



## **IL CIBO CHE FA CRESCERE**

### **“MANGIA CHE TI MANGIO”**

*Le ricette del benessere*

*Il cibo che fa bene al corpo, allo spirito, alle relazioni*

Vento di terra lavora con la comunità beduina di Um Al Naser, nella Striscia di Gaza, dal 2010.

Il villaggio di Um Al Naser è un villaggio beduino, composto da 6 grandi famiglie che inizialmente vivevano nel deserto del Negev, vicino a Bersheeva. I beduini erano un tempo nomadi. Avevano capre, asini, cammelli, e con le loro tende si spostavano nel deserto seguendo i ritmi delle stagioni, andando là dove sapevano esserci acqua, un po' di verde per gli animali, e il clima più mite per affrontare le dure notti d'inverno o le calde giornate estive.

Da ormai molti anni, i beduini di Palestina non rincorrono più le stagioni. Il conflitto che da tanto tempo regna in quelle terre li ha resi stanziali, li ha costretti a fermarsi. E così, le tende ricoperte di lana sono diventate baracche di lamiera e residui laterizi. Le greggi si sono ridotti, gli asini anche, e anche i cammelli.

Il villaggio di Um Al Naser, dove i beduini della Striscia di Gaza vivono, si trova proprio all'ingresso di questo lungo fazzoletto di terra. Una striscia circondata da un muro, e chiusa, tra i due paesi con cui confina: Israele a Nord, l'Egitto a Sud.

Il villaggio è un luogo povero. Non c'è acqua potabile, non ci sono industrie, non ci sono fabbriche. Ci sono animali, capre e asini e qualche cammello, c'è la sabbia di cui sono fatte le strade, e ci sono ancora dei campi, coltivati per soddisfare il fabbisogno alimentare delle famiglie e, se si riesce, per vendere qualcosa al mercato vicino.

Così, dopo aver costruito un centro per le famiglie, “la terra dei bambini”, che ospita una scuola materna, che offre un servizio di qualità 130 bambini e bambine, un centro di supporto psicosociale per 250 donne e un ambulatorio pediatrico, nel 2013 si è deciso di implementare un orto comunitario e costruire una cucina comunitaria.

La cucina è quel luogo dove i prodotti della terra vengono raccolti, trasformati e distribuiti sotto forma di pasti sani e bilanciati ai bambini ed alle bambine beduine.

Il laboratorio, a partire dall'esperienza della cucina, propone anche ai bambini delle scuole primarie e delle scuole secondarie di primo grado italiane un percorso alla scoperta del cibo come nutrimento di se e delle proprie relazioni. Un percorso di scoperta del cibo e della nutrizione che, a partire dagli elementi nutritivi di base, porterà i bambini e la classe alla sperimentazione di nuove e stravaganti ricette frutto della scoperta e dell'incontro tra culture e idee diverse.

Il laboratorio sarà quindi un percorso fatto di sensi in cui i bambini e le bambine saranno chiamati a sentire, provare e scoprire attraverso tatto, olfatto, gusto, udito e vista l'universo del cibo e degli elementi che, in ogni cultura, fanno del cibo uno strumento di protezione, di crescita, di accompagnamento nei riti quotidiani.

Il prodotto del lavoro nelle classi sarà un libro delle esperienze e delle scoperte, *le ricette del benessere*, che raccoglierà i racconti, le immagini, le sensazioni, le idee nate alla scoperta dei sapori, degli odori, delle proprietà di ogni ingrediente e dall'incontro tra culture.

Il libro potrà raccogliere disegni, stravaganti ricette o storie inventate dove protagonisti saranno, ad esempio il fagiolo, che batte la carne per contributo proteico, oppure le spezie, curcuma coriandolo e zafferano, con i loro colori ed odori e la loro particolare consistenza.

Il laboratorio potrà essere strutturato in più fasi:

- Presentazione del percorso: il cibo, la piramide nutrizionale, il cibo per fare del bene a se e agli altri
- I sensi attivi: Il cibo come incontro e conoscenza: alla scoperta di sapori, odori, consistenze.
- Cibo degli incontri: il gioco delle ricette mischiate: cosa succede quando le ricette si mischiano e un fagiolo brasiliano incontra l'hummus arabo?
- Il libro dell'esperienza: raccolta di spunti, racconti, sensazioni tattili, ricette e intrugli per crescere meglio ... ogni classe, ogni bambino, avrà il suo segreto.
- Quando il cibo incontra le storie: mostra fotografica e di illustrazioni sul tema del progetto: giovani illustratori palestinesi e italiani parlano, in vario modo, di cibo.

Sarà cura dell'associazione supportare la declinazione delle attività laboratoriali sulla base delle esigenze e disponibilità delle singole classi.

Il laboratorio rappresenta anche una importante occasione per stimolare la nascita di rapporti diretti tra plessi ed insegnanti italiani e stranieri. Obiettivo di Vento di Terra è infatti quello di creare ponti tra realtà diverse ed un maggiore coinvolgimento diretto della società civile nei percorsi di cooperazione allo sviluppo. Gli scambi, i contatti e le delegazioni sono uno strumento importante per favorire il dialogo, la conoscenza, la condivisione, la diversità come valore.

Il laboratorio può essere occasione per presentare alle classi anche le storie della tradizione orale beduina, trascritte nel volume bilingue arabo-italiano "*Ghoula, Anasiye e Huseini: storie tradizionali raccontate dai bambini beduini di Palestina ai bambini del mondo*", a cui hanno collaborato giovani illustratori palestinesi e importanti illustratrici italiane come Giulia Orecchia e Emanuela Bussolati. Il volume può essere donato alle biblioteche scolastiche, nutrendo di nuovi racconti la fantasia dei giovani lettori.