

## Progetto cene medievali

### Premessa

L'essere umano crea la sua percezione di realtà attraverso i sensi. Sin da piccoli è attraverso il tatto e il gusto (prima ancora della vista e dell'udito) che noi entriamo in relazione con il mondo esterno e ci creiamo una idea della nostra realtà e del nostro rapporto con ciò e chi ci circonda.

Il ritmo della vita, la moda, gli stereotipi, ci allontanano dal nostro sentire; neghiamo il corpo e le sue pulsioni,. Anche gli eccessi che incontriamo sono la negazione del corpo che non può essere accettato per quello che è e deve essere modellato, "tirato", stressato, in tutti i modi, il body building eccessivo e la incuria totale sono due facce della medaglia.

Recuperare la dimensione del gusto, del tatto e le percezioni che danno il profondo piacere del vivere il proprio modo di assaporare le cose permette di attivare le aree della corteccia cerebrale legate allo sviluppo cognitivo. Consente di riattivare la curiosità che sviluppa le abilità che ciascuno di noi ha latenti.

La cena è il momento conviviale per eccellenza, durante il quale oltre all'aspetto soggettivo, del gusto, del tatto, della soddisfazione del bisogno, si incontra anche il piacere della compagnia e della socializzazione.

Un ritorno all'epoca medievale, in cui i sapori erano quelli semplici, in cui il cibo aveva già raggiunto una certa accuratezza, senza essere però sconfinato nella completa alterazione dei sapori originali, in cui le uniche posate erano il coltello per tagliare la carne (quello di portata o quello che l'uomo aveva con sé) e il cucchiaio per la zuppa, permette di dare un contesto di colore, affascinante, all'esperienza sensoriale.

I cibi presentati sono carni, pane, vino e intingoli a base di olio di oliva, spezie (rosmarino, salvia, timo, mentuccia, ginepro)

Il filo conduttore è la riscoperta del piacere e della conoscenza attraverso l'uso consapevole dei sensi.