



N. 10 INCONTRI #CIBOAMICO

MODELLO EVOLUTIVO:

a) PERCEPIRE: i 5 sensi vengono utilizzati dal lattante come livello primario e originario di attaccamento alla madre; tramite l'allattamento e l'utilizzo del cibo-latte si sperimenta il legame e la costruzione del sé

- Incontro n. 1 sabato 3 febbraio

Presentazione dell'iniziativa, con la presenza di tutti gli ideatori. Ognuno potrà presentare dal proprio punto di vista a seconda del ruolo ricoperto nel percorso.

Piccola introduzione sulla "pasta": non è un alimento che fa ingrassare, a cosa servono i carboidrati e cosa accade nel nostro organismo quando li assumiamo.

AROMA LAB: Ultima parte dell'incontro dedicato alla conoscenza delle farine e di altri ingredienti utili per la realizzazione di paste fresche (sale, uova, patate): consistenza (tatto), odore (olfatto), colore (vista), sapore a crudo (gusto).

Cosa si realizza con la farina e gli ingredienti analizzati: pasta, pane e pizza

Consegna dei grembiuli e dei cappelli

La prossima volta impareremo a fare la pasta

b) COMPORRE INSIEME: come comporre insieme l'identità di bambino e di madre

- Incontro n. 2 sabato 10 febbraio – chef Lopez

Tutti in cucina a preparare insieme la pasta: gnocchi, fettuccine, ravioli + realizzazione di un sugo con il pomodoro fresco.

Degustazione finale

-Incontro n. 3 sabato 17 febbraio – chef Lopez

Incontro dedicato alla cucina vegetale. Tutto il bene delle verdure. Tra vegetariani e vegani. L'importanza delle fibre.

PAINTING LAB: Realizziamo un calendario personalizzato per ricordarci della stagionalità delle verdure e conservarlo nella propria cucina.

Usiamo la fantasia per non sprecare nulla delle verdure.

Verranno portati in aula alcuni vegetali di stagione. Lo chef li taglierà e glieli farà



Progetto "LIFENESS #CIBOAMICO"

Lifeness, Associazione Italiana Chef, Sede: Via Decio Filippini n. 15 – 00136 Roma.

Ufficio Stampa

Andrea Camprincoli, giornalista professionista (3381858121) | E-mail: andrea.camprincoli@hotmail.it



assaggiare crudi (AROMA LAB) Riscopriamo i sapori naturali. Come utilizzare ogni parte del vegetale?

I vegetali possiamo usarli anche sulla pizza! Proviamo a farne una! – tutti in cucina a preparare la “pizza ortolana”

c) CONDIVIDERE: lo scambio, che presuppone una precedente fusione con l'altro e successiva individuazione, permette l'ingresso in relazione

-Incontro n. 4 sabato 24 febbraio – chef Golino

Tutti in cucina a preparare il pane e la pizza: realizzazione di vari formati di pane e pizza ortolana (come da incontro precedente) da poter portare a casa per condividere con i propri cari il prodotto realizzato da se stesso e dagli altri

ROLE PLAY: ogni utente cucina per l'altro e riceve dall'altro un pane. Ogni utente farà assaggiare il pane da lui realizzato ad altri compagni. A fine gioco si esprimono le sensazioni ed emozioni suscitate dal dare e ricevere e si ricercano esperienze di dono vissute nella propria vita

d) IMMAGINARE: si sviluppa un livello evoluto di funzionamento, caratterizzato dal pensare, simbolizzare, immaginare la propria identità, l'esperienza e il legame

-Incontro n. 5 sabato 02 marzo

TASTE PLAY: giocando a riconoscere i gusti senza poter osservare il cibo, l'utente ne descrive le caratteristiche e viene invitato ad esprimere cosa prova, sia in termini sensoriali che emotivi e cosa quelle emozioni e sensazioni possono significare per lui.

I sapori che non conosciamo: sessione di mindfulness abbinata a degustazione e al riconoscimento di vari alimenti. I partecipanti dovranno affidarsi esclusivamente all'odorato, al tatto e al gusto perché bendati.

Discussione su eventuali ricordi evocati dagli odori e dai sapori percepiti.

Nella seconda parte invece assaggeremo cibi diversi e non consueti sulle tavole

In base agli assaggi fatti dovranno, per la volta successiva, portare una ricetta di un piatto immaginato da proporre con gli ingredienti conosciuti e assaggiati durante l'incontro. (preparazione al Role Play)

e) CREARE: attraverso i livelli primari di percezione, costruzione e immaginazione affettiva si sviluppa la creatività, elemento generativo, vitale



Progetto “LIFENESS #CIBOAMICO”

Lifeness, Associazione Italiana Chef, Sede: Via Decio Filipponi n. 15 – 00136 Roma.

Ufficio Stampa

Andrea Camprincoli, giornalista professionista (3381858121) | E-mail: andrea.camprincoli@hotmail.it



-Incontro n. 6 sabato 9 marzo- chef Lopez

ROLE PLAY (gli utenti utilizzano le materie prime a disposizione per formare un carrello della spesa simbolico che rappresenta se stessi, attraverso le materie che ne descrivono meglio la persona nei suoi attributi e nelle sue caratteristiche)

Tutti in cucina per realizzare i piatti inventati con gli ingredienti della lezione precedente accedendo alla dispensa che verrà organizzata e messa a loro disposizione (comprensiva degli alimenti conosciuti e assaggiati nell'incontro precedente)

Degustazione finale

-Incontro n. 7 sabato 16 marzo – chef Lopez

Tutti al mercato. Ognuno avrà a disposizione max 5 euro per realizzare un piatto. Spesa e ritorno in Accademia per cucinare il piatto pensato (ROLE PLAY)

-Incontro n. 8 sabato 23 marzo – pasticciere Forino

Creiamo il nostro uovo di Pasqua. (uova di cioccolato a basso contenuto di zuccheri)

-Incontro n. 9 sabato 6 aprile

GRUPPO DI INCONTRO: coordinato da un facilitatore, il gruppo è costituito dagli utenti disposti in cerchio, liberi di esprimersi e di incontrarsi con l'altro all'interno di un ambiente divenuto ormai sicuro.

L'occasione sarà utile per definire **INSIEME** il menù da proporre per il pranzo finale.

RIASSUNTO DEL MODELLO EVOLUTIVO: percepire, comporre insieme, condividere, immaginare, creare

-Incontro n. 10 sabato 13 aprile-tutti gli chef che hanno partecipato al progetto

Pranzo finale. I partecipanti potranno invitare parenti e amici per un pranzo nel giardino dell'accademia. Il pranzo sarà interamente ideato e preparato da loro con l'ausilio di chef professionisti che li guideranno nella realizzazione dei piatti. Festa di chiusura con diplomi e musica. (per l'evento richiederemo una quota libera che sovvenzionerà le spese dell'acquisto delle materie prime e dei camerieri presenti).



Progetto "LIFENESS #CIBOAMICO"

Lifeness, Associazione Italiana Chef, Sede: Via Decio Filippini n. 15 – 00136 Roma.

Ufficio Stampa

Andrea Camprincoli, giornalista professionista (3381858121) | E-mail: andrea.camprincoli@hotmail.it