

SOCIALITÀ

I laboratori del corso “Il Clima in Tavola” sono anche uno spazio di incontro e di condivisione.

Stare insieme per preparare nuove ricette, confrontarsi sui modi di cucinare, scambiarsi impressioni, condividere dei valori apre all'incontro con altre persone e favorisce un clima umano e sociale positivo che aiuta un po' tutti ed uscire, assieme, più rapidamente dall'isolamento provocato dal Covid.

Ma la socialità vogliamo che sia portata soprattutto nel cucinare a casa.

Infatti, il terzo, ma non meno importante, obiettivo di questo corso è proporvi una risposta a due affermazioni che spesso sentiamo:

Non abbiamo tempo!

Vorremmo stare più tempo assieme alle persone che ci sono care!

Bene, vi invitiamo ad utilizzare il tempo che passate a cucinare per stare assieme. In questo modo moltiplicate il valore del tempo in cucina, non si tratta di trovare altro tempo ma di usare già quello che dovete passare in cucina come una opportunità per stare assieme agli altri. Non è semplice farlo tutti i giorni ma si può fare quando ci viene facile, un paio di sere la settimana, a pranzo nei fine settimane, provate a fare del vostro meglio.

Dopo una giornata di lavoro ritrovarsi da soli davanti ai fornelli può non essere piacevole, vi proponiamo di trasformare una necessità in un modo per rilassarsi e passare del tempo in modo piacevole ma anche utile assieme ai propri figli o nipoti così come con i familiari o gli amici. Tirare fuori dal cilindro, per magia, un “tempo in più”.

Anche un semplice piatto di spaghetti al pomodoro, non importa molto “cosa” si cucina insieme, è importante. Infatti, creare un piatto collaborando rende la cucina un luogo per far stare bene assieme le persone.

Condivisione, gioco di squadra, vicinanza, piccoli gesti, divertimento ecco perché cucinare insieme funziona nell'avvicinare le persone e farle stare bene assieme.

In particolare, coinvolgere i bambini, può essere molto facile e divertente per loro e per voi. La magia della cucina: i bambini amano misurare, pesare, versare, mescolare, impastare, tagliare, arrotolare, assaggiare.

Inoltre, condividere la preparazione di ricette con ingredienti che spesso i bambini non amano in modo particolare come le verdure, i legumi, la frutta, il pesce può essere un modo per fargli apprezzare questi cibi: quando sono coinvolti vorranno assaggiare il risultato della loro esperienza.

Se volete avere dell'altro tempo, per stare di più e meglio con le persone vicine, potete anche iniziare facendo la spesa insieme e scegliendo cosa mangiare direttamente di fronte agli scaffali. Anche questo momento può trasformare qualcosa di necessario ed utile in un “tempo in più” piacevole passato assieme.

Le ricette riportano questi simboli per promuovere la Socialità:



Piatti che si invita a cucinare con i bambini piccoli:
età inferiore a 6 anni



Piatti che si invita a cucinare con i bambini più
grandi: età tra 6 e 12 anni



Piatti che si invita a cucinare con i familiari e gli
amici