

Storie di vita in Cucina

La tradizione culinaria caratterizza la cultura italiana. Piatti tipici accomunano luoghi e aggregano persone diverse. Accorciano le distanze e avvicinano le generazioni. La cucina come occasione di ritrovo, la tavola come simbolo di convivialità, le materie prime fonte di memorie e i sapori attivatori di emozioni.

La preparazione di un piatto concerne momenti diversi e attiva altrettante funzioni cognitive e motorie che confluiscono verso un unico obiettivo. Innanzitutto, è necessario individuare cosa vogliamo cucinare e per farlo, spesso si ricorre al bagaglio mnemonico. La scelta si muove sul piano emotivo oppure su quello pragmatico, da una parte richiamiamo sapori e odori del passato, dall'altra parte ci atteniamo alle nostre abitudini quotidiane. Si attiva tanto la memoria a lungo termine quanto la memoria di lavoro, oltre a comprendere tutta la sfera affettiva e anche sensoriale. La ricetta prescelta si compone di diversi ingredienti che necessitano di essere riconosciuti, cercati e misurati. Non solo, è necessario rispettarne le indicazioni e seguire un certo ordine affinché si realizzi un buon piatto, ciò comporta un alto livello di attenzione, ugualmente, di concentrazione nello svolgere determinate azioni (tagliare, sbucciare, spremere, lavare, etc.). Cucinare comporta un'attivazione globale alla base della quale possiamo individuare tantissimi obiettivi diversi che spaziano dalla condivisione di un tempo insieme al divertimento, dalla soddisfazione personale a quella del palato, dalla stimolazione cognitiva a quella motoria, etc. Il valore però caratterizzante è la relazione dal latino *relatio* (*relatus*) cioè "stabilire un legame".

La cucina come luogo di incontro, a volte anche di scontro, ma che comunque si presta per stare in relazione sia perché è la stanza in cui passiamo più volte nell'arco di una giornata sia perché è il punto di ristoro in cui riacquisire forza, vigore dedicandosi tanto un momento per sé quanto per l'altro. Un'occasione di condivisione dello spazio, del tempo, forse di un caffè con un "Altro da me" o come gesto di cura di sé. Con il passare del tempo, la cucina tende a perdere la sua vitalità, una prima volta, quando i figli escono di casa, ma si ripopola velocemente con i nipoti, per poi essere nuovamente abbandonata da quest'ultimi. Di conseguenza, il momento del ristoro, se non condiviso o vissuto come cura sui, spesso è limitato a un nutrimento prettamente fisico e non dell'anima. Riprendendo quanto teorizzato da Feuerbach "l'uomo è ciò che mangia", la sua integrità quindi l'unione tra psiche e corpo è concepito in uno spazio e in un tempo dedicato a questo. Il cibo è linfa vitale quando significato, dove la cucina è il ponte di collegamento tanto intrapersonale quanto interpersonale.

Nelle case degli anziani e più spesso le donne, per un fattore culturale dell'epoca, sono presenti ricettari antichi, riviste di cucina ingiallite, appunti sbiaditi, etc. un ricchissimo tesoro tanto di ricordi che di strumenti. È importante prendere un tempo da condividere, in cui compartecipare alla preparazione di un piatto e sostare in relazione, arricchendo la nostra e l'altrui, quotidianità.

Le festività compreso le domeniche possono essere quindi occasione in cui avanzare a una persona anziana di "allacciarsi il grembiule". Un valore aggiunto nella proposta di cucinare assieme, è finalizzarlo a uno scopo che se non esiste è possibile creare: un pranzo domenicale in famiglia, una merenda con un vicino di casa, una colazione in un centro diurno, un dessert a cena insieme alla badante, etc.

È necessario avere una buona organizzazione prima, affinché sia un'esperienza piacevole, personalizzata e quindi realizzabile. È un'attività informale ed è importante che rimanga tale, perché non si cada erroneamente in un'attività improntata sulla prestazione e il successo, dando l'impressione di essere sottoposti a un esame. Chiediamoci quindi chi abbiamo di fronte: osserviamone le abitudini, ascoltiamone i racconti e sostiamo sui ricordi. Di conseguenza possiamo introdurre l'attività facendo delle semplici domande, partendo dal presente per ricollegarsi al passato: "Cosa mangi a colazione?", "Oggi ho mangiato il pollo arrosto, ti piace?", etc. Dalle abitudini quotidiane, indaghiamo quelle dell'infanzia o dell'età adulta, chiedendone i particolari: gli odori, i sapori, gli ambienti, le sensazioni, etc. È così possibile individuare, insieme, un piatto significativo per la persona.

Una volta risaliti alla ricetta, l'attività può svilupparsi in modalità differenti, gli ingredienti possono infatti essere comprati insieme e quindi è necessario proporre di scrivere una lista della spesa, oppure averli già predisposti. In un secondo momento, si controllano e si misurano e ciò comporta che la persona attivi tanto le abilità di orientamento spaziale all'interno della cucina e in caso del supermercato prima, quanto quelle logico-matematiche. Non solo, il richiamo alla memoria è onnipresente, è infatti importante avere sempre la ricetta sottomano e ben visibile, affinché

la persona possa consultarla ogni qualvolta ne abbia bisogno. È importante prestare attenzione e accompagnare la persona nell'organizzarsi il lavoro e orientarla all'utilizzo degli strumenti che ne aiutino la realizzazione, senza cadere nella frustrazione. Gli obiettivi generali, ma fondamentali, sono la condivisione del tempo, la compartecipazione dell'attività e creare un'occasione in cui sentirsi utili.

L'ingrediente segreto di ogni ricetta è il legame affettivo, infatti se indagate e prescelte, sono una culla di ricordi ed emozioni da cui attingere per stimolare la persona anziana a raccontare momenti di passata convivialità. Solitamente le memorie associate a un pasto sono connotate positivamente ma se così non fosse, l'attività si presta bene anche al solo rinforzo o stimolo di abilità presenti o latenti, senza rischiare di incorrere in stati emotivi negativi. Il legame tra sfera emotiva e nutrimento connota il vissuto degli esseri umani fin dalla nascita. Accade, come suggerisce Proust in *Dalla parte di Swann*, che un sapore o la combinazione di più sapori innescano inaspettatamente dei ricordi e con essi le emozioni associate. È possibile rivivere sulla propria pelle degli stati d'animo che hanno caratterizzato il passato: "Appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa".

Infine, se non dovesse essere possibile cucinare o assaporare, possiamo giocare tanto sui colori quanto sui sapori degli alimenti. I colori nei piatti devono essere ben distinti e accesi, evitando un piatto bianco; per quanto riguarda il senso del gusto che tende a impoverirsi o a sparire, è possibile aggiungere un po' di zucchero al pasto, proprio perché il dolce è l'ultimo dei gusti a svanire.

La cucina è ambiente,
il cibo è elemento,
la ricetta è strumento
ma è la condivisione a rappresentare il "sale della vita"!

Educatrice Professionale
Viola Ridolfi