

OTTOBRE 2022

NUMERO 59

# Marcopolis

cd.marco.polo@gmail.com

## QUELLI CHE IL CIBO ...

### ODE AL PANE

*... da mare, da terra faremo pane,  
coltiveremo a grano terra e pianeti,  
il pane a ogni bocca,  
a ogni uomo,  
ogni giorno  
arriverà perché lo seminammo,  
perché lo abbiamo fatto  
non per un uomo  
ma per tutti,  
il pane, il pane  
per tutti i popoli  
e con esso ciò che è  
di forma e sapore di pane  
divideremo.*

*la terra,  
la bellezza,  
l'amore.*

*Questo ha sapore di pane....*

**PABLO NERUDA**



### ER PANE E' BONO CO'..

*Senza cita' Bruschetta e Panzanella,  
e' bono in ogni tipo de spuntino,  
a comincia' dar classico crostino  
fatto co' buro, alice e mozzarella.*

*È bono cor guanciaie a Panontella,\*  
co' le noce, co' l'uva, intinto ar vino,  
cor miele, co' la fava e 'r pecorino,  
e indorato cor buro a la padella.*

*È bono ner caffè', co' la ricotta,  
cor gelato, l'aranci in insalata,  
cor prosciutto, li fichi e la caciotta.*

*Co' tonno e cipolletta, cor salame,  
co' le castagne, co' la cioccolata,  
ma soprattutto e' bono co' la fame.*

**ALDO FABRIZI**

\*pane unto col grasso del guanciaie o delle braciole di maiale arrostiti sulla graticola.

Via Martin Luther King  
53/114  
tel e fax 0744/220250

Periodico  
realizzato dal  
**CD Marco Polo**

CSM Usl Umbria 2

**HELIOS**  
Soc. Cooperativa  
Sociale Onlus Terni

In redazione

Alessio Amati

Andrea Gresta

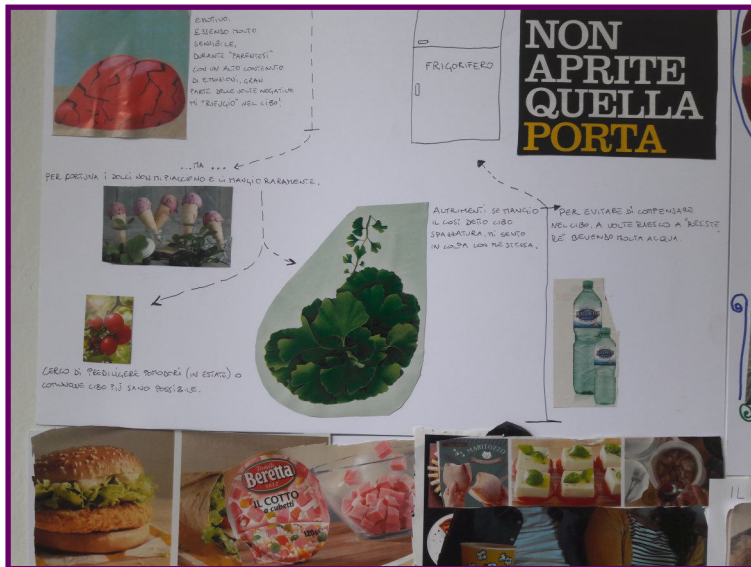
Lorenzo Pnnacchi

Paul Paoloni

Qui al Marco Polo abbiamo intrapreso una nuova attività inerente il cibo. Dapprima abbiamo fatto un collage e un mandala, poi organizzato delle diverse spezie messe in bicchieri di plastica davanti ad ognuno di noi, per sentire il loro odore ed infine abbiamo dipinto dei disegni che sono nati dalla nostra creatività. Ognuno ha commentato a voce il proprio disegno. Poi abbiamo realizzato un'altra attività che consisteva nel mettere la mano dentro 16 buste contenenti cibi diversi per poi sentire che sensazione si provava nel toccarli. La sensazione veniva poi descritta su un foglio. Abbiamo poi gustato diversi tipi di cibi mettendoli sulle labbra e li abbiamo masticati a lungo sentendo il loro piacevole sapore. Come attività finale abbiamo realizzato un grande mandala con vari alimenti diversi tra loro: c'erano fichi d'India, pasta, lenticchie, carote, uova, crostini, pane, olive snocciolate, uvetta, peperoncini. Questo mandala lo abbiamo lasciato in mostra per alcuni giorni. Questa esperienza del cibo, in conclusione, è stata, per tutti noi molto bella, nuova ed interessante.

**Alessio**

# NON APRITE QUELLA PORTA ...



Nel nostro percorso sul cibo abbiamo iniziato utilizzando la tecnica del collage. Su questa tematica ognuno si è espresso sul proprio rapporto personale col cibo e ne sono usciti degli aspetti molto interessanti. Alcuni hanno parlato di un rapporto altalenante dovuto al proprio stato emotivo e così spesso il cibo diventa un rifugio; c'è chi si sente in colpa a volte per aver scelto di mangiare il cosiddetto "cibo spazzatura" e chi cerca di mangiar meno ricorrendo a grandi bevute d'acqua. Molti hanno espresso anche un piacere nel provare gusti e sapori, nel "riempirsi" anche solo con i colori dei cibi, e tante immagini scelte hanno ben evidenziato questo aspetto.

Inoltre gli alimenti che mangiamo rispecchiano la creatività dell'uomo, la sua capacità inventiva e nonostante tutti viviamo nello stesso mondo abbiamo diverse usanze e culture rispetto al cibo. C'è anche qualcuno che vive rapporti problematici o conflittuali con l'alimentazione, li vive in maniera disordinata e non è contenta di ciò e cerca di superare questi momenti difficili.

Alcune frasi dai collage:

“Vi sembra disinvolta a portare questi chili, ma in verità non è affatto così: ci sto molto male! Ma nonostante tutto cerco di vedere il bicchiere mezzo pieno”.

“Il cibo è la cosa più bella, inventata e creata in ogni parte del mondo”.

“Ho un rapporto di amore e odio con il cibo: amo mangiare e godere della compagnia di belle persone davanti a una pizza, ma provo anche odio perché è stato una nota dolente e un compagno scomodo di tutta la mia vita”.

“Ho un rapporto abbastanza distaccato con il cibo, sto molto attento a mangiare poco”.

“Il cibo è anche uno strumento sociale: lo stare insieme seduti intorno a un tavolo aiuta noi stessi, ci fa star bene e completa il nostro essere”

“Il cibo è arte perché cucinando esprimi te stesso e comunichi con gli altri”

“Il cibo è manualità e colore”







## MANDALA

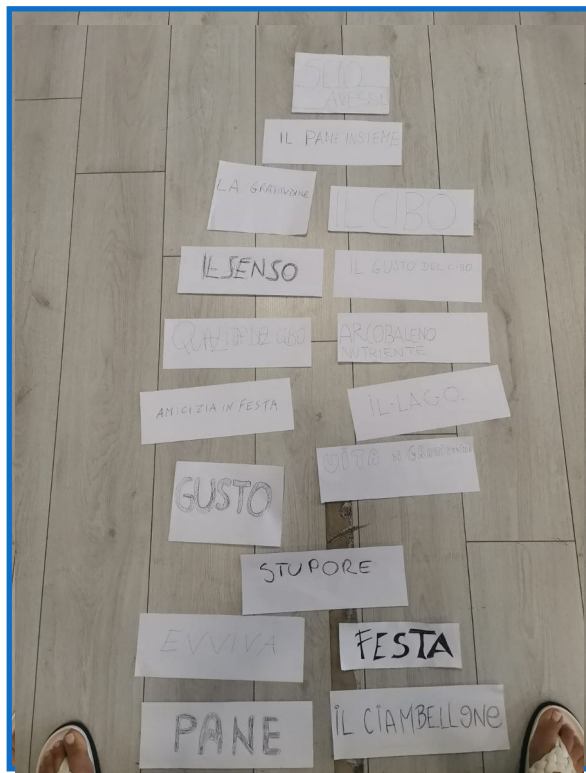
Il mandala è un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l'universo. Nasce in Oriente, soprattutto nell'Induismo e nel Buddismo per definire uno spazio sacro e per aiutare la meditazione .... Abbiamo pensato di utilizzare questo strumento per rappresentare le nostre emozioni e consapevolezze della percezione che ognuno di noi vive rispetto al cibo. Attraverso il tratto ed il colore abbiamo costruito il "nostro mandala", lasciandoci guidare dall'istinto suscitato dal rapporto con l'alimentazione: colori e disegni guidati dall'emozione. Disegnare il mandala è stato un lavoro di gruppo che è servito a trasformare punti di vista individuali sul cibo, ad esempio la spirale del rapporto personale con gli alimenti è diventata una sfoglia di cipolla collettiva ...



## POESIA DEL CIBO

UN PUZZLE DI SAPORI, RICORDI ED EMOZIONI

GRATITUDINE    TENTAZIONE  
 TRASFORMAZIONE    CONDIVISIONE  
 SAPORE    FESTA    ESSENZIALE  
 CIAMBELLONE    STUPORE    GUSTO  
 PANE    PROFUMO    ODORE  
 AMICIZIA    GODIMENTO    ALLEGRIA  
 SENSO    AMORE    VITA    BONTÀ'



Come fosse un ingrediente, ognuno di noi ha espresso una parola legata al cibo e ai suoi ricordi, creando ognuno una propria poesia-ricetta. Di seguito piccoli assaggi delle nostre creazioni:

“FESTA! Che allegria, che profumo di amicizia, che gusto condividere il sapore ....!!  
 .... E lo stupore di tanta bontà ci riempie di gratitudine ....  
 .... Quando ero bambina mia madre mi mandava a comprare il pane, quello caldo e scrocchiarello ....  
 .... E' con allegria e stupore che vivo il godimento della condivisione del cibo ....  
 .... Che profumo nella via, viene proprio da casa mia! E' mia nonna, che con amore, sta preparando il ciambellone ....  
 .... La tentazione di questo odore che stupisce i miei sensi ....  
 .... Arcobaleno nutriente .... essenziale è nutrire la gratitudine ....  
 .... La condivisione di una festa e di un gusto ....  
 .... La tentazione di nuovi sapori che danno stupore ....  
 .... Evviva la festa ed la minestra, evviva la bontà che è sempre qua ....!!  
 .... Il cibo è gratitudine verso il creato ....  
 .... Condividere il mio cibo in amicizia è come aggiungere un po' di sale alla mia vita ....  
 .... Il profumo del cibo mi avvolge completamente ....  
 .... La bontà di fare una festa, lo stupore della gratitudine ....  
 .... La gratitudine di una festa ....  
 .... La bontà e il profumo del cibo sono la gratitudine e la condivisione della vita a suon di festa ....”



## *PROFUMO DI ... RICORDI*

Mettendo dei cibi in diversi contenitori, bendati, abbiamo sperimentato l'olfatto rispetto agli alimenti. Un elemento comune che è emerso è che l'olfatto ha suscitato spesso i ricordi di ognuno, legato a persone, all'infanzia e a luoghi. Inoltre si è evidenziato che mediante l'odore non solo si può capire se un alimento è commestibile, ma anche che alcuni di noi usano l'olfatto per decidere se mangiare o no un determinato cibo.

Dopo aver annusato i vari odori ad occhi chiusi ho avuto un balzo nel passato: mia madre!

Da bambino andavo sempre a sentire l'odore della salvia ...

Pane pomodoro e basilico ... E la mia mente torna al passato in estate, quando mia nonna mi preparava la merenda ...

Il profumo del limone ha risvegliato il ricordo della grattugia che grattava la buccia sopra il risotto che faceva mia madre ...

Le molliche del pane mi ricordano il forno vicino a casa mia ...

Mi piace molto sentire il profumo del pane fresco quando entro in un forno ...

Profumo del sugo di pomodoro, della pasta che mi faceva mio padre quando uscivo da scuola ...

L'odore dell'orzo ha evocato l'aroma del primo caffè del mattino, una sorta di sveglia per un nuovo giorno ...



## CIBO A COLORI

Rapa: **rosso**

Mora: **viola**

Spinaci, spirulina: **verde**

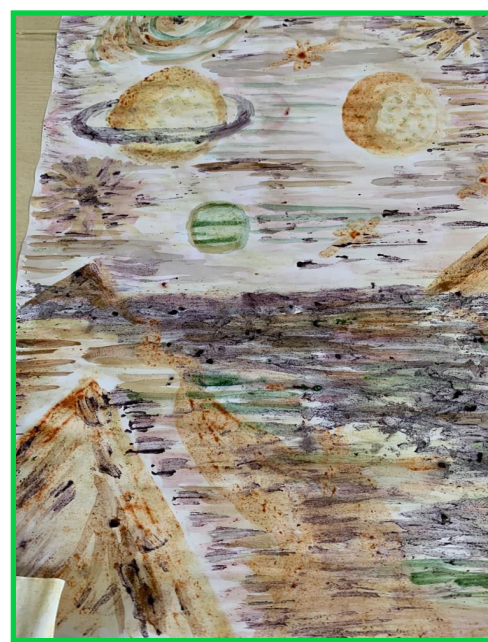
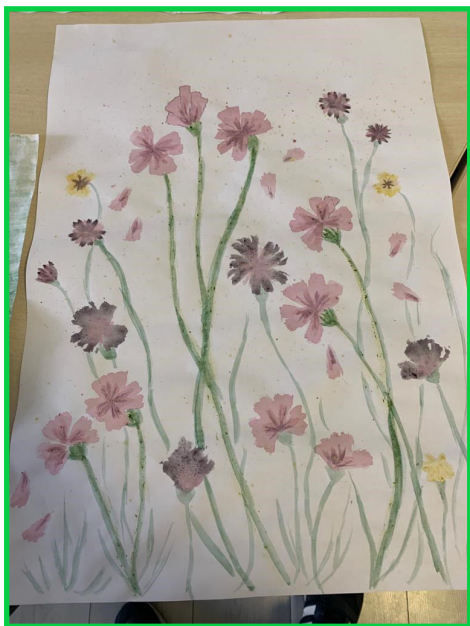
Caffè: **marrone**

Carota: **arancio**

Curcuma: **giallo aranciato**

Farina: **grigio**

Abbiamo sperimentato il cibo non solo come semplice nutrimento ma coinvolgendo tutti i sensi. Una delle tappe di questo percorso sensoriale è stata la vista. Sono stati realizzati dei dipinti non utilizzando le varie tecniche con i colori, ma con la vasta gamma messa a disposizione dalla natura attraverso i cibi. Per esempio: le rape, le more, l'alga spirulina, il caffè diluito in acqua, curcuma, spinaci, cacao. Alcuni di noi hanno rappresentato del cibo come soggetto dei disegni, altri invece le sensazioni prodotte.



## LA FORMA DEL CIBO

Infilo la mano nella busta, sento la forma, sento qualcosa di morbido e soffice, accogliente e fresco ... in un'altra busta sento delle palline: sono dure, lisce, fredde ... ... cerco di vivere la percezione, non legata al riconoscimento dell'alimento, ma alla sensazione che provo ...

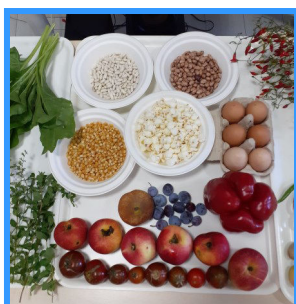
Abbiamo voluto sperimentare il tatto mettendo del cibo in varie buste chiuse, cercando così di ascoltare le sensazioni e le emozioni che ogni cibo ci procurava. È stato difficile non essere condizionati inizialmente dall'indovinare cosa

fosse per poter riuscire a vivere liberamente le varie sensazioni ed emozioni che la forma e la consistenza suscitano dentro di noi.



## SAPORE DI....

Per sperimentare il senso del gusto, siamo stati bendati e guidati in diversi passaggi. Innanzitutto nel prendere coscienza di essere seduti e sentire il corpo in questa posizione, poi senza vedere abbiamo tenuto in mano un alimento, e non era importante sapere cosa fosse, ma invece percepire la forma, la consistenza e la sensazione suscitata. Poi siamo stati guidati a portarlo alle labbra, solo per sentire l'effetto che faceva sfiorandolo sulla loro superficie. Il successivo passaggio è stato metterlo in bocca, ma senza masticarlo, passandolo da una parte all'altra, ponendolo sotto la lingua e sentendo le varie sensazioni emerse. E poi infine abbiamo iniziato a masticare a lungo notando le variazioni di sapore; spesso più intenso all'inizio e più tenue prima di deglutire. Una volta sminuzzato a lungo con la masticazione lo abbiamo inghiottito. L'esperienza è stata estrema, ma ci ha fatto comprendere quanto è utile usare la giusta misura per imparare a gustare appieno ciò che mangiamo. Spesso lo facciamo senza porre attenzione alle sensazioni che proviamo, assaporando in maniera più consapevole ci sentiremo più sazi.





## SPUNTI .. NI PER LA SALA DA PRANZO

Da questo percorso è nata l'esigenza di rendere più accogliente il luogo dove mangiamo, modificandolo ed abbellendolo, rendendolo così più conviviale e familiare. Per migliorarlo abbiamo scelto:

- Delle tovaglie colorate per rendere il luogo più "casa" e meno sala mensa.
- Dei piccoli centrotavola con fiori.
- Un pannello decorativo dove poter scrivere le nostre ricette o frasi.

Un giorno abbiamo provato l'esperienza di condividere tutti insieme un pranzo lento, ponendo così tutta la nostra attenzione nell'assaporare tutte le pietanze. Questa esperienza ha suscitato in molti di noi varie riflessioni riguardo le nostre abitudini alimentari, ci ha spinto a riproporle anche a casa, cercando di porre maggiore attenzione al cibo che mangiamo gustando con più lentezza ed attenzione.



Dall'esperienza realizzata durante il percorso sensoriale è emersa una considerazione riguardo il mangiare più lentamente e con maggiore consapevolezza. Cercando di trasformare ciò che è semplice nutrimento in momento da gustare e assaporare. Soprattutto durante il percorso sensoriale si è evidenziato l'aspetto dei ricordi legato agli odori, ai sapori e al tatto. Un altro elemento che ci ha accumulato è stato quello di trovare un po' difficile mettere da parte i condizionamenti mentali, cioè all'inizio dell'esperienza eravamo tutti portati a dare un nome al cibo in questione, anziché prestare attenzione alle emozioni e alle sensazioni che esso suscitava. In particolare il percorso ci ha permesso di ritrovare a riscoprire quell'istinto primitivo che ci permette di conoscere il mondo.