



incontra Conoscersi in Cucina

PERCORSO
CULTURALE E
PASSIONALE
SUL CIBO
E SUL SÉ,
PER IMPARARE A
CUCINARE E
NUTRIRE
LA PROPRIA MENTE.

PER RAGAZZI DALLE MEDIE ALLE SUPERIORI

Incontri in cucina per ragazzi che vogliono **METTERSI ALLA PROVA**, scoprire le capacità di «fare» con le proprie mani e di «pensare» con le proprie idee.

Incontri in un **LABORATORIO ANTROPOLOGICO** dove persone, cucine e parole si incontrano, ogni volta in modo diverso.

Un arricchimento del proprio bagaglio gastronomico e culturale da trasformare in un tassello importante nella **CRESCITA** evolutiva dei ragazzi.

Ai ragazzi sarà proposto un **VIAGGIO** internazionale, incontri di paesi e culture. Sperimenteranno la loro creatività, confronteranno i vissuti, esercitando il **PENSIERO CONDIVISO**.

Un modo conviviale per essere accompagnati nell'affascinante mondo del **NUTRIMENTO**.



L'ambiente cucina diventa un espediente ideale per creare un clima di stupore e meraviglia e farsi qualche domanda (semplice) su di SE'.

Attraverso l'esperienza sensoriale, l'ascolto del proprio corpo e il contatto con la natura e la vita, il cibo attiva l'immaginazione, nutre la fantasia, apre lo spazio alle emozioni e desideri. E ci aiuta a scoprire chi siamo.

Esploreremo TALENTI e passioni sconosciute, i ragazzi, in gruppo, si eserciteranno a vedere le cose da punti di vista inesplorati e a mettere in dubbio le loro convinzioni a volte limitanti (es. odio le verdure, per dire una banalità, ma anche il famigerato "non sono capace" ...).





**Dove
cucineremo
e ci conosceremo**



**LAC e' UN'IDEA DI
GIULIA UBALDI
antropologa del cibo.
Un osservatorio privilegiato
sulle culture e
su come la cucina diventa
sapere.**

www.laboratoriodiantropologiadelcibo.it

PENSARE, come correre, giocare a calcio o cucinare, è una questione di ALLENAMENTO.
Dopo aver cucinato insieme, il gruppo si confronterà nel dialogo.

Questo esercizio permetterà loro di valorizzare, in un nuovo modo, se stessi e i propri punti di forza, accettando anche le proprie insicurezze.

Sentiamo la necessità di offrire ai ragazzi uno spazio in cui prendersi cura di loro stessi, nutrendo il corpo per alimentare la mente, liberando un tempo in cui potersi ascoltare in modo attivo, curioso, e non virtuale, per ritrovare un diverso ritmo che distenda i pensieri.

Giocheremo con le idee per "di-vertirci" (da di-vergere, andare altrove) INSIEME, stimolando la loro capacità di pensiero critico, aiutandoli nella consapevolezza delle proprie idee e azioni.

"Prendere con filosofia" l'atto del cucinare significa utilizzare il cibo come metafora delle questioni umane, allenare lo sguardo in gruppo ad approfondire, problematizzare, concettualizzare e porre domande rilevanti e pertinenti su degli aspetti della vita spesso dati per scontati.



Obiettivi del percorso

preparare delle semplici ricette che rappresentano la cultura dei paesi "interpellati".

conoscere i principali strumenti della cucina, casalinghi e professionali.

familiarizzare con il piano di lavoro, l'ordine e la gestione del tempo in cucina.

riconoscere i prodotti di stagione, materie prime e tempi di cottura.

sperimentare la propria creatività.

leggere un'etichetta per capire i contenuti

appassionarsi ai fornelli.

sviluppare un pensiero critico.

imparare a conoscere se stessi condividendo le proprie idee sul mondo senza vergogna.

rafforzare la propria autostima.

e soprattutto ... divertirsi !



Con Chi



Thao
Vietnam



Maria e Juan
Venezuela



Gabriel
Messico



Paolo
Cilento



Enrica e Miguel
Argentina



Eleonora

Chi è Eleonora



Eleonora Mocenni, mamma di ABC, Angelica, Beatrice e Chiara.
E' counselor filosofica ed esperta nel metodo della Philosophy for Children&Community.

Pensa che viviamo in una società performante, che va veloce, che ci chiede tante energie. Che ci obbliga sempre a rispondere, veloci e con poche parole. In famiglia, a scuola, con gli amici, i ragazzi comunicano usando ormai solo concentrati di parole, senza il tempo di riflettere e sapere cosa dire.

Propone da anni una nuova prevenzione per i nostri figli, che sono i cittadini del futuro. Come poter sviluppare in loro l'attitudine al pensare in modo critico, autonomo, e non omologato? Come allenarli a ragionare con la propria testa? Come renderli persone responsabili e soprattutto libere?

Organizza laboratori di pensiero e dialogo per ragazzi pre-adolescenti ed adolescenti, con l'obiettivo di allenarli al pensiero riflessivo e al "domandare". Perché possano esplorare se stessi, avere consapevolezza della loro crescita e uno sguardo condiviso sul mondo che li circonda, c'è bisogno di una postura attiva, che il gesto della domanda contiene in sé.

A volte occorre tirare fuori la luce dalle ombre. Con leggerezza.

Bisogna ricercare insieme i significati delle parole, avere cura di quelle che usiamo, che hanno un peso e creano mondi. Bisogna non accontentarsi di una sola idea, ma problematizzare le cose ovvie, chiedendo ragioni, esercitando la propria curiosità.

E lo faremo insieme. Con un pretesto. Cucinando!

Programma

Può essere un Percorso o Un incontro Singolo

TACOS ITALO-MESSICANI

MESSICO

"Ti ricordi?"

Il senso del tempo.

Giovedì 28 Aprile 2022

INVOLTINI VIETNAMITI

VIETNAM

"Noi siamo ciò che mangiamo"

L'alchimia, in cucina come nella vita.

Martedì 10 Maggio 2022

AREPAS COLORATE

VENEZUELA

"Tutto si trasforma, nulla è statico"

La metamorfosi e il cambiamento.

Lunedì 16 Maggio 2022

I SAPORI DEL CILENTO

ITALIA

"QB" Quanto basta?.

La temperanza e la giusta misura.

Giovedì 26 Maggio 2022

EMPANADAS DI CARNE, PESCE E VEGANA

ARGENTINA

"Ci saranno sempre pietre sulla strada.

Ostacoli o trampolini di lancio?

La postura attiva nel mondo.

Martedì 7 Giugno 2022

Gli incontri

dalle 19:30 alle 21:30

(preparazione - cena - dialogo)

Puoi venire ad un solo incontro o

fare un percorso con noi,

scegliendo più appuntamenti fra quelli proposti

Partecipanti

da un minimo di 8 a un massimo di 16

Dove

LAC-Laboratorio di Antropologia del Cibo

Via Privata Metauro 4

Milano

Quota

ogni incontro 55€

Da pagare tramite bonifico

IT48L0306909524100000017949

Intestato a Laboratorio di Antropologia del cibo

di Giulia Ubaldi

Per adesioni

conoscersincucina@gmail.com

oppure

info@laboratoriodiantropologiadelcibo.it



**Non vediamo
l'ora di
incontrarti!**



**conoscersincucina@gmail.com
info@laboratoriodiantropologiadelcibo.it**