

RICONOSCIBILE, CREATIVO E RIVOLUZIONARIO: IL POTERE DEL CIBO NEL FACILITARE LE ATTIVITÀ PER L'IMPATTO SOCIALE

Un rapporto a livello europeo sulle tecniche di
facilitazione legate al cibo finalizzate a un
cambiamento sociale positivo

ellei

Creato da: Ieva Miltina, Maija Kale, Pasquale Davide Pennino, Alexandra Chatzimimikou, Michail Chatzimimikos, Inese Minsi, Claudio Junior Pennino, Anna Pignalosa, Valentina Ciciani, Gaia Giordano



Cofinanziato
dall'Unione europea



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

Questa pubblicazione è stata preparata nell'ambito del progetto NetFork for Impact No.2021-2-LV02-KA210-YOU-000050601 finanziato dal programma Erasmus+. Le opinioni espresse in questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità dell'autore e non riflettono necessariamente le opinioni della Commissione europea.

elle

Creato da:

BARROOTS
association



Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Se stai anche tu lavorando con tecniche di facilitazione legate al cibo per ottenere un cambiamento sociale positivo e sei interessato a condividere esperienze o collaborare a livello internazionale, contatta NetFork ed esprimi il tuo interesse a mail@netfork.eu.

SOMMARIO

elle

Sommario	3
1. Premessa	4
2. Sintesi esecutiva	6
3. Il potenziale del cibo come motore di cambiamento	9
4. Contesto e introduzione	12
5. Contesto teorico	13
5.1. Metodi e tecniche di facilitazione per l'impatto sociale	13
5.2. Il cibo come agente di cambiamento sociale	16
6. Metodologia della ricerca	18
6.1. Definire la strategia di ricerca	18
6.2. Raccolta e analisi dei dati	20
7. Risultati della ricerca	24
7.1. Obiettivi dell'attività	24
7.2. Destinatari	28
7.3. Tematiche e aree di impatto sociale	29
7.4. Tipi di metodi di facilitazione e impatto sociale del cibo come mezzo	32
7.5. Strumenti tangibili per facilitare le attività legate al cibo	35
7.6. Ambito geografico e altre osservazioni	38
8. Conclusioni e raccomandazioni	39
Allegati	41

1

PREFAZIONE

elle

Non hai, a volte, quel momento di ispirazione - una scintilla di curiosità che ti motiva ad agire e ti porta su strade inaspettate? Questo è esattamente quello che è successo a me qualche tempo fa durante un corso di formazione internazionale per youth workers. Era un'altra fredda sera d'inverno e avevo portato un blocco di pasta di pan di zenzero dal mio paese, la Lettonia, solo perché volevo creare quell'atmosfera speciale della stagione natalizia insieme al resto del gruppo.

Quella sera si è rivelata magica: abbiamo lavorato e lavorato l'impasto, più di 20 persone si sono unite, ritagliando le loro forme di pan di zenzero preferite e mettendole in forno. Oltre al caldo profumo dei biscotti fatti in casa e dei canti tradizionali che abbiamo suonato per migliorare l'atmosfera, c'era qualcos'altro che ha preso il sopravvento nella stanza. Era questa speciale sensazione di curiosità e solidarietà nell'aria: alcuni condividevano le proprie e molto care esperienze culturali delle vacanze di Natale, ma altri ascoltavano, guardavano e cucinavano con il massimo interesse, poiché non avevano mai posato gli occhi o le mani sulle tipiche formine a stella, cuore e albero di Natale. Soprattutto, la stanza era piena di amore genuino e connessione emotiva.

Fu solo il giorno dopo che mi resi conto del vero effetto di questa attività: l'emotività nel gruppo era completamente cambiata. Erano diventati più vicini e più aperti l'uno con l'altro, tutto a causa di un chilo di farina marrone e flessibile mescolata con zucchero e spezie. È stato in quel momento che ho pensato: **se un'attività così semplice poteva avere un tale impatto, in quali altri modi il cibo e le sue numerose proprietà potevano essere utilizzate come strumento metodologico per apportare un cambiamento positivo?**



Ci è voluto un po' per formulare il concetto e trovare la cornice giusta per trasformare la mia sensazione iniziale in qualcosa di tangibile. È così che è nata l'idea del progetto NetFork for Impact, e tre organizzazioni di diversi paesi si sono riunite per scoprire cosa si stava facendo in quest'area e per stimolare una discussione più ampia, evidenziando qualcosa di così ovvio che, miracolosamente, non era stato ancora affrontato in questo modo.

Principalmente tre motivi hanno spinto me e gli altri colleghi a impegnarci in questo processo è stato. La curiosità iniziale, la spinta all'innovazione e il profondo interesse a trovare modi nuovi e replicabili di lavorare con i giovani per cambiare in meglio la loro vita. Dopotutto, l'efficacia del lavoro a impatto sociale è strettamente legata alla capacità di promuovere l'interesse e il coinvolgimento, che spesso è possibile solo facendo qualcosa di completamente nuovo (motivato attraverso la curiosità)



o facendo qualcosa che piaccia davvero alle persone (e nel caso in cui non fosse chiaro, la gente AMA mangiare). Il nostro approccio nell'usare il cibo come mezzo, motivatore, connettore e un aspetto complessivamente piacevole della nostra vita è stata la risposta ovvia alla domanda: **come possiamo migliorare il nostro lavoro?**

Questo report è stato in fase di sviluppo per anni, a partire da un'idea nel 2019 e plasmato da successive discussioni e sessioni di brainstorming con professionisti dell'impatto sociale in tutta Europa. E ora ci siamo - con risultati concreti che siamo orgogliosi di condividere con voi! Nelle pagine seguenti troverai una breve panoramica ed esempi stimolanti di come il cibo può essere utilizzato come mezzo diverso, semplice, ma estremamente ricco ed eccitante nel contesto del cambiamento sociale.

È nostra sincera speranza che questo report vi sia utile nel vostro lavoro quotidiano e ispiri sempre più esperienze da leccarsi le dita da incorporare nell'istruzione non formale, nell'ambito dello youth work e in altre aree di impatto sociale.

elle

A nome di tutto il team di progetto,
Ieva Miltina

2

RIEPILOGO ESECUTIVO

elle

Questo report risponde al bisogno di innovazione nello youth work attraverso la convinzione che il cibo in tutta la sua complessità abbia un grande potere di promuovere e agevolare il cambiamento sociale - è il primo passo verso lo sviluppo di nuovi approcci di facilitazione. A beneficio di facilitatori, educatori e altri attori dello youth work, i risultati rivelano una visione degli approcci esistenti, un'ampia gamma di vantaggi, tematiche affrontate, nonché potenziali ruoli e aspetti pratici dell'utilizzo delle tecniche di facilitazione legate al cibo rispetto ad altri metodi. Gli esempi di 74 approcci e toolkit esistenti, raccolti attraverso ricerche di studio, costituiscono una risorsa tangibile per il lavoro sul campo e servono come fonte di ispirazione.

In conclusione, utilizzare tecniche di facilitazione legate al cibo può produrre cambiamenti sociali in tre modi principali:

- Il cibo come strumento tangibile, e le sue qualità sensoriali che vengono utilizzate all'interno dell'attività
- Il potere del cibo di unire le persone
- Conoscenza del cibo e delle sue interconnessioni con le altre parti della nostra vita, utilizzata per evidenziare un particolare argomento



TOOL



COMMUNITY



KNOWLEDGE

I risultati sottolineano la notevole versatilità del cibo come mezzo per i facilitatori e possono essere riassunti in quattro conclusioni principali.

elle

1

IL CIBO AIUTA IL LAVORO DEL FACILITATORE

L'integrazione del cibo come elemento centrale nelle attività di impatto sociale può apportare notevoli benefici ai facilitatori. Esso possiede una capacità unica di colmare le lacune e favorire le connessioni tra un pubblico eterogeneo, inclusi individui di diverse culture, generazioni e gruppi sociali. Inoltre, l'utilizzo del cibo come strumento può aiutare i facilitatori a raggiungere un pubblico tipicamente più difficile da coinvolgere e semplificare la facilitazione di argomenti complessi. Attraverso la combinazione del cibo con i principi del pensiero progettuale, è possibile sviluppare soluzioni efficaci per le sfide urgenti della comunità.

2

IL CIBO È PARTE DELLA SOLUZIONE

Il cibo non è solo un argomento, ma un catalizzatore per affrontare le sfide complesse che affliggono la società moderna. Sono già state avviate numerose iniziative volte a promuovere la sostenibilità ambientale, a contrastare le disuguaglianze sociali lavorando con gruppi emarginati e ad affrontare il futuro del cibo. Man mano che procediamo, l'importanza di tali iniziative non potrà che aumentare, data la profonda importanza del cibo nell'esistenza umana. Al centro della nostra essenza si trovano i significati e le abitudini profondamente radicati associati al cibo, e sfruttarli potrebbe essere la chiave per risolvere alcuni dei problemi attuali.

3

IL CIBO MIGLIORA IL BENESSERE INDIVIDUALE E COLLETTIVO

Il cibo possiede un notevole potere nel favorire la connessione, non solo con gli altri, ma anche con noi stessi. Coinvolgersi in attività comuni come la coltivazione, la preparazione e il consumo del cibo può affrontare in modo efficace questioni urgenti a livello comunitario, migliorando contemporaneamente il senso di appartenenza e alleviando i sentimenti di isolamento. Inoltre, il cibo può essere un potente strumento per promuovere il benessere individuale attraverso varie attività basate sui principi dell'arteterapia e eventi all'aperto. Facilitare tali connessioni può contribuire ad affrontare la disconnessione, una sfida pervasiva nella società contemporanea.



4

IL CIBO HA UN GRANDE POTENZIALE PER L'INNOVAZIONE

Il campo della facilitazione delle attività legate al cibo è pronto per l'esplorazione, offrendo possibilità illimitate per affrontare questioni come la salute mentale, l'immagine corporea e la digitalizzazione da una prospettiva unica. Mentre molte tecniche esistenti possono essere adattate per integrare il cibo come argomento o strumento tangibile attraverso storytelling e copywriting mirati, il vero potenziale del cibo risiede nella sua versatilità come mezzo per approcci completamente nuovi. C'è ancora molto da scoprire, e il cibo come strumento può rappresentare una forza potente per l'innovazione e il progresso.



3



IL POTENZIALE DEL CIBO COME MOTORE DI CAMBIAMENTO

Di Astra Spalvėna

Studiosa lettone, ricercatrice e autrice di cultura e storia del cibo

elle:



Cibo: è un fenomeno troppo quotidiano per meritare l'attenzione dei ricercatori? Mangiare è una necessità esistenziale dell'essere umano e quindi un'azione che dobbiamo praticare ogni giorno. A livello base, tutti i nostri sforzi ruotano attorno al cibo: come coltivarlo, cacciarlo o acquistarlo e come trasformare il non commestibile/crudo in commestibile e persino gustoso. E, inoltre, come consumarlo a seconda delle circostanze. La possibilità di svolgere queste attività in molteplici modi, non determinati solo dal ragionamento pratico, ma anche simbolico, conferma che il cibo e il mangiare rientrano nell'ambito della cultura. Una mela di un albero diventa un piatto quando viene lavata, sbucciata e tagliata nel piatto. Gli oggetti della natura si trasformano in oggetti della cultura preparandoli, cucinandoli e presentandoli in un certo modo. Le erbacce o gli intestini umili in mani abili si trasformano in piatti squisiti. Le abilità degli chef sono padroneggiate da secoli, e questo è registrato nei libri di cucina, che sono tra i primi libri stampati insieme alla Bibbia.



elle:

Per i ricercatori, il cibo diventa una questione di interesse perché il cambiamento di forma è correlato al cambiamento di significato. Inoltre, le modifiche si estendono anche al mangiatore. Il cibo influisce sui corpi di chi mangia e persino le anime. Il cibo sbagliato può rendere chi lo mangia troppo grasso, debole, malato o addirittura condurlo alla morte. È essenziale conoscere il tuo cibo. Per generazioni, gli esseri umani hanno avuto un debole per i dolci perché la saggezza collettiva ci dice che i carboidrati per la costruzione del corpo sono dolci e la dolcezza della frutta segnala il contenuto delle vitamine necessarie. E stiamo alla larga dal contrario: il sapore amaro ci aiuta a identificare le sostanze velenose. Anche il processo del mangiare contiene un significato. La commensalità è virtù storica: spolpiamo la preda per sfamare i nostri piccoli e i nostri vecchi. Mangiamo insieme a estranei

per evitare la guerra. Tuttavia, li vediamo come estranei solo perché il loro cibo è diverso dal nostro. **Il cibo è il carburante che alimenta il corpo. Ma come influenza l'anima? L'appetito è l'opposto della spiritualità?** I santi medievali rifiutavano il cibo non solo per giorni ma per mesi per dimostrare la loro devozione a Dio e curare il vizio della gola. I ricchi mercanti olandesi nel XVI secolo avevano dipinti di nature morte gastronomiche nelle loro sale da pranzo - non solo per vantarsi del loro crescente status sociale, ma anche per mantenere il messaggio del memento mori - i piatti e i prodotti opulenti in queste immagini rappresentano il carattere effimero della vita mondana. Il mangiare eccessivo è considerato un peccato mortale e condannato dalla chiesa per secoli. Al giorno d'oggi, quando la Quaresima significa non solo rifiutare carne e prodotti animali, ma anche stare lontano dai social media o da altre tentazioni contemporanee, il consumo di cibo è ancora legato a considerazioni etiche. La condanna di alcuni prodotti porta alla luce l'ingiustizia sociale, la crisi ambientale e altri problemi immediati.



Il fatto che il cibo possa portare un significato ne consente l'uso come mezzo nell'arte contemporanea e anche per discutere i problemi citati. Rende l'arte più comprensibile e il messaggio più riconoscibile perché l'esperienza del cibo è comune a tutti anche se il linguaggio dell'arte moderna non lo è. Il cibo è un mediatore, che aiuta le persone a comunicare, a esprimere i propri pensieri in modo più chiaro e comprensibile. Il linguaggio del cibo ci aiuta a discutere nozioni opache o astratte, o a comunicare su violenza, morte e sesso. Rivestiamo di zucchero le informazioni e selezioniamo con cura le prove e prendiamo tutto con le pinze, inghiottiamo pillole amare e mangiamo persino il corvo quando necessario. Parliamo di melting pot e insalatiere riferendoci alle interazioni culturali. Queste metafore sono comunemente comprensibili a causa della nostra comune esperienza alimentare. Questa esperienza aiuta anche gli interlocutori a colorare di emozioni il proprio messaggio e a raggiungere un maggiore coinvolgimento.

Il cibo si rivolge non solo al corpo e all'anima, ma anche ai sensi. È piacevole alla vista, i sapori ed i profumi possono evocare ricordi e reazioni emotive, e il solo gusto di cibi familiari può trasportarci nell'infanzia o nella patria perduta. La manipolazione del cibo si rivela terapeutica, anche curativa, ad esempio impastando la pasta del pane. La cucina ha una dimensione creativa, che si esprime nell'innovazione del talentuoso chef così come nell'incommensurabile cura della madre di una famiglia bisognosa. Mangiare qualcosa cucinato da qualcun altro significa la massima fiducia. Andando più a fondo, il cibo significa potere realizzato in modo simile dal capofamiglia e dal capo di uno stato. Nutrire adeguatamente significa garantire la sopravvivenza e la restrizione del cibo è una forma di controllo.

Il cibo è troppo grande per essere visto nel suo insieme, è tutto intorno a noi: sulla nostra tavola, in un giardino, in una borsa della spesa, sugli scaffali infiniti dei supermercati, nelle confezioni di lusso e nella spazzatura. È un linguaggio d'amore così come un linguaggio di potere. Pertanto, attraverso la lente del cibo, possiamo conoscere la vita.

elle



4 CONTESTO E INTRODUZIONE

elle

A livello istituzionale, questo report serve come primo passo verso lo sviluppo di nuove metodologie di facilitazione. Non è solo una visione approfondita di un argomento nuovo, ma anche un riflesso diretto della **necessità sempre presente di innovazione nello youth work**. Soprattutto negli ultimi anni, a seguito delle turbolenze nel mondo, è emersa una vasta gamma di sfide completamente nuove, che hanno cambiato la vita, i valori e le abitudini di ogni membro della società. Come affrontiamo queste incertezze e quali strumenti utilizziamo per farlo?

In un'Europa post-pandemia, lo youth work deve cercare di innovare e andare oltre i percorsi già conosciuti¹.

Anche se il cibo è radicato in quasi ogni parte della nostra vita e l'impatto sociale potrebbe derivare dal cambiamento dei sistemi alimentari e dei modelli di consumo, non vogliamo mordere più di quanto possiamo masticare. Invece, abbiamo scelto di **incentrare il rapporto sulle tecniche di facilitazione** per garantire che i metodi presentati siano alla nostra portata personale di implementazione (a breve termine e su piccola scala) e all'interno della nostra capacità di valutare in termini di impatto generato (non al di là dell'individuo e della comunità).

Scegliendo un tema di questo tipo, ci assicuriamo anche che questo report sia rilevante e comprensibile per quasi tutti gli youth workers o i fautori dell'impatto sociale che cercano una nuova scintilla nel loro lavoro quotidiano. Inoltre, la **scelta del cibo come mezzo principale apre percorsi all'intero spettro di pubblico, problemi e connessioni tra settori, confini e prospettive**.

Lo scopo Lo scopo di questo report è quello di fornire una panoramica della varietà di applicazioni e prospettive per l'utilizzo del cibo come elemento centrale nel processo di facilitazione di attività con obiettivi sociali.

Le principali questioni affrontate in questa ricerca:

- Quali sono le tecniche di facilitazione alimentare già in uso nell'Unione europea? Quali sono le loro caratteristiche?
- Quali sono i vantaggi dell'utilizzo di tecniche di facilitazione legate al cibo rispetto ad altre?

¹ Mindful eating psychodietetic programme di Fundacja Szkoła na wielcu.



5

BACKGROUND TEORICO



In questo capitolo forniamo una revisione della letteratura sulle tecniche di facilitazione dell'impatto sociale e sul cibo come agente di cambiamento sociale. Iniziamo con la definizione dell'impatto sociale, continuiamo con uno sguardo ai metodi di facilitazione partecipativa, al cibo come mezzo e finiamo dando una panoramica della ricerca già esistente sul cibo nella facilitazione delle attività di impatto sociale.

5.1. METODI E TECNICHE DI FACILITAZIONE PER L'IMPATTO SOCIALE

5.1.1. IMPATTO SOCIALE

L'impatto sociale può essere raggiunto a livello individuale, comunitario, organizzativo e sociale. In questo report, ci concentreremo sugli approcci che prendono di mira i primi due. Epstein e Yuthas (2014) li descrivono come i cambiamenti sociali e ambientali causati da attività e investimenti. Per approfondire la definizione nel contesto di questo report, impatto sociale può essere definito come cambiamenti significativi che affrontano, tentano di risolvere o risolvono una sfida esistente di un particolare gruppo o della società nel suo insieme.



Questo termine è solitamente utilizzato nel contesto di un'azione consapevole e deliberata da parte di individui, ONG, istituzioni governative o aziende verso una particolare causa o sfida, ed è stato sempre più discusso negli ultimi anni a causa della crescente consapevolezza delle persone e dell'entità delle crisi ambientali e delle ingiustizie sociali che affrontiamo. Le organizzazioni di tutta l'UE sono incentivate a considerare e aumentare il loro impatto sociale attraverso il piano d'azione per l'economia sociale, il Green Deal europeo e vari altri programmi e priorità. Non sorprende che possa sembrare un termine piuttosto ampio e ambiguo, per ciò è spesso legato ad aspetti più tangibili come la sua valutazione, misurazione, ridimensionamento, investimento e altri. Tutti questi sono principalmente utilizzati con l'obiettivo di spiegare, standardizzare, migliorare e promuovere azioni per un cambiamento positivo nella società.

In generale, **impatto sociale significa cambiamento sistemico, ottenibile attraverso una serie di azioni piuttosto che un singolo evento.** Tuttavia, ogni cambiamento inizia con un individuo. La descrizione dei livelli di cambiamento individuale può essere lunga e complicata a causa della complessa psicologia umana.



Tuttavia, i modi in cui le attività agevolate potrebbero avviare il cambiamento sociale a tale livello ruotano attorno ai seguenti risultati:

- Costruire consapevolezza (apprendimento di nuovi concetti, espansione della prospettiva)
- Apprendimento (sviluppo di conoscenze, abilità e attitudini)
- Formulare priorità e formare valori
- Costruire la volontà (aumentare il coinvolgimento, costruire un senso di comunità e altri fattori motivanti)
- Incoraggiare il cambiamento di comportamento (cambio di abitudini).

Tale cambiamento è spesso avviato attraverso attività agevolate - da parte di organizzazioni e individui che lavorano per un impatto sociale definito e mirato all'interno di un pubblico target definito.

5.1.2. METODI DI FACILITAZIONE PARTECIPATIVA

Il termine "facilitazione" è ampiamente utilizzato in vari campi di ricerca, ma è principalmente collegato all'assistenza sanitaria, alla consulenza, alla gestione organizzativa, allo sviluppo, alla promozione della salute, alla ricerca, all'audit e all'istruzione (Harvey et al, 1998). In questo report, **ci concentreremo sulla facilitazione relativa alla gestione delle esperienze per i giovani, con l'obiettivo di innescare il cambiamento sociale.** Questo è spesso collegato all'istruzione e all'apprendimento, ma non esclusivamente. Con lievi differenze in alcuni aspetti, tali metodi o tecniche possono essere chiamati "metodi di facilitazione di gruppo" o "metodi di facilitazione partecipativa".

Storicamente, lo scopo della facilitazione risiede nei campi della consulenza e dell'apprendimento centrato sullo studente. Tuttavia, secondo l'analisi di Gill Harvey (2002), "lo scopo della facilitazione può variare dal fornire aiuto e supporto per raggiungere un obiettivo specifico al consentire a individui e team di analizzare, riflettere e modificare i propri atteggiamenti, comportamenti e modi di lavorare ." È importante sottolineare che le lezioni frontali e le presentazioni sono solo un metodo di facilitazione - altri approcci includono un processo in cui una moltitudine di tecniche potrebbe essere utilizzate per coinvolgere, animare e guidare il gruppo in una particolare direzione.

La metodologia di facilitazione è uno strumento che aiuta un facilitatore a preparare, condurre e valutare il processo di apprendimento. Sia all'interno dell'istruzione formale che non formale, alcuni degli aspetti fondamentali della tecnica di facilitazione includono la valutazione, la definizione dei risultati dell'apprendimento, l'impostazione dell'attività e la chiusura, nonché la scelta degli strumenti di facilitazione (Smith et al., 2007). Prendendo in considerazione il gran numero di potenziali situazioni, contesti e target di riferimento in cui la facilitazione potrebbe essere necessaria per il cambiamento sociale, le variazioni delle metodologie utilizzate sono vaste. Dalla descrizione precedentemente menzionata, diventa evidente che **gli elementi chiave che definiscono una**

facilitazione per il cambiamento sociale sono l'intenzione, la pianificazione (o preparazione), la valutazione (o accertamento) e gli strumenti utilizzati. Gli elementi di definizione che devono essere considerati per la composizione di un metodo sono principalmente due: **l'obiettivo dell'attività** (in questo caso, il risultato di apprendimento previsto o l'aspetto del cambiamento sociale) ed i destinatari (che definirà il metodo scelto, la facilitazione stile, ambiente e strumenti come risultati all'interno del campo dell'impatto sociale (quest'ultimo dovrebbe sempre essere principalmente vantaggioso per i partecipanti). Questi sono anche alcuni degli elementi chiave che saranno esaminati nella sezione dei risultati.

Alcuni esempi comuni di facilitazione di gruppo utilizzati per l'impatto sociale includono rompigghiaccio, esercizi di team building, esercizi di simulazione, dibattiti e discussioni, metodi di valutazione, tecniche di brainstorming, approcci di co-design e molti altri. Sono comunemente usati in workshop, corsi di formazione, eventi o altri tipi di attività in cui un gruppo di persone è guidato verso un obiettivo particolare. Per essere introdotti agli aspetti della facilitazione e ai tipi di metodi in modo più dettagliato, si potrebbe consultare una delle tante guide per facilitatori, kit di strumenti o cataloghi di metodi^{2,3}.

² *Workshops with surplus goods in cucina a cura di Rub&Stub.*

³ *Workshops within Gastronomic Education Program del comune di Józsefváros, in collaborazione con il team dell'organizzazione no-profit Etesd.*



Prendendo in considerazione il numero crescente di sfide esistenti nella società, oltre a ridurre i tassi di coinvolgimento di persona dovuto alle tecnologie digitali, il compito e la necessità di facilitatori, animatori giovanili e altri fattori di cambiamento sociale è cercare continuamente nuovi metodi o approcci per portare i loro obiettivi attraverso. Ecco perché nell'ambito di queste modalità si esplora una continua ricerca di media accattivanti e coinvolgenti e, in questo caso, **si sceglie il cibo come elemento universale e facilmente accessibile da utilizzare tra i diversi destinatari.**

5.2. IL CIBO COME AGENTE DI CAMBIAMENTO SOCIALE

5.2.1. IL CIBO COME MEZZO

Numerosi articoli affermano già che il cibo è un potente mezzo per lavorare con le persone (si veda di più nella prefazione di A.Spilvena). È chiaro che il cibo è una parte insostituibile della vita di qualsiasi persona: l'alimentazione è letteralmente un prerequisito per la sopravvivenza. Il che rende ovvio il motivo per cui il cibo ha un ruolo così centrale in qualsiasi cultura, risultando successivamente anche in una connessione molto personale ed emotiva tra un individuo e cosa, come, quando mangia. È anche una pietra miliare delle relazioni sociali: la condivisione del cibo è un aspetto profondamente radicato nella nostra genetica dall'inizio dei tempi (Jones, 2007).

Ma oltre agli aspetti psicologici e sociali, il cibo possiede anche queste qualità fisiche che allettano i sensi e possono essere utilizzate a fini terapeutici: gusto, olfatto, tatto, udito e sensi intracorporei. Oltre a riempire lo stomaco, il cibo dà vita a piacere, divertimento, curiosità e tante altre emozioni proprio attraverso le qualità tangibili che possiede.

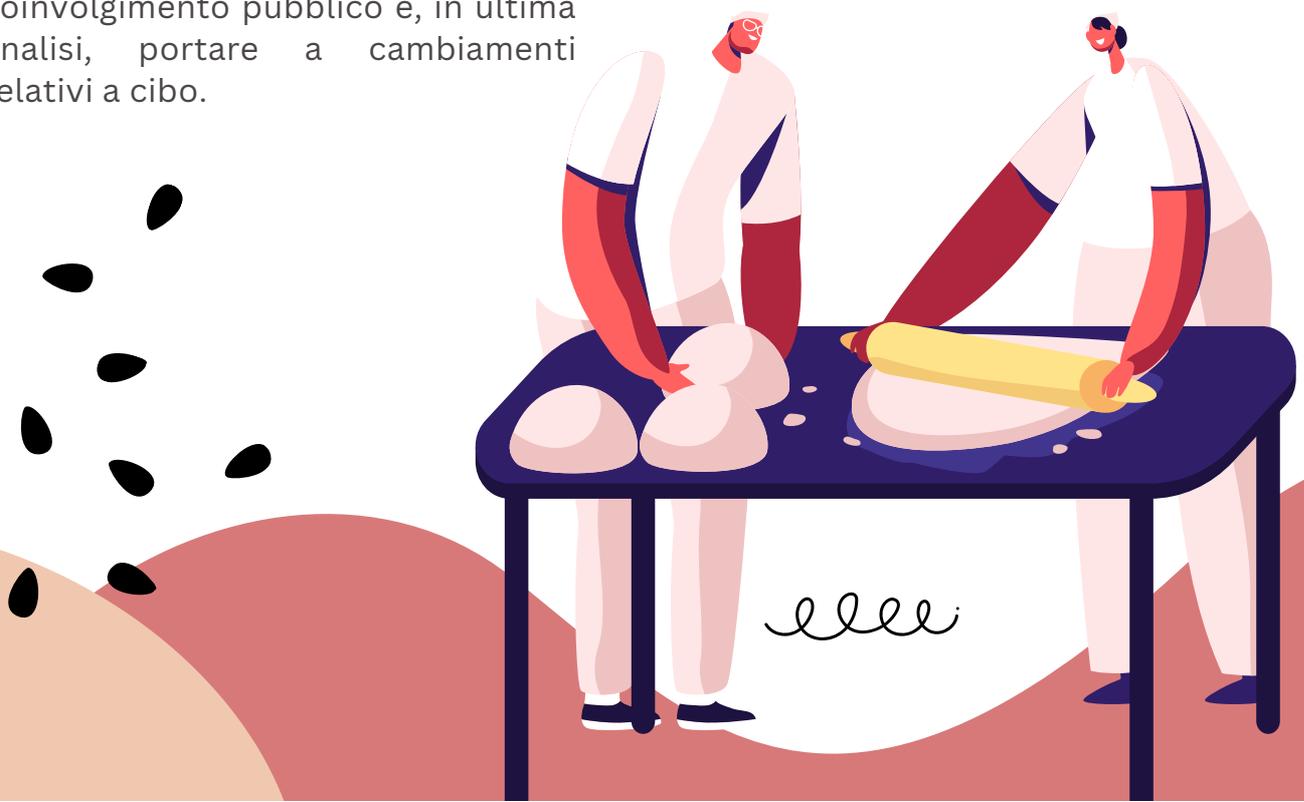


5.2.2. La ricerca sul cibo come parte del processo di facilitazione per l'impatto sociale

Nel contesto di questo report, alcune delle intuizioni più utili sono state rivelate da Clare Pettinger et al. (2019) nell'articolo intitolato "Participatory food events as collaborative public engagement opportunities". Il documento descrive i risultati su come approcci (metodi) innovativi a tema alimentare possono aumentare il coinvolgimento dei gruppi target (in questo caso, i senzatetto che risiedono in un centro residenziale per senzatetto). Nella loro ricerca preliminare hanno concluso che "il cibo può essere un potente catalizzatore per l'inclusione sociale con il potenziale per potenziare gli individui emarginati" (Pettinger et al., 2019). Anche se il documento è principalmente incentrato sulla ricerca di azioni partecipative (PAR) e sull'uso di tali metodologie per scopi di ricerca, gli autori stessi elaborano i risultati per considerare come l'utilizzo di tali approcci creativi possa migliorare le attività di coinvolgimento pubblico e, in ultima analisi, portare a cambiamenti relativi a cibo.

Oltre a ciò, i risultati evidenziano numerosi vantaggi che potrebbero e dovrebbero essere trasferiti per spiegare le metodologie legate al cibo con l'obiettivo di spiegare gli effetti complessi e l'ampia gamma di possibilità dell'utilizzo di questo mezzo in quanto tale. Esaminando i documenti disponibili sul cibo e sui metodi di ricerca partecipativa, si troveranno molte informazioni e conoscenze sul cibo come mezzo.

È inimmaginabile che qualcosa con una tale influenza sull'umanità venga lasciato ignorato nel contesto del cambiamento sociale. Concentrandosi su uno o più di questi aspetti, il cibo è stato a lungo utilizzato come mezzo per l'arte (Kirshenblatt-Gimblett, 1999), o per scopi di ricerca e sicuramente anche a beneficio della risoluzione di sfide sociali. Tuttavia, manca una panoramica più dettagliata degli argomenti, dell'impatto sociale e delle tecniche, che è ciò che intendiamo discutere nei risultati di questo rapporto.



6

METODOLOGIA DELLA RICERCA



I risultati di questo report sono stati raccolti principalmente attraverso la raccolta di dati secondari, ovvero la ricerca a tavolino. Un numero totale di 155 diversi approcci/metodologie sono stati selezionati e poi classificati secondo i parametri esposti nella parte teorica. Per trarre le conclusioni, le tendenze principali sono state identificate in un'analisi approfondita dei risultati e alcuni degli esempi più comuni e più creativi sono stati selezionati per sottolineare concetti particolari.

6.1. DEFINIRE LA STRATEGIA DI RICERCA



All'inizio della ricerca, ci siamo trovati di fronte all'incertezza su quali metodologie includere a causa della mancanza di terminologia esistente e di una panoramica poco chiara delle potenziali opzioni. Abbiamo affrontato questa sfida assumendo potenziali parole chiave che avrebbero rivelato le informazioni necessarie e creando un approccio più dettagliato da lì. La definizione dei risultati ha richiesto anche lunghe discussioni su quali esempi rientrano nell'ambito di questo documento e quali no. In definitiva, abbiamo deciso di utilizzare la seguente spiegazione in fase di ricerca: “Metodologie che utilizzano il cibo come elemento centrale per un cambiamento positivo nella società”.

WHAT ARE WE LOOKING FOR?

METHODOLOGIES

that use

FOOD

as the central
element
to create

POSITIVE CHANGE IN SOCIETY

(a.k.a. social impact)

- events
- workshops
- exercises
- methodological tools
- concepts
- or combination thereof

- its sensory
- sentimental
- cultural
- nutritional
- and other **qualities**

- engagement
- learning
- development
- change of habits
- sense of community
- and more

Immagine n.1. Spiegazione degli aspetti fondamentali della ricerca per l'uso nei social media.

Tre aspetti principali sono stati ampiamente discussi e ruotavano attorno alla formulazione del risultato della ricerca. Questi aspetti includono quanto segue (con opzioni considerate alternative tra parentesi):

- Metodologie (metodologie partecipative, attività, metodi)
- Il cibo come elemento centrale (cibo, cibo come mezzo, cibo come catalizzatore)
- Cambiamento positivo nella società (impatto sociale, soluzione per le sfide esistenti nella società, cambiamento)

Definire il risultato della ricerca desiderato è stato un compito impegnativo che ha rivelato ampie differenze di comprensione tra i membri del team. Per garantire una comprensione più unificata dell'intenzione di questo documento, molti esempi sono stati utilizzati nel contenuto degli strumenti di ricerca. Inoltre, nella parte relativa ai risultati della ricerca, verranno illustrati molti esempi per enfatizzare la chiarezza.

elle



6.2. RACCOLTA E ANALISI DEI DATI

6.2.1. LA STRATEGIA INIZIALE DI RACCOLTA DEI DATI

Per motivi di continuità, è necessario sottolineare che l'approccio di ricerca iniziale era diverso: un questionario di indagine meticolosamente elaborato (nell'allegato n. 1) è stato creato dai ricercatori coinvolti e pubblicato sulla piattaforma Typeform per raccogliere dati da un geografico vasto pubblico. È stato quindi inviato a 149 indirizzi e-mail delle agenzie nazionali, dei consigli dei giovani e delle alleanze civiche, nonché delle organizzazioni che lavorano con il cibo in tutti i paesi dell'UE. Dopo aver osservato un basso tasso di coinvolgimento, nella newsletter di eitFood è stato promosso un questionario semplificato. Sfortunatamente, anche con domande dirette e comunicazioni sui social media in vari gruppi di Facebook, il numero di risposte ricevute non era sufficiente, e quindi si è deciso di cambiare le tattiche di ricerca con un'altra metodologia.

Abbassare le barriere alla raccolta dei dati si è rivelata una decisione vantaggiosa e, in questo caso particolare, un approccio migliore per raggiungere l'obiettivo specifico, vale a dire ottenere un primo assaggio delle tendenze generali, nonché esempi straordinari sull'argomento. Questo è considerato uno dei principali risultati di apprendimento per il team di progetto.

6.2.2. RACCOLTA DEI DATI

La raccolta dei dati era compito di tre membri del team, ognuno dei quali era responsabile della raccolta di approfondimenti da nove dei 27 paesi dell'UE. I paesi sono stati assegnati ai membri del team in base a diversi criteri, come le lingue parlate dal ricercatore, la regione in cui risiedono attualmente o in cui hanno risieduto in precedenza. Ciò ha garantito che la barriera alla raccolta di informazioni in lingue straniere fosse inferiore e ha fornito un'esperienza di apprendimento per i ricercatori, mentre esploravano organizzazioni e iniziative nella propria regione geografica e formavano collegamenti con parti interessate influenti.

Per un periodo di due mesi, i membri del team hanno esaminato centinaia di risorse online, utilizzando motori di ricerca online in combinazione con traduttori linguistici online come strumenti principali per accedere alle informazioni. Le parole chiave iniziali sono visibili nell'immagine n.2.

4 Sostenuta dall'UE, eitFood guida la più grande e dinamica comunità di innovazione alimentare al mondo.

elle



metodo dell'impatto sociale cibo gioco educativo
metodo dell'educazione alimentare cibo dell'imprenditoria
sociale educazione del metodo alimentare cibo del gioco
cibo delle ONG kit di strumenti per l'impatto sociale
kit di strumenti per l'educazione alimentare
impatto sociale del metodo di facilitazione alimentare

Immagine n.2. Parole chiave utilizzate per trovare i risultati iniziali.

Questi sono stati i punti di ingresso che hanno portato a trovare altre parole chiave più specifiche, come 'futuro del cibo', 'metodologie alimentari a scuola', 'cucina comunitaria' e altre. Per garantire risultati più specifici, tutte le parole chiave sono state esplorate sia in inglese che nella lingua del rispettivo paese. Inoltre, risultati più specifici sono stati ottenuti aggiungendo il nome di uno dei paesi dell'UE dopo le parole chiave iniziali.

I risultati sono stati poi raccolti in una tabella che classifica i dati sulle metodologie trovate sui seguenti aspetti:

- descrizione concettuale
- tipologia (evento, strumento, metodologia, toolkit, altro)
- il ruolo che il cibo svolge in esso (argomento, strumento tangibile, creatore di atmosfera, altro)
- il tipo di impatto sociale (tra gli altri: inclusione, costruzione di comunità, educazione alimentare, apprendimento interculturale, sensibilizzazione, ricerca, ecc. - l'elenco è stato integrato durante la ricerca)
- principale target di riferimento
- ambito geografico [se pertinente].

Per coerenza, sono state escluse le voci trovate che non si riferiscono direttamente all'argomento specifico di questa ricerca (spiegazione nel paragrafo successivo).

6.2.3. SELEZIONE E ANALISI DEI DATI

Gli esempi di metodologia trovati sono stati letti per la prima volta per vedere somiglianze e tendenze generali. Molti dei risultati hanno rappresentato modelli di imprenditorialità sociale e modelli operativi di organizzazioni non governative (ONG) o iniziative comunitarie. A questo punto è stata presa la decisione di definire una serie di parametri per vagliare in modo specifico le metodologie di facilitazione - concetti **facilmente replicabili all'interno dell'ambito, delle specifiche del lavoro e delle risorse solitamente disponibili per le ONG, e che possono essere esplorati in modo significativo all'interno di un report di queste dimensioni.**

I punti della checklist erano:

- Il cibo come elemento centrale (contrariamente al cibo come “accessorio” o elemento per il puro soddisfacimento di bisogni biologici)
- Con un chiaro obiettivo sociale e risultati in un particolare pubblico (azione mirata verso l'impatto sociale incorporata come considerazione nella progettazione della metodologia invece di essere un effetto collaterale positivo)
- Il metodo applicato ha un inizio e una fine definiti (necessari per pianificare l'agevolazione), garantendo così la misurabilità dell'impatto diretto sui partecipanti
- Le metodologie sono partecipative: i beneficiari sono attivamente coinvolti nel processo (contrariamente a essere coinvolti passivamente nel processo, ad esempio una conferenza o una video lezione)
- Documentato (informazioni sufficienti per comprendere il concetto e valutare la rilevanza per la ricerca)
- Se attualmente non viene utilizzato da una ONG o per un impatto sociale, il collegamento e il potenziale trasferimento a questo campo è molto evidente



Questo ci ha permesso di creare una raccolta di 74 voci (nell'allegato n. 2) e definire così l'oggetto della ricerca - **tecniche di facilitazione alimentare per il cambiamento sociale.**

Le voci trovate sono state quindi ordinate per:

- obiettivo impatto sociale (inclusione, community building, educazione alimentare, apprendimento interculturale, sensibilizzazione, ricerca)
- fascia dei destinatari
- diversi ruoli del cibo all'interno della metodologia
- tendenze degli argomenti affrontati attraverso questi metodi
- tipo di agevolazione

6.2.4. LIMITAZIONI

Anche se questo report ha raccolto informazioni sostanziali che sono molto rilevanti per i professionisti nel campo dell'impatto sociale, presenta alcune limitazioni.

I ruoli culturali, personali e storici del cibo, sia a livello individuale che sociale, sono argomenti estremamente complessi, sfaccettati e contestuali che possono essere ricercati da varie prospettive, come l'antropologia, la sociologia, la psicologia e altri. Dato che questo rapporto è stato scritto da professionisti dell'impatto sociale e dell'animazione socioeducativa, il suo scopo è fornire spunti, ispirazione e una base per la ricerca futura, ma non approfondirà conclusioni più complesse basate sui campi sopra menzionati.

Dai risultati della ricerca, diventa chiaro che le metodologie attualmente in uso possono essere piuttosto ambigue. Alcuni sono in effetti molto chiaramente tecniche o strumenti di facilitazione, mentre altri sono incorporati nel nucleo del modello operativo di un'organizzazione, come i modelli di business sociale, ecc. confini rigorosi all'interno delle definizioni e ha cercato di percepire l'essenza e/o il potenziale della metodologia, a volte esplorando tecniche attualmente non utilizzate nel campo dell'impatto sociale.

I dati raccolti sono limitati alle informazioni disponibili in inglese e, in alcuni casi, in altre lingue solo attraverso l'ausilio di strumenti di traduzione online. Le informazioni raccolte riguardano il lavoro di organizzazioni e individui in 27 paesi, la maggior parte dei quali comunica in lingue diverse. Pertanto, si può concludere che i dati raccolti non sono esaustivi e possono solo fornire una visione o una panoramica primaria del campo. Tuttavia, è necessaria una ricerca più mirata in ciascun paese per trarre conclusioni approfondite.



7

RISULTATI DELLA RICERCA



I seguenti risultati saranno classificati in base ai principi fondamentali della pianificazione di un'attività di facilitazione, a partire dagli obiettivi e dai beneficiari e terminerà con gli strumenti specifici utilizzati. Seguiranno conclusioni generali, con brevi casi di studio presentati per evidenziare i concetti di spicco. Inoltre, la maggior parte delle conclusioni farà riferimento ad almeno un esempio con nota a piè di pagina, ma per un elenco più completo, fare riferimento al sito web Netfork.eu e all'allegato n.1. Esplorando questi esempi, si fornirà una visione più ampia dell'argomento trattato.

7.1. OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ



Lo scopo di questo rapporto risiede nel rappresentare tecniche di facilitazione intese a creare un cambiamento sociale a livello individuale e comunitario. Prendendo questo come il limite principale, diventano evidenti alcuni obiettivi delle attività di facilitazione, collegati alle qualità culturali e sensoriali del cibo, nonché al grande ruolo di attualità del cibo all'interno delle sfide sociali esistenti. Molte attività di facilitazione apportano benefici a più livelli e servono a vari scopi contemporaneamente, ma per applicare un po' di coerenza, nei paragrafi seguenti ci concentreremo sugli obiettivi primari delle attività, solitamente definiti dagli organizzatori e dai facilitatori coinvolti.

Utilizzando il cibo come elemento di facilitazione, uno degli obiettivi sociali più comuni da raggiungere è riunire **le persone e creare un senso di comunità**. Come dice Danielle Wilde (2018) - "il cibo è un collante sociale esteticamente sofisticato e sensorialmente ricco", e questa potente qualità è già utilizzata in molte occasioni.



A partire da semplici cene comunitarie in cui il cibo serve solo a questo scopo vincolante⁵, ad attività di giardinaggio comunitario⁶ e altre iniziative in cui il cibo diventa un agente per un cambiamento mirato e un'azione comune per affrontare le sfide esistenti all'interno (è interessante, entrambi - legati ai sistemi alimentari e non).

Basandosi sulla comunanza e sulla familiarità del cibo come mezzo, il cibo può essere utilizzato intenzionalmente come un **potente strumento per raggiungere un pubblico emarginato** e quelli che non rispondono così bene con altri media e tecniche. Dai workshop sulla scoperta di come migliorare il benessere tra i senzatetto che risiedono in un centro residenziale per senzatetto (Pettinger et al., 2019), ai workshop di ortoterapia per le persone con disabilità

e all'integrazione dei migranti all'interno delle comunità locali: il cibo esercita un potere immenso con la sua⁷ relazionabilità⁸ e qualità sensoriali (con i potenziali benefici simili a varie attività di arteterapia tra il pubblico socialmente vulnerabile e neurodiverso). La semplicità del cibo come mezzo offre opportunità di empowerment, rottura delle barriere, esplorazione, creatività e altri aspetti significativi che dovrebbero essere considerati quando si lavora con persone che sono "più difficili da raggiungere" (nello spazio geografico o nelle loro capacità e disponibilità a condividere le loro prospettive).

5 [Folkkitchen initiative](#) per vicini di casa nella Husby Farm

6 [Cool Ukis](#)- Progetto di giardinaggio in cui gli anziani condividono la loro terra e la loro esperienza di giardinaggio con i partecipanti, mentre i giovani fanno compagnia ai loro ospiti.

7 [Zielne Babki](#) - passeggiate in città e laboratori didattici sulla diversità delle piante e sul benessere degli abitanti urbani.

8 [Refugee Food Festival](#), [Refugee Food Education Days](#), e [Open Kitchen](#) organizzano eventi settimanali a Berlino.

elle

CASE STUDY

CENE VEGETARIANE PER SENZATETTO BERLINO

Di: Homeless Veggie Dinner no profit

Per: berlinesi senzatetto e altri membri della comunità

Obiettivo di impatto sociale: integrazione delle persone senza fissa dimora

Homeless Veggie Dinners è un progetto sociale che mira a creare una migliore comprensione tra le comunità più povere di Berlino e quelle relativamente benestanti e finanziariamente agiate. Il cibo è preparato da volontari e tutti sono invitati a partecipare e donare, con l'obiettivo principale di fornire un posto ai senzatetto dove ricevere un pasto servito in un ambiente confortevole con una bella chiacchierata.

Sito web: www.facebook.com/groups/homelessveggiedinner



COMMUNITY

Combinando i due vantaggi precedentemente menzionati, uno degli obiettivi più semplici raggiunti utilizzando il cibo come metodo di facilitazione è **l'apprendimento interculturale**. Anche se l'obiettivo principale di tali attività sarebbe l'integrazione (Ruge et al, 2006) o la costruzione di un senso di appartenenza in un particolare gruppo più piccolo o più grande, questo è un approccio straordinario utilizzato in modo particolarmente ampio e quindi è evidenziato qui separatamente. Concentrandosi sugli aspetti culturali del cibo e sulle tradizioni di diversi paesi, la maggior parte delle attività legate al cibo per l'apprendimento interculturale sono ben note a chiunque operi nel campo del lavoro giovanile e dell'istruzione non formale. Le serate interculturali sono una parte molto apprezzata degli eventi internazionali e in diversi contesti questo concetto può essere adattato in laboratori in cui gli immigrati non solo servono e parlano delle loro tradizioni culinarie, ma coinvolgono anche le comunità in cucina⁹. Successivamente, questo serve come un'altra potente opportunità di rottura delle barriere e una possibilità per accendere e facilitare il dialogo tra persone che a volte potrebbero anche non parlare la stessa lingua.

9 [MADMEKKA](#) - un luogo di ritrovo per giovani rifugiati e altri giovani danesi dove si parla, si gioca e si cucina insieme. / [Chiku workshops and events](#) per i bambini per l'integrazione dei Rom.

10 [Mindful eating psychodietetic programme](#) della Fundacja Szkoła na widelcu.

11 [Workshops with surplus goods](#) nella cucina di Rub&Stub.

12 [Workshops within Gastronomic Education Program](#) dalla Municipalità di Józsefváros, in cooperazione con il team della no-profit Etesd.

13 [Cook, Eat & Talk](#) di Botildenborg.

14 [Agroecology workshops](#) del Green Network of Activist Groups.

15 [Stop Food Waste workshops](#) di Stop MAD Waste.

16 [Communal food aid model](#) della città di Vantaa.

Oltre ad essere un mezzo versatile, in molti degli esempi trovati il cibo come argomento apre la strada alla **creazione di consapevolezza su altre questioni urgenti nella società**. È innegabile che il ruolo del cibo nella nostra vita quotidiana sia immenso: tutti i 17 obiettivi di sostenibilità delle Nazioni Unite possono essere collegati al cibo (Wilde, 2018). Dalle attività educative per i bambini delle scuole sulla salute e il benessere¹⁰, ai workshop con zero rifiuti per chef e appassionati di cibo e orientati alla sostenibilità¹¹ e workshop sull'interazione uomo-cibo per discutere il ruolo crescente della tecnologia e dei dati nella vita umana (Dolejšová et al., 2019). Il cibo è così intrinseco all'essenza dell'esistenza umana che attraverso la conoscenza del cibo e delle relative pratiche è possibile migliorare anche altri ambiti della vita individuale e collettiva. Questi collegamenti e argomenti saranno esaminati più dettagliatamente nei paragrafi seguenti.

In questa nota, considerando che il sistema alimentare è ora riconosciuto come uno dei principali motori del cambiamento climatico a causa dei cambiamenti nell'uso del suolo, dell'esaurimento delle risorse di acqua dolce e dell'inquinamento degli ecosistemi acquatici e terrestri (Wilde, 2018), insegnare nuove abitudini più sane e **sostenibili** è un altro degli obiettivi più comuni perseguiti con attività di facilitazione legate al cibo. Dalle attività gamificate all'interno del processo educativo¹² alla cucina guidata¹³, ai laboratori di giardinaggio¹⁴ o riduzione dello spreco alimentare¹⁵ e alla condivisione di un tavolo per abitudini alimentari più sostenibili¹⁶: questo è un tema ricorrente tra i facilitatori di tutta Europa.

SAPERE EDUCAZIONE ALIMENTARE SENSORIALE

Di: Fondazione SAPERE

Per: chiunque

Obiettivo di impatto sociale: promuovere l'alfabetizzazione alimentare e le sane abitudini tra bambini e giovani

Il metodo della consapevolezza sensoriale si compone di moduli che costituiscono la base per l'erogazione di lezioni sul gusto e sui cinque sensi, legate ai vari aspetti della scolarizzazione. Dalla prima sessione alla piccola festa didattica che conclude il percorso, i bambini scoprono e sperimentano i sapori. Annusano, assaggiano, toccano cibi familiari e sconosciuti e scoprono specialità regionali, il tutto con l'obiettivo di promuovere l'alfabetizzazione alimentare tra i bambini piccoli.

Sito web: www.sapere-association.com



TOOL



KNOWLEDGE

ellei

Oltre a questi importanti obiettivi sociali comunemente affrontati, ci sono molti curiosi esempi di utilizzo **del cibo come strumento o argomento tangibile per facilitare la ricerca socialmente guidata**. Ad esempio, gli approcci creativi nel combinare il cibo con i principi del pensiero progettuale per esplorare gli scenari futuri del cibo (Dolejšová, 2018), o utilizzarlo in laboratori di ricerca comunitaria partecipata sull'impatto sociale (Pettinger et al., 2019). O anche utilizzare le attività di ricerca partecipata come incentivo per esplorare il cambiamento delle abitudini alimentari e le azioni sostenibili che la comunità potrebbe iniziare a fare nel suo insieme¹⁷.

Nell'intersezione tra ricerca, cibo e impatto sociale si possono trovare molti concetti ispiratori trasversali che possono servire da buon esempio su come percepire il cibo in nuovi contesti e aspetti oltre all'ovvio valore nutrizionale e culturale.

¹⁷ Research ReThinking Food in Denmark - Responsabilizzare i cittadini nei processi di cambiamento della società dell' University of Southern Denmark e Danielle Wilde.

CUCINA IN NATURA

Di: chef Renars Purmalis

Per: non specificato

Obiettivo di impatto sociale: consapevolezza della connessione tra cibo e natura, benessere mentale e fisico

Tra le altre attività legate al cibo, Renars organizza escursioni nelle foreste lettoni per gruppi di amici, colleghi o gruppi target avvicinati dalle ONG. Raccolgono, dividono gli alimenti e l'inventario da portare tra loro e proseguono in un viaggio comune accompagnati dalle storie di Renars sul cibo e la natura. Dopo aver camminato per un po', i partecipanti si fermano in un luogo pittoresco per cucinare insieme e godersi il pasto, legandosi tra loro e creando un legame più profondo con il cibo e le sue origini.

Sito web: www.gatavodaba.lv



COMMUNITY



KNOWLEDGE

elle

7.2. DESTINATARI

I risultati rivelano prontamente conclusioni chiare sui destinatari. Il cibo è qualcosa di cui ogni persona vivente ha bisogno e con cui ha familiarità, quindi anche attraverso le tecniche di facilitazione osservate è chiaramente visibile che può essere utilizzato con qualsiasi target di riferimento, prendendo prima in considerazione le loro esigenze e gli obiettivi delle attività.

Tuttavia, è sicuro affermare che, tra gli altri, alcuni dei destinatari più comuni a cui si rivolgono i metodi individuati sono **i giovani e i bambini** (a fini di educazione alimentare sostenibile), **i migranti e le comunità in cui risiedono** (a fini di integrazione)

i gruppi socialmente vulnerabili e le persone che lavorano con loro (per aumentare le competenze, la fiducia in se stessi o lavorare su altre questioni sociali) e **persone coinvolte nei sistemi alimentari** - chef, ristoratori e agricoltori (come agenti di cambiamento all'interno delle pratiche alimentari esistenti). Maggiori informazioni su specifici destinatari possono essere trovate in questo rapporto attraverso descrizioni di particolari attività e concetti, ma per una rilevazione più dettagliata, una ricerca approfondita deve avere luogo nel contesto di uno o dell'altro obiettivo sociale, deve tenere conto della posizione geografica e considerare altri eventuali aspetti.

7.3. TEMI E AREE DI IMPATTO SOCIALE

Proprio come accennato in precedenza, il cibo è profondamente intrecciato con tutti gli altri aspetti della vita umana. Ecco perché è estremamente importante dare una breve occhiata agli argomenti e alle aree affrontate dai metodi di facilitazione legati al cibo. Non solo per enfatizzare la versatilità del cibo, ma soprattutto per fornire ispirazione e idee ai facilitatori e ad altri attori del campo dell'impatto sociale a cui questo rapporto è principalmente rivolto.

elle



Un argomento già toccato nel capitolo precedente, è l'immenso ed evidente ruolo del cibo nel contesto della sostenibilità del nostro pianeta. Ecco perché le intersezioni tra **cibo, clima e ambiente** sono chiaramente prominenti tra i metodi di facilitazione trovati. Ad esempio, laboratori e strumenti che affrontano il tema dello spreco alimentare o, in alcuni casi, della scarsità, sono piuttosto comuni.

CASE STUDY

COOKING WITH REFUGEES IRELAND

Di: Consiglio Irlandese per i rifugiati

Per: richiedenti asilo e comunità locale

Obiettivo di impatto sociale: integrazione dei rifugiati, promozione del benessere mentale

Gruppi di persone provenienti da comunità e aziende locali vengono accolti nelle cucine dell'Irish Refugee Council per creare un legame con le persone in cerca di protezione internazionale in Irlanda mentre preparano cibo delizioso. Spesso i richiedenti asilo non hanno la capacità e lo spazio per cucinare il proprio cibo e hanno difficoltà con il cibo che viene loro fornito, ma tali eventi rafforzano e stimolano la socializzazione e l'integrazione di loro nella cultura sociale e lavorativa irlandese.

Sito web: www.irishrefugeecouncil.ie



COMMUNITY

Alcuni di loro si concentrano sull'educazione dei bambini delle scuole, insegnando così abitudini sostenibili fin dalla prima infanzia¹⁸, ma altri aiutano gli adulti ad apprendere nuove ricette e abitudini di consumo per includere più cibo a base vegetale, locale ed etico¹⁹ nella loro routine quotidiana. In questa categoria si possono includere anche i laboratori di giardinaggio²⁰. Oltre alla consapevolezza e al miglioramento del benessere, questi insegnano anche le abilità vitali della produzione alimentare sostenibile e creano consapevolezza sulla quantità di energia e impegno che vanno nella produzione alimentare (un prerequisito per ridurre lo spreco alimentare).

Allo stesso tempo, le attività e gli strumenti per governare le istituzioni²¹ e le persone che lavorano nei sistemi alimentari (come chef e ristoratori) portano un altro livello di impatto che fornisce una portata molto più ampia e un cambiamento a lungo termine. Tuttavia, gli strumenti e le attività rivolte a questi ultimi due tipi di pubblico non sono stati l'obiettivo principale di questo rapporto e richiedono una ricerca più dettagliata.

18 [Educational workshops to combat food waste](#) by Food Combat Waste.

19 [Culinary workshops: Grow, Cook, Eat](#) by StratKIT project.

20 [Scenarios of garden therapy classes for people with disabilities](#) by Zielne Babki.

21 [Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance?](#) Recipes for practitioners by FoodShift 2030.

22 [MVM nutrition workshop: Workshop for young people](#). Food and emotional health by Pauls Stradiņš Medicine History Museum and OnPlate.

23 [The taste of biodiversity](#) by Repositório Aberto da Universidade do Porto.

24 [Early Years Cookery and Food Play Toolkit](#) by Bath and North East Somerset Director of Public Health.

25 Game ["Bakers Without Borders"](#).

Anche se parlare di **cibo nel contesto della salute mentale e fisica** è piuttosto impegnativo e potrebbe comportare seri rischi se mal gestito (e quindi dovrebbe essere attuato con estrema cautela o in stretta collaborazione con uno specialista sanitario certificato²²), è comunque un aspetto molto importante. Senza l'esperienza nel campo della salute, noi, come operatori dell'educazione non formale, possiamo evidenziare solo una parte delle tecniche di facilitazione trovate per andare sul sicuro. Questi sono collegati al benessere e coinvolgono varie pratiche di consapevolezza, il ruolo calmante delle qualità del cibo o l'unione che il cibo offre in contesti comunitari. Per evidenziare esempi particolari, molti dei metodi di facilitazione trovati affronterebbero sane abitudini alimentari, il più delle volte attraverso laboratori per giovani e bambini su diete colorate ed equilibrate (per lo più sviluppati^{23,24} da esperti per l'implementazione nelle scuole). Alcuni propongono di cucinare e lavorare attorno al cibo come una pratica di consapevolezza terapeutica potenziante²⁵ o mangiare/cucinare insieme come possibilità per migliorare il benessere attraverso il rafforzamento dei legami sociali (Ruge et al., 2016). Un crossover che non è stato identificato nei risultati della ricerca, ma che potrebbe essere affrontato all'interno del lavoro con i giovani, sono le attività legate all'alimentazione sul tema della rappresentazione del corpo e una relazione più consapevole con il cibo in quanto tale.

LABORATORIO ZERO SPRECO

Di: Rub & Stub

Per: scuole, professionisti del settore Food & Beverage e altro

Obiettivo di impatto sociale: raising awareness about food waste

Gli eventi Food & Talk sono pasti divertenti e deliziosi su misura che offrono una visione entusiasmante dei loro metodi a zero rifiuti e dello spreco alimentare in cui vive la nostra società e di cui fa parte. Mettono insieme i pasti dai prodotti in eccedenza e li preparano senza sprecare nulla. I facilitatori raccontano storie divertenti, interessanti e spesso sorprendenti che costituiscono la base dell'esperienza gastronomica che si sta per vivere.

Sito web: www.spisrubogstub.dk



KNOWLEDGE



Nel contesto del cibo come parte potente della propria identità, facilitare le attività legate al cibo sul tema dell'identità **culturale, dell'appartenenza a un certo gruppo e tradizioni** è un'altra tendenza abbastanza spesso visibile tra i metodi riscontrati. Oltre agli eventi che si concentrano in particolare sulla condivisione e lo scambio di identità culinarie per l'apprendimento interculturale²⁶ e altri motivi, il cibo è utilizzato anche come argomento per scoprire differenze culturali, valori e atteggiamenti rispetto a questioni più complesse e per creare consapevolezza relativa alle differenze nelle risorse disponibili²⁷.

Proprio come accennato all'inizio di questo capitolo, il cibo può essere legato a quasi tutti gli argomenti, motivo per cui alcuni degli aspetti più inaspettati compaiono all'interno delle metodologie di facilitazione trovate. Ad esempio, utilizzando le qualità sensoriali del cibo nei laboratori per facilitare la consapevolezza e promuovere la **positività sessuale**²⁸, utilizzando il giardinaggio o argomenti legati al cibo come mezzo per facilitare il **dialogo intergenerazionale**²⁹ o esplorazioni su come il cibo può essere utilizzato nel contesto di varie **tecnologie digitali**³⁰.

²⁶ [Workshops on teaching Arabic recipes](#) di Humusa komanda (The Hummus Team).

²⁷ [The Right to Food](#): Un manuale di risorse per le ONG a cura di FIAN World.

²⁸ [Finger-Licking Experiences](#) a cura di We Feast.

²⁹ [Cool Ukis](#) - Progetto di giardinaggio in cui gli anziani condividono la loro terra e la loro esperienza di giardinaggio con i partecipanti, mentre i giovani fanno compagnia ai loro ospiti. / Gioco da tavola "[Regulation: The Coupons Game](#)" a cura del National Remembrance Institute (IPN) / Karol Madaj.

³⁰ Numerose attività di [Food Futures Group](#).

Anche se questo argomento non è stato discusso ampiamente finora, alcuni dei metodi trovati hanno evidenziato l'importanza di esplorare e discutere il **futuro del cibo** (Dolejšová, 2019) - considerando le abitudini di consumo in rapida evoluzione (inclinazione verso l'automatizzazione e la digitalizzazione

all'interno dei sistemi alimentari), l'avvicinarsi delle crisi alimentari legate ai cambiamenti climatici e altre innovazioni alimentari ambientali e anche in rapida evoluzione. Prevediamo che questo è un importante argomento emergente da affrontare con metodi di facilitazione legati al cibo.

7.4. TIPI DI METODI DI FACILITAZIONE E IMPATTO SOCIALE DEL CIBO COME MEZZO

Come accennato in precedenza, includere il cibo all'interno di una tecnica di facilitazione è molto spesso una questione di concept creativo e narrazione. Tra le metodologie e gli strumenti trovati, è stato possibile osservare la più ampia varietà di metodologie classificabili per gli aspetti già descritti nei paragrafi precedenti - l'obiettivo, il ruolo del cibo, i temi affrontati e altro, ad esempio:

- giochi (giochi da tavolo, giochi online, giochi di gruppo) o altre soluzioni gamificate,
- workshop (con o senza coinvolgimento del cibo come elemento sensoriale, coinvolgimento attivo del pubblico),
- altre attività di facilitazione di gruppo (energizzanti, attività di team building, ecc.),
- eventi informativi o educativi e conferenze (coinvolgimento passivo del pubblico),
- cucina collaborativa e/o mangiare insieme,
- strumenti e app online,

- attività di ricerca (ricerca basata sulla comunità e metodologie di pensiero progettuale).

Nel contesto di tutti i risultati, uno dei risultati più utili di questo rapporto è l'ampia raccolta di kit di strumenti per i facilitatori che utilizzano il cibo come strumento tangibile all'interno delle loro attività. Chiunque esamini le possibilità di utilizzare il cibo come agente di cambiamento trarrebbe grande beneficio dall'esaminare le voci contrassegnate in giallo nell'elenco completo dell'allegato n. 3 di questo rapporto.



Dopo aver esaminato così tante metodologie diverse, emerge una chiara distinzione che consente di classificare ciascuna di esse in base agli **agenti del cambiamento sociale all'interno delle tecniche di facilitazione dell'impatto sociale legate al cibo.**

Un importante gruppo di metodologie rilevate nei risultati, utilizza il cibo come elemento in attività che spesso

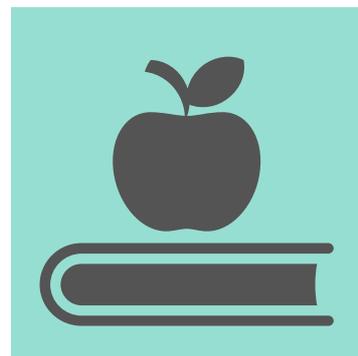
si sovrappongono alla teoria degli interventi di arteterapia, o possono formarsi collegamenti con la ricreazione terapeutica (Fitzsimmons et al., 2003). Ad esempio, la terapia del pane viene utilizzata nel lavoro con adulti e bambini che hanno subito violenze o persone con bisogni speciali³¹, ma la terapia culinaria viene utilizzata per praticare la consapevolezza e il benessere emotivo³².



TOOL



COMMUNITY



KNOWLEDGE

Immagine n.3. Agenti di cambiamento sociale presenti nelle attività di facilitazione legate al cibo.

Tali attività dipendono fortemente dalle caratteristiche sensoriali dei prodotti alimentari. Si potrebbe dire che l' **agente del cambiamento è il cibo come strumento tangibile.** La seconda e più comune tipologia di attività tra tutte quelle trovate ruota intorno alle caratteristiche sociali del cibo. I valori culturali, storici, emotivi o politici intorno al cibo e al suo consumo servono come base per attività facilitate nei gruppi. Più comunemente, questo aspetto è evidenziato nel cucinare e mangiare in comune (commensalità - Jönsson et al., 2021) all'interno di varie comunità - con rifugiati³³ o altri gruppi emarginati³⁴; tra un gruppo di amici o colleghi che cercano di trovare legami e unione attraverso il cibo- attività correlate³⁵. In questo caso, **l'agente del cambiamento è il processo di gruppo e il contesto sociale** (il senso di appartenenza, lo scambio di esperienze, la comunanza di esperienze e altri aspetti sono messi in evidenza dal cibo in evidenza in tali attività). Il giardinaggio comune potrebbe essere inserito come sottocategoria qui. Coltivare cibo insieme potrebbe rafforzare le connessioni positive tra i membri della comunità e migliorare la loro alfabetizzazione alimentare, nonché abitudini alimentari più sane.

31 [Bread therapy workshops](#) a cura di Ramala social enterprise.

32 [Terapia Culinaria.](#)

33 [Open Kitchen project](#) a cura di Give Something Back To Berlin.

34 [Homeless Veggie Dinners](#) a Berlino.

35 [Cook, Eat & Talk](#) a cura di Botildenborg.

TERAPIA DEL PANE

Di: Rete Case del Pane

Per: chiunque

Obiettivo di impatto sociale: inclusione e benessere mentale

La terapia del pane (e un metodo di narrazione unico - il Teatro delle Briciole), è una metodologia basata sui principi dell'arteterapia. Offre una soluzione semplice a questioni complesse: fare, cuocere e spezzare il pane per costruire pace ed empatia. La sua caratteristica più distintiva sono le opportunità fornite per coltivare la creatività e l'inclusione nelle comunità di tutte le età, con bisogni speciali, nonché background socio-economici ed etnici.

Sito web: www.breadtherapy.net



TOOL

ellei

Il facilitatore e la sua conoscenza del cibo e dei suoi aspetti è l'agente del cambiamento Il facilitatore e la sua conoscenza del cibo e dei suoi aspetti è l'agente del cambiamento nel terzo e ultimo tipo di attività legate al cibo. Si tratta di conferenze, laboratori, visite guidate e passeggiate (nella natura, nei giardini, nelle aree urbane o altro) e un'ampia gamma di altre attività agevolate in cui è principalmente presente la dinamica di esperti e pubblico. Esplorando più a fondo questa categoria, si potrebbero osservare entrambi i tipi di facilitazione: l'istruzione frontale (aule, conferenze) con un coinvolgimento passivo dei sensi dei partecipanti o laboratori con partecipanti praticamente impegnati nell'esecuzione di compiti particolari (il più delle volte - cucinare insieme o recitare processi legati al cibo come la creazione di una lista della spesa o altro).

È importante ricordare, tuttavia, che naturalmente queste tecniche possono essere complesse e spesso molteplici, quindi spesso una combinazione delle tre categorie può facilmente prevalere in un'attività. E guardando dal punto di vista dello sviluppatore della metodologia, **mescolare tutti questi in un unico approccio potrebbe garantire un impatto sociale più completo** se applicato metodicamente.



INIZIATIVA DISCO SOUP

Di: Slow Food Internazionale

Per: comunità locali

Obiettivo di impatto sociale: riunire i membri della comunità, aumentare la consapevolezza sullo spreco alimentare, migliorare il benessere mentale, integrazione

Gli eventi di "cucina popolare" possono essere organizzati per vari scopi, ma sono più comunemente finalizzati a riunire i membri della comunità per cucinare e mangiare, sensibilizzando contemporaneamente su un particolare argomento. Nei casi in cui l'eccesso di cibo sia l'obiettivo principale, tali eventi possono comportare la raccolta di cibo inutilizzato da aziende e individui locali. In altri casi, gli eventi possono comportare la cucina insieme ai migranti ai fini dell'integrazione. L'iniziativa Disco Soup è un movimento globale che utilizza eventi comunitari per combattere i problemi di eccedenze alimentari.

Sito web: www.slowfood.com



COMMUNITY

elle

7.5. STRUMENTI TANGIBILI PER FACILITARE LE ATTIVITÀ LEGATE AL CIBO

L'importanza degli strumenti nel processo di facilitazione è immensa: possono rendere l'attività più coinvolgente, aiutare i partecipanti a immaginare le cose, organizzare la loro esperienza in modo più efficace ed essere **utili ai facilitatori** in molti altri modi cruciali. Ad esempio, posizionare post-it sul muro potrebbe aiutare a classificare paure e aspettative all'inizio di un evento. Detto questo, diventa evidente che molti strumenti potrebbero essere utilizzati all'interno di varie metodologie ben distinte. E analogamente ad altri aspetti descritti in questo rapporto, la **varietà di tipi di strumenti che potrebbero ospitare il cibo come**

argomento è incredibilmente vasta e si basa profondamente sulla creatività e sulle capacità di narrazione del creatore o del facilitatore. Comunemente, le carte da gioco, i concetti di gioco^{36,37} da tavolo³⁸ e altri strumenti aiutano a gamificare l'apprendimento e altre attività sul tema del cibo. Prendendo in considerazione l'ampia varietà, in questa relazione evidenziamo solo alcuni degli esempi più stimolanti di strumenti creati specificamente pensando al cibo (solo alcuni di essi sono utilizzati in particolare per la facilitazione con i gruppi).

36 Thoughts for Food cards a cura di Francesca Zampollo / Online School of Food Design.

37 Gioco My Fresh Basket.

38 Mushrooming Gioco da Tavola.

THE PARLOUR OF FOOD FUTURES

Di: Markéta Dolejšová e Denisa Kera

Per: non specificato

Social impact goal: creare consapevolezza sui temi della tecnologia alimentare e sui possibili scenari futuri del cibo

è un oracolo speculativo che esplora possibili futuri alimentari attraverso il gioco dei Tarocchi del XV secolo. Attingendo all'ispirazione dei Tarocchi, il concetto mira a consentire interazioni giocose e fantasiose uomo-cibo e sostenere la nozione di futuri alimentari incerti aperti a diverse interpretazioni. Durante le letture individuali dei Tarocchi alimentari, i visitatori di Parlour sono invitati a discutere di questioni di tecnologia alimentare mostrate sulle loro carte selezionate e speculare: cosa, dove e come mangeremo nel prossimo futuro? Quale sarà la prossima tendenza alimentare? Dopo le letture, ai visitatori di Parlour viene chiesto di produrre [scrivere, disegnare, creare, mettere in atto] un breve scenario "cosa succederebbe se" immaginando di essere membri della tribù della dieta speculativa mostrata sulla carta principale selezionata.

Sito web: www.foodtarot.tech



TOOL

elle

The Parlour of Food Futures è un **oracolo speculativo - mazzo di carte, che esplora possibili futuri alimentari attraverso il gioco dei Tarocchi del XV secolo**³⁹. Sono stati creati con la considerazione della complessità dei cambiamenti nei consumi alimentari e nei sistemi alimentari che ci attendono nei decenni successivi a causa delle crisi climatiche e delle risorse, e sentimenti e pensieri ancora più complessi dei membri della comunità che sorgono di conseguenza. Basate su metodologie di pensiero progettuale, queste carte dei tarocchi sono un ottimo esempio di come facilitare le conversazioni sul cibo senza coinvolgere effettivamente il cibo nel processo.

Un altro esempio è stato creato dall'agenzia pubblicitaria Leo Burnett per IKEA in Canada. Anche se è stato creato principalmente come un intelligente strumento di marketing che porta il tipico spirito fai-da-te di IKEA in cucina, e non necessariamente per facilitare le attività di impatto sociale, le loro pagine di ricette "**Cucina questa pagina**"⁴⁰ evidenziano perfettamente l'uso di cibi specifici strumenti tangibili per cambiare le abitudini. Principalmente attraverso un design spiritoso e innovativo,

39 [The Parlour of Food Futures](#) mazzo di tarocchi.

40 "[Cook this page](#)" ricette stampate su carta pergamena da Leo Burnett Canada.



le loro ricette in carta pergamena stampata rendono la cucina più divertente, meno spaventosa e molto più facile per chiunque sia nuovo in cucina. E, successivamente, aiuta a raggiungere un impatto sociale riducendo le barriere ai pasti cucinati in casa (la sostituzione di alimenti trasformati e pasti fuori casa è una delle strategie efficaci per promuovere abitudini alimentari più sane nella popolazione).

Ultimo, ma non meno importante, oltre all'utilizzo di vari strumenti per facilitare argomenti legati al cibo, uno degli approcci più comuni è **l'utilizzo degli alimenti come strumento tangibile a sé stante**. Ad esempio, nella già citata terapia del pane o terapia culinaria, il cibo è usato come mezzo per risvegliare i sensi e può essere usato anche per esprimere un punto. Non a caso, il cibo è quindi spesso utilizzato come strumento nei⁴¹ laboratori di sostenibilità e di cucina a zero rifiuti o nei programmi educativi⁴² sul proprio benessere o sul rapporto sano con il cibo⁴³. O sempre più spesso, come strumento nel processo di pensiero progettuale (ad esempio, identificazione delle esigenze del pubblico target o prototipazione) o altra ricerca basata sulla comunità (Pettinger et al., 2019).

Mancano ancora interconnessioni creative con l'uso del cibo per facilitare le discussioni su altri argomenti, e quindi potrebbero essere una grande direzione per l'innovazione nel campo delle metodologie di facilitazione.

Un aspetto **raramente visto tra i risultati è l'uso creativo delle tecnologie digitali nel contesto dell'impatto sociale e alimentare**. Tenendo conto del ruolo inevitabilmente crescente della tecnologia legata al cibo, è anche un campo prospettico di esplorazione e sviluppo.

Riassumendo gli esempi sopra descritti, è importante tenere presente che **uno strumento tangibile da solo raramente può raggiungere il risultato previsto dell'attività. Un facilitatore adotterà o creerà una metodologia per utilizzare al meglio le qualità del particolare strumento** (e baserà la propria metodologia su di esso o utilizzerà lo strumento come elemento di supporto secondario). Detto questo, esplorare diverse possibilità esistenti e potenziali per includere il cibo come elemento negli strumenti di facilitazione è un altro campo per ulteriori ricerche sull'argomento di questo rapporto.

41 [Workshops with surplus goods](#) nella cucina di Rub&Stub.

42 Metodologia [SAPERE](#).

43 [Rainbow plate toolkit](#) a cura di Rainbow Plate.

44 [Various techniques](#) implementate da Food Futures Group.



7.6. AMBITO GEOGRAFICO E ALTRE OSSERVAZIONI

Una constatazione che abbraccia tutti i paragrafi sopra citati, è l'osservazione sulle differenze geografiche della scelta prevalente di puntare sull'uno o sull'altro approccio. Dando un'occhiata a metodologie, organizzazioni e argomenti in 27 paesi, alcune tendenze variano notevolmente da regione a regione. Ad esempio, nei paesi nordici è ampiamente utilizzato il concetto di cucina popolare e altre attività sulla commensalità (per l'integrazione, il benessere o l'educazione sui temi della sostenibilità), così come il tema della sostenibilità in generale. Tuttavia, in Italia e in Grecia (paesi di alcuni dei membri del gruppo di ricerca) il lavoro in questo campo è molto concentrato sull'aiuto sociale - il cibo è piuttosto utilizzato come aiuto ai membri meno fortunati della comunità.

Possiamo solo presumere che le ragioni di ciò siano collegate a un mix di elementi socioculturali e alle sfide esistenti nelle comunità (in primo luogo, i bisogni primari dovrebbero essere coperti e solo allora può iniziare il lavoro su questioni più complicate). Tuttavia, dare una spiegazione precisa in merito non rientra né nel nostro campo di competenza né nell'ambito di questo rapporto, e rimane quindi un compito da giustificare per esperti di antropologia, sociologia e altri campi di ricerca.

elle



8 CONCLUSIONI E RACCOMANDAZIONI

elle

In conclusione, la grande quantità di approcci descritti in questo rapporto dà un'impressione sulla complessità, l'immenso potenziale, così come la quantità di approcci sconosciuti ancora da scoprire a beneficio dei facilitatori nel lavoro con i giovani così come in altri contesti educativi. In particolare, emergono i seguenti aspetti.

- 1** L'impatto sociale può essere rafforzato attraverso metodi di facilitazione legati al cibo in tre modi. In primo luogo, utilizzando le qualità tangibili del cibo, che funge da strumento multisensoriale culturalmente ed emotivamente ricco. In secondo luogo, il cibo favorisce un senso di comunità e appartenenza, creando nuovi legami basati sulla comunanza di questo mezzo. Questo è spesso praticato nelle attività comuni di cucina, alimentazione e giardinaggio. Infine, la conoscenza del cibo, dei sistemi alimentari e delle loro aree di vita interconnesse, portata attraverso conferenze e seminari, funge da agente immensamente importante per il cambiamento di fronte alle sfide sempre crescenti nella società.
- 2** Uno dei maggiori poteri del cibo nel contesto dell'impatto sociale è la sua capacità di unire le persone e abbattere le barriere, anche attraverso culture diverse e nonostante i conflitti esistenti. Dovrebbe essere riconosciuto e utilizzato come attività mirata per l'integrazione, l'aumento della tolleranza, la gestione dei conflitti e altre situazioni in cui le persone affrontano ostacoli culturali o di altro tipo tra i gruppi. Creando opportunità per le persone di riunirsi durante un pasto condiviso o un'esperienza culinaria, il cibo può favorire la comprensione e l'empatia, nonché promuovere il dialogo e la cooperazione.



- 3 In tutta la ricerca, è evidente che il cibo può essere utilizzato in una vasta gamma di metodi, ambienti, target di riferimento e scopi. Molti di questi metodi assomigliano ad altre tecniche di facilitazione, il che porta alla conclusione che la maggior parte dei metodi di facilitazione legati al cibo per l'impatto sociale possono essere definiti come tali con l'ausilio di storytelling e copywriting mirati. Creando narrazioni e messaggi avvincenti che enfatizzano il potere di trasformazione del cibo, i facilitatori possono coinvolgere i partecipanti e creare esperienze significative che promuovono un cambiamento sociale positivo.
- 4 Elaborando ulteriormente la conclusione precedente, molti metodi di facilitazione esistenti possono essere facilmente adattati per incorporare il cibo o usarlo come elemento centrale, semplicemente spostando la narrazione o includendo aspetti fisici del cibo nella progettazione dell'attività. Ulteriori ricerche sui modi per adattare le tecniche di facilitazione esistenti per gli interventi basati sul cibo potrebbero essere molto preziose per coloro che lavorano nel campo dell'impatto sociale.
- 5 Il cibo ha un immenso potenziale come mezzo per affrontare alcune delle sfide sociali più urgenti del nostro tempo, comprese le questioni ambientali, le disuguaglianze e altro ancora. Le organizzazioni che lavorano nel campo dell'impatto sociale possono sfruttare queste conoscenze per sviluppare nuove metodologie che diversificano il pool di strumenti disponibili e aumentano il potenziale impatto su un pubblico difficile da raggiungere.
- 6 Negli ultimi anni, temi come la salute mentale, l'immagine corporea e la digitalizzazione sono diventati sempre più importanti nel campo dell'impatto sociale. Tuttavia, i risultati di questo rapporto suggeriscono che attualmente vengono utilizzati pochissimi metodi o strumenti di facilitazione legati al cibo per affrontare questi argomenti. Ciò rappresenta un divario significativo per l'innovazione, poiché il cibo ha il potenziale per avere un impatto positivo sulla salute mentale e sull'immagine corporea e può essere utilizzato per affrontare le sfide della digitalizzazione in modi creativi.
- 7 Questo rapporto si concentra principalmente sull'esplorazione dei metodi di facilitazione, facendo luce sui potenziali aspetti di come il cibo potrebbe essere utilizzato per il cambiamento sociale. Tuttavia, si potrebbero svolgere ulteriori ricerche per esplorare altri aspetti dell'impatto sociale legati al cibo (modelli di imprenditorialità sociale e innovazioni sociali, ecc.) e ottenere una visione più approfondita del cibo come mezzo per il cambiamento sociale.

ALLEGATO N.1

BIBLIOGRAFIA



RISORSE INTERNET

Tutto disponibile nell'allegato n.3, ultimo accesso 11 aprile 2023.

LETTERATURA

1. Dolejšová, M. (2018). Parlour of food futures: future food forecasting as tarot prophecies. In Proceedings of the 30th Australian conference on computer-human interaction (pp. 593-597). <https://foodtarot.tech/>
2. Dolejšová, M., Altarriba Bertran, F., Wilde, D., & Davis, H. (2019). Crafting and tasting issues in everyday human-food interactions. In Companion Publication of the 2019 on Designing Interactive Systems Conference 2019 Companion (pp. 361-364).
3. Fitzsimmons, S., & Buettner, L. L. (2003). A therapeutic cooking program for older adults with dementia: Effects on agitation and apathy. *American Journal of Recreation Therapy*, 2(4), 23-33.
4. Harvey, G., Loftus-Hills, A., Rycroft-Malone, J., Titchen, A., Kitson, A., McCormack, B., & Seers, K. (2002). Getting evidence into practice: the role and function of facilitation. *Journal of advanced nursing*, 37(6), 577-588.
5. Jones, M. (2007). *Feast: why humans share food*. Oxford, Oxford University Press.
6. Jönsson, H., Michaud, M., & Neuman, N. (2021). What is commensality? A critical discussion of an expanding research field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6235.
7. Kitson, A., Harvey, G., & McCormack, B. (1998). Enabling the implementation of evidence-based practice: a conceptual framework. *BMJ Quality & Safety*, 7(3), 149-158.
8. Kirshenblatt-Gimblett, B. (1999). Playing to the senses: Food as a performance medium. *Performance Research*, 4(1), 1-30.

9. Pettinger, C., Parsons, J. M., Letherby, G., Cunningham, M., Withers, L., & Whiteford, A. (2019). Participatory food events as collaborative public engagement opportunities. *Methodological Innovations*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/2059799119863283>

10. Ruge, D, Rikke Vingaard T. (2016). Pupils moving with food in Integrated school foodscapes - contributions to inclusion and integration. <https://www.ucviden.dk/da/activities/pupils-moving-with-food-in-integrated-school-foodscapes-contribut>

11. Signposts for the Future (Bonn, 10 December 2020), Final Declaration of the 3rd European Youth Work Convention.

12. Smith, P., Apple, D., & Crest, P. (2007). Facilitation methodology. Faculty guidebook: A comprehensive tool for improving faculty performance, 141-144.

13. Wilde, D. (2018, December). Food for thought: Using food as the locus for thinking. In OZCHI 2018 Workshop.

14. Zampollo, F., & Peacock, M. (2016). Food design thinking: a branch of design thinking specific to food design. *The Journal of creative behavior*, 50(3), 203-210.

Tutti gli allegati sono disponibili per la visualizzazione e il download nella cartella online al seguente indirizzo:

<https://bit.ly/NetforkResearch>



ALLEGATO N.2

SONDAGGIO PRELIMINARE

elle

Metodologie, eventi e strumenti partecipativi a impatto sociale che utilizzano il cibo come elemento centrale

Lo scopo del sondaggio è mappare ed esplorare tra le ONG europee gli eventi partecipativi, gli strumenti e le metodologie che utilizzano il cibo come elemento centrale per creare impatto sociale. Questa indagine è il primo passo verso la creazione di una rete paneuropea che si concentri sull'uso del cibo come mezzo al di là della sua logica convenzionale (nutrizione e agricoltura) per il cambiamento nella società.

Per ulteriori domande, scrivere a research@netfork.eu.

Se tu o la tua organizzazione avete lavorato o state lavorando con più di 1 tipo di metodologia partecipativa, evento o strumento collegato al cibo, compilate il modulo separatamente per ciascuno di essi.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Q1 Stai attualmente lavorando o hai lavorato negli ultimi 3 anni con metodologie, eventi o strumenti partecipativi in cui il cibo era l'elemento centrale?

Se trovi difficile decidere se il tuo ambito di lavoro rientra in questa categoria, seleziona "difficile da dire", compila il sondaggio e classificheremo in base alle risposte fornite.

- Sì (S2)
- No (porta a S3)
- Difficile da dire (S2)

SEZIONE 2

Nelle seguenti domande ti verrà chiesto di descrivere le metodologie partecipative, gli eventi o gli strumenti in cui il cibo è l'elemento centrale*. In relazione ad esso, si prega di descrivere i seguenti aspetti.

* Più avanti - "attività", con ciò intendendo ancora tutte le possibili opzioni di tipo partecipativo sopra menzionate - metodologie, eventi e strumenti.

Q2 Descrivi brevemente la tua attività partecipativa* e come contribuisce a risolvere eventuali problemi sociali. Si prega di indicare come viene utilizzato il cibo in questa attività*.

Per garantire il risultato più vantaggioso del progetto, saremo grati per il risposta più elaborata su questa domanda, in quanto ci permetterà di classificare i dati in una matrice.

Nelle seguenti domande ti chiederemo di classificare la tua attività*.

**Q3 Definisci la tua attività partecipativa*:
(scelta multipla)**

- Una metodologia
- Un evento
- Uno strumento
- Altro (Per favore specificare)

**D4 Che ruolo gioca il cibo in questa attività partecipativa*?
Si prega di selezionare tutto ciò che è rilevante.**

- L'alimentazione e le questioni correlate è il tema dell'attività*
- Il cibo è uno strumento per raggiungere gli obiettivi dell'attività*
- Il cibo viene utilizzato per creare atmosfera/dinamiche di gruppo
- Altro (Per favore specificare)

D5 Seleziona la risposta che meglio descrive la durata della tua attività partecipativa*

Se si tratta di un'attività ripetuta, selezionare il tempo necessario per completare una sessione

- Poche ore (fino a un giorno)
- Pochi giorni (fino a una settimana)
- Poche settimane (fino a un mese)
- Fino a 3 mesi
- 3 mesi - 1 anno
- 1 - 3 anni
- 5 o più anni
- Altra risposta (Per favore specificare)

Q6 Selezionare il/i gruppo/i target principale/i di questa attività*?

Per gruppo target principale intendiamo - individui a cui intendi rivolgerti in modo non mediato con le tue attività e tra i quali desideri ottenere un effetto.

Seleziona non più di due. Se il target con cui lavori è più specifico di quelli menzionati qui, selezionalo e specificalo nella risposta "Altro".

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Adulti | <input type="checkbox"/> Stakeholder del settore privato (es. imprenditori, startup, sponsor ecc.) |
| <input type="checkbox"/> Immigranti | |
| <input type="checkbox"/> Media | <input type="checkbox"/> Stakeholder del settore pubblico (governo, municipalità, ecc.) |
| <input type="checkbox"/> Minoranze | |
| <input type="checkbox"/> Anziani | <input type="checkbox"/> Donne |
| <input type="checkbox"/> Giovani | <input type="checkbox"/> Altro (Per favore specificare) |

D7 Quali argomenti affronti con la tua attività partecipativa*?

Seleziona non più di 3 argomenti PRINCIPALI. Se l'argomento con cui lavori è più specifico di quelli menzionati qui, descrivilo nella risposta "Altro".

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Partecipazione attiva/impegno civico | <input type="checkbox"/> Salute e benessere |
| <input type="checkbox"/> Community building | <input type="checkbox"/> Storia |
| <input type="checkbox"/> Consapevolezza ed espressione culturale | <input type="checkbox"/> Inclusione |
| <input type="checkbox"/> Cultura | <input type="checkbox"/> Dialogo interculturale |
| <input type="checkbox"/> Diversità | <input type="checkbox"/> Policy making |
| <input type="checkbox"/> Impiego / business networking | <input type="checkbox"/> Inclusione sociale |
| <input type="checkbox"/> Empowerment | <input type="checkbox"/> Giustizia |
| <input type="checkbox"/> Entrepreneurship | <input type="checkbox"/> Sociale |
| <input type="checkbox"/> Questioni di genere | <input type="checkbox"/> Solidarietà Sostenibilità |
| | <input type="checkbox"/> Altro (Per favore specificare) |

Q8 Oltre all'impatto sociale, in che modo i partecipanti beneficiano di questa attività*?

Per favore Selezionare NO Di più di due risposte. Se loro guadagno benefici fornito di il tuo lavoro è più specifico di quelli menzionati qui, seleziona e descrivere Esso In IL risposta "Altro"

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Apprendimento/educativo | <input type="checkbox"/> Socializzazione / networking |
| <input type="checkbox"/> Intrattenimento | <input type="checkbox"/> Ispirazione |
| <input type="checkbox"/> Opportunità di impegno civico / partecipazione attiva | <input type="checkbox"/> Altro (Per favore specificare) |

D9 La tua attività è documentata e pubblicata online o su carta stampata?

- Sì (Q10)
- No (Q11)
- Difficile da dire (Q11)

Q10 Se sì, condividi il link:

Q11 Se selezionato dal team di progetto, accetteresti che la tua attività partecipativa* venga pubblicata sul nostro sito Web come esempio?

Sarà interamente accreditato a te/alla tua organizzazione.

- Sì
- No

Q12 Se selezionato dal nostro ricercatore, accetteresti di essere contattato per partecipare a un focus group o un'intervista online per un'esplorazione più approfondita delle tue risposte?

La tua risposta a questa domanda NON obbliga né alla tua partecipazione né alla selezione per ulteriori ricerche.

- Sì
- No

SEZIONE 3

Q13 Quali sono i vantaggi dell'utilizzo del cibo come mezzo rispetto ad altri strumenti per creare impatto sociale?

- Per favore, descrivi la tua opinione (Risposta aperta)

Q14 Consideri (come individuo o rappresentante di un'istituzione) l'utilizzo di attività partecipative con il cibo come obiettivo principale per creare un impatto sociale in futuro?

- Sì, ho intenzione di svolgere tali attività* nei prossimi 2 anni
- Sì, ho intenzione di svolgere tali attività*, ma non c'è un periodo di tempo specifico
- Non ci ho pensato
- No
- Altra risposta

Q15 Saresti interessato a scoprire nuovi metodi e concetti che coinvolgono il cibo come catalizzatore del cambiamento?

- Sì
 No

Q16 Ti piacerebbe far parte di una rete online o offline con altre organizzazioni che lavorano con attività e concetti alimentari partecipativi?
Per scambio di esperienze, progetti comuni o altre motivazioni che potresti avere.

- Sì
 No

SEZIONE 4

Identificazione e GDPR

Diinserendo qui i tuoi dati personali, accetti che noi utilizziamo le informazioni per scopi di ricerca, ad es. nel caso in cui avessimo bisogno di chiarire alcuni dettagli sulle tue risposte qui o, se hai concordato sopra, ai fini di ulteriori ricerche. Al termine di questa ricerca, riceverai anche un'e-mail con il documento finale.

Nome e cognome

Indirizzo e-mail

Istituzione/organizzazione rappresentata (se applicabile)

Pagina web dell'istituto (se applicabile)

Numero di telefono

Tuttavia, se sei interessato a ricevere maggiori informazioni sul progetto e sulle altre attività di Netfork in futuro sotto forma di Newsletter o singole e-mail con maggiore frequenza (non più di ogni due mesi), fai clic sulla casella di controllo qui:

- Desidero ricevere informazioni sulle attività di Netfork e sul cibo come catalizzatore per il cambiamento futuro

Spazio per commenti e idee

ALLEGATO N.3

TABELLA DEI RISULTATI

Tutti gli allegati sono disponibili per la visualizzazione e il download nella cartella online al seguente indirizzo: <https://bit.ly/NetforkResearch>

Le righe contrassegnate in giallo evidenziano toolkit e librerie di risorse di tecniche di facilitazione legate al cibo

	Country	Presented by	Title	Concept	Social goal	Role of food	Type of entry	Primary target group	Link
1	(-)	Rainbow Plate	Rainbow plate toolkit	This toolkit provides tool to engage children's natural curiosity about the world around them, spark imaginations and get kids excited about exploring and learning about food.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	https://www.rainbowplate.com/toolkit-info
2	(-)	IKEA	Cook this page	A tangible tool - to motivate people to cook and make it easier for them, IKEA created printable recipe sheets that are usable as a design tool for social impact	Food education	Topic	Tool	All	https://www.designboom.com/design/ikea-cook-this-page-recipe-leo-burnett-campaign-06-22-2017/
3	AUS	IGOR	Intercultural Gardening	A paper on the concept of intercultural gardening as a tool for integrating migrants.	Integration, community building	Tool	Methodology	Migrants, local community	https://igor-wien.at/interkulturelle-gartenarbeit-georg-wiesinger/
4	AUS	Wiener Tafel	Sensory laboratory	The aim of this approach is to increase competence in the conscious handling of food through playful exploration, personal experience and sensual impressions. Children and youth learn to assess and check freshness, taste and quality in a self-determined manner.	Promoting food literacy, promoting sustainable and healthy habits	Tool	Technique	Children, Youth	https://wienertafel.at/sensorik-labor/
5	BE	eitFood	FoodScienceClass	Ready-to-use materials for teachers that aim to bring students closer to food systems by helping them understand the role of food production and technology in food safety and security. Includes zero-waste cooking workshops, label reading activities and food safety experiments.	Promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/foodscienceclass
6	BE	Cuisines de quartier	Resources to facilitate neighborhood kitchen groups	An online library that displays a variety of resources for starting and facilitating neighborhood kitchen group (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
7	BE	Cuisines de quartier	Online cooking session facilitation checklist	Planning sheet which includes all the steps necessary to organize a virtual cooking circle for community members (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Tool	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
8	BE	La Ressourcerie du Manger Solidaire	Library on access to quality food for all	A platform that was created to bring together a maximum of resources that question and promote access for all to sustainable food (in French)	Promoting access to sustainable food, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	All	https://www.ressourceriedumangersolidaire.be/les-ressources/
9	BE	eitFood	Food Mission Handbook	Ready-to-use resource pack for teachers, with goal to raise awareness of the significance of food in modern life among 9-14 years old schoolkids, and to demonstrate its relevance to	Promoting food literacy, raising awareness about sustainable lifestyle	Topic	Toolkit	Children	https://www.eitfood.eu/files/Food-Mission-resource-pack.pdf
10	BE	eitFood	Food Careers educational package	Targets youth aged 15-18 with a challenge-based approach, building on the local ecosystem and opportunities. The aim is to inspire and encourage young people to study a food-related discipline while raising awareness on opportunities and career tracks in the agrifood sector.	Raising awareness about food systems, raising involvement in agrifood sector	Topic	Toolkit	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/food-careers

11	BE	Eitfood	Future Cards - Food Production 2100	Fifteen cards that describe various societal aspects that are changing and should be taken into consideration when thinking about future of food. The accompanying methodology suggests choosing three most important cards and elaborating on most important changes in food consumption and systems within next decades.	Raising awareness about future of food	Topic	Tool	All	https://annualfoodagenda.com/wp-content/uploads/2021/11/Food_skenario_2_2100_cards_FINAL.pdf
12	BE	Quinoa	The string game: a tool to outsmart your plate	An interactive game that allows to represent the links, implications and impacts of our consumption choices using a string.	Promoting food literacy, promoting	Topic	Technique	All	http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/146_jeuficelleactu.pdf
13	BG	Multi Kulti Collective	Bread and stories	Open culinary events/workshops where foreign chefs present recipes for bread and pastry products and share their story – what brought them to Bulgaria and what motivated them to stay there.	Integration of migrants, intercultural learning	Topic	Technique	Migrants, local community	https://multikulti.bg/index.php/en/projects/bread-and-stories
14	DE	Edible Alchemy	Local fermentation and foraging workshops	Practice oriented workshops that aim at teaching fermentation and foraging as tools for improvement of one's health, wellbeing as well as connection to the environment.	Promoting wellbeing, promoting food literacy	Tool, topic	Event	All	www.ediblealchemy.co
15	DE	Give something back to Berlin	Open Kitchen	Weekly events centred around cooking that give newcomers, refugees and locals the opportunity to interact and break down social and cultural barriers through preparing and enjoying meals together.	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool	Event	Immigrants, local community	https://gsbtb.org/projects/open-kitchen/
16	DE	Über den Tellerrand.e.V.	Events and workshops	Facilitated initiatives that promote cultural and social exchange between immigrants and local communities. Approaches based in cooking together and sharing food.	Inclusion between refugees and locals	Tool	Event	Immigrants, local community	https://ueberdentellerrand.org/projekte/
17	DE	Zusammen Leben	Workshops on sustainability	Workshops where organic, regional, seasonal recipes are cooked together. The starting point are recipes from other regions of the world, which are transformed into a transcultural climate kitchen with organic regional vegetables.	Promoting sustainability and food diversity	Tool	Event	All	https://zlev.de/essen-trinken#workshops
18	DE	We Feast	Finger- licking experiences	Events with semi-structured conversations on intimacy, relationships & eudaimonia and other activities brought through the tangible qualities of food. The main outcome is reconnecting with one's sensuality and senses.	Promoting wellbeing, promoting self-awareness	Tool	Event	All	https://wefeast.life/berlin-feast/
19	DE	Wild & Root	Events and workshops	Consciously crafted food experiences that aim to generate connection among the participants, as well as oneself and food and its role in our personal lives (like, memories).	Building community, personal wellbeing	Tool, topic	Event	All	https://www.wildandroot.com/food-strategies-campaigns-events/
20	DK	Stop MAD Waste	Stop Food Waste	Through research, journalistic methods and media production, students will be asked to approach aspects of food waste in a nuanced and critical manner.	Food waste education	Tool	Tool	Students 7-9 Grade	http://www.stopmadspild.dk/laerer.html
21	DK	DFunk	MADMEKKA	Weekly event that creates space for meeting for young refugees and other young Danes. In this foodcafe, participants talk, play games and cook together.	Community building, intercultural learning	Tool, atmosphere creator	Event	Youth 15-30 y.o.	https://dfunk.dk/madmekka/
22	DK	The University of Southern Denmark, SDU & Danielle Wilde	ReThinking Food in Denmark – Empowering citizens in societal change processes	A research approach that tests online methodology for challenging daily cooking and eating habits. Consists of online cooking classes, Q&A's with food experts, community-based peer review and communal debates.	Change of food-related habits, promoting sustainable food, research	Tool, topic	Methodology	Local community (35 families)	http://www.daniellewilde.com/embodied-futures/rethinking-future-50-foods-en/

23	DK	Foodsharing DK	Disco Soup	A global initiative - event concept where a dance party is combined with cooking together for a big feast. The aim is to inspire action against food waste - each event gathers kilos of unused vegetables local businesses to turn into a huge dinner free of charge for all of the attendees.	Creating awareness about food sustainability, building community	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://foodsharingcph.org/
24	DK	Den Alternative Madklub (The Alternative Club)	The alternative foodclub / Tyg&Tænk (Chew and Think)	An initiative that creates events with focus on social, economic and green sustainability - combining debates, dialogues, lectures with food-related activities.	Raising awareness about food systems and other topics	Atmosphere creator	Event	All	https://www.facebook.com/denalternativemadklub/
25	DK	Dorte Ruge	LOMA - local food	A research that proposes LOMA approach to integrate food activities into the general curriculum and into educational activities. Aims at reducing inequity in health and learning via student development of food- and health-related action competence	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool, topic	Methodology	Youth (in this case 13-14 y.o.)	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585565/
26	ES	Por ti mujer	Catering Social	Workshops that introduce catering and cooking skills for female immigrants aged 45 and more, with the goal to foster their integration in labor market.	Immigrant integration in labor market	Tool	Methodology	Female immigrants	https://asociacionportimujer.org/catering-social/
27	ES	Mescladis	Cooking workshops	Workshops where migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange. Within childrens' workshops, topic of diversity is especially highlighted.	Building community, integration of migrants	Tool	Technique	Migrants, children, local community	https://www.mescladis.org/taxonomy/term/7
28	ES	Food by Anita	Food ceremony	These are various carefully curated experiences that allow connecting through oneself through food and feeling of belonging.	Personal wellbeing	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://www.foodbyanita.com/food-ceremony/
29	ES	Food by Anita	Fermentation workshops	Workshops on fermentation to teach methods for one's gut health and sustainable food consumption.	Physical wellbeing, promoting of sustainable food practices	Tool	Technique	All	https://www.foodbyanita.com/fermentation-workshop-2023/
30	EU	Nordic Food Policy Lab	Food Choices for a Healthy Planet game	An interactive online game with goal to engage educators, students and others with the critical issue of sustainability in food systems.	Promoting food literacy, promoting food sustainability	Topic	Tool	All	https://www.norden.org/en/information/food-choices-healthy-planet-game
31	EU	FoodShift 2030	Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance? Recipes for practitioners	This infopackage is a step-by-step guide for practitioners and contains recommendations, exercises and further material to develop food governance strategies in a civic-driven, participatory and deliberative process.	Food systems' change	Topic	Tool	Local community	https://foodshift2030.eu/wp-content/uploads/2022/09/D4_1_Recipes4Practitioners.pdf
32	EU	The Parlour of Food Futures	Food Tarot cards	A methodological tool for primarily used for research purposes - a deck of tarot cards that aids facilitation of complex topics revolving around future of food.	Facilitating discussion about future of food, research	Topic	Methodology	All	https://foodtarot.tech/
33	EU	foodfutures group	Culturally sensitive food-play design	A research approach that helps to reveal how personally relevant cultural traditions can serve as a source of inspiration for play design.	Cultural awareness, research	Topic	Methodology	All	https://foodfutures.group/2020/09/06/chasing-play-potentials-in-culture-to-inspire-technology-design/
34	EU	Global Education & Youth Work	Toolkit for food, migration and media topics	A part of the toolkit presents several food-related facilitation tools to tackle global education topic within youth work.	Global education, raising awareness on the role of food	Topic	Toolkit	Youth	https://learningforchange.net/wp-content/uploads/2018/06/CVO_Global_Education_Youth_Work.pdf
35	EU	AlimenTERRE	Library of resources	Collection of food-related facilitation methodologies (in French)	All	Topic, tool	Resource library	All	https://www.alimenterre.org/recherche-avancee?search_api_fulltext=jeu
36	FI	foodfutures group	More-than-human Food Futures Cookbook	A compilation of different methodologies to be used for exploring future of food systems among participants	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Resource library	All	https://feedfoodfutures.files.wordpress.com/2021/01/mthff_cookbook.pdf
37	FI	foodfutures group	Designing with More-than-Human Food Practices for Climate-Resilience	This workshop investigates how imaginative, creative approaches can be applied through co-creative design experimentation in the context of human-food practices.	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Methodology	All	https://experimentalfooddesign.files.wordpress.com/2020/08/dis20_climateworks-hop-abstract_camready.pdf

38	FI	foodfutures group	Food Role Play - Creatures in the Kitchen	A technique where people play out different roles as food items that brings to a particular story/goal of the workshop.	(could be anything)	Tool	Technique	All	https://www.facebook.com/materiecancel/posts/10222991680393851
39	FI	Ruokatieto	A trip to the store	An educational package that takes the students, led by the teacher, to the local market to learn about the store and the food chain. The teaching unit strengthens the everyday skills of elementary school-aged students.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Topic	Methodology	Pupils	https://www.ruokatieto.fi/retki-kauppaan
40	FI	Sapere	Sensory food education	This sensory awareness method is made up of 10 modules that form the basis for delivering lessons in school around taste and the five senses, linked to the various aspects of schooling.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Methodology	Pupils	https://www.sapere-association.com/
41	FR	Refugee Food	Refugee Food Festival	This toolkit reveals steps for planning and facilitating refugee food festival where migrant chefs are paired with local restaurants to cook for a day.	Immigrant integration in labor market, raising awareness about migration issues	Tool	Methodology	Refugees, local community	https://www.unhcr.org/be/wp-content/uploads/sites/46/2017/09/kit-refugee-food-festival-en.pdf
42	FR	Refugee Food	Refugee Food Education Days	One day program for middle school students with goal to break down prejudice about refugees and introduce to diversity of culinary heritage. Includes testimonies of refugees, cooking workshops with refugees, interventions by refugee cooks in school canteens, documentary film screenings, etc.	Integration of migrants, intercultural learning	Tool	Methodology	Students	https://refugee-food.org/education/
43	FR	Comprendre Por Agir	Library of resources	Selection of educational tools to address issues related to agriculture and food	Promoting food literacy, raising awareness	Topic	Resource libra	All	https://www.comprendrepouragir.org/jeux-et-outils-peda-sur-agriculture-et-alimentation/
44	HR	Green Network of Activist Groups	Healthy food and sustainable consumption workshop. Agroecology workshops.	Workshop that discusses how choosing the diet and the provenance of the food affects own health, the environment and society, and what we should pay attention to in order to make positive changes. In agroecology workshops - learning of practical gardening skills, permaculture and other competences.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems, fostering food literacy and wellbeing	Topic	Technique	All	https://www.zmag.hr/
45	HU	Municipality of Józsefváros, in cooperation with the team of the non-profit Etesd	Gastronomic Education Program	Workshops where kids have to prepare a recipe in a team, and afterwards participate in a question-answer game and an activity recalling the recipe.	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://jozsefvarosujsag.hu/tegyuk-jobba-a-vilagot-a-konyhabol-raszorulo-keruleti-gyerekek-es-a-gasztronomia/
46	IR	Irish Refugee Council	Cooking with Refugees	Cookery classes where people seeking international protection in Ireland teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Asylum seekers, local community	https://www.irishrefugeecouncil.ie/cooking-with-refugees-programme
47	IT	Future Food Institute	Future Food Academy	A broad offer of educational programs and tools to educate about food sustainability through experiential challenge based, game-based and community-based approaches. Teaching method is based on three steps - inspiration, aspiration and action.	Promoting sustainability, promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Children, youth, professionals	https://futurefoodinstitute.org/academy/
48	IT	Food education italy	Edutainment tools for learning about nutrition	A collection of online and printable tools to be used for facilitation of activities about nutrition and role of food among children and youth.	Promoting food literacy	Topic	Tool	Children, youth	http://www.foodedu.it/nutrizioneprendiamocigusto/index-eng.php
49	IT	Chikù	Workshops and events for children	Participative cooking and baking workshops and activities where food items are used as a paint. Many of the workshops promote Neapolitan and Roma cultural heritage as a way of intercultural learning.	Promoting food literacy, intercultural learning	Tool	Technique	Children	https://www.chiku.it/feste-e-laboratori-per-bambini/

50	LT	CoolUkis	Cool Gardening	Approach where elderly people share their land and gardening experience with participants, while young people provide companionship for their hosts. Social initiative which seeks to promote a healthy, sustainable lifestyle and reduce social exclusion of the elderly through garden sharing and growing food together.	Inclusion, building community, promoting sustainable food practices	Tool	Methodology	Elderly and youth	www.coolukis.lt
51	LT	See&EAT	Various resources on food education for kids	A library of resources that aim for educating kids on the value of eating vegetables and fruit.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Resource library	Children	https://www.seeandeat.org/activities-and-resources/
52	LV	Ramala	Bread therapy	A methodology based in art-therapy principles that engages participants' senses and allows achieving both individual and group benefits in terms of wellbeing, empowerment, engagement and other.	Inclusion, fostering wellbeing, empowerment	Tool	Methodology	All	https://www.ramala.lv/nodarbibas
53	LV	Renars Purmalis	Cooking in nature	Hikes in nature with cooking and educational elements, as well as team building aspects. Aims to educate about and reconnect with food.	Fostering food literacy, team building	Tool, topic	Event	All	https://gatavodaba.lv/pargajines-ar-garsu/
54	LV	Pauls Stradiņš Medicine History Museum + OnPlate	MVM nutrition workshop: Workshop for young people. Food and emotional health	A workshop for young people, where the relationship between nutrition and mental health are discussed. Additionally participants are able to try mindful eating exercises and develop a positive body image.	Fostering wellbeing, creating self-awareness	Topic	Event	Youth	https://onplate.eu/mvm-uztura-darbnica-darbnica-jauniesiem-ediens-un-emocionala-veseliba/
55	LV	Humusa komanda	Teaching Arabic recipes for students and other groups	Workshops where immigrants lead cooking workshops on Arabic recipes with pupils and other groups, telling their stories and teaching about Arabic culture.	Integration of immigrants, intercultural learning	Tool	Event	Youth, all	https://www.facebook.com/humusakomanda/
56	LV	Rub&stub	Zero waste cooking workshop	Cooking workshops for all audiences where using food scraps helps facilitation of learning and discussions about food sustainability.	Food waste education, promoting food sustainability	Tool, topic	Event	All	https://norden.lv/lv/sadarbibas-projekti/ilgtspējīga-attīstība/great-tastezero-waste/
57	Malta	EAThink	EAThink-toolkit	This toolkit seeks to support primary and secondary school teachers in including global citizenship education (GCE) methodologies and food-related issues in their daily educational planning.	Global citizenship education	Tool	Toolkit	Primary and secondary school teachers	https://eathink2015.org/download/EAThink-toolkit-maltese.pdf
58	PL	Krzyżowa Foundation for Mutual Understanding in Europe	A recipe for a better world – we educate our peers about food. Educational materials for young people aged 14-16	Educational materials encourage youth to take initiative, become educators for their peers, and explore sustainability and the food system together.	Promoting food literacy, promoting food sustainability, promoting active citizenship	Topic	Toolkit	Pupils	https://www.krzyzowa.org.pl/pl/dzialalnosc/publikacje/wyda-wnictwa-fundacji-krzyzowa/1599-przepis-na-lepszy-swiat-czyli-edukujemy-rowiesnikow-o-zywnosci-materialy-edukacyjne-dla-mlodziezy-w-wieku-14-16-lat-2
59	PL	Agata Polasik	GRZYBOBRANIE - Mushrooming Board Game	A board game that brings players closer to the forest and broadens knowledge about mushroom kingdom.	Promoting food literacy	Topic	Tool	All	https://www.behance.net/gallery/19969933/GRZYBOBRANIE-Mushrooming-Board-Game
60	PL	Zielne Babki	“How to survive in urban wilderness”	City walks and educational workshops about diversity of plants and wellbeing of urban inhabitants	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Event	All	https://personal-garden.pl/en/workshops/ostoja.html
61	PL	Zielne Babki	Scenarios of garden therapy classes for people with disabilities	Garden therapy workshops for people with disabilities.	Inclusion, empowerment	Tool	Event	All	https://personal-garden.pl/warsztaty/ostoja.html
62	PL	National Remembrance Institute (IPN) / Karol Madaj	Regulation: The Coupons Game	A board game based on the communist-era food rationing system will allow younger generations to get a feel for their elders' past hardships.	Inter-generational dialogue	Topic	Tool	Youth	https://culture.pl/en/article/communist-food-rationing-turned-into-a-board-game
63	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Educational programs for students	Educational programs for students on healthy eating, building the digestive system and balancing the diet	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Children	https://www.szkolanawidelcu.pl/projekty-i-wydarzenia

64	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Mindful Eating PSYCHODIETETIC PROGRAMME	An educational programme that aims to increase pupils' ability to identify signals coming from the body (hunger and satiety) and to experience sensations associated with eating. It also aims to motivate pupils to actively reduce food wastage.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Youth	http://psych.uw.edu.pl/eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywniowej/
65	PT	Repositório Aberto da Universidade do Porto	The taste of biodiversity	A paper that describes educational programme for primary schools that explored the biodiversity of tomato, by promoting science and sensory education, and the acceptance of vegetables.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool	Methodology	Children	https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/145883/2/593765.pdf
66	RO	Food Waste Combat	Educational workshops to combat food waste and Respect for Resources (RPR) workshops	Workshops for schoolkids about ecological footprint, waste of resources, climate change and waste	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://foodwastecombat.com/proiecte/
67	SL/EU	EduLocalFOOD	EduLocalFOOD toolkit	A toolkit that presents ideas and materials on local and sustainable food systems for teachers and learners in agricultural vocational education and training.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems	Topic	Toolkit	Teachers and learners of agricultural vocational education	https://www.educlocalfood.eu/pages/toolkit-1.html
68	SWE	Botildborg	Cook, Eat & Talk	A team building activity that includes a field trip, the opportunity to harvest in their urban farming, then cooking together and ending with a delicious meal.	Promoting food literacy	tool, topic	Event	All	https://www.botildborg.se/cook-eat-talk
69	SWE	Botildborg	Digital Cook-along	A digital cooking activity with goal to create connections among people and building sense of belonging.	Inclusion, reducing loneliness	tool, topic	Event	local community	https://www.botildborg.se/digital-cook-along
70	SWE	Husby Farm	Folk kitchen for neighbours	An event where every few weeks neighbours meet to enjoy the food together - to replace going out and eating in restaurant.	Community building, promoting emotional wellbeing	Atmosphere creator	Event	Local community	https://www.nyhetsbyranjarva.se/fullsatt-och-festligt-nar-folkkok-hade-premiar/ & https://sv-se.facebook.com/HusbyKonst/
71	UK	NHS	Facilitator pack - How to cook with groups	A guide to planning and running cooking activities to support participants' skill development and confidence	Empowerment, skills development	Tool	Toolkit	youth	https://nhsforthvalley.com/wp-content/uploads/2022/07/Final-How-to-cook-with-groups-resource.pdf
72	UK	SUSTAINABLE FOOD places	Food Focus group facilitation	The aim of this facilitation approach is to listen to and understand the opinions and views of stakeholders on the local food system and how to make it more sustainable	Fostering discussion about food systems	Topic	Toolkit	Communities	https://www.sustainablefoodplaces.org/resources/files/SFP_Toolkit/Food_Focus_Group_Facilitation.pdf
73	UK	Bath and North East Somerset Director of Public Health Award	Early Years Cookery and Food Play Toolkit	Toolkit for establishing good habits and behaviours towards food and eating with goal to foster physical and emotional wellbeing in long run.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	http://susinder.suscooks.eu/user_uploads/Module4/Cookery%20and%20Food%20play.pdf
74	UK	Migrateful	Cookery classes with migrants	In these cookery classes migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Migrants, local community	https://www.migrateful.org/



ellei

A PROPOSITO DI QUESTA PUBBLICAZIONE

Questo rapporto risponde alla ricerca di innovazione nel lavoro giovanile attraverso la convinzione che il cibo in tutta la sua complessità ha un grande potere di avviare e aiutare il cambiamento sociale - è il primo passo verso lo sviluppo di nuovi approcci di facilitazione. A beneficio di facilitatori, educatori e altri attori del lavoro con i giovani, i risultati rivelano una visione degli approcci esistenti, un'ampia gamma di vantaggi, argomenti affrontati, nonché potenziali ruoli e aspetti pratici dell'utilizzo delle tecniche di facilitazione legate al cibo rispetto ad altre. Trovati durante la conduzione di ricerche a tavolino, gli esempi di 74 approcci e toolkit esistenti sono una risorsa tangibile per il lavoro sul campo e servono come fonte di ispirazione.