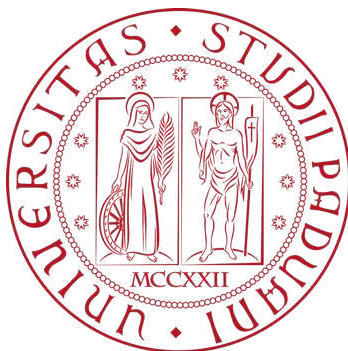




UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di agronomia, animali,
alimenti, risorse naturali e
ambiente

Corso di laurea in Scienze e Cultura della Gastronomia

IL CIBO COME OCCASIONE PER
RELAZIONARSI: INDAGINE SULLE
ABITUDINI DEGLI ABITANTI DI SAPPADA

Relatrice:
Prof.ssa Lisa Bugno

Laureanda:
Matilde Formenton
Matricola n. 2075804

ANNO ACCADEMICO: 2024-2025

*Ai miei genitori,
tutto questo è anche grazie a voi.*

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1 NUTRIRSI NON SOLO DI ALIMENTI	3
1.1 Il nutrimento	3
1.2 Le relazioni	6
1.3 Il cibo legato alle relazioni	8
CAPITOLO 2 NUTRIRSI COME FATTO SOCIALE	11
2.1 L'inizio di una relazione nel grembo materno	11
2.2 Il nutrimento alla nascita	13
2.3 L'autonomia nel nutrirsi	14
2.4 Nutrirsi per socializzare	16
CAPITOLO 3 LA PSICOLOGIA E UN PASTO CONDIVISO	19
3.1 Il cervello e le relazioni	19
CAPITOLO 4 LA CONDIVISIONE DEL CIBO DALL'ANTICHITÀ AD OGGI	23
4.1 L'antico mondo greco e romano	23
4.2 Il medioevo e la nascita dei libri di ricette	25
4.3 L'età moderna	26
4.4 L'età contemporanea	28
CAPITOLO 5 IL CONTESTO DI SAPPADA E LA CREAZIONE DEL QUESTIONARIO SOTTOPOSTO AGLI ABITANTI	31
5.1 Sappada	31
5.2 La realizzazione del questionario	33
CAPITOLO 6 ANALISI DELLE RISPOSTE DELL'INDAGINE	39
6.1 Il profilo dei partecipanti	39
6.2 Le abitudini sulla condivisione del pasto	45
6.3 Ricerca e sensazioni nella condivisione del pasto	54
6.4 Condividere attraverso la cucina	58
CONCLUSIONI	61
BIBLIOGRAFIA	I
RINGRAZIAMENTI	III

INTRODUZIONE

Il seguente elaborato andrà ad analizzare la tematica del cibo connessa alle relazioni in quanto mi sono resa conto che le relazioni, dalla nascita fino all'età adulta, nell'ambito sociale e lavorativo e fin dai tempi antichi ad oggi si coltivano molto spesso davanti ad un pasto. La letteratura sostiene che tale condivisione porta benefici all'umore, fa suscitare generalmente emozioni positive e amplifica il proprio senso di appartenenza (Birbes, 2012). Inoltre, andrò ad analizzare le abitudini e la consapevolezza degli abitanti del mio paese, Sappada, sul cibo e le relazioni.

L'analisi dell'elaborato si inserisce nell'ambito pedagogico, psicologico, storico in quanto verranno analizzate opere di pedagogisti, psicologi e storici e si concluderà con l'analisi di un questionario sottoposto agli abitanti del comune di Sappada.

Il metodo utilizzato è l'analisi approfondita di libri di testo in possesso dal percorso di studi svolto, libri presi in prestito dalla biblioteca, Google scholar per la ricerca di articoli, i quali sono stati confrontati ed è stata fatta un'interpretazione. Inoltre, per eseguire l'indagine sugli abitanti del comune di Sappada è stato utilizzato Google Moduli per la creazione di un questionario anonimo e poi condiviso tramite il canale di messaggistica Whatsapp.

L'elaborato sarà composto da sei capitoli, il primo tratterà i macro-argomenti ossia l'importanza del nutrimento, le relazioni e le connessioni tra cibo e relazioni.

Il secondo capitolo approfondirà come la relazione attraverso il nutrimento inizia fin dal concepimento della vita, ossia nel grembo materno, in quanto la madre nutre il feto dove già si crea una relazione, per poi trattare il percorso che conduce la persona all'autonomia nel nutrirsi.

Il terzo capitolo si concentrerà su elementi psicologici per mettere a fuoco cosa accade all'interno del nostro cervello e quali emozioni generalmente proviamo quando siamo assieme ad altre persone e si condivide qualcosa, in questo caso, il momento del pasto.

Il capitolo successivo andrà ad approfondire l'exkursus storico delle relazioni che nascevano e si coltivavano durante momenti di condivisione in feste, banchetti e nei ristoranti, dall'antichità ossia dai tempi degli antichi greci e romani, passando per il medioevo, età moderna fino ad arrivare ad oggi.

Successivamente nel quinto capitolo verrà presentato il contesto del comune di Sappada dal punto di vista geografico e socioculturale e illustrata la creazione del questionario che è stato sottoposto agli abitanti.

L'ultimo capitolo andrà ad esaminare in modo approfondito il questionario in questione per analizzare le abitudini e le opinioni degli abitanti di Sappada rispetto al tema oggetto di questa tesi finale.

CAPITOLO 1

NUTRIRSI NON SOLO DI ALIMENTI

Il seguente capitolo approfondirà non solo l'importanza del nutrimento per il mantenimento della vita di ogni essere umano ma anche quanto sia essenziale *nutrirsi di relazioni* (Birbes, 2012) e quanto sia presente in ognuno di noi un collegamento invisibile tra il cibo e la nascita e la crescita di una relazione.

1.1 Il nutrimento

Tutti gli esseri viventi dal momento del concepimento fino alla loro morte vivono grazie al nutrimento. Come sostiene Birbes “La qualità e la quantità dell'alimentazione sono componenti fondamentali dello stato di buona nutrizione e, quindi, della salute del corpo e della mente dell'essere umano” (2012, p. 123).

La nutrizione dell'essere umano si basa sul consumo di cibi cotti e crudi che contengono i macro e micronutrienti: carboidrati, proteine, grassi, zuccheri, sali minerali, vitamine e acqua (Arienti, 2021).

La popolazione italiana è indirizzata a mangiare in modo sano sia qualitativamente che quantitativamente dalle linee guida per una sana alimentazione stilate e aggiornate continuamente dal centro di ricerca alimenti e nutrizione del CREA ossia il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria. Molto spesso queste linee guida sono affiancate dai LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti) che sono consultabili nel sito SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Le linee guida sono state create con un indice di quantità calorica necessaria per ogni individuo in base allo stile di vita, età, peso e altezza. Tali linee guida esprimono in maniera generale anche quali alimenti sarebbe meglio consumare in maggiore quantità e quali in misura minore (CREA, 2019). Tra i cibi da consumare in maggiore quantità troviamo la frutta e la verdura, poiché prevengono svariate malattie, tra cui quelle cardiovascolari e i tumori; inoltre possono sostituire cibi alquanto calorici perché stimolano più facilmente il senso di sazietà sia a lungo che a breve termine e di conseguenza aiutano a mangiare meno. Sono cibi ricchi di fibre importanti per la crescita del microbiota intestinale che contribuisce a un corretto funzionamento dell'organismo umano. Secondo le linee guida sopra citate la quantità

ideale da consumare giornalmente tra frutta e verdura sarebbe almeno attorno ai 400g suddivisi in 5 porzioni.

Altri alimenti che sarebbe meglio consumare in quantità elevata sono i cereali e i legumi. Questi alimenti apportano amido e fibra fornendo energia immediata all'organismo, oltre a fornire proteine a basso valore biologico. Per quanto riguarda i cereali, la quantità di assunzione consigliata dovrebbe coprire metà della dieta giornaliera in quanto forniscono energia immediata all'organismo. I legumi, invece, andrebbero consumati minimo 2-4 volte a settimana perché aiutano a prevenire malattie come obesità, malattie cardiovascolari e cancro oltre ad apportare fibre, proteine vegetali e micronutrienti.

Il terzo elemento essenziale da consumare in quantità elevata è l'acqua, la quale è il costituente maggiore del corpo umano per il 60%. Essa viene assunta dagli alimenti e dalle bevande ma viene anche eliminata attraverso urine, sudorazione, evaporazione dalla cute, polmoni e mucose. Secondo le linee guida già citate, per avere un buon equilibrio idrico nell'adulto è importante integrare 2000/2500 ml di acqua al giorno. Inoltre, si segnala che è necessario prestare attenzione ad alcune categorie di persone per quanto riguarda l'idratazione come: le donne in gravidanza e in fase di allattamento in quanto devono idratare anche il neonato, gli anziani che tendono per motivi fisiologici a disidratarsi più velocemente e i bambini, i quali a causa della crescita richiedono un'attenzione particolare al bisogno idrico (CREA, 2019).

Gli alimenti, invece, che preferibilmente sono da consumare in minore quantità sono i grassi, che per quanto abbiano funzioni essenziali come accumulare energia, formare le membrane cellulari e assorbire vitamine liposolubili, se assunti in grandi quantità portano all'insorgenza di malattie, ad esempio problemi cardiovascolari, tumori e diabete mellito di tipo 2.

I grassi si dividono in grassi saturi e insaturi, i primi sono generalmente di origine animale e si presentano allo stato solido a temperatura ambiente e tendono a far alzare notevolmente il livello di colesterolo nel corpo, mentre gli insaturi sono allo stato liquido, sono di origine vegetale e sono neutri o a volte fanno abbassare il livello di colesterolo nell'organismo.

La quantità consigliata per il consumo di grassi non deve essere superiore al 35% delle calorie giornaliere complessive. Essi, infatti, contribuiscono all'innalzamento del colesterolo e di conseguenza allo sviluppo di malattie cardiovascolari e tumori.

Altri alimenti da consumare in quantità minore sono gli zuccheri, dolci e bevande zuccherate. È importante fare una distinzione tra gli alimenti che contengono zuccheri naturali assieme ad altre sostanze nutrizionali e quelli invece che vengono aggiunti; per appagare la voglia di dolce sarebbe meglio consumare gli alimenti che contengono zuccheri naturali e di conseguenza apportano anche altri elementi all'organismo, come frutta e verdura, latte e legumi. La quantità di zuccheri consigliata non dovrebbe superare il 15% dell'apporto energetico complessivo perché tale sostanza se assunta in maniera eccessiva può portare allo sviluppo di malattie come il diabete mellito, predisporre all'obesità e la formazione di carie (CREA, 2019).

Un altro componente dell'alimentazione da limitare è il sale, il quale è già presente naturalmente all'interno degli alimenti ma in media l'essere umano lo aggiunge per dare sapidità alle pietanze superando così le quantità consigliate per il consumo, proprio per questo motivo la quantità di sale stabilita per far in modo di limitare i danni dati dall'aggiunta deve essere di 5 g al giorno per l'adulto. Per gli anziani invece la quantità di consumo di sale è inferiore, ossia non superiore ai 4g al giorno, perché sono più predisposti a malattie cardiovascolari. Durante lo svezzamento, invece, il sale non va aggiunto per poi aumentarlo gradualmente con la crescita. Il consumo eccessivo porta a problemi al cuore, ai vasi sanguigni e predispone ad ictus (CREA, 2019).

Le bevande alcoliche sono anch'esse un alimento da consumare in minor quantità possibile perché oltre a contenere acqua contengono etanolo, sostanza tossica per il nostro organismo, la quale può creare anche assuefazione e dipendenza portando di conseguenza all'insorgenza di svariate patologie al fegato, insorgenza di tumori, malattie cardiovascolari, ictus, diabete. È consigliabile consumare molto raramente bevande alcoliche e in quantità minime (CREA, 2019).

Genericamente, la nutrizione umana ha delle fasi ben specifiche. Nei primi sei mesi di vita si viene nutriti dal latte materno e/o artificiale il quale apporta tutti i nutrienti necessari per la crescita del bambino. Dai sei mesi si inizia con lo svezzamento, ossia l'introduzione di cibi solidi grazie al fatto che il bambino ha le capacità fisiche per consumare i cibi domestici, ovvero frutta e verdura, pasta, carne e pesce che devono essere somministrati seguendo i tagli sicuri per evitare il soffocamento (Casagrande & Beraldo, 2025). Dallo svezzamento fino ai tre anni di vita è importante avere il controllo di sale e zucchero negli alimenti che, come sottolineato in precedenza, non devono essere in eccesso perché

potrebbero predisporre il bambino a problemi di obesità e diabete. Importante è anche l'igiene alimentare, ossia bisogna evitare pesticidi, additivi e coloranti perché potrebbero intaccare la crescita degli organi (Giovannini, 2016).

Nell'età scolare è importante variare la dieta apportando tutti i nutrienti essenziali per la crescita e lo sviluppo accompagnati da un'attività fisica, sempre per evitare lo sviluppo di malattie legate all'alimentazione.

In età adulta, diventa essenziale, soprattutto per le donne nel periodo di fertilità, gravidanza e allattamento avere un occhio di riguardo nell'alimentazione perché andrà ad influire anche sul neonato (Pileri & Mazzocco, 2016).

Per quanto riguarda l'età geriatrica, invece, l'insorgere delle malattie è più comune e deriva da più cause, le malattie più note sono: demenze, incontinenza, cadute e la malnutrizione. Risulta molto importante avere un controllo medico assiduo per prevenire e curare determinate patologie (Mazzola, 2016).

Il cibo, però, non deve essere inteso solo come sostanza fondamentale per vivere ma anche come sostiene Birbes "Il cibo può essere inteso come stile di vita ed espressione di socialità, incontro e scambio fra generazioni e popoli, specchio della storia e delle tradizioni di un territorio" (2012, pp. 11-12). L'approccio che ognuno ha con il cibo è una rappresentazione del proprio senso di appartenenza e della propria storia.

Inoltre, il cibo non rappresenta solo un'identità individuale, ma anche l'identità di una regione e di un popolo e di conseguenza può diventare ricchezza culturale ed economica grazie anche al turismo che si può creare attorno.

Il cibo rientra nel patrimonio culturale di un popolo, proprio per questo come evidenzia Campanini nel libro *Il Cibo* "l'Unione Europea ha promosso l'identificazione, la difesa e la protezione internazionale delle indicazioni geografiche, delle denominazioni d'origine e delle specialità tradizionali dei prodotti agroalimentari" (2012, p. 30).

1.2 Le relazioni

Le relazioni sono alla base dell'esistenza dell'essere umano, senza non potrebbe esistere. Con il processo relazionale mettiamo in discussione il nostro Io, la cui consapevolezza risulta fondamentale per rapportarci con gli altri e saper affrontare anche le situazioni difficili (Hicks, 2011).

Risulta naturale che all'interno di una relazione si attivi il meccanismo di influenzamento reciproco: attraverso le parole che si dicono e ai gesti che si fanno ciascuno influisce sull'altro. In questo modo riconosciamo che l'altra persona è diversa da noi e avviene il processo di confronto che porta alla crescita personale di ogni singolo (Buber, 1923/2014).

Perché questo avvenga, una relazione si deve basare sulla comunicazione, elemento essenziale per entrare in relazione con gli altri. Essa viene divisa in tre macroaree, la comunicazione verbale, e para verbale e la non verbale. In un rapporto la comunicazione verbale ossia il contenuto di quello che diciamo impatta per il 7%. La comunicazione para verbale ossia le pause che facciamo, il tono della voce, impatta per il 38%. Mentre la comunicazione più impattante è quella non verbale ossia il 55% che comprende il linguaggio del corpo come la postura, i gesti, gli sguardi e diventa più impattante in quanto trasmette le emozioni in modo immediato, è più difficile da controllare e quindi più autentica e credibile; inoltre arriva in modo più diretto all'interlocutore e rimane impressa nella memoria.

In ogni relazione che si crea sono coinvolte le emozioni e una delle più importanti è l'empatia che viene definita da Stein come: "l'insieme di atti in cui si fa esperienza di soggetti esterni da sé e del loro vissuto" (1917, come citato in Ius, 2020) questo porta ad essere in connessione con l'altro sempre mantenendo la propria singolarità. Proprio grazie all'empatia i due soggetti non si sentono una cosa sola ma riconoscono il proprio io e riescono a mettersi uno nei panni dell'altro e viceversa e questo porta a imparare e a scoprire nuove emozioni (Ius, 2020).

Dalle emozioni che si provano nei confronti di un altro soggetto può nascere il desiderio di prendersi cura (Mortari, 2015). Attraverso questo gesto una persona prova a entrare in sintonia con l'altro, sviluppando comprensione e protezione. Tuttavia, nella capacità di prendersi cura, è intrinseco il fatto che prima bisogna avere cura di sé stessi e poi di conseguenza ci si può dedicare ad altri nel miglior modo possibile.

La prima relazione significativa che ogni essere umano prova è quella con la madre, la quale si prende cura del cucciolo fin dal principio ossia nel grembo materno per poi occuparsene fino al raggiungimento della sua autonomia. Questa prima relazione influisce

fortemente, da adulti, sul modo con cui ci rapportiamo e sulle capacità che abbiamo di prendersi cura di noi stessi e poi degli altri.

L'atto di prendersi cura può essere compreso attraverso tre aspetti fondamentali: il rispetto, la responsabilità e la gratuità. Con il rispetto s'intende accogliere l'altra persona per ciò che è mettendola nelle condizioni di sentirsi accettata. La responsabilità avviene quando prendendosi cura di qualcuno non si è più responsabili solo di sé stesso ma anche del benessere di un'altra persona. Infine, la gratuità ossia agire senza volere nulla in cambio, l'azione del prendersi cura non deve avere per forza un beneficio in cambio ma deve essere fatta spontaneamente, per il volere di farlo (Mortari, 2015).

Ogni rapporto che sia breve o duraturo permetterà ad ogni soggetto di imparare e conoscere meglio sé stesso.

1.3 Il cibo legato alle relazioni

“Il rapporto dell'uomo con il cibo”, come affermato da Birbes, “ha segnato i ritmi della storia. La ricerca per procurarlo, i rituali per consumarlo, l'evoluzione dei modi di cucinarlo, la successione delle carestie e dei periodi di abbondanza, [...] hanno contribuito alla nascita dell'organizzazione sociale e della cultura” (2012, p.17).

La necessità dell'essere umano di condividere il cibo risale fin dai tempi antichi con la scoperta del fuoco. Prima di ciò la condivisione non avveniva, a causa degli alimenti che si consumavano appena raccolti o trovati e quindi crudi.

La scoperta del fuoco ha portato, non solo a consumare cibi cotti, ma anche a creare la divisione del lavoro perché con questa pratica servivano persone che si occupassero dell'accensione del fuoco, altre di preparare le pietanze per la cottura e altri di cuocerle (Stern, 2021).

Inoltre, la cottura delle pietanze portò le popolazioni a cercare e creare spazi comuni per poter preparare e consumare i pasti tutti insieme. Un esempio è il forno comunale, luogo dove tutti gli abitanti del villaggio andavano a cuocere il pane ed era diventato anche un luogo dove incontrarsi e socializzare. Tutto questo prima della creazione delle cucine private che portò alla sparizione dei forni e luoghi comuni, per preparare e consumare le pietanze, in quanto ognuno svolgeva codeste attività nella sua casa privata.

La nascita della cucina porta alla luce una nuova pratica, cucinare. Questo gesto, che molte volte è scontato, porta con sé molti significati come: prendersi del tempo per sé, farsi conoscere e prendersi cura di altri dedicando il proprio tempo alla preparazione di qualcosa che poi verrà condiviso al momento del pasto (Stern, 2021).

Prendendo ispirazione dal libro di Campanini (2019) che considera la figura dei nonni un punto di riferimento culturale e culinario per ogni persona, potrebbe risultare interessante l'attività di cucinare insieme tra nonni e nipoti. Questo gesto oltre ad avere una forte carica emotiva e affettiva, offre al bambino la possibilità di scoprire il passato dei nonni attraverso i racconti e permette di sviluppare svariate capacità come comunicazione, ascolto e collaborazione. Per i nonni, invece, diventa una possibilità di raccontare la loro storia ai nipoti e a trasmettere i loro valori.

Di conseguenza, il cibo può essere considerato non solo pietanza per nutrirsi ma anche un simbolo culturale che identifica un popolo o che descrive un singolo soggetto. Il cibo così rappresenta identità e permette di entrare in contatto con altre culture. I prodotti di un determinato luogo diventano simbolo d'identità e creano senso di appartenenza per chi vive quella terra e sono punti di riferimento per i visitatori (Montanari, 2006).

Il modo in cui ci nutriamo, che cibi preferiamo consumare, come stiamo a tavola sono una descrizione di noi stessi, delle nostre abitudini e della nostra storia, per tanto la condivisione dei pasti permette di farci conoscere e di comprendere le persone con cui condividiamo quel determinato momento. A tavola avviene la convivialità perché le relazioni diventano condivisione. Questo porta a nutrirsi non solo di cibo ma anche di relazioni. (Bertocci & Cavallero, 2017; Birbes, 2012).

L'invito a mangiare insieme, da sempre, in base ai contesti, porta con sé svariati significati come ad esempio: condividere la propria intimità, trovare un senso di appartenenza, riconciliare un rapporto o crearne uno di nuovo. In qualsiasi caso si dona e si riceve qualcosa (Bellingreri, 2015).

Attraverso il modo di alimentarsi possiamo conoscere noi stessi e le capacità che abbiamo di relazionarci ad altri; quindi, il cibo non diventa solo essenziale per nutrirsi e sopravvivere ma diventa, anche, mezzo per esprimere sé stessi, identificarsi e creare relazioni (Birbes, 2012).

Il nostro modo di alimentarci è influenzato da quello che è avvenuto nei primi mille giorni di vita (Casagrande & Baraldo, 2025). Proprio per questo nel prossimo capitolo verranno approfondite le relazioni che si instaurano attraverso il nutrimento all'inizio della vita di ogni essere vivente.

CAPITOLO 2

NUTRIRSI COME FATTO SOCIALE

Con nutrimento non s'intende solo assumere alimenti ma anche prendersi cura attraverso il nutrimento creando una relazione e un legame affettivo. Tutto questo avviene fin dal concepimento ed è proprio nel grembo materno che inizia questa relazione.

Nel seguente capitolo verranno approfonditi i legami che si creano attraverso il cibo nel grembo materno, durante l'allattamento e lo svezzamento ed infine verrà analizzata la tematica di quanto il nutrimento faciliti la socializzazione.

2.1 L'inizio di una relazione nel grembo materno

L'inizio del rapporto dell'uomo con il cibo inizia nel grembo materno dove la madre è responsabile della crescita del nascituro sia dal punto di vista alimentare che emotivo. Il feto si trova in un luogo protetto all'interno dell'utero ed è collegato alla madre attraverso il cordone ombelicale che gli permette il nutrimento e la crescita. (Birbes, 2012; Cena, 2014)

La gravidanza modifica il metabolismo e le future madri consumano molte energie anche nei momenti di riposo assoluto. L'alimentazione ha un ruolo importante sia per l'evoluzione della gravidanza sia per la crescita del feto, soprattutto nel secondo trimestre dove generalmente le nausee diminuiscono e aumenta l'appetito e questo richiede un aumento delle sostanze nutritive sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. Bisogna prestare particolare attenzione al ferro e all'acido folico in quanto in gravidanza la richiesta aumenta esponenzialmente e in caso di carenza va integrato. Inoltre, gli acidi grassi polinsaturi come, omega 3, presenti nel pesce sono essenziali per la crescita neurologica del feto, mentre per la crescita ossea è importante un adeguato apporto di calcio. È consigliato consumare cibi freschi e poco industrializzati e molti cereali integrali. (Kitzinger, 2008; Pileri & Mazzocco 2016).

Il rapporto tra madre e bambino oltre che dal punto di vista alimentare avviene, anche attraverso una comunicazione fisica ed emotiva ed è continua per tutti i nove mesi. Tutte le sensazioni e le emozioni che prova la madre durante tutti i mesi di gestazione le

percepisce anche il bambino e proprio per questo risulta importante avere particolare attenzione alle vicende emotive ed affettive. Ad esempio, quando una donna è molto sotto stress gli ormoni influiscono nella gravidanza attraversando il sangue e la placenta fino ad arrivare al bambino, di conseguenza il battito del feto aumenterà e la madre lo percepirà molto agitato.

Ci sono due particolari fasi dove prestare attenzione maggiormente, la prima dal concepimento fino ai primi movimenti del feto dove la madre deve accettare questa nuova condizione di sé. Una donna ha bisogno di tempo per mettersi in contatto con il suo bambino e di scoprire una nuova parte di sé, questo processo è importante per creare un rapporto con un nuovo essere umano.

La seconda fase avviene dai primi movimenti fino al parto dove la madre realizza un cambiamento nella sua vita e dovrà riorganizzarsi. È importante che la madre sia in una situazione di sicurezza e fiducia e che sia sostenuta e confortata sul fatto che può conoscere il suo bambino con i propri tempi senza entrare in un meccanismo di competizione. In questo modo la madre si sentirà più tranquilla ad affrontare una nuova vita.

La relazione madre – bambino nel grembo materno può essere coltivata attraverso parole, suoni, rumori e odori, il feto è in grado di reagire anche attraverso stimoli legati al tatto e all'udito. Il primo rumore che sente il nascituro è quello del battito cardiaco della gestante che poi riconoscerà anche al di fuori del grembo materno.

Inoltre, un senso che si sviluppa prima di altri è l'olfatto che rafforza ancora di più il rapporto madre-figlio in quanto diventa mezzo di comunicazione tra i due dato che se la madre cambia i propri gusti nell'alimentazione il feto farà notare la sua preferenza attraverso dei movimenti (Cena, 2014).

L'inizio del rapporto dell'uomo con il cibo inizia nel grembo materno dove la madre è responsabile della crescita del nascituro sia dal punto di vista alimentare che emotivo.

2.2 Il nutrimento alla nascita

Ogni mammifero non completa la sua crescita all'interno del grembo materno, ma soltanto grazie al latte dopo la nascita. Essendo che l'apparato digerente del cucciolo è ancora molto immaturo, il latte risulta l'unico alimento commestibile.

Il latte è un alimento che aiuta la nuova vita a crescere e a svilupparsi. Oltre al ruolo di crescita, il latte materno svolge anche la funzione di proteggere il neonato da eventuali malattie e infezioni grazie agli anticorpi che vengono passati dalla madre e di conseguenza la formazione di un sistema immunitario (Trevisan, 2012).

Il latte, però, non deve essere inteso solo come mezzo per crescere il neonato ma diventa anche il proseguimento della relazione tra madre e bambino al di fuori del grembo materno oppure può aiutare nella nascita di un nuovo rapporto con un adulto che si prenderà cura di lui. Il rapporto che si crea con questo gesto porta alla conoscenza tra i due soggetti attraverso una relazione. Il bambino non è più solo ricevente ma diventa parte attiva della relazione.

Il modo in cui un adulto abbraccia il piccolo durante il gesto dell'allattamento e come avvicina il seno o il biberon diventa una comunicazione tra i due ed il latte diventa il mezzo con cui condividono la relazione. Anche gli sguardi, la mimica facciale e i sorrisi diventano mezzo per comunicare e coltivare una relazione durante l'atto dell'allattamento, soprattutto dal terzo mese quando il neonato comincia ad interagire con gli sguardi, il bambino in questo modo identifica il volto e gli sguardi dell'adulto che lo nutre come una persona di cui fidarsi.

Il linguaggio che si viene a creare tra adulto e bambino durante questo atto viene definito dialogo tonico-fusionale dove il bambino riconosce dai movimenti dell'adulto e dalla posizione in cui gli offre nutrimento un posto sicuro che simula il grembo materno, luogo dove il neonato è stato per nove mesi. Questo dialogo avrà delle conseguenze anche nella vita futura del bambino; un infante che ha avuto una relazione sana durante l'allattamento risulterà aperto alle nuove conoscenze, se invece l'adulto ha dato poco peso a questa relazione ed è stato superficiale, il bambino potrebbe crescere con la tendenza ad avere poca iniziativa.

È stato dimostrato che il gesto dell'allattamento artificiale rispetto a quello al seno non inficia sul bambino basta che la relazione che si viene a creare durante l'atto dell'allattamento sia autentica, empatica e comprensiva. Questo permetterà di creare una nuova relazione sana tra i due soggetti (Rosati, 2015).

L'allattamento, così, non diventa solo alimento per far crescere l'infante, ma come espresso da Birbes: "in prospettiva pedagogica il termine dovrebbe essere caricato di un senso più ampio che non si estingua nel solo campo dell'alimentazione, dando alla parola nutrire il senso di coltivare con sentimento e passione, dedicare le nostre cure e le nostre attenzioni alla crescita di ciò che per noi è importante" (2012, pp. 20-21).

2.3 L'autonomia nel nutrirsi

L'accompagnamento del bambino verso l'autonomia del nutrirsi è una fase delicata dello sviluppo perché influenza la relazione del bambino con l'adulto e il suo comportamento alimentare a lungo termine.

Tutto inizia, generalmente, dai sei mesi di vita del bambino, introducendo nella dieta cibi domestici oltre al latte che resta comunque alla base dell'alimentazione.

Perché questo processo possa iniziare è importante che il bambino abbia il controllo di tronco e capo e di conseguenza che sia capace di stare seduto, inoltre deve aver perso il riflesso di estrusione, ossia quel riflesso che protegge il bambino dal soffocamento nei primi mesi di vita sputando le cose solide e permettendo solo il passaggio del latte.

È importante seguire regole precise, per la prima alimentazione domestica del bambino come: evitare l'assunzione di miele perché è un alimento che espone il bambino al rischio di botulismo infantile, evitare cibi fritti perché l'apparato digerente non è pronto a processare questi cibi, non aggiungere sale e zucchero agli alimenti fino ai due anni perché alterano il gusto e inoltre creano danni fisici al bambino per la sua crescita come problemi ai reni.

Inoltre, bisogna vietare al bambino di consumare il pasto davanti ad uno schermo perché rischia il soffocamento, in quanto l'individuo sta imparando a mangiare e dovrebbe concentrare tutte le sue forze su questo atto; mettendolo davanti ad uno schermo si rischia che non presti abbastanza attenzione alla masticazione e deglutizione portando così al

soffocamento. Oltre a questo, si aggiunge il fatto che il pasto non diventa un momento per sviluppare una relazione, ma potrebbe avere l'effetto contrario ossia portare all'isolamento.

Di conseguenza l'autonomia nel nutrirsi può essere possibile solo se c'è stato un accompagnamento verso questo processo e quindi una relazione tra il bambino e l'adulto e tra il bambino e il cibo.

Il primo passo per avvicinare il bambino agli alimenti solidi e farglieli annusare farglieli toccare con le mani e sporcarsi, così conoscerà l'alimento e sarà più propenso ad assaggiarlo e inoltre il bambino comincerà a percepire la sua autonomia. È anche importante coinvolgere il bambino durante la spesa, nella preparazione dei pasti, nella preparazione della tavola: questo porterà a vivere in maniera più naturale lo svezzamento e si sentirà anche coinvolto emotivamente.

I genitori devono essere accompagnatori non intrusi, ovvero devono accompagnare il bambino nell'alimentazione, senza forzarlo a mangiare e lasciarlo libero di sperimentare il cibo. Questo renderà il bambino autonomo anche nell'ascolto delle sue esigenze inerenti alla fame e alla sazietà. In caso contrario, ossia arrecando dello stress, al momento del pasto, il bambino potrebbe vivere il momento del pasto con disagio e questo potrebbe comportare delle conseguenze nel suo rapporto con l'alimentazione.

Ad esempio, attorno ai 9-10 mesi il bambino inizierà a provare interesse anche per il mezzo con cui viene imboccato ossia il cucchiaino e cercherà di utilizzarlo da solo, nonostante non sia in grado di compiere tale gesto, risulta fondamentale lasciarlo agire anche incoraggiandolo con parole affettuose perché in questo modo afferma la sua autonomia.

Inoltre, condividere il momento del pasto o addirittura mangiare gli stessi alimenti con genitori, nonni, parenti fa crescere nel bambino un senso d'identità e di appartenenza perché si sente soggetto attivo della famiglia.

Per far in modo che il rapporto con il cibo non diventi una relazione tossica è importante che anche i genitori non lo utilizzino come arma di ricompensa o ricatto nella relazione con il loro figlio, altrimenti lo vedranno come un premio o una punizione e non come un atto di nutrimento e un momento di condivisione e affetto.

Le abitudini alimentari dei primi due anni di vita diventano fondamentali per la salute psicofisica dell'individuo anche nell'età adulta (Birbes, 2012; Casagrande & Baraldo, 2025; Iaia, 2008).

2.4 Nutrirsi per socializzare

Una volta che il bambino è autonomo nel nutrirsi e seguito nella crescita e educazione alimentare, il cibo non diventa più solo uno strumento per crescere fisicamente ma anche mezzo per socializzare. L'autonomia del bambino nel nutrirsi si afferma sempre di più con l'entrata di altre persone nella scena del pasto condiviso.

Per questo, risulta importante educare fin da piccoli ad apprezzare i sapori e la cultura del proprio territorio e istruire non solo a cosa mangiare ma anche il come, ad esempio condividendo il pasto, cucinare per altri e di conseguenza prendersi cura attraverso il cibo.

La tavola in famiglia, in questo modo, assume anche il significato di prendersi cura dell'altro, diventa un posto e un momento per ritrovarsi, confrontarsi, confidarsi e rafforzare ancora di più il rapporto figli – genitori. Con l'educazione trasmessa attorno alla tavola si svilupperà un rapporto con il cibo che esprimerà la propria identità e i rapporti costruiti intorno ad esso.

Il cibo diventa mezzo per costruire una rete di relazioni e situazioni che circondano ogni individuo. Esso attribuisce un significato ai nostri sentimenti e stati d'animo, aiuta a crescere, a conoscere sé stessi e gli altri e a scoprire nuovi punti di vista.

La condivisione del pasto fa nascere in ognuno il senso di appartenenza ad un gruppo e questo porta a definire i rapporti, che non per forza risultano positivi. Nel condividere il pasto ognuno sente di avere il proprio posto, non solo a tavola, ma anche nella vita di tutti i giorni, esprimendo la propria individualità.

Mangiare insieme porta valore comunicativo ai gesti che si fanno per nutrirsi ed essi, così, diventano un linguaggio per socializzare; anche le modalità di assunzione di un determinato alimento identificano un soggetto o una cultura e quindi rappresentano un'identità. (Bertocci & Cavallaro, 2017; Birbes, 2012; Montanari, 2006).

Il rapporto con il cibo è soggettivo, ognuno ha una propria relazione con esso ma Claude Lévi Strauss lo ha classificato in tre maniere diverse ossia buono da mangiare, buono da pensare e buono da coltivare.

Con buono da mangiare intende tutti i principi nutritivi degli alimenti che fanno bene o male al corpo. Buono da pensare è il cibo che ogni cultura ritiene buono o cattivo. Con buono da coltivare l'uomo ritiene buono e carico di valori solamente quello che riesce a produrre in un determinato luogo e in un determinato momento (1966, come citato in Birbes, 2012).

Così il cibo non rimane solo un insieme di alimenti buoni da gustare, ma diventa strumento del vivere sano, stile di vita, luogo d'incontro di diverse culture ed espressione di socialità; il momento dei pasti dona tempo prezioso per stare insieme spesso tolto dalla frenesia della vita quotidiana (Campanini, 2019).

Ogni momento di condivisione attiva intrinsecamente circuiti neurologici che permettono a due o più persone di connettersi. Il prossimo capitolo approfondirà le dinamiche psicologiche legate al consumo di un pasto condiviso.

CAPITOLO 3

LA PSICOLOGIA E UN PASTO CONDIVISO

Nel seguente capitolo andremo ad approfondire cosa succede al nostro cervello quando ci mettiamo a confronto con altre persone e le emozioni che si provano.

3.1 Il cervello e le relazioni

Il cervello, oltre a coordinare tutte le attività fisiologiche, è anche un sistema che costruisce e aggiorna modelli interni per interpretare il mondo, anticipare eventi e guidare le risposte comportamentali. Questo processo viene chiamato *predictive coding*, che permette di creare previsioni future sulla base di eventi passati già vissuti (Schilbach & Redcay, 2025).

Tutto ciò è influenzato e guidato dalle emozioni, intese come fenomeni complessi e significativi gestiti nel nostro cervello dall'amigdala. Ogni essere vivente nasce con delle emozioni di base che sono: paura, rabbia, gioia e tristezza. Tali emozioni vengono regolate dal paleoencefalo nel cervello.

I mammiferi, in più, attraverso il mesencefalo sviluppano emozioni secondarie date dall'unione delle emozioni primarie.

Inoltre, gli esseri umani possiedono la razionalità e tutte le emozioni annesse, queste ultime sono regolate dal telencefalo e dal sistema limbico.

Le emozioni esprimono segnali importanti rispetto al nostro stare nell'ambiente in cui ci troviamo, come, ad esempio, se siamo a nostro agio o a disagio, se siamo tranquilli o abbiamo ansia. Inoltre, le emozioni hanno anche il potere di influenzare le persone che sono con noi, e di conseguenza noi veniamo influenzati da chi ci circonda (MacLean, 1990).

Quando si condivide un determinato momento con altre persone avviene la sincronia neurale ossia la sincronizzazione dell'attività cerebrale tra individui che condividono uno stesso momento e che sono esposti agli stessi segnali e stimoli. Questo porta ad agire e vedere il mondo in modo simile; imitare lo stesso comportamento delle persone che

stanno con noi, involontariamente, può aiutare ad entrare in sincronia più profonda con l'altro e creare simpatia.

Le emozioni non sono indispensabili per la sincronizzazione cerebrale, ma la rafforzano favorendo l'interazione e la comprensione sociale riuscendo in maniera più naturale a metterci nei panni dell'altro.

Dal momento che ci relazioniamo con l'altro, può avvenire anche la sincronia interattiva dove le persone coordinano i loro movimenti per essere simili all'altro. Anche questo porta ad una coordinazione neuronale soprattutto alle persone che vengono coinvolte nel ragionamento di qualcun altro. Si attivano i neuroni mirror che attraverso l'osservazione di un'azione inducono l'attivazione dello stesso circuito nervoso che porta automaticamente alla simulazione della stessa. Oppure può avvenire il coordinamento interpersonale, ossia che si coordina il proprio comportamento con quello delle persone con cui si condivide quel determinato momento; questo favorisce i legami (Gallese, 2003; Schilbach & Redcay, 2025).

Uno studio di Baimel et al. (2018) ha dimostrato che muoversi fisicamente insieme agli altri aumenta il coinvolgimento mentale e i sentimenti di connessione sociale in particolare a coloro con cui i partecipanti si erano sincronizzati con il comportamento. In altre parole, gli aspetti della coordinazione interpersonale sembrano andare più in profondità della pelle e influenzare sia i processi emotivi che quelli cognitivi delle persone coinvolte, rendendole, in alcuni casi, più simili e più suscettibili a leggere le menti l'uno dell'altro (Schilbach & Redcay, 2025).

Alla luce di questo, in ogni relazione che si crea avviene involontariamente la condivisione di stati d'animo ed emozioni. Perché questo avvenga in modo sano, è importante avere un'identità sociale ben solida, che permetta di comprendere i comportamenti altrui conoscendo bene se stessi.

Per la comprensione degli altri, però, deve esserci anche l'empatia. Essa viene divisa in empatia affettiva ed empatia cognitiva. La prima è una condivisione automatica, inconscia, dello stato d'animo e di esperienze con altre persone. L'empatia cognitiva, invece, significa comprendere l'altro senza dividerne le emozioni (Schwartz et al. 2025).

In ogni rapporto in cui un soggetto viene coinvolto all'interno del cervello si innescano meccanismi che permettono di controllare e comprendere le proprie emozioni e le persone con cui ci relazioniamo (Gallese, 2003).

Collegandosi al focus del presente elaborato, tutti questi elementi ci fanno desumere che la condivisione del pasto non sia solo un gesto banale per nutrirsi, ma porti alla connessione di due persone, sia emotivamente sia dal punto di vista neurologico, perché due o più cervelli si conetteranno tra di loro. I soggetti, così, entrano in sincronia ed empatia.

Il prossimo capitolo presenterà un excursus storico dall'antichità ad oggi approfondendo i legami che si instauravano attorno alla condivisione dei pasti.

CAPITOLO 4

LA CONDIVISIONE DEL CIBO DALL'ANTICHITÀ AD OGGI

In questo capitolo andremo ad approfondire l'exkursus storico delle relazioni attraverso i pasti condivisi dall'età greca e romana fino all'età contemporanea.

4.1 L'antico mondo greco e romano

Nell'antico mondo greco e romano erano molti i momenti per condividere il pasto come ad esempio il sacrificio, i banchetti o il simposio.

Il sacrificio consisteva in un momento di ritrovo per connettersi con il mondo divino sacrificando animali. Nell'antica Grecia il rito del sacrificio rappresentava una comunicazione tra la vita terrena e gli dèi. Il fuoco e il fumo diventavano il mezzo per comunicare con le divinità. Le parti dell'animale interamente bruciate appartenevano agli dèi, mentre quelle solo cotte erano i resti del sacrificio che venivano consumate dall'uomo, sostenendo fossero concesse dalle divinità. Il compito per questo rito spettava al cuoco che di conseguenza diventava anche macellaio e sacrificatore (Galasso, 2015).

Nell'antica Roma, invece, il rituale del sacrificio poteva avvenire all'interno delle mura domestiche, dove il capofamiglia aveva il compito di offrire i sacrifici alle divinità, oppure se tale rito fosse avvenuto pubblicamente sarebbe stato del sacerdote il compito di offrire il sacrificio.

Si potevano sacrificare solo animali domestici, i quali facevano parte della vita quotidiana dei romani, al contrario delle bestie selvatiche che non rappresentavano tale requisito.

Questo per tutta la comunità diventava un momento di preghiera ma anche un momento di socialità e condivisione attorno al fuoco e all'animale sacrificato (Jori, 2016).

Un altro comune momento di condivisione del pasto erano i banchetti dove venivano consumati alimenti che solitamente non si mangiavano nella vita quotidiana; di conseguenza diventava anche un momento per socializzare. Sia i greci che i romani sostenevano che un pasto consumato da solo non conferiva valore e soddisfazione al cibo preparato.

Spesso, però, questi momenti venivano utilizzati per impressionare gli invitati con la propria ricchezza e il proprio potere. Di conseguenza esistevano diverse tipologie di banchetti: i banchetti comunitari per celebrare qualcosa di bello; i banchetti *status* per dimostrare la differenza di status tra le classi sociali; e i banchetti *patronage* ossia veri e propri incontri per stabilire con gli ospiti una relazione di protetto e protettore, successivamente un ospite organizzava lo stesso banchetto per ristabilire i rapporti (Stern, 2021).

Seguente al banchetto, in Grecia, avveniva molto spesso il simposio ossia una riunione prettamente maschile la quale veniva utilizzata come momento per confrontarsi e prendere decisioni oltre che come momento intimo tra persone dello stesso ceto sociale per instaurare un rapporto paritario con gli dèi. Al centro della sala dove avveniva il simposio si trovava il *cratere*, fulcro dello spazio, dove attorno si disponevano gli invitati: esso veniva riempito di vino da dove tutti i presenti potevano servirsi. Di conseguenza questo gesto permetteva una connessione tra tutti gli invitati, un'apertura emotiva e l'inizio di una conversazione costruttiva. Tale bevanda veniva sempre mescolata con l'acqua e inizialmente consumata da tutti nello stesso calice in modo da creare una relazione tra i partecipanti e le divinità. Successivamente si dava avvio al simposio con la continuazione del consumo del vino affiancato da buon cibo (Galasso, 2015).

A Roma il banchetto veniva chiamato *cena* e si teneva all'odierna ora di pranzo. Questo banchetto segnava in un certo modo l'inizio di una nuova giornata e avveniva attorno a una tavola più o meno modesta con gli amici, di conseguenza, diventava un momento di divertimento e pace. Inoltre, si affermava la propria individualità e i propri rapporti sociali. La durata di tale evento dipendeva dalla quantità delle portate, dall'intrattenimento, come ad esempio un comico, e dal padrone di casa. Ogni cena era formata da due parti distinte: la prima era il vero pasto in cui predominavano i cibi solidi nella seconda parte invece era presente in modo prevalente il vino.

Aspetto che caratterizzava entrambe le civiltà durante i banchetti era l'invito a parlare con gli altri invitati per conoscersi e confrontarsi.

I romani più agiati economicamente potevano anche permettersi di frequentare locande ed osterie con gli amici anche se non erano posti molto raccomandati in quanto venivano frequentati anche da criminali. Uno dei luoghi più frequentati era la *taberna* posto dove si poteva consumare principalmente vino e tal volta qualche stuzzichino (Jori, 2016).

I momenti di condivisione dei pasti per gli antichi greci e romani richiedevano un'organizzazione e un impegno molto importante perché ogni cittadino lo riteneva un'opportunità sia per affermare il proprio status sia per condividere momenti di spensieratezza o preghiera con i propri concittadini.

4.2 Il medioevo e la nascita dei libri di ricette

Il Medioevo ha inizio con la caduta dell'Impero Romano che avvenne con una lenta decadenza, ma convenzionalmente la data di riferimento è il 476 fino alla scoperta dell'America nel 1492 (Campanini, 2021).

La paura manifestata, in questo periodo, da gran parte della popolazione era quella di rimanere senza cibo; di conseguenza chi riusciva ad avere grandi quantità di alimenti era definito un privilegiato socialmente e chiamato da Montanari “gran mangiatore” (2006, p. 90). Questa definizione era riferita soprattutto ai nobili, i quali condividevano il pasto in banchetti ed il cibo diventava un mezzo per affermare il proprio potere. All'inizio del medioevo questo veniva dimostrato con la presenza di molta carne al banchetto che rispecchiava l'immagine della forza fisica e di conseguenza il potere. Durante questi banchetti risultava importante sia la qualità che la quantità, ma non tutto il cibo presentato serviva per essere consumato, alcune pietanze erano esposte solo, appunto, per dimostrare la propria autorità.

Successivamente però si passò ad un altro modo di dimostrare la propria nobiltà, e i banchetti divennero più raffinati con il consumo di carni considerate più leggere come ad esempio il vitello o i volatili selvaggi.

Con la nascita delle corti negli ultimi secoli del Medioevo, i banchetti si utilizzavano principalmente con uno scopo politico come spiegato da Campanini “per mostrare il potere proprio ed eventualmente della propria città” (2021 p. 131). Spesso accompagnati da indimenticabili spettacoli e le preparazioni culinarie passavano in secondo piano.

Un altro fine di questa tipologia di banchetti era quello di creare invidia alle persone che non potevano essere presenti, oppure che non erano state neppure invitate. Proprio per questo, chi organizzava un banchetto richiedeva la presenza di uno scrittore che raccontasse l'evento per poi essere inviato a dei destinatari precisi.

In questo periodo, i banchetti e di conseguenza il cibo non erano destinati a creare e coltivare relazioni, ma soltanto a dimostrare alla comunità il proprio potere e venivano utilizzati anche come arma politica (Campanini, 2021).

La novità del Medioevo è la creazione di libri di ricette di cucina, raccolte da cuochi o scalchi, ossia coloro che avevano il compito di dirigere la preparazione del banchetto e della cucina. Alcune tra le primissime ricette consistevano in rotoli che venivano trasportati dai cuochi sottobraccio tra una corte e l'altra. Queste ricette avevano lo scopo di consigliare e aiutare altri cuochi al servizio dei nobili. Un elemento caratterizzante all'interno dei ricettari era l'assenza delle quantità: si trovava soltanto una lista degli ingredienti e il succedersi delle operazioni. Questo avveniva perché si credeva che i veri cuochi non avessero bisogno delle quantità per preparare dei buoni pasti in quanto, per la loro esperienza dovevano già esserne consapevoli. Nei ricettari, invece, indirizzati ad un pubblico più esteso, che non comprendeva solo i cuochi, si trovavano anche le quantità. Inoltre, le ricette risultavano tutte anonime e il loro utilizzo era legato al territorio di produzione. Di conseguenza venivano continuamente modificate appunto per adattare al territorio (Campanini, 2019, 2021; Montanari, 2023).

I ricettari divennero anche mezzo per unire astrattamente le classi sociali attraverso le preparazioni dei piatti perché le materie prime che venivano utilizzate per preparare le pietanze nobili erano le stesse che producevano e consumavano i contadini con la differenza che nelle pietanze nobili, per renderle tali, venivano aggiunte spezie e le preparazioni risultavano più complesse (Montanari, 2006).

I libri di cucina fecero nascere un nuovo modo di condividere il cibo e coltivare relazioni attraverso la scrittura perché venivano scambiate tra cuochi di altre corti oppure con i cittadini. Sono e rimangono un patrimonio importante per ogni cultura.

4.3 L'età moderna

L'inizio dell'età moderna si colloca convenzionalmente con la scoperta dell'America nel 1492, anche se è stato un passaggio ed un cambiamento molto lento. Per quanto riguarda gli alimenti, c'è stato uno scambio continuo tra Europa e America con la scoperta di nuovi prodotti per entrambi i continenti (Campanini, 2021).

Anche nell'età moderna, come nei periodi precedenti, i momenti per ritrovarsi insieme e condividere il cibo erano diversi. Nelle famiglie contadine, ad esempio, prima della quaresima cattolica avveniva il sacrificio del maiale che diventava una delle rare occasioni per consumare la carne tutti insieme. Un altro momento per condividere pasti abbondanti erano le nozze, le quali prevedevano sempre un banchetto di carne abbondante. Durante queste occasioni, il ceto contadino consumava pasti inusuali, non della vita di tutti i giorni, come carne a volontà, piatti grassi, litri di vino. Tutto questo portava a condividere momenti di gioia e spensieratezza lontane dalle preoccupazioni quotidiane appunto come spiega Quellier “Questi banchetti offrono una valvola di sfogo, un momento di compensazione, una liberazione collettiva che rispondono alle provazioni dei tempi ordinari [...]” (2015, pp. 100-4 in Quellier 2022).

Per quanto riguarda invece i banchetti delle classi più elevate, ossia le élite, la carne era presente in abbondanza e la diversificazione alimentare sui banchetti dimostrava il potere e la ricchezza.

In questo periodo, prese sempre più importanza il sapere di quelle che Quellier (2022) chiama le *nuove maniere*. Nel condividere il momento del pasto ogni commensale deve essere rispettoso degli altri ospiti e non disturbare o attirare l'attenzione su di sé, stare composto attorno alla tavola (Quellier, 2022). Il mangiare insieme non diventa solo un momento di condivisione, ma anche una messa alla prova per dimostrare la propria nobiltà. Montanari ha definito questo momento come *la ricerca continua delle forme* ossia le forme gastronomiche, come si presenta il banchetto; forme ambientali, il luogo dove si ospitava il banchetto e le forme di comportamento ossia l'utilizzo delle buone maniere. Era basato tutto sul dimostrare il potere (2023, p. 118).

In età moderna assunsero sempre più importanza gli alberghi e nacquero i ristoranti.

Gli alberghi, in questo periodo, erano un luogo di ritrovo per i viaggiatori in quanto offrivano cibo e un posto per dormire. Di conseguenza l'albergo diventa un luogo essenziale per la socialità urbana, un modo per distaccarsi dalla vita di tutti i giorni, divertendosi, condividendo e confrontandosi con persone di diversi luoghi, il tutto sempre accompagnato da cibo e tanto vino.

I ristoranti, invece, nascono inizialmente per le élite: si trattava di un luogo molto spesso elegante dove ogni commensale sceglieva la propria pietanza da un menù in un tavolo privato. Questa nuova tipologia di servizio rispecchiava molto le cerimonie che avvenivano a corte dove tutto era servito esclusivamente da uomini (Quellier, 2022). Successivamente a Parigi aprirono i primi ristoranti non più riservati solo all'élite. Questa novità creò l'opportunità di godere della gastronomia a classi sociali differenti. (Stern, 2021).

4.4 L'età contemporanea

L'età contemporanea è iniziata alla fine del XVIII secolo fino ad oggi, fu inizialmente caratterizzata da un aumento della popolazione che determinò una carenza di risorse alimentari, di conseguenza la quantità di cibo pro-capite era molto bassa. Si consumavano inizialmente grandi quantità di cereali e successivamente patate, mais e riso. Solamente alla fine della rivoluzione industriale, alla fine dell'Ottocento si osservò una diffusione di proteine ed i grassi di origine animale oltre agli alimenti portati da altri paesi grazie allo sviluppo dei metodi di conservazione e dei trasporti (Montanari, 2023).

L'introduzione dei frigoriferi permise di conservare gli alimenti per periodi molto più lunghi nella sfera domestica. Per le industrie alimentari, invece, la rivoluzione portò ad allargare il mercato e la distribuzione di prodotti altamente deperibili; lo sviluppo dei trasporti permise lo spostamento di latte, pesce fresco, verdure anche a distanze molto elevate annullando il rischio di alterazione. Inoltre, in questo periodo iniziò la standardizzazione degli alimenti, ovvero la produzione di un prodotto identico in ogni momento e in qualsiasi luogo (Stern, 2021). Tale processo recò gravi danni all'ambiente come la trasformazione dei suoli, l'abuso degli animali per produrre grandi quantità di carne, che comportò anche una perdita di identità e di territorialità. Un territorio caratterizzato dalle sue peculiarità culinarie, ad esempio l'olio d'oliva e l'utilizzo di cereali come il farro, l'orzo o la segale nel Mediterraneo, con la standardizzazione è avvenuta la perdita dell'identità territoriale, come in questo caso legata al pane e alla pasta. (Montanari, 2023). Venne meno anche l'arte del cucinare perché molti ristoranti scelsero la comodità all'autenticità, proponendo prodotti da riscaldare in microonde o in acqua bollente che sembrano preparati in casa ed invece sono frutto dell'industrializzazione e sono ricchi di

additivi. Stern definisce questo avvenimento come una perdita di natura culturale per l'umanità intera sia sul piano degli alimenti e di come vengono usati (Stern, 2021, p.159).

Un'altra caratteristica importante dell'età contemporanea per quanto riguarda il consumo del cibo è la nascita e lo sviluppo dei *fast food*. Risulta, innanzitutto, importante fare una distinzione tra *street food* e *fast food*. I primi risalgono fin dai tempi antichi ed erano e sono tuttora caratterizzati dalla vendita in luoghi pubblici di cibo tipico veloce da consumare in piedi o seduti in sgabelli. Gli alimenti offerti rispecchiano il territorio in cui vengono venduti, difendono l'originalità e la cultura. Il loro sviluppo viene attribuito alla nascita di mercati e fiere dove le persone non avevano la possibilità di ritornare nelle loro cucine domestiche e quindi usufruivano di questi luoghi, ossia stand presenti in loco per consumare un pasto (Parente, 2007).

I fast food invece sono una novità degli inizi del 900, sicuramente derivanti dall'idea dello street food: si tratta di realtà nate negli Stati Uniti, che standardizzano il prodotto in tutto il mondo con una produzione e distribuzione a livello globale. Questo significa che il cliente è certo di trovare lo stesso prodotto in qualsiasi città, perché questa tipologia di ristorazione ha regole molto rigide per quanto riguarda le forniture delle materie prime, la preparazione e la vendita dei prodotti. Di conseguenza questi luoghi vengono ritenuti privi d'identità, di legami con un luogo e portano le persone a perdere la propria identità d'origine (Parente, 2007). L'esempio più emblematico è il famoso McDonald, la cui identità gastronomica, di presentazione del prodotto e della struttura rimangono identici ovunque a prescindere dal luogo geografico e risultano posti anonimi rispetto alle tradizioni locali.

Proprio per salvaguardare l'identità di un territorio da questi grandi colossi del cibo industriale, sono nate delle associazioni come ad esempio Slow food. Esse hanno l'obiettivo di promuovere le gastronomie tipiche che utilizzano ingredienti tradizionali e proteggere produzioni ed allevamenti a rischio (Parente, 2007).

I *fast food* oltre a non identificare un territorio con i loro prodotti, attirano una clientela che molto spesso ha poco tempo da dedicare ai pasti e a tutto quello che li circonda, come la condivisione, la cura nella preparazione e il piacere di mangiare qualcosa di sano e genuino. Proprio per questo risulta essenziale trovare in ognuno di noi la propria identità culturale e fare in modo di non perderla per poi poterla scambiare e condividere con gli

altri. Questo avviene anche grazie al cibo che diventa mezzo per condividere e identificarsi (Montanari, 2006).

Nel prossimo capitolo, verrà approfondito il contesto di Sappada, comune che ha una forte identità culturale e verrà spiegata la creazione del questionario sottoposto ai suoi abitanti.

CAPITOLO 5

IL CONTESTO DI SAPPADA E LA CREAZIONE DEL QUESTIONARIO SOTTOPOSTO AGLI ABITANTI

Il seguente capitolo descriverà il contesto del comune di Sappada dal punto di vista geografico e culturale in quanto sono stati coinvolti i suoi abitanti nell'indagine riguardante le abitudini sul cibo e le relazioni e successivamente verrà illustrata la costruzione del questionario utilizzato per tale indagine.

5.1 Sappada

Sappada è un comune di montagna in provincia di Udine in Friuli-Venezia Giulia. Il paese sorge a 1250 metri s.l.m. ed è costeggiato per tutta la lunghezza dal fiume Piave. È suddiviso in 15 borgate che compongono l'abitato e stando ai dati dell'Istituto Nazionale di Statistica conta 1320 abitanti (Explorer FVG s.d.; ISTAT, 2025).

Gli storici hanno collocato l'origine del comune di Sappada nell'XI secolo con l'immigrazione di alcune famiglie austriache che si insediarono nella vallata per svolgere l'attività di estrazione del ferro, essendo che il luogo è circondato da miniere. (Associazione Plodar, 2008).

Proprio per questa origine austriaca il dialetto di Sappada deriva dalla lingua tedesca e si differenzia dalle culture limitrofe che parlano il carnico e il ladino. Purtroppo, però, negli anni il dialetto è stato fortemente intaccato da eventi esterni come i matrimoni misti con persone di diversa provenienza e dalla grande apertura del paese al flusso turistico; ad oggi il dialetto viene parlato da poche persone (Associazione Plodar, 2008).

Per quanto riguarda l'alimentazione di Sappada, prima dell'apertura al turismo, era autosufficiente nella produzione degli alimenti, salvo per qualche acquisto che veniva fatto all'esterno perché non poteva essere prodotto o coltivato a causa del clima.

Si coltivavano cereali che venivano destinati all'alimentazione del bestiame per produrre carne; ogni famiglia aveva un proprio campo dove coltivavano patate, orzo, segale e le donne d'estate possedevano un piccolo orto dove far crescere ortaggi come cappucci, fave, rape gialle, cipolle, aglio e piselli.

Come menzionato precedentemente, molte volte si acquistavano e scambiavano alimenti o bestiame con i luoghi limitrofi come sale, tabacco, mele, arance e questo portava alla conoscenza di nuovi gusti e culture attraverso lo scambio alimentare (Associazione Plodar, 2008).

Nonostante negli ultimi anni ci sia stato un afflusso turistico molto importante, Sappada ha saputo mantenere una sua identità. Il carnevale è un momento molto atteso in paese; avviene nelle tre domeniche che precedono il Mercoledì delle Ceneri e in ogni domenica viene rappresentato, attraverso gli abitanti che si travestono con maschere in legno, un ceto sociale della Sappada di una volta. Nella prima domenica vengono rappresentati i poveri, nella seconda i contadini e nella terza domenica i signori. Il protagonista di questo periodo è il *rollate*, il quale ha una maschera dallo sguardo severo, un pellicciotto di pelli cucite a mano di colore scuro e alla vita porta dei campanacci con provocano un forte rumore. Il suo scopo è quello di incutere timore, essere severo e punire i trasgressori delle regole della comunità (Associazione Plodar, 2008).

Un'altra tradizione molto sentita è il pellegrinaggio verso Maria Luggau, paese confinante con Sappada in Austria. Si svolge la terza domenica di settembre dove centinaia di persone percorrono a piedi 30Km fino a raggiungere il paese austriaco dove si passa la notte in festa e condivisione per poi rientrare il giorno dopo a Sappada (Associazione Plodar, 2008). Secondo la mia esperienza, questo avvenimento unisce le generazioni e fa crescere in ogni abitante la propria identità e il senso di appartenenza ad una comunità.

Altri eventi che caratterizzano il paese sono le sagre. Le principali si svolgono durante il periodo estivo. La prima è la sagra di Sant'Osvaldo, uno dei patroni del paese, dove viene organizzata una festa di tre giorni all'inizio del mese di agosto nella borgata di Cima Sappada. L'altro evento importante è la festa della birra che si svolge nel periodo centrale di agosto ed è caratterizzata da cinque giorni di festa con l'organizzazione di varie attività per coinvolgere turisti e abitanti di Sappada. L'evento si conclude con il festival del folklore dove in una serata si esibiscono gruppi da tutto il mondo con le loro danze e la loro musica. Da persona attiva nell'organizzazione questi eventi, posso riportare che diventano momenti di relazione e condivisione attraverso cibo e divertimento e sembrano contribuire ad aumentare in ognuno il senso di appartenenza.

5.2 La realizzazione del questionario

Per indagare le percezioni degli abitanti circa il cibo e le relazioni nel comune di Sappada, è stato creato attraverso Google moduli un questionario. Tale questionario inizialmente presentava domande generiche come età, sesso e professione per creare un clima di fiducia nei confronti degli intervistati. Successivamente è stato chiesto ai rispondenti che tipologia di dieta seguono al fine di capire nel caso di diete specifiche se trovano delle difficoltà e quali sarebbero nel relazionarsi con altri. Per entrare nel vivo dell'argomento, è stato poi chiesto quanto, secondo i partecipanti, mangiare insieme favorisca le relazioni e in che occasioni lo fanno, con chi e in quali luoghi. Le domande finali si concentrano sull'atto di cucinare per comprendere quante persone lo fanno, se lo fanno con piacere e cosa provano.

Sono state utilizzate le modalità: domanda chiusa, scelta multipla e scala Likert. Volutamente, non sono state inserite domande aperte, per avere delle risposte più dirette e per non creare incomprensioni e disagio nei confronti degli intervistati.

Il processo di costruzione del questionario ha visto due fasi: di seguito la tabella 1 riporta le domande e le motivazioni che hanno guidato la loro redazione.

Tabella 1

Domande prima delle modifiche

NUMERO	TESTO DOMANDA	MOTIVAZIONE	RISPOSTE
	DESCRIZIONE QUESTIONARIO	Il seguente questionario andrà ad analizzare le abitudini degli abitanti del comune di Sappada sulle relazioni che vengono a svilupparsi attorno ad un pasto condiviso. Il questionario richiede solo pochi minuti, è anonimo e i dati verranno analizzati in forma aggregata.	

1.	Età	Analizzare le età del campione	<15, 15-30, 31-50, 51-65, >65
2.	Professione	Le professioni del campione	Studente- studente/lavoratore, imprenditore, Libero professionista, docente, dipendente, Casalinga, disoccupato, pensionato
3.	Sesso	Identificazione degli intervistati	maschio- femmina- non voglio specificarlo
4.	Che tipo di dieta segui?	Se una dieta diversa può incidere nel rapportarsi con altre persone a tavola (Per chi risponderà onnivora salterà la domanda successiva)	Onnivora-vegetariana-vegana-intolleranze o allergie
5.	Trovi delle difficoltà in base alla tua dieta a condividere un pasto?	Se avere una dieta diversa crea problemi con gli altri (Se la risposta è no salta la domanda successiva)	Si-No
6.	Quali sono le difficoltà che riscontri?	Quali problemi riscontrano le persone nel seguire una dieta diversa in relazione con gli altri	Difficoltà a trovare piatti adeguati alla mia dieta - poca comprensione - esclusione
7.	Secondo te quanto mangiare insieme favorisce le relazioni?	Capire se le persone si rendono conto quanto influenza il cibo in una relazione	Scala likert da 1 a 4 1= per nulla 4=molto
8.	Generalmente cosa provi quando condividi un pasto con altre persone?	Le emozioni che provano gli intervistati in quel determinato momento	Risposta multipla: felicità- tranquillità- senso di appartenenza-ansia- tristezza

9.	Per quale motivo condividi il pasto maggiormente?	Capire la motivazione per la quale le persone condividono un pasto maggiormente.	per abitudine- per lavoro-in amicizia- per un'occasione speciale
10.	Cosa provi quando condividi un pasto per lavoro? (se alla domanda precedente la risposta è lavoro)	Capire se le persone lo ritengono un momento da condividere piacevolmente oppure no	Soddisfazione -curiosità- ansia-noia- altro
11.	Quali sensazioni provi in un pasto condiviso in amicizia? se alla domanda precedente la risposta è in amicizia)	Le emozioni che provano le persone quando condividono un pasto con amici	Senso di appartenenza-intimità- competitività-tranquillità -altro
12.	Quanto il tuo pasto abitudinario diventa anche momento di confronto e intimità?	Se le persone nel loro pasto quotidiano condiviso trovano anche un momento di confronto	Scala likert da 1 a 4 1= per nulla 4=molto
13.	Quanto mangiare in compagnia cambia il tuo umore?	Se il condividere il pasto inficia anche sull'umore	Scala likert da 1 a 4 1= per nulla 4=molto
14.	Organizzi e/o partecipi a pasti per stare in compagnia?	Analizzare se le persone tendono a ricercare questo tipo di momento	Si-No
15.	Con chi condividi solitamente un pasto?	Analizzare con chi preferiscono dividerlo maggiormente e quindi capire con chi si sentono	Fidanzato/a,Marito/Moglie- Genitori - Parenti - Amici - Colleghi - Coinquilini
16.	Quale pasto della giornata condividi solitamente?	In quale/i pasto/i gli intervistati condividono e di conseguenza in quale momento investono in una relazione	Risposta Multipla: Colazione - Pranzo - Merenda - Aperitivo - Cena

17.	Che luoghi frequenti in queste situazioni?	Il luogo che scelgono per capire se preferiscono luoghi pubblici oppure in intimità all'interno di una casa	Risposta multipla: Casa mia - Casa di amici - Bar - Ristoranti - Feste di paese
18.	Solitamente com'è il tuo pasto condiviso?	Capire se gli intervistati investono tempo nel condividere il pasto con qualcuno o sono momenti veloci	Veloce, con poco spazio per conversazione e confronto causa del poco tempo - Lento, anche di alcune ore, con la possibilità di raccontarsi e confrontarsi con le altre persone - Dipende con che persone sono a condividere il pasto
19.	Come scegli il tuo piatto durante un pasto condiviso?	Se gli intervistati vengono influenzati dalle pietanze che prendono le altre persone e si fidano sperimentando anche nuovi gusti oppure no	Prendo spunto dai piatti che scelgono gli altri e sperimentare nuovi gusti - -Preferisco prendere piatti che mi piaceranno sicuramente
20.	Cucini per altre persone?	Se gli intervistati dedicano del tempo attraverso il cucinare ad altre persone	Si - No
21.	Quanto ti piace cucinare per altre persone?	Il piacere che si sente nel cucinare per altri	Scala likert da 1 a 4 1= per nulla 4=molto
22.	Cosa provi quando cucini per altre persone?	Le sensazioni che una persona prova cucinare per altri	Soddisfazione- Felicità- Fatica- Ansia- Tristezza

Prima dell'invio ufficiale agli abitanti di Sappada, il questionario è stato somministrato ad un gruppo pilota composto da persone esterne al paese che avevano il compito di riportare le criticità del questionario.

Il primo gruppo, composto da quattro persone, ha riscontrato delle difficoltà nella comprensione del contesto di alcune domande, ossia se erano riferite al contesto domestico o in esercizio pubblico. Proprio per questo, è stata specificata meglio la descrizione citando sia la propria casa che gli esercizi pubblici. Per lo stesso motivo, anche la domanda 19 che chiedeva “Come scegli il tuo piatto durante un pasto condiviso?” è stata specificata meglio menzionando gli esercizi pubblici.

Il secondo gruppo, composto da due persone, ha specificato che tutte le domande erano chiare, ha consigliato di aggiungere un range d’età in quanto c’era troppa differenza tra uno e l’altro e in alcune domande di mettere più possibilità di risposta quindi di renderle a risposta multipla. Inoltre, è stata spostata la domanda 14 ossia “Organizzi e/o partecipi a pasti per stare in compagnia?” perché a parere personale risultava meglio posizionarla prima di chiedere com’è solitamente il piatto condiviso in termini di tempo, se lungo di alcune ore o veloce.

Dopo tali modifiche in data 12 gennaio 2026 il questionario è stato inviato tramite il canale di messaggistica WhatsApp agli abitanti di Sappada. È stato volutamente scelto questo periodo in quanto gli abitanti non erano troppo impegnati lavorativamente nel flusso turistico delle vacanze natalizie e di conseguenza hanno avuto il giusto tempo da dedicare alla compilazione del questionario. Dopo una settimana, tale questionario è stato chiuso e le risposte raccolte sono state 151.

La criticità principale riscontrata dagli intervistati riguarda l’assenza di riferimenti ai figli e quindi al tema del nucleo familiare. Questo non è emerso prima, con il gruppo pilota, molto probabilmente, a causa del fatto che nessuna delle persone coinvolte ha dei figli e quindi non hanno riscontrato questa criticità.

Nel prossimo capitolo verranno analizzate le risposte raccolte con annessi grafici.

CAPITOLO 6

ANALISI DELLE RISPOSTE DELL' INDAGINE

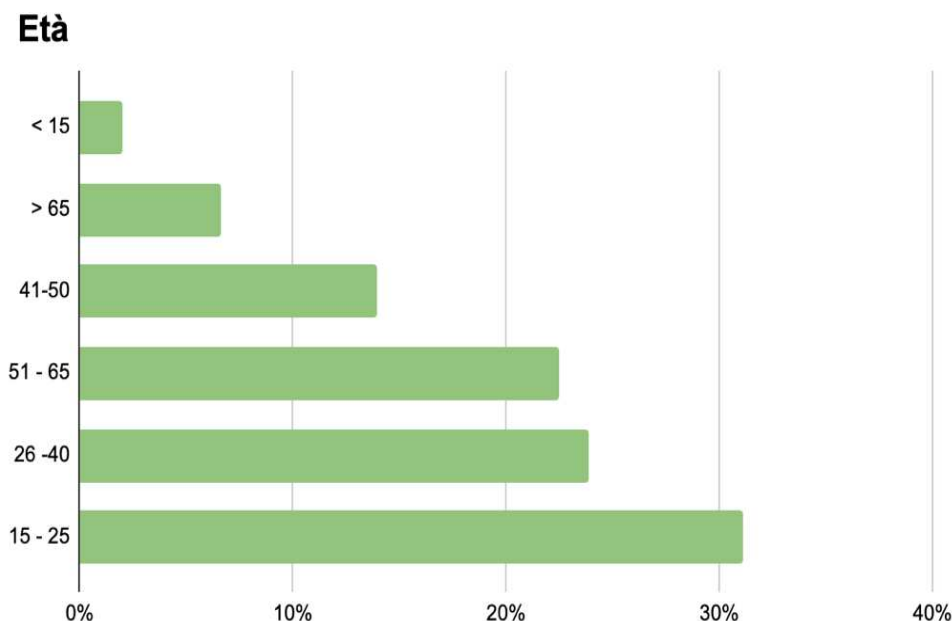
In questo capitolo verranno analizzate le 151 risposte raccolte tramite il questionario esplorativo descritto in precedenza che illustreranno le abitudini e le percezioni di un campione di convenienza degli abitanti del comune di Sappada rispetto al tema della condivisione dei pasti. I dati sono organizzati in paragrafi secondo un ordine logico basato sulle tematiche trattate.

6.1 Il profilo dei partecipanti

Le prime tre domande, come spiegato nel capitolo precedente, sono basate sulla raccolta dei dati sociodemografici del campione. Oltre a fornire informazioni sulle persone che hanno risposto al questionario, avevano anche il fine di mettere gli intervistati a loro agio con richieste semplici, prima di procedere con domande inerenti all'argomento principale.

La prima domanda si riferiva all'età del campione, la quale è stata suddivisa con un range tra i 10 e 15 anni in modo da essere la più uniforme possibile. Sono stati coinvolti sia i minori di 15 che le persone con più di 65 anni con il fine di includere tutta la popolazione e avere un quadro completo. Per fare ciò tramite il canale di messaggistica whatsapp è stato allegato il link del questionario con il seguente messaggio: “Ciao sono Matilde, sto lavorando alla mia tesi sul cibo e le relazioni con un approfondimento sul nostro paese. Ti chiedo gentilmente di dedicare pochi minuti a questo questionario ANONIMO per me importante al completamento dell'elaborato. Inoltre, ti chiedo, anche con il tuo aiuto, di farlo compilare a genitori e nonni in modo da coinvolgere tutte le fasce d'età nella mia ricerca.”

Figura 1 *Età del campione*



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

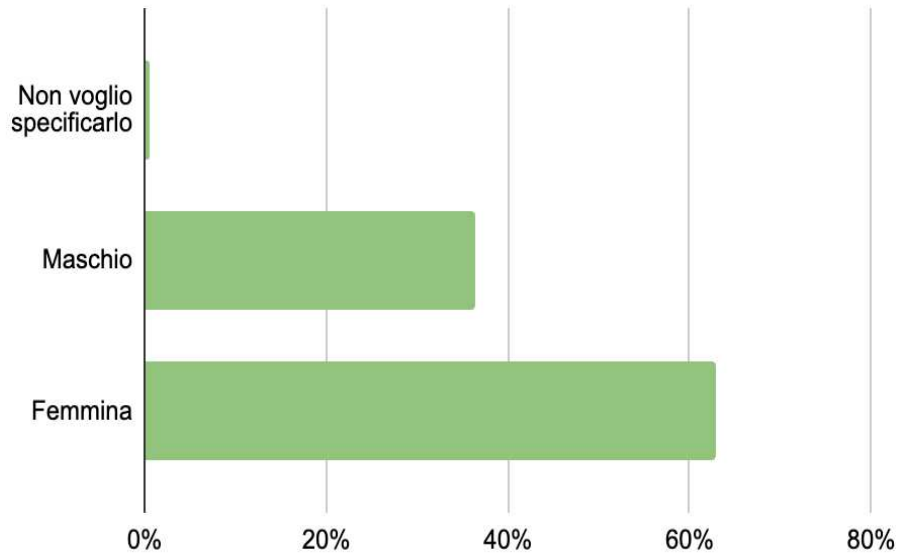
La Figura 1 mostra come la fascia d'età prevalente che ha partecipato al questionario con 47 risposte (32%) sia tra i 15 e i 25 anni. Gli abitanti con età tra i 26 e 40 anni sono state 36 persone (25%); tra i 51 e 65 hanno partecipato 34 abitanti (22%); infine sono stati coinvolti gli over 65 con 10 persone (7%) e i minori di 15 con tre persone (2%).

Questi dati in relazione alla popolazione residente di Sappada sono: nella fascia 15-25 hanno risposto 45 persone su 142; tra i 26 e i 40 anni hanno partecipato 36 persone su 202; nella fascia 51 e 64 sono state coinvolte 34 persone su 279. Per gli over 65 hanno partecipato 10 persone su 375 residenti; i minori di 15, prendendo in considerazione l'età in cui si potrebbe possedere un dispositivo elettronico, sono 3 su 58 ragazzi (ISTAT, 2025).

Nonostante il numero di risposte nettamente diverse tra le fasce d'età, l'indagine è riuscita a coinvolgere tutte le generazioni.

Figura 2 *Sesso del campione*

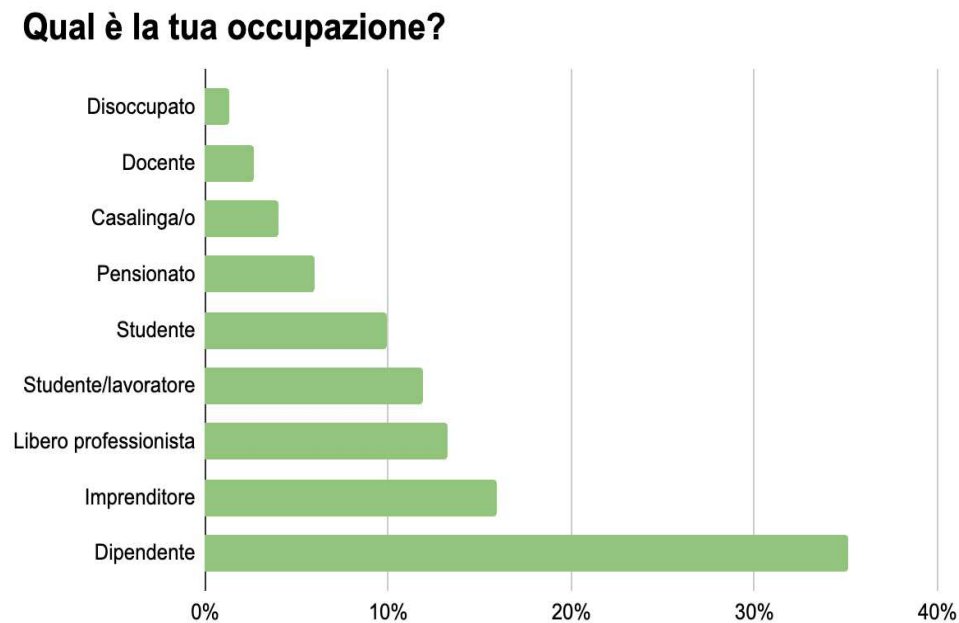
Sesso



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

La popolazione residente di Sappada, stando ai dati ISTAT, appare equilibrata con 658 donne e 662 uomini. L'indagine, però, come in Figura 2, dimostra che le persone che principalmente hanno partecipato sono per più del 60% di sesso femminile e per 35% di sesso maschile portando ad uno scostamento significativo rispetto alla reale demografia del comune (ISTAT, 2025).

Figura 3 *Occupazione del campione*

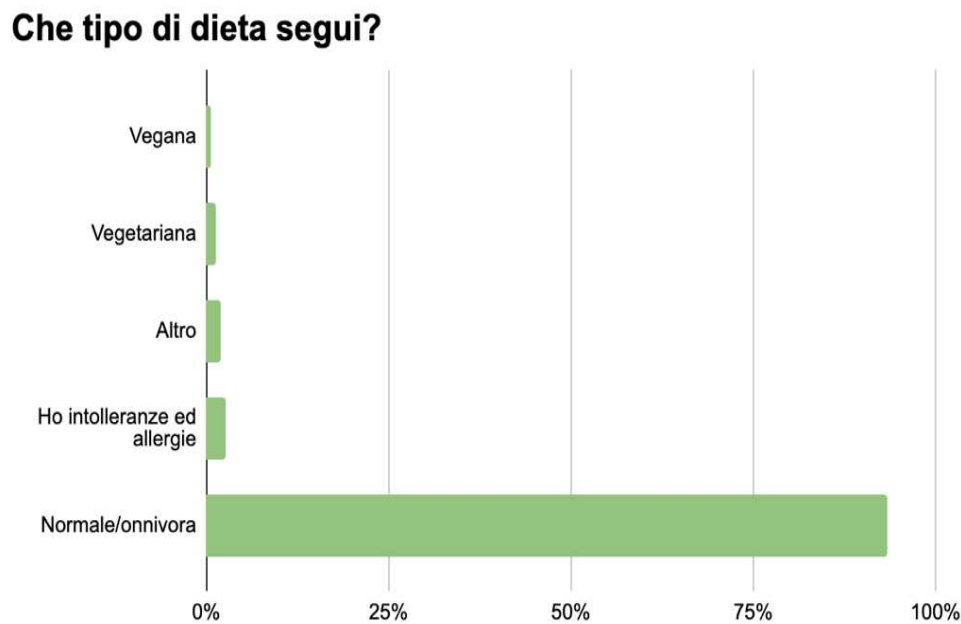


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Per quanto riguarda l'occupazione del campione, come mostrato in Figura 3, troviamo che la grande maggioranza dei rispondenti è costituita da dipendenti, più del 30%, seguiti da imprenditori e liberi professionisti. Inoltre, risulta rilevante anche la presenza per il 10% e 6% di studenti e pensionati che hanno stili di vita diversi rispetto ad un lavoratore in ambito di tempo libero.

Successivamente, è stato chiesto agli intervistati quale tipologia di dieta seguono e se e quali difficoltà trovano nel relazionarsi con gli altri nel caso in cui la loro dieta fosse diversa dall'onnivora.

Figura 4 *La dieta del campione*



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Il 93% degli intervistati segue una dieta onnivora, ma in una piccola percentuale ci sono persone che hanno intolleranze ed allergie o seguono un'altra tipologia di dieta ad esempio vegana o vegetariana, come rappresentato in Figura 4. A queste ultime persone, come spiegato in precedenza, è stato chiesto se riscontrano delle difficoltà a relazionarsi con altri a causa della loro dieta e quali sarebbero queste difficoltà.

Figura 5 *Le difficoltà rispetto alla propria dieta*

Quali sono le difficoltà che riscontri?



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=5$).

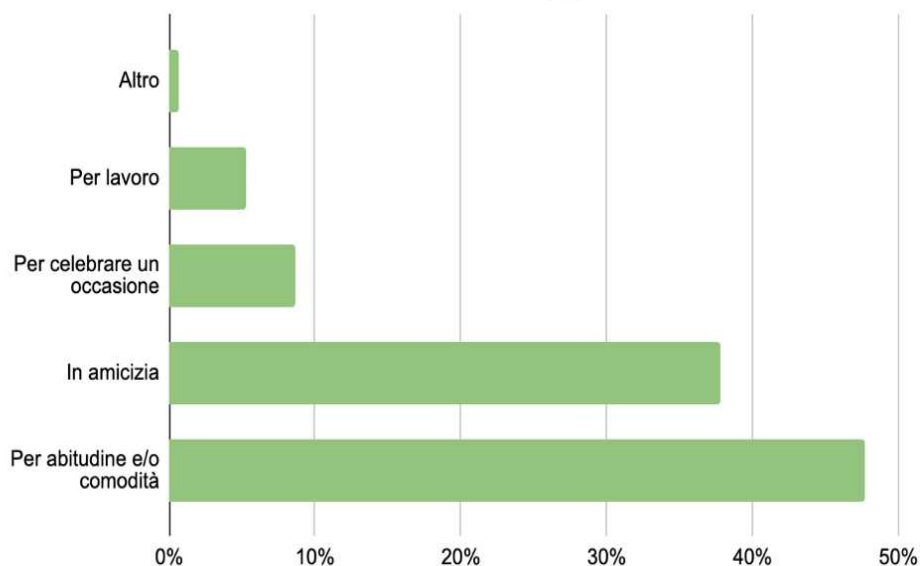
Delle dieci persone che seguono una dieta differente cinque sono quelle che trovano delle difficoltà. La maggior parte, ossia 80% (Figura 5) trova delle difficoltà a trovare piatti adeguati alla propria dieta, a causa del fatto, secondo il parere personale, che molti esercizi pubblici spesso dedicano poca attenzione alle persone che seguono diete differenti rispetto all'onnivora. Il 20% invece sostiene che prova poca comprensione da parte delle altre persone. Nessuno dei cinque intervistati prova esclusione a causa del fatto che segue una dieta differente.

6.2 Le abitudini sulla condivisione del pasto

Ai fini dell'indagine è risultato importante capire le abitudini dei 151 abitanti di Sappada per quanto riguarda la condivisione dei pasti.

Figura 6 *Motivazione per cui si condivide un pasto*

Per quale motivo condivi il pasto maggiormente ?

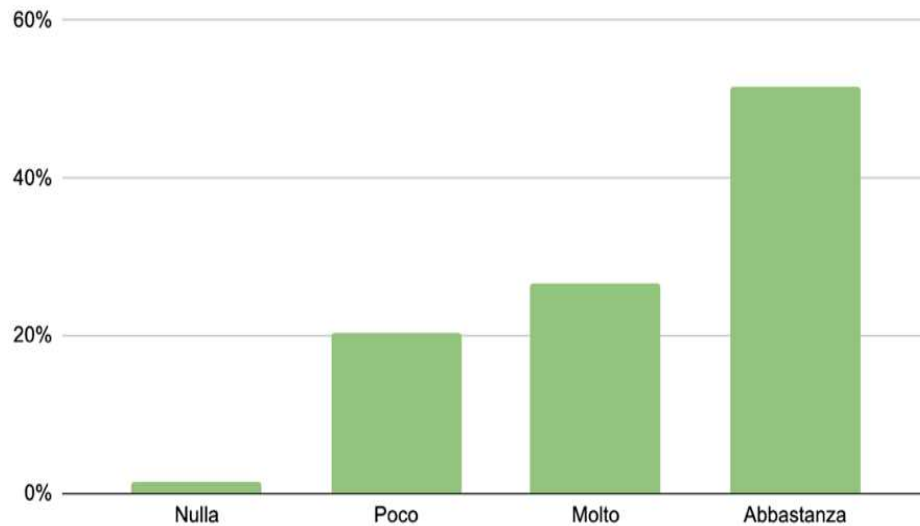


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Dalla Figura 6 si può notare che la condivisione del pasto avviene quotidianamente, in quanto la maggior parte degli intervistati, ossia il 48%, condivide il pasto per comodità e/o abitudine, che comprende anche i pasti in famiglia. Particolare importanza hanno anche i pasti condivisi in contesto amichevole che rappresentano il 35%. In modo nettamente inferiore i pasti vengono condivisi per celebrare un'occasione o per lavoro.

Figura 7 *Pasto abitudinario*

Quanto il tuo pasto abitudinario diventa anche momento di confronto e intimità?

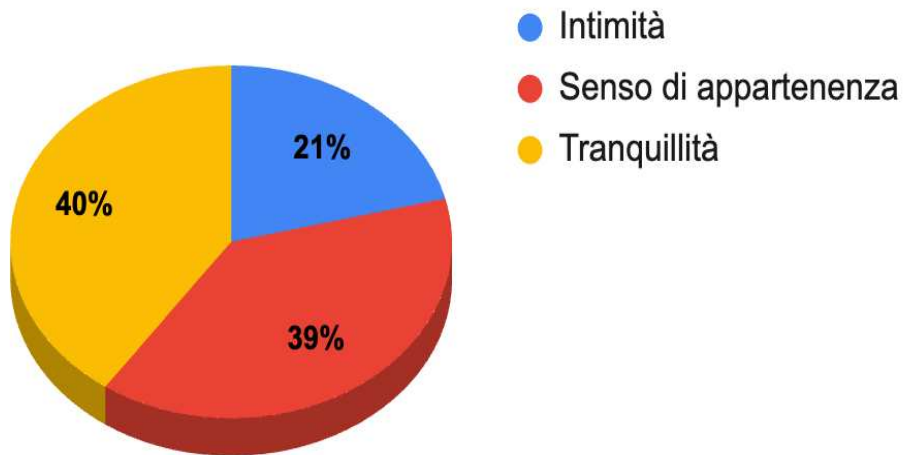


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=72$).

Il pasto consumato abitualmente per la maggior parte delle 72 persone, come mostrato in Figura 7, diventa un momento di confronto e intimità e questo potrebbe permettere ad ognuno di sentirsi a proprio agio in un determinato momento e di esprimere sé stessi.

Figura 8 *Pasto in amicizia*

Quali sensazioni provi in un pasto condiviso in amicizia?

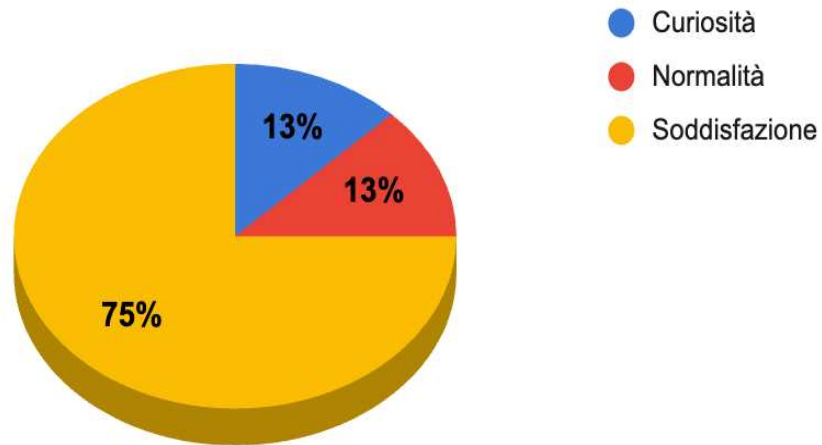


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=57$).

Per quanto riguarda invece i pasti condivisi in amicizia le sensazioni che provano la maggior parte dei 57 intervistati sono senso di appartenenza e tranquillità, come dimostra la Figura 8. I rispondenti dichiarano di provare emozioni positive e non esclusione anche in queste circostanze.

Figura 9 *Pasto per lavoro*

Cosa provi quando condividi un pasto per lavoro?



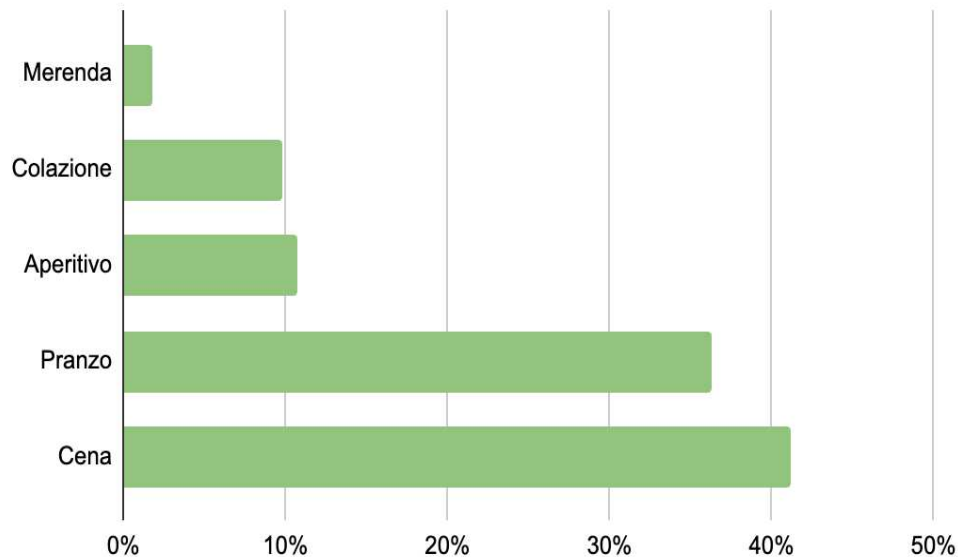
Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=8$).

La Figura 9 mostra come sei delle otto persone che condividono il pasto per lavoro prova soddissfazione (75%) quando questo avviene, una persona prova normalità (13%), molto probabilmente perché il tutto avviene quotidianamente, e altrettanti (13%) provano curiosità. Anche in quest'ultimo caso le persone hanno solo sensazioni positive, di conseguenza, al fatto che nessuno ha risposto con noia e ansia.

Successivamente è stato chiesto quali pasti condividono maggiormente, in che luogo e con chi. Di seguito i risultati con annessi grafici.

Figura 10 *Pasti condivisi maggiormente*

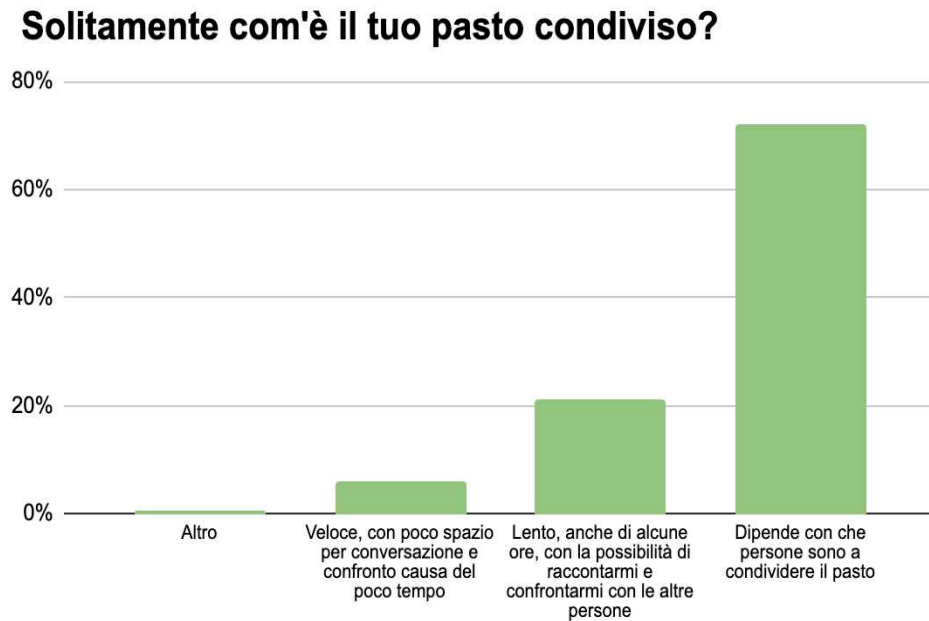
Quale pasto della giornata condividi solitamente?



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Come si può notare dalla Figura 10, i pasti maggiormente condivisi sono i principali, ossia la cena con più del 40% e il pranzo con circa il 35%. Momenti più brevi come aperitivo e colazione vengono condivisi circa per il 10%. Di conseguenza, i pasti principali diventano il punto fermo di condivisione per molti soggetti durante la routine quotidiana.

Figura 11 *Tempo investito nella condivisione del pasto*

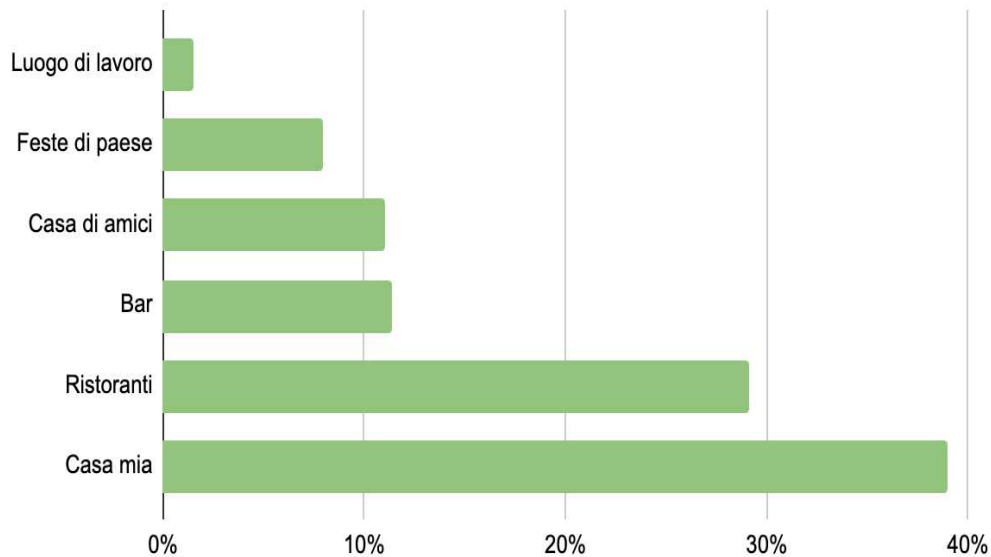


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Come si nota in Figura 11, il tempo investito nella condivisione del pasto dipende dalle persone con cui quest'ultimo avviene, per il 72% degli intervistati. Una minima percentuale (21%), invece, investe anche alcune ore quando condivide un pasto; e una percentuale ancora inferiore (6%) consuma pasti veloci.

Figura 12 *I luoghi della condivisione*

Che luoghi frequenti in queste situazioni?

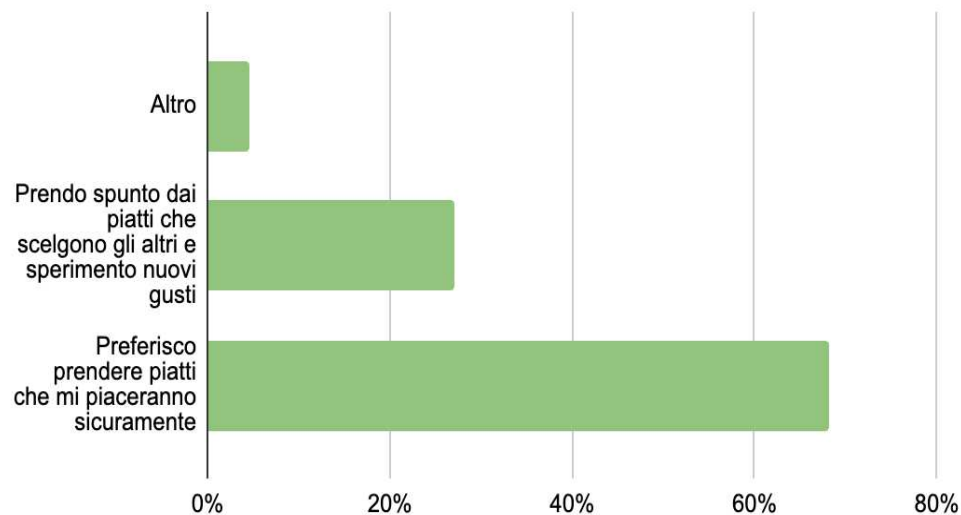


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

I luoghi principali per il consumo del pasto in compagnia (Figura 12) sono prevalentemente la sfera domestica, quindi in casa propria (39%), e in maniera minore i ristoranti (29%). Bar e casa di amici per il campione vengono frequentati con una percentuale uguale (11%). Di conseguenza si può affermare che il pasto condiviso viene vissuto dai rispondenti prevalentemente in maniera familiare nella propria casa.

Figura 13 *Influenzamento durante la condivisione del pasto*

Quando condividi il pasto in pubblici esercizi (ristoranti, sagre di paese), come scegli il tuo piatto...

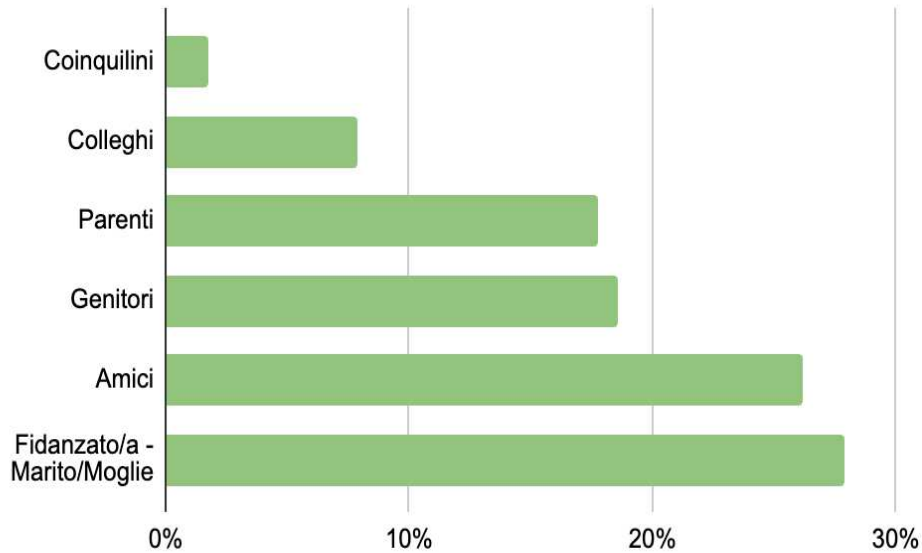


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

La Figura 13 dimostra che la scelta delle persone che condividono un pasto in pubblici esercizi per più del 60% è quella di consumare piatti che immaginano gli piaceranno sicuramente, mentre il 27% viene influenzato dalle persone con cui si trova e sperimenta nuovi gusti.

Figura 14 *Persone con cui si condivide il pasto*

Con chi condividi solitamente un pasto?



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

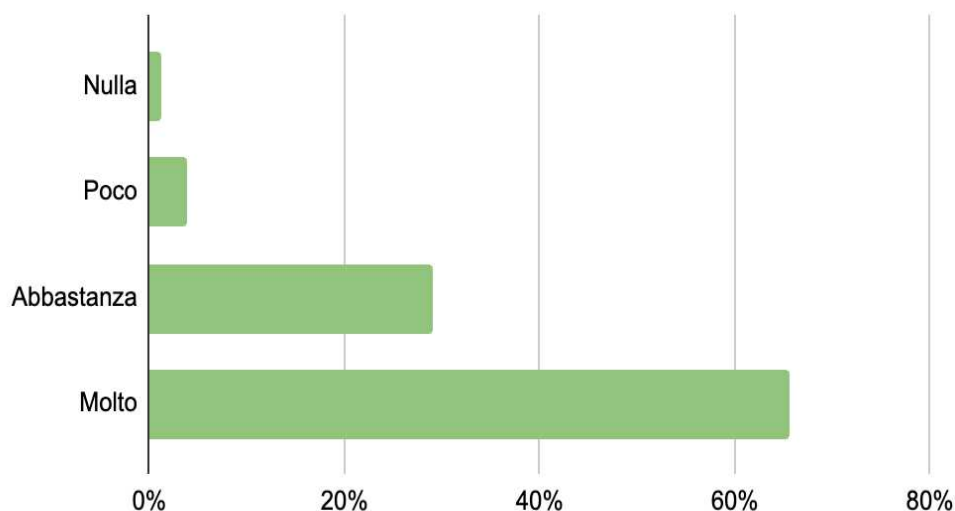
Le persone coinvolte nella condivisione del pasto, come mostrato in Figura 14, sono principalmente il partner (28%), seguito quasi a pari merito dalla condivisione con gli amici (26%). Sommando parenti e genitori la percentuale si aggira intorno al 36%. Il pasto condiviso in famiglia che comprende coniugi parenti e genitori ha una importanza rilevante per gli abitanti di Sappada che hanno compilato il questionario, nonostante ciò, non è da sottovalutare il pasto in amicizia che comunque coinvolge in maniera importante il campione.

6.3 Ricerca e sensazioni nella condivisione del pasto

È stato chiesto agli intervistati se, secondo loro, la condivisione dei pasti favorisce le relazioni, se ricercano questo momento organizzando pasti da condividere e che sensazioni provano.

Figura 15 Consapevolezza correlazione cibo e relazioni

Secondo te quanto mangiare insieme favorisce le relazioni?

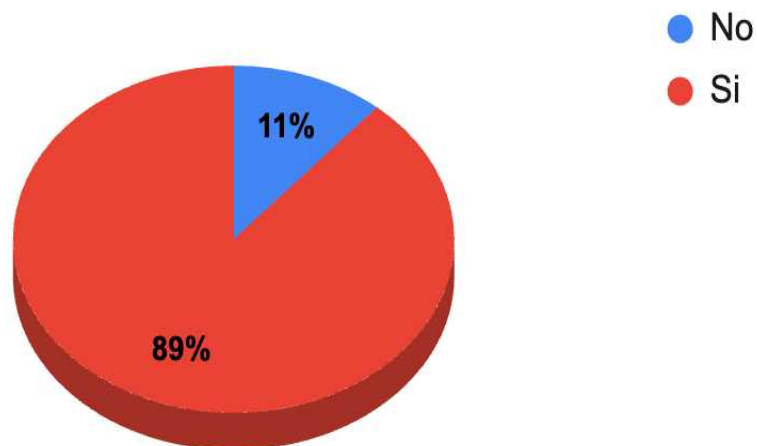


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Gli intervistati, come mostrato in Figura 15, per il 66% sostengono che la condivisione del pasto favorisce molto le relazioni, a cui si aggiunge il 29% che sostiene che questo avviene abbastanza. Solo il 5% ha dato parere negativo (poco o per nulla).

Figura 16 *Ricerca momento condivisione pasto*

Organizzi e/o partecipi a pasti per stare in compagnia?

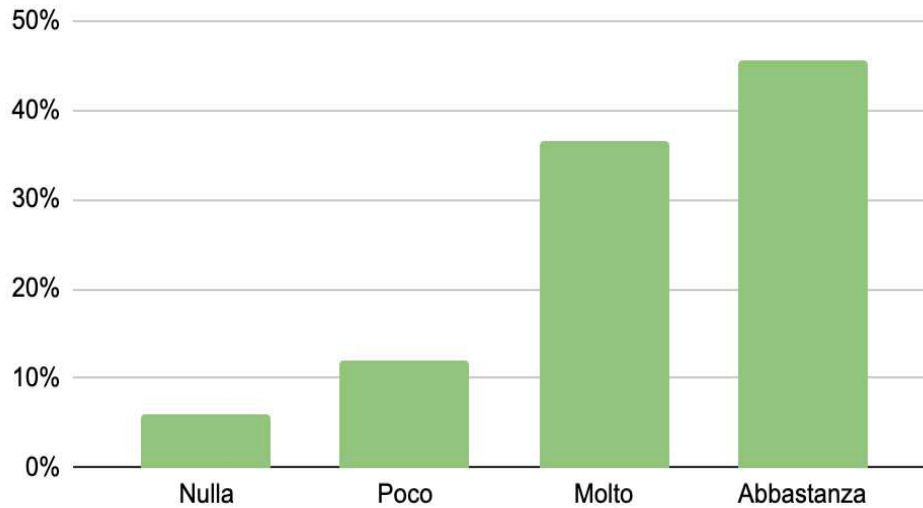


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

La Figura 16 presenta come 89% degli intervistati organizza o partecipa a pasti per stare in compagnia mentre per 11% questo non avviene.

Figura 17 *Cambiamento dell'umore in un pasto condiviso*

Quanto mangiare in compagnia cambia il tuo umore?

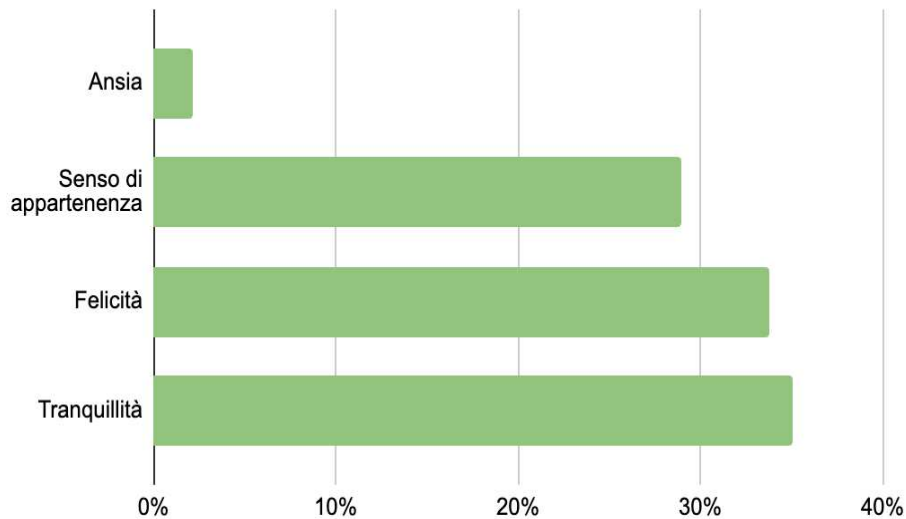


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Condividere un determinato momento con altre persone agisce, spesso inconsciamente, sull'umore di ogni soggetto sia positivamente che negativamente (MacLean, 1990). Come evidenziato dalla Figura 17, il pasto comune incide significativamente sull'umore degli intervistati: per il 45% è risultato abbastanza rilevante mentre per il 32% molto rilevante.

Figura 18 *Sensazioni nel condividere un pasto*

Generalmente cosa provi quando condividi un pasto con altre persone?



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

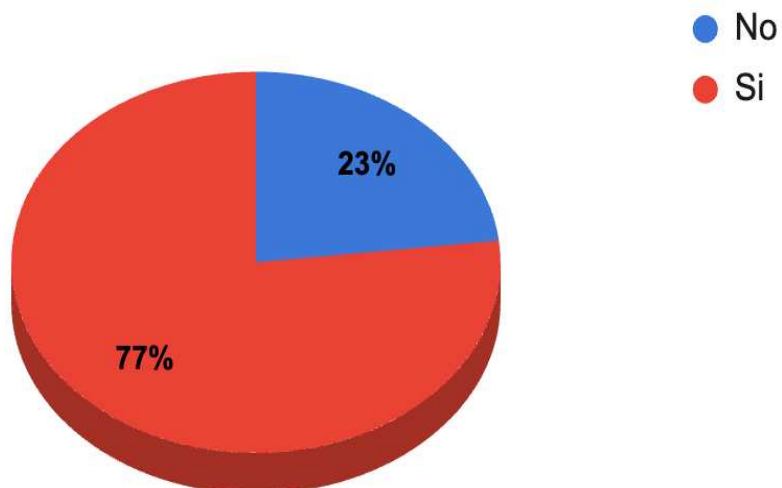
Le emozioni provate durante la condivisione del pasto per la maggior parte degli intervistati sono positive. La Figura 18 mostra come il 35% del campione prova tranquillità e quasi in modo equivalente felicità. In maniera inferiore ossia il 28% prova senso di appartenenza, mentre potrebbe risultare interessante evidenziare come il 5%, provi ansia nel condividere un pasto.

6.4 Condividere attraverso la cucina

È stato chiesto agli abitanti di Sappada se cucinano per altre persone, se piace compiere questo atto e quali sono le emozioni che provano.

Figura 19 *Cucinare per altri*

Cucini per altre persone?

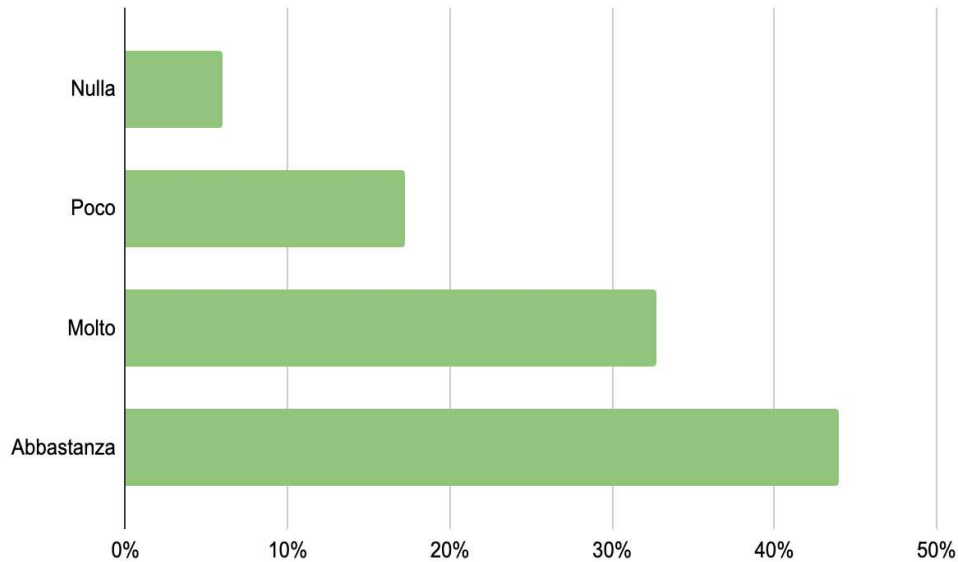


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($N=151$).

Cucinare per altri è un modo di prendersi cura di qualcuno dedicando il proprio tempo. La Figura 19 mostra come i rispondenti per il 77% cucinano per altre persone mentre il 23% non compie questa azione.

Figura 20 *Piacere nel cucinare*

Quanto ti piace cucinare per altre persone?

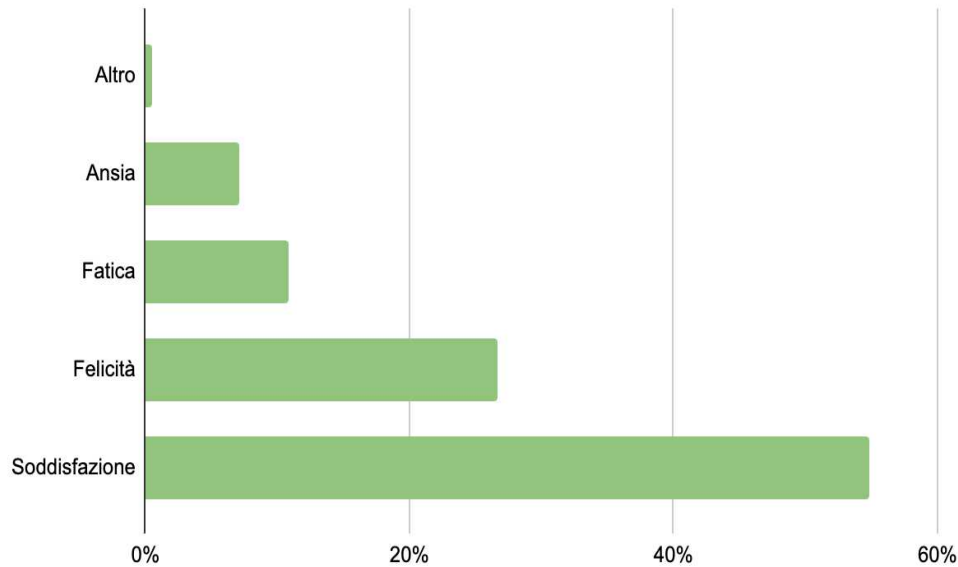


Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=116$).

La Figura 20 mostra come al 45% degli intervistati piaccia abbastanza cucinare, al 33% molto, mentre il 17% e il 6% poco e per nulla. Avere una percentuale abbastanza significativa sul fatto che non piaccia cucinare potrebbe essere un punto di riflessione; molto probabilmente questa azione viene fatta per obbligo o necessità, come ad esempio per la gestione della famiglia, non per un piacere e soddisfazione personale.

Figura 21 *Sensazioni provate cucinando*

Cosa provi quando cucini per altre persone?



Nota. Elaborazione propria basata sui dati raccolti tramite questionario ($n=116$).

Nella Figura 21 si nota come la maggior parte delle persone coinvolte provi sensazioni positive nel cucinare per altre persone. Il 55% prova soddisfazione, il 27% felicità. Invece, l'11% e il 7% provano fatica ed ansia, molto probabilmente, come detto prima, perché lo devono fare per forza.

Nel prossimo capitolo verranno trattate le conclusioni risultanti dal questionario.

CONCLUSIONI

Nei primi cinque capitoli è stato trattato in maniera approfondita e da differenti prospettive quanto la condivisione del pasto aiuti a far nascere e sviluppare le relazioni e quanto sia importante avere cura di sé stessi per poi prendersi cura dell'altro. È stato evidenziato quanto le prime relazioni attraverso il nutrimento che si instaurano dal grembo materno fino all'autonomia del nutrirsi siano fondamentali nel modo di relazionarsi del futuro bambino. Successivamente, è stato trattato cosa succede dal punto di vista neurologico tra due o più persone che condividono un determinato momento, come i cervelli si connettano, le sensazioni e come i comportamenti vengano condivisi e influenzati. Attraverso un excursus storico dall'età classica all'età contemporanea sono stati messi in luce tutti i momenti in cui i pasti venivano condivisi nella vita quotidiana, per coltivare le relazioni e per affermare il proprio status sociale.

In seguito, i capitoli 5 e 6 sono stati dedicati al questionario somministrato alla comunità di Sappada al fine di indagare le loro abitudini nella condivisione del pasto: sono state raccolte 151 risposte dalle quali sono derivate delle consuetudini sul tema del cibo collegato alle relazioni. Ne è emerso che le persone che hanno risposto alle domande condividono maggiormente il pasto per abitudine e/o comodità e tutto ciò per molti diventa un momento di confronto ed intimità, di conseguenza, potrebbe diventare un modo per affermare sé stessi e la propria individualità. Inoltre, è stato rilevato che i pasti vengono consumati anche molto in ambito amichevole dove le persone provano sensazioni positive come tranquillità e senso di appartenenza; nessuno prova sensazioni negative come disagio. Questi momenti, come sostiene Bellingreri (2015) citato nel capitolo 1.3, permettono di condividere la propria intimità e trovare un senso di appartenenza e ognuno dona e riceve qualcosa.

Il pranzo e la cena sono i principali momenti di condivisione; la maggior parte degli intervistati investe più o meno tempo in base alle persone presenti, mentre altri preferiscono dedicarci anche diverse ore a prescindere dalla situazione.

Il pasto viene condiviso per la maggior parte a casa propria, molto probabilmente, quotidianamente. Altri hanno risposto che ciò avviene anche in ristorante dove preferiscono consumare piatti con gusti conosciuti rispetto a prendere ispirazione dalle persone con cui sono e sperimentare nuovi gusti. Nel capitolo 3.1 attraverso Schilbach & Redcay (2025)

si è approfondito l'argomento del coordinamento interpersonale ossia nel coordinare il proprio comportamento con quello delle persone di quel momento: questo fenomeno per gli intervistati, come ad esempio la scelta del piatto, non sembra avvenire in modo rilevante.

Gli intervistati attraverso una domanda specifica hanno potuto riflettere se un pasto condiviso favorisce le relazioni e le risposte sono state molto positive su tale argomento. Inoltre, quasi la totalità organizza o partecipa a pasti da condividere e questo si allinea con il pensiero di Birbes (2012) trattato nel capitolo 2.4, dove il cibo diventa anche mezzo per costruire una rete di relazioni e non solo momento per nutrirsi di alimenti.

Nel capitolo 3.1 con MacLean (1990) si è evidenziato come in ogni relazione avvenga la condivisione di stati d'animo: proprio per questo è stato chiesto agli intervistati se il loro umore viene influenzato dalla presenza degli altri e le risposte sono state affermative, di conseguenza, questo fenomeno potrebbe avvenire in maniera rilevante.

Le sensazioni provate in questi momenti sono molto positive come tranquillità, felicità e senso di appartenenza; questi momenti non diventano solo un modo per nutrirsi ma, come approfondito nel capitolo 2.4 attraverso Birbes (2012), potrebbero diventare luogo dove ognuno sente di avere il proprio posto esprimendo la propria individualità. Risulta interessante però evidenziare che una piccola percentuale prova ansia nel condividere un pasto con altre persone: si può presupporre che questo avvenga per motivi caratteriali come timidezza e quindi questo momento crea ansia da prestazione oppure perché potrebbero nascondere qualcosa di più grande come un problema alimentare e il fatto di condividere un pasto potrebbe mettere alla luce questo stato.

Per quanto riguarda invece il piacere di cucinare per gli altri, la maggior parte degli intervistati ha risposto positivamente: questo potrebbe sostenere, come trattato da Mortari nel capitolo 1.2, il concetto di prendersi cura. Molte persone attraverso l'atto di cucinare si prendono cura di altre e prima di fare ciò hanno una certa cura verso sé stesse. Per molti il piacere di cucinare è abbastanza o addirittura molto, ma ci sono alcune persone a cui non piace per nulla e molto probabilmente lo devono svolgere per dovere nei confronti della famiglia. Di conseguenza le sensazioni provate sono per la maggior parte soddisfazione e felicità, ma ci sono persone che provano anche fatica e ansia.

Durante la realizzazione del questionario la curiosità era concentrata sul capire le impressioni, le riflessioni e le abitudini che gli intervistati avrebbero preso in considerazione sull'argomento del cibo e le relazioni dato che, a parere personale, non è un argomento su cui si riflette spesso. Le abitudini emerse dagli intervistati sulla condivisione del pasto hanno confermato le aspettative sulla comunità di Sappada, ossia che il gesto della condivisione del pasto avviene quotidianamente nella vita di ognuno e spesso il tutto si condivide anche al di fuori delle mura domestiche. È risultato interessante come il pasto in amicizia abbia un'importanza rilevante per i rispondenti in quanto è stata una delle risposte più votate alla motivazione sulla condivisione di un pasto. È stata inaspettata ma interessante la piccola percentuale di persone che prova ansia quando condivide un pasto, sarebbe interessante procedere con l'indagine e capire la motivazione. Infine, ha colpito come la maggior parte del campione, organizza o partecipa a pasti per stare in compagnia perché porta a riflettere sul fatto che il pasto potrebbe essere inteso non solo come atto di nutrimento ma diventa molto di più a livello relazionale.

In conclusione, l'indagine svolta su un campione di 151 abitanti di Sappada ha evidenziato come la condivisione del pasto avvenga quotidianamente e diventa anche mezzo per creare relazioni, intimità e senso di appartenenza: quasi tutti hanno reagito positivamente al fatto che la condivisione del pasto ha un'influenza sulle relazioni. L'atto di cucinare dedicando il proprio tempo diventa una forma di cura verso l'altro. Il cibo, infatti, non è da intendersi solo per la sopravvivenza fisica ma costituisce uno strumento per relazionarsi, conoscere ed esprimere sé stessi.

BIBLIOGRAFIA

- Associazione Plodar. (2008). *Nuova guida di Sappada/Plodn*. Tipografia Tiziano.
- Arienti, G. (2021). *Le basi molecolari della nutrizione*. Piccin Nuova Libreria
- Bellingreri, A. (2015). Il mangiare e il bere come figure rivelative dell'esistenza umana. *Formazione lavoro e persona, Anno V– Numero 14*, p.p 40-43.
- Bertocci, B. Cavallaro, P. (2017). Il cibo: uno strumento per socializzare le generazioni. *Turismo e Psicologia, rivista interdisciplinare di studi, ricerche e formazione*, 10(2), 54-68.
- Birbes, C. (2012). *Nutrirsi di relazione, una riflessione pedagogica tra cibo e educazione*. Pensa MultiMedia editore
- Buber, M. (2014). *Io e tu* (A. M. Pastore, Trad.). Castelvechi. (Opera originale pubblicata nel 1923).
- Campanini, A. (2019). *Il cibo: nascita e storia di un patrimonio culturale*. Carocci editore.
- Campanini, A. (2021). *Il cibo e la storia: il Medioevo europeo*. Carocci editore.
- Casagrande, A. e Baraldo, A. (2025, 12 dicembre). *Crescere a tavola: un viaggio tra cibo e relazione*. [Seminario]. ENAC Veneto, Verona
- Cena, L. (2013). Nutrire il feto. *IRIS Institutional Research Information System*, 16-24
- Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. (2019). *Linee guida per una sana alimentazione (Revisione 2018)*. Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.
- Costanzo, G. (2020). Etica del mangiare. Cibo e relazione. *Critical Hermeneutics*, 3 245-252
- Explorer FVG. (s.d.). *Sappada: tra i borghi più belli d'Italia*. <https://explorerfvg.com/luoghi/borghi/sappada/> (Consultato il 23 gennaio 2026)
- Galasso, L. (2015). Sacrificio e simposio: la simbologia alimentare nel Mediterraneo greco-romano. In *Symbola*. 148-155.
- Gallese, V. (2003). La molteplice natura delle relazioni interpersonali: la ricerca di un comune meccanismo neurofisiologico. *Networks* 1, 24-47
- Ghiselli, A., Ticca, M., & Rossi, L. (2019). Linee guida per una sana alimentazione. *Crea*, 1-231
- Giovannini, M. (2016). Dieta ed educazione nutrizionale del bambino fino ai tre anni. *La rivista di nutrizione pratica*. N°10 27- 29
- Hicks, J. E. (2011). *La legge dell'attrazione e le relazioni affettive*. Tea
- Iaia, M. (2008). Lo svezzamento e oltre, secondo natura: gli attori, la posta in gioco e gli strumenti. *Quaderni*, 15(5), 216-222
- Istituto Nazionale di Statistica [ISTAT]. (2025). *Totale maschi e femmine per età residenti* [Banca dati]. <https://demo.istat.it/app/?i=CDQ&l=it> (Consultato il 15 gennaio 2026)
- Ius, M. (2020). L'educatore come promotore di forze relazionali e comunicative. Saperi, motivazioni e microabilità per una proposta formativa pedagogicamente orientata. *Rivista italiana di educazione familiare*, n. 2, 311-330
- Jori, A. (2016). *La cultura alimentare e l'arte gastronomica dei romani*. Publi paolini in Mantova
- Kitzinger, S. (2008). *Gravidanza e parto*. Rizzoli
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Plenum Press.

- Mazzola, P. (2016). L'alimentazione in età geriatrica. *La rivista di nutrizione pratica*. N°10 33- 35
- Montanari, M. (2006). *Il cibo come cultura*. Economica Laterza
- Montanari, M. (2023). *La fame e l'abbondanza*. Editori Laterza
- Mortari, L. (2015). *Filosofia della cura*. Raffaello Cortina Editore
- Parente, G. (2007). Cibo veloce e cibo di strada. Le tradizioni artigianali del fast-food in Italia alla prova della globalizzazione. *Storicamente*, 3, Articolo 2.
- Pileri, P. Mazzocco, M. (2016). La corretta alimentazione della donna in età fertile. *La rivista di nutrizione pratica*. N°10 30- 32
- Peratoner, A. (2002). *Sappada/Plodn, storia, etnografia e ambiente Naturale*. Edizioni Tiziano - Pieve di Cadore
- Quellier, F. (2022). *La civiltà del cibo*. Carocci editore
- Rosati, N. (2015). Alimentare la vita: l'allattamento e la relazione madre-bambino. *Formazione lavoro e persona*, Anno V- Numero 14, 10-118
- Sacco, G. Barletta, A. (2023-24). I correlati psicofisiologici degli stati emozionali. *Psychomed*, nn.1-2-3 Anno XVII-XVIII, 53-62
- Schilbach, L. Redcay, E. (2025). Synchrony Across Brains. *Annual Review of Psychology* 76, 883-911
- Schwartz, L. et al. (2025) Empathy aligns brains in synchrony. *iScience* 28, 1-17.
- Stern, A. (2021). *La scimmia ai fornelli*. Carocci editore.
- Trevisan, M. (2012). *Svezzamento secondo natura*. Terra Nuova Edizioni

RINGRAZIAMENTI

Me stessa, nonostante le tante difficoltà non ho mai mollato e sono arrivata alla fine di questo percorso.

I miei genitori, mi avete supportata sempre, economicamente, ma soprattutto moralmente. Avete saputo ascoltarmi nei miei momenti di crisi, avete gioito per i miei traguardi e ci siete sempre stati. A voi non posso che dedicare questa tesi e dirvi grazie.

Mio fratello, nonostante la tua poca capacità di esprimere l'affetto nei miei confronti, so che oggi sei felice per me e sono consapevole che sarai per sempre al mio fianco come io sarò per sempre al tuo.

Robert, non ci sono abbastanza parole per esprimere la gratitudine che ho nei tuoi confronti durante tutto questo percorso. Hai asciugato le mie lacrime quando l'ansia e la delusione prendevano il sopravvento, hai saputo incoraggiarmi quando niente sembrava andare per il verso giusto e hai gioito con me per ogni traguardo. Mi auguro di saper fare lo stesso quando tu ne avrai bisogno e auguro a noi di vivere una vita insieme piena di gioia.

Nonni e Zii che avete aperto le porte della vostra casa ospitandomi quando ne avevo bisogno. Con tutto l'affetto e il supporto che avete saputo donarmi siete stati importanti in questo percorso.

Bea e Siria, amiche da sempre. Voi che siete fondamentali nella mia esistenza. Abbiamo condiviso tanto: gioie, sconfitte e tante paranoie. Anche in questo percorso ci siete state e mi avete sempre ascoltata e consigliata. Spero di riuscire a fare lo stesso con voi per il resto della nostra amicizia.

Tutti voi, che oggi siete qui a condividere la gioia di questo traguardo con me, vi ringrazio e vi auguro che la vita vi sorrida sempre.

Vi voglio bene,

Matilde.