



## PROGETTO

### ***PIATTI ANTICHI, ALLA RISCOPERTA DELLE ECONOMIE ... E NON SOLO***

#### **Premessa**

Come Associazione Insieme per la Solidarietà Roma1, organizziamo le persone anziane, i pensionati nell'aiutare chi si trova in difficoltà ad andare avanti, molti possano essere attivi e continuare ad offrire alla società un utile supporto non sentendosi emarginabili come "vecchi" da rottamare.

Negli ultimi anni, ovviamente, parecchi dei nostri associati risentono dell'andamento della crisi economica e raggiungere la fine del mese, diventa di giorno in giorno più difficile, è difficoltoso riuscire a coniugare i costi di un vitto sano ed adeguato, con le spese sanitarie e il pagamento delle varie bollette.

Recenti inchieste dedicate, dimostrano come una fascia di popolazione anziana rinuncia a spese sanitarie ritenute "non indispensabili". Ci siamo chiesti come poter affrontare situazioni così complesse e, già nello scorso anno, abbiamo dato vita con un progetto "Noi ti leggiamo l'etichetta" ad un corso che ha visto impegnati psicologi, nutrizionisti e medici. Il progetto ha avuto come obiettivo, l'offrire un aiuto per individuare, nel mercato globale in cui viviamo, i prodotti migliori rispetto, a qualità nutrizionali, prezzi di riferimento, contenuti in proteine e grassi.

Il corso, testato presso i Supermercati CONAD, ha avuto un notevole successo presso gli iscritti e, presso gli utenti dei punti vendita richiedendo l'aiuto dei nostri volontari per le spiegazioni e gli approfondimenti sui prodotti.

#### **Finalità del presente corso**

Considerato l'aggravarsi della crisi, con l'aumento della disoccupazione e le difficoltà economiche che ricadono anche sul quel minimo aiuto che le pensioni possono sopportare proponiamo di "tornare all'antico", ai piatti tradizionali e poveri di cui le nostre regioni sono piene; piatti di una volta che richiedevano alimenti di basso costo che venivano cucinati a lungo ed avevano il merito di essere piatti quasi unici ma sostanziosi.

Piatti economici che abbiamo perso l'abitudine di preparare o che abbiamo dimenticato nel corso di anni di uso (abuso?) di cibi "pronti o precotti" pubblicizzati da un sfrenato consumismo.

Certo, sono passati gli anni anche per i più arzilli di noi pensionati: sarà quindi opportuno scegliere i piatti che possono essere adeguati facendo riferimento ad una scienza dell'alimentazione che ha fatto passi da gigante negli ultimi anni; non tutto è digeribile tra i cibi di una volta, non tutto fa bene, ma riscoprire i sapori ed i saperi perduti potrebbe rivelarsi prezioso anche dal versante economico e quindi produrre quelle economie che diventano sempre più necessarie senza peraltro diminuire la qualità dei cibi necessari ad un benessere sia fisico sia dal punto del sapore e perché no, del gusto.



### ➤ **Il progetto centrale**

Dieci/quindici volontari, supportati da tecnici dell'alimentazione, da dietisti, e da uno cuoco professionale formeranno il nucleo centrale del corso che si svolgerà nell'arco di almeno un mese considerando due lezioni settimanali; i volontari impegnati nel corso saranno affiancati da tutor che cureranno tutti gli aspetti pratici che si presenteranno. Dopo la prima fase del corso centrale, saranno programmati incontri territoriali gestiti dai volontari che avranno acquisito la corretta formazione a conclusione del corso stesso mettendo a disposizione i saperi acquisiti e ampliando possibilmente l'uso dei piatti riscoperti.

#### **per il corso centrale:**

L'individuazione di una "cucina professionale" da utilizzare per il corso è stata recepita presso un ristorante attualmente in "bassa stagione" che consentirà di utilizzare le attrezzature necessarie alle sperimentazioni con la guida di uno chef della cucina. il corso inizierà nel mese di Ottobre 2013 e si concluderà nel mese di Novembre 2013. Il termine del corso in parola vedrà lo svolgimento di una manifestazione nel mese di Dicembre 2013, durante la quale verranno degustati i piatti elaborati dai partecipanti al corso; la manifestazione sarà l'occasione per riunire tutti i volontari iscritti all'Associazione per un momento di convivialità e di festa alla quale invitare anche le personalità, associative, sociali, politiche che potranno dare, nell'occasione, un contributo di idee, di riconoscimento, e di affiancamento alle politiche sociali presenti sul territorio di Roma Capitale .

### ➤ **Il progetto territoriale**

La nostra Associazione ha una forte presenza all'interno di Municipi di Roma Capitale e quindi la volontà, e la possibilità, di estendere il progetto su territori attentamente individuati: c'è l'intenzione di investire sui territori per un progetto che si ritiene di interesse generale e sono già in lista d'attesa gli elementi che vogliono partecipare entusiasticamente all'esperimento.

Abbiamo speranze di poter trovare nei Municipi sia l'apprezzamento per l'impegno che la nostra Associazione mette nel coinvolgere gli iscritti in attività utili anche economicamente, sia per la ricerca e l'uso di strutture attrezzate pubbliche (comunali? Provinciali?) insistenti sul territorio.

Il corso territoriale avrebbe le stesse caratteristiche ed impegnerebbe gli stessi professionisti impiegati per il corso centrale compresa la presenza dei tutor.

### **Impegno di spesa**

L'impegno di risorse economiche per lo svolgimento del corso centrale sarà notevole in quanto non solo occorre prevedere un compenso per i docenti, per lo chef, per l'uso delle attrezzature, per l'uso di una sala, per le derrate da utilizzare per la preparazione dei piatti e, infine, dovrà essere previsto un rimborso spese per i volontari che parteciperanno al corso.

Sarà inoltre necessario mettere a bilancio, sempre per il corso centrale, le spese per la manifestazione finale che viene ritenuta necessaria sia per illustrare a tutti gli aderenti all'Associazione come sia possibile, divulgando l'esperienza fatta, ottenere dei piatti sani ed economici, sia per festeggiare i partecipanti al corso di un attestato che certifichi l'avvenuto riconoscimento di una abilità culinaria che sembra perduta e viene ricoperta e valorizzata.

Una occasione, quindi, che mira a coinvolgere complessivamente gli associati in un momento ludico, festoso e di socializzazione.