

- C I B O -

IDENTITÀ E RUOLO

CICLO DI CONFERENZE

Analisi antropologica - sociologica - delle abitudini alimentari
Scienza - Tecnica - Storia - Usanze - Identità - Miti - Riti - Tabù - Stereotipi

1

LA TRASFORMAZIONE DELL'UOMO

Come e perchè l'alimento ha modellato l'uomo

2

LA TRASFORMAZIONE DELL'ALIMENTO

Come e perchè l'uomo trasforma i suoi alimenti

3

ANTROPOLOGIA DELL'ALIMENTAZIONE

Come e perchè l'uomo ha scelto la sua alimentazione

4

ALIMENTAZIONE PER L'ATTIVITÀ FISICA

Considerazioni sull'attività fisica e la sua alimentazione

5

LUOGHI COMUNI NELL'ALIMENTAZIONE

Scienza a confronto con stereotipi, luoghi comuni e pregiudizi

FINALITA' DEL CORSO

- Il filo conduttore principale del corso è il rapporto fra **"noi" e gli "altri"** seguendo le orme del **comportamento identitario** e, nella fattispecie, del approccio sociale che **"noi"** abbiamo con il cibo. Per arrivare però al culmine del tema bisogna percorrere tutte le tappe che contraddistinguono il divenire dell'uomo attraverso l'alimento.
- Proseguendo, per capire bene il concetto di **"attività culturale"**, si ripercorre e si spiega la produzione alimentare che, scaturita dall'intelligenza umana, ne fa uno dei tanti baluardi di distinzione fra il **"buono"** ed il **"cattivo"**, fra il **"naturale"** ed il **"culturale"**, fra **"noi"** e gli **"altri"**, ecc.
- La storia degli **alimenti "nostri" e degli "altri"** viene ampiamente analizzata e portata a riflessione delle **"costruzioni delle diverse identità"**.
- La **dietetica** viene descritta, non come tema finalizzato a se stesso, bensì sotto un profilo analitico ed anche tecnico per poter arrivare a spiegare quanti **luoghi comuni** sono stati costruiti su questa tematica.
- **Lo sport**, tipica platea della **costruzione della distinzione fra "noi" e gli "altri"** si addice in maniera ottimale per spiegare, sia i **luoghi comuni** correlati all'alimentazione atletica, sia la grande differenza fra **attività fisica, sport ed agonismo**.
- Gli **stereotipi** ed i **luoghi comuni** che ancor oggi circolano sia nell'ambiente dell'alimentazione che in quello della **medicina popolare e dei rimedi** vengono spiegati a fondo dando molto spazio alla spiegazione della **"teoria dei quattro umori"** che ha regnato come scienza medico- alimentare per oltre 2000 anni e che ancor oggi non è totalmente estinta.

STRUTTURA DEL CORSO

Durata da 5 a 7 sedute di 2 - 3 ore cadauna	Lingua italiano - tedesco
Presentazioneflessibile secondo esigenze richieste	accentuazione su tematica richiesta
Support parti anatomiche umane e di animal	microscopio.....micro organismi
. assaggi diversi diapositive	poster . . . distribuzione promemoria
Contenuto vedi descrizione tematica riassuntiva	vedi descrizione tematica dettagliata
Indirizzato a . . . università scuole di settore	superiori....gruppi culturali....genitori

RELATORE

Studi (*Vienna Monaco Bav.*)

- scienze alimentari
- pedagogia musicale
- musica
- scienze brassicole
- pedagogia sport
- liuteria

Attività (*Austria - Germania - Sicilia - Veneto*)

- Ind. alimentare - controllo qualità - chimico, microbiologico, ecologico
- progettazione laboratori e piani analitici
- sistema qualità ISO 9000
- ricerca biochimica - Max Planck Institut für Biochemie

Sport / invenzioni

- prima squadra italiana di nuoto maratonico
- prima traversata - ufficiale - internazionale dello Stretto Messina - 16 km
- prima sei giorni di nuoto del mondo → Guinness primati
- studio sull'economia del movimento nel nuoto

DESCRIZIONE RIASSUNTIVA

1 - LA TRASFORMAZIONE DELL' UOMO

- L'analisi è mirata ad evidenziare come l'uomo si è adeguato ad assumere il cibo a sua disposizione.
- Ciò si vede da tanti punti di vista e nella discussione si esaminano quelli più affascinanti.
- Si fanno comparazioni fra la struttura masticatrice umana e quella di altri animali, del meccanismo di certi muscoli, della saliva, del modo di digerire, della sua anatomia, del cibarsi di carne, ecc. D'altro canto ci si accosta all'osservazione del subconscio per analizzare e confermare i suaccennati dati.
- Non manca di osservare il comportamento socio - economico per capire la reale inclinazione biologico - alimentare dell'uomo
- Accenni al dubbio sull'assunzione di carne.

Teschi, mandibole, denti animali ed umani

Diapositive di anatomia e fisiologia comparata

2 - LA TRASFORMAZIONE DELL' ALIMENTO

- Si analizza e si spiega il meccanismo che ha spinto l'uomo a trasformare gli alimenti, da quelli semplici a quelli più complessi.
- Per esempio dal frumento al pane, dall'uva al vino, dall'orzo alla birra, ecc.
- Ciò in parte eliminando i microbi oppure facendosi, inconsciamente, aiutare da loro.
- Si parla del meccanismo della panificazione, della fermentazione del vino e della birra quale esempio di una sequenza complessa e completa di trasformazione alimentare.

Microscopia diretta - Diapositive di microbi alimentari - Assaggi prodotti intermedi

3 - ANTROPOLOGIA DELL' ALIMENTAZIONE

- Si percorre in modo analitico la storia dell'uomo nella sua affannosa ricerca di alimento. In modo discorsivo e narrativo si esamina perchè l'uomo è diventato un "ladro" di alimenti, perchè nel subconscio egli è ancora un nomade e perchè egli incorpora il cibo nelle sue religioni e le sue religioni nel cibo.
- Si parla della sequenza dei pasti, degli animali "buoni" e dell'ultima invenzione umana: l'agricoltura. I miti ed i tabù alimentari del medioevo e quelli odierni vengono esaminati.....anche la mela di Eva.
- Si spiega il maiale nel Medio Oriente e la mucca sulle malghe, la strada del caffè e quella dei crauti e perchè Ulisse andò a caccia di pesce spada.

Diapositive di comportamenti alimentari

4 - ALIMENTAZIONE PER L' ATTIVITA' FISICA

- Prima di entrare nel tema si esamina il meccanismo dei vari tipi di sport ed il loro diverso approccio muscolare.
- Si esamina la storia dello sport e l'approccio dell'uomo moderno all'attività fisica. L'analisi segue spiegando bene certi luoghi comuni e tabù tramandati.
- Ciò parlando del bilancio termico, del sudore, del raffreddore, dei grassi, ecc.
- L'alimentazione e la storia degli integratori diventano in tal modo una conclusione ben comprensibile.

Distribuzione di un promemoria sul tema

5 - LUOGHI COMUNI NELL' ALIMENTAZIONE

- La selva degli stereotipi, antichi e nuovi, nella quale ci muoviamo, viene discussa sia durante il percorso che nel capitolo a parte.
- Viene data grande attenzione al meccanismo dell'identità etnocentrica che viene messo in atto tramite i luoghi comuni di cibo, cucina e gastronomia.

1 - LA TRASFORMAZIONE DELL' UOMO

INTRODUZIONE

Storico - antropologo....."schei" e - patate

CONSIDERAZIONI INIZIALI

guardiano
 Intestino esterno.....intestino interno
 Cuore.....è al posto giusto ?
 Che barba.....cresce ancora !
 Pelle.....d'oca
 L'età.....dell'uomo
 Il freno.....dell'uomo
 Batteri del cavolo.....batteri del salame
 Adattarsi.....abituarsi.....fumare

SOMATICA COMPARATA

Testa.....posizione.....angolatura
 Bocca.....dimensioni.....apertura
 Mandibola.....meccanismo.....lunghezza
 Denti.....meccanismo
 Mani.....limiti.....virtù

FISIOLOGIA COMPARATA

Isometria.....la mandibola.....le pari opportunità
 Saliva.....lo scopo delle amilasi
 Saliva...gatto...uomo.....pH.....amilasi
 Masticazione.....felino.....uomo
 Intestino.....umano
 Anatomia.....del coniglio
 Digestione.....la durata
 Pasti.....il ritmo
 Bere.....a tavola
 Gatto arrosto.....o coniglio ?
 Uricemia.....gota.....sequestratori alimentari
 Zucchero.....il consumo.....le sostanze "pure"
 Torture medioevali.....un esempio
 Una nave.....a New York

SUBCONSCIO

Sedentari.....nomadi
 Nomadi antichi.....gli alimenti
 Mc Donald.....preistorico
 Fragole.....trovate per strada
 Discorsi.....a tavola.....per strada
 Avversioni.....alimentari
 Mangiucchiare.....davanti alla TV
 Pensionati.....cosa ci dicono

SOCIO ECONOMICO

Catena alimentare.....economica
 Prima guerra mondiale.....alimentazione
 Giapponesi.....alimentazione
 Fascia cereali.....fascia energetica
 Religioni.....rispecchio alimentare

CONCLUSIONI

Judkin.....l'esperimento
 Carta igienica.....invenzione gastronomica

2 - LA TRASFORMAZIONE DELL' ALIMENTO

LA PIRAMIDE DELLA TRASFORMAZIONE

Alimento.....spontaneo
 Accumulo.....prevenzione carestie
 Conservazione.....la grotta.....il

Trasformazione.....spontanea
 Trasformazione.....pilotata

LE TECNICHE E LA SCIENZA

Conservazioni.....gestire i microbi
 Vino - Birra.....Dionisio.....Cristo.....Galilei
 Il vino era medicina.....oggi "fa bene"
 Fermentazione.....le religioni
 Spallanzani.....Pasteur.....Liebig.....Buchner.....Billroth
 La mucca.....il falegname.....il lievito
 Vino - produzione.....il meccanismo
 Microbi.....il miracolo
 Microbi.....tecnica di identificazione
 Pacchetto di lievito.....quanta superficie ?
 Microbi.....si adattano ?
 Pane - produzione.....meccanismo
 Formaggio - produzione.....meccanismo
 Scala degli alimenti.....secondo Kollath
 Scala degli alimenti.....valore.....trasformazione

IL PANE LIQUIDO - LA BIRRA

La trasformazione più complessa ed articolata
 Storia.....etimologia.....mitologia
 Produzione.....preistoria.....oggi
 Acqua.....orzo.....malto.....luppolo.....lievito
 Orzo.....al malto
 Malto.....al mosto
 Mosto.....alla birra
 Birra.....geografia oggi
 Birra.....bevanda equilibrata
 Birra.....analcolica
 La legge di "purità".....del 1516 ?...del 1939 ?

IL VINO

Vino d'uva.....vino di frutta ?
 Med.....Alo.....il vino di Miele

MICROSCOPIA: osservazione microbi alimentari
CAMPIONI.....cereali crudi - cereali germinati -

ASSAGGI.....malti - mosto di birra - luppolo

DIAPOSITIVE.....storia - fungh - lieviti
lattobatteri - batteri acetici
- selezione "in vitro"

CAMPIONI(umani - animali) teschi - denti
..... mandibole - costole
DIAPOSITIVE.....anatomia e fisiol. comparata

3 - ANTROPOLOGIA DELL' ALIMENTAZIONE

ANTHROPOS FISILOGIA

Sopravvivenza.....riproduzione
Alimento - nutrimento.....la differenza
Alimento - nutrimento.....etimologia
Ladro di alimenti.....l'uomo
Produzione alimentare.....un libro aperto
I sali della terra.....i sali dell'uomo
I filtri.....alimentari
L'economia.....dell' alimento
Mc Donald.....preistorico
Il gatto - il topo.....economia e caccia
Mammifero caldo.....rettile freddo
Il cammello.....e le gobbe
L' uomo.....onnivore.....frugivore
La mela.....con o senza vermi
Cibo.....la sequenza
Pasti.....l'orario
Il digiuno.....delle stagioni

HOMO SAPIENS

Nomade.....frustrato
Agricoltura.....grande invenzione umana
L'animale buono.....la sabbia del diluvio
Miti e tabù alimentari.....come nascono
Il guru - il gatto.....l'aglio - la carota
Divieti.....alimentari
Religione nell'alimento.....e viceversa
L'eremita.....ed il salame nel medio evo
Logistica.....degli allevamenti
Eva.....la mela.....l'organo in chiesa
Medio Oriente....donna....ripudio... "pensione"
Agnello di Dio.....ed il maiale
Latte.....la giustificazione
La piramide.....alimentare
La strada.....dei crauti
La strada.....del caffè
Nettare - ambrosia - elixir.....tipi di morte
Ulisse.....a caccia di pesce spada
Tonno in scatola.....un mito

**Accudire - Cucinare - A tavola
Pesce spada - Acqua**

4 - ALIMENTAZIONE PER L' ATTIVITA' FISICA

Scheletro.....perpendicolare
Muscolo.....del granchio.....dell'uomo
Bilancio termico.....il sudore
Bilancio termico.....termoregolazione
Sciogliere i grassi.....con il sudore ?
Vestirsi.....durante.....dopo.....l'attività fisica ?
Lana.....cotone.....nylon ?
Il corpo.....si raffredda ?
In acqua dopo mangiato.....congestione ?
Raffreddore.....il miele
Esquimesi.....e Hinshelwood
Il vestito delle suore.....i 4 umori
Esaurimento.....nervoso ?
Zuccheri - glicogene - grassi.....quanti km ?

L' ATTIVITA'

Attività muscolare.....le diverse tipologie
Sport completo.....esiste ?

LA FONTE

Alimentazione.....bilanciata
Alimentazione.....secondo previsione motoria
Alimentazione.....secondo i tipi di sport
Calorie.....importanza
Calorie.....calcolo
Calorie.....consumo
Acqua.....reintegro salino
Sete.....tre tipi
Sali.....concentrazione.....tre tipi

IL MIRACOLO

Integratori.....storia
Integratori.....specifici
Proteine.....aminoacidi ramificati
Integratori.....aggiuntori.....miracolosi

**POSTER bilancio termico corpo umano
DIAPOSITIVE Identità - Cercare - Distribuire
DIAGRAMMI attività di diverse discipline
 fattore economico del nuoto
DIAPOSITIVE di tutte le tematiche elencate**

5 - LUOGHI COMUNI NELL' ALIMENTAZIONE

1 - LA TRASFORMAZIONE DELL' UOMO

Brodo.....fa bene
Pasto caldo.....una volta al giorno
Ritmo dei pasti.....va imposto
Sequenza.....dei cibi
Masticare.....a lungo
Bere.....durante i pasti
Latte.....alimento ideale
Miele.....cura il raffreddore
Zucchero "integrale".....di canna

2 - LA TRASFORMAZIONE DELL' ALIMENTO

Vino.....fermenta "da solo"
Vino.....travasi.....con luna giusta
Vino.....fa "buon sangue"
Vino.....resveratrolo.....fa bene
Birra.....legge di purità 1516
Batteri.....si adattano

3 - ANTROPOLOGIA

Vita dell'uomo.....si allunga
Inglese.....assomiglia al tedesco
Scampi.....calamari.....cavallette
Crauti.....tedeschi
L'agnello.....di Dio
La mela.....di Eva
Maiale.....nel Medio Oriente
Mc Donald.....ed il pastin
Grassi.....la scala.....pollo - bovino - suino
Mangiare.....in bianco
Carote.....la vista.....il radar
Aglio.....lunga vita
Dieta.....mediterranea
Ombra.....ambra ?.....nel bicchiere

4 - ALIMENTAZIONE PER L'ATTIVITA' FISICA

Sport.....completo ?
Gli umori.....delle suore
Esaurimento.....nervoso
Grasso.....sciolto dal sudore
Vestirsi.....subito dopo l'attività
Cotone.....lana.....nylon
Raffreddoreviene dal freddo
Integratori.....aggiuntori