obesità ad esempio, e conducano nel corso degli anni anche a gravi disturbi. Sono poi in preoccupante crescita i disturbi alimentari quali anoressia e bulimia, ormai non più unico predominio femminile. Molto pericoloso è infine l'abuso di bevande alcoliche, anche perché i giovani ne sottovalutano i rischi o non danno sufficiente importanza agli effetti.

Una metodica utile, sia per monitorare che per fare emergere varie problematiche, è proporre ai ragazzi fin dal primo incontro la compilazione di un diario alimentare settimanale. Attraverso il resoconto quotidiano di ciò che mangiano, unito eventualmente alle riflessioni della giornata, essi prendono coscienza del proprio stile alimen-

tare e in alcuni casi si avviano ad una graduale responsabilizzazione.

Anno dopo anno ho visto crescere sensibilmente il numero di richieste di intervento sia sul gruppo classe, da parte dei docenti che da parte dei singoli studenti. Ho ritrovato ragazzi seguiti nel precedente anno scolastico che avevano già usufruito del servizio di ascolto e con piacere ho riscontrato che avevano positivamente modificato il modo di alimentarsi.

Un dato in notevole crescita è la percentuale di alunni di varie etnie provenienti in maggior numero dall'area sudamericana che presentano, naturalmente, una cultura alimentare differente dalla nostra: gli aumenti di peso all'arrivo nel nostro paese sono una costante. Questi studenti non conoscono la qualità nutrizionale dei nostri piatti e spesso creano un misto di alimentazioni nessuna delle quali corretta. La principale richiesta che viene formulata (soprattutto dalle ragazze) è un aiuto per ritrovare il peso forma.

È soprattutto per queste situazioni che bisogna puntare al concetto di educazione o rieducazione alimentare, o quanto meno cercare di indirizzare il giovane verso uno stile alimentare che si dimostri il più corretto possibile. È necessario giocare d'anticipo, questo con il tempo farà registrare i migliori risultati: affrontare il problema prima che insorga, creare una comunicazione che possa influenzare positivamente la comunità scolastica e, di riflesso, la famiglia, quale primo teorico punto di appoggio educativo ed infine i coetanei. È proprio questo che in questi anni stiamo realizzando e i risultati raccolti sono decisamente positivi ed incoraggianti; non a caso anche il Ministero della Pubblica Istruzione sta promuovendo campagne di sensibilizzazione nelle scuole, proprio secondo la linea di indirizzo che da tempo abbiamo promosso.

Non dimentichiamo che tutto ciò è stato costruito grazie alla sensibilità dimostrata dalla Dirigenza e alla collaborazione sempre più fattiva dell'intero corpo docente che ha creduto in questo lungimirante progetto e ha contribuito all'organizzazione degli interventi. Attraverso gli incontri con le classi in presenza dei docenti, con cui i ragazzi erano più affiatati, sono emerse diverse problematiche insospettabili, che spesso rimangono nascoste per la difficoltà di esternazione, vergogna e timore della mancata accettazione da parte del gruppo. È emerso, infatti, che in molti casi non ne sono al corrente neppure i familiari dello studente. Perciò è necessario il continuo confronto e la collaborazione col docente ed il supporto, in alcuni casi dello psicologo.

Il servizio di ascolto offerto ai ragazzi è ricco di potenzialità, l'esperienza suggerisce giorno per giorno nuove iniziative ideate per migliorarlo e rendere gli studenti partecipi con attività di ricerca (sui luoghi comuni in campo alimentare, sull'alimentazione dello sportivo, sulle abitudini alimentari degli altri paesi), oppure coinvolgendo in incontri serali di educazione alimentare i genitori. E ciò al fine di sensibilizzare gli adulti a perseguire uno scopo nobile e insegnare ai ragazzi che si può mangiare con soddisfazione anche seguendo una dieta sana.