

# incontro Mediterraneo

free copy

Bilingual Magazine

Community Magazine  
December 2014/January 2015

## EDUCAZIONE, SCUOLA E FORMAZIONE per realizzare i sogni di una vita Education, school and training to make your dreams true

**SAMANTHA CRISTOFORETTI** 2 lauree, una in Ingegneria meccanica e l'altra in Scienze aeronautiche, è la prima donna italiana ad andare nello spazio

**Il suo sogno da sempre? "In strada fra le stelle"**

**Samantha Cristoforetti** has two degrees, one in Mechanical Engineering and another one in Aeronautical Sciences. She is the first Italian woman to go into space

**Her dream since ever: "On the road among the stars"**

# ALESSANDRIA D'EGITTO

accoglie i giovani di  
SlowMed, il progetto di  
valorizzazione della Dieta  
Mediterranea

TRE GIORNI DI DIALOGO, CONDIVISIONE DI IDEE  
E SCAMBI CULTURALI. IL CIBO E LA TRADIZIONE  
GASTRONOMICA DEL MEDITERRANEO DIVENTANO  
COSÌ METAFORA DELLA CRESCITA SPIRITUALE,  
CULTURALE E CIVILE

DI FRANCESCA LANDOLINA

Il progetto SlowMed ha fatto tappa ad Alessandria d'Egitto, una città che, nelle meravigliose strutture della Biblioteca di Alessandria e dell'Università del Faro, è stata animata per tre giorni consecutivi, dall'entusiasmo, dalla creatività e dalla speranza accesa da oltre 70 giovani figli dello stesso Mare, il Mediterraneo, e cresciuti nel ricordo di una dieta mediterranea anch'essa, cui riconoscono un valore assoluto.

Nella città egizia, grazie al progetto, hanno messo piede per la prima volta anche 10 giovani ragazzi siciliani, scelti dal Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci di Palermo (coordinatore del progetto, il Centro è un'associazione no-profit che nasce dall'esperienza del lavoro sociale ed educativo di Danilo Dolci e che lavora principalmente in ambito educativo sia in ambito locale che internazionale, coinvolgendo giovani e adulti. Per maggiori informazioni: [www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org)), tra esperti in

TRA I PARTECIPANTI: ALBERTO BIONDO,  
SAHAR HAMOUDA, HEBA TADROS, MIRNA  
ABBOUD MZAWAK  
AMONG OTHERS: ALBERTO BIONDO,  
SAHAR HAMOUDA, HEBA TADROS, MIRNA  
ABBOUD MZAWAK



comunicazione, nutrizionisti, chef, film maker e direttori di scena per formare il team di lavoro italiano che, insieme ai team di altri Paesi coinvolti (Egitto, Italia, Libano, Palestina, Portogallo, Spagna), promuoverà in modo creativo la Dieta Mediterranea come comune valore immateriale da cui partire per prospettive future di incontro e dialogo. Ma di cosa si tratta? Cos'è SlowMed? E soprattutto cosa è accaduto ad Alessandria d'Egitto all'arrivo di questi giovani? Cominciamo subito col chiarire le cose dal punto di vista informativo: "SlowMed - Slow Food as a means of dialogue in the Mediterranean Contexts" è un progetto nato come strumento di dialogo tra i paesi del Mediterraneo - con un budget di 1.054.598,60 euro, co-finanziato dall'Unione Europea attraverso il programma ENPI CBC MED (2007-2013) - con lo scopo di valorizzare la Dieta Mediterranea, riconosciuta come patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO e come strumento chiave nella promozione della tolleranza e della diversità culturale dal Consiglio d'Europa. (sito del progetto, [www.slowmed.eu](http://www.slowmed.eu) - pagina Facebook [www.facebook.com/enpi.slowmed](http://www.facebook.com/enpi.slowmed)).

Detto ciò, andrei subito a raccontarvi cosa è accaduto ad Alessandria. L'evento, che ha ricevuto il Patrocinio gratuito di EXPO Milano 2015 - è stato un primo, comune step del percorso ormai avviato e che andrà avanti sino alla fine del 2015 approdando ad alcuni obiettivi concreti tra i quali la realizzazione di un documentario sulla Dieta Mediterranea, un libro di ricette destinato ai bambini e per l'educazione alimentare, un Festival internazionale in Portogallo, una serie di workshop educativi nelle scuole e una conferenza internazionale finale

## MANGIARE NON È SOLTANTO NUTRIZIONE, MA È UNA VIA DI CONOSCENZA

presso la Fondazione Dieta Mediterranea in Spagna. Forse perché mangiare non è soltanto nutrizione, ma è una via di conoscenza, ad Alessandria d'Egitto SlowMed ha permesso di mettere in circolo proprio la conoscenza delle materie prime di cui ci cibiamo, il sentimento della qualità, l'educazione al gusto. Ma non basta. Ho fatto comprendere a tutti coloro che lavoreranno al progetto, me compresa, che nel cibo si creano e si formano identità, attraverso il cibo avviene l'incontro tra culture diverse che possono entrare in dialogo e interrogare. Non a caso, il nesso cibo e cultura è stato al centro del dibattito, delle sessioni e dei workshop che si sono svolti prima all'interno della Biblioteca Alessandrina, attraverso l'AlexMed (The Alexandria and Mediterranean Research Center) diretto dalla dott.ssa Sahar Harmouda che ha manifestato grande entusiasmo verso i giovani partecipanti, organizzando anche una visita guidata alla struttura; poi, alla Pharos University con la presenza della dott.ssa Maria Barakat, ex Preside della Facoltà di Turismo, che, grazie alle

## ALEXANDRIA HOSTED the youths of SlowMed, a project aimed at promoting the Mediterranean Diet

A three-day event for dialoguing, sharing values and exchanging ideas. The culinary traditions of the Mediterranean countries became a metaphor of a spiritual, cultural and civil growth

BY FRANCESCA LANDOLINA

The SlowMed project stopped at Alexandria (Egypt), where its programme of events took place. For three days, over 70 youths - the Children of the Mediterranean - have animated the city, its famous library and Pharos University with their enthusiasm, their creativity and their hopes, generated by the remembrance of a diet of an inestimable value.

Thanks to this project, 10 Sicilian youths visited for the first time the Egyptian city of Alexandria. They have been selected by "Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolei" (the organization which coordinates the project - [www.danilodolei.org](http://www.danilodolei.org)), amongst communication experts, nutritionists, cooks, film makers, and scene directors. As members of the Italian working group, they will collaborate with youths from Egypt, Lebanon, Palestine, Portugal and Spain in order to creatively promote the Mediterranean Diet as intangible cultural heritage and as a starting point for future intercultural dialogues.

What is SlowMed about? And what did these youths do in Alexandria? Well, first it is better to clarify what SlowMed is about: SlowMed - Slow Food as a means of dialogue in the Mediterranean Contexts is a project, aimed at promoting the intercultural dialogue amongst Mediterranean Countries - it has a budget of 1,054,598,60 €, co-funded by the European Union in the framework of ENPI CBC MED programme (2007-2013). Its main goal is

to support Mediterranean Diet as a means of promoting dialogue and cultural diversity in the Council of Europe (project website, [www.slowmed.eu](http://www.slowmed.eu) - Facebook page [www.facebook.com/enpi.slowmed](http://www.facebook.com/enpi.slowmed)).

Now it is time to turn to SlowMed event in Alexandria that should be regarded as the first common step of a journey that has already started. This journey will finish by the end of 2014, having developed a documentary about the Mediterranean Diet, a children's book of recipes concerning also alimentary education, an International festival in Portugal, a series of didactic workshops in schools and the Final International Conference at the Mediterranean Diet Foundation of Spain. As we all know, eating does not merely imply the act of nurturing, moreover it is a path towards knowledge. In

Francesca Landolina lives in Palermo, Sicily. She has a degree in Communication Sciences at the University degli Studi di Palermo. He writes for various print and online newspapers dealing mainly with wine and food, trends, customs, society. He also has a personal blog ([www.fashioncooking.it](http://www.fashioncooking.it)). She loves photography and traveling.



cucine e agli spazi concessi, è stata sede operativa per la preparazione dei piatti della tradizione gastronomica dei vari paesi. È l'eredità comune della Dieta Mediterranea il filo conduttore che ha unito i piatti, due per ciascun Paese, preparati e poi mangiati tutti insieme. Nei bei momenti dell'incontro alexandrino, mentre nutrizionisti, comunicatori e film maker seguivano workshop per condividere idee e sviluppare proposte sulle prossime attività e sui prodotti finali del progetto, in cucina giovani chef mescolavano i diversi gusti del Mediterraneo, procedendo per assonanze, armonie, oppure tramite assomari gustativi, unendo sapori contrastanti.

Sulle tavole SlowMed i giovani dei gruppi di lavoro e gli organizzatori hanno gustato i piatti presentati. Per citarne alcuni, il polpo arrosto su un letto di semola con verdure lessate e la famosissima *Cataplana* per il Portogallo, *Tabbouleh* e *Kebbe* dal Libano, le *panelle* e le *sarde a beccafico* della Sicilia, il *gazpacho* dalla Spagna, pesce con salsa d'ocra dall'Egitto e il *mtabbal*, una purea di melanzane dalla Palestina. Come manifestato dal responsabile del progetto per l'Egitto, Heba Tadros e dal Coordinatore di SlowMed, Alberto Biondo, l'incontro ad Alessandria ha dimostrato la lungimiranza e la positività del



### Eating does not merely imply the act of nurturing; moreover it is a path towards knowledge

messaggio del progetto per il futuro dialogo dei Paesi del Mediterraneo e per l'importanza della Dieta più salutare al mondo al fine di salvaguardare le biodiversità del Pianeta. Parere quest'ultimo ben argomentato dal nutrizionista, dott. Giuseppe Carruba, inviato dalla Regione Sicilia, partner del progetto con l'Assessorato alla Salute. Al ritorno in Italia, siamo ancor più consapevoli del fatto che l'atto del nutrirsi indica una sfera non solo alimentare ma anche culturale. Nutrire il corpo senza nutrire lo spirito significa inaridire l'umanità: il cibo diventa così metafora anche della crescita spirituale, culturale e civile. E il Mediterraneo, secondo le percezioni e le emozioni raccolte ad Alessandria d'Egitto tra i Paesi partecipanti, sembra pronto ad aprirsi al resto del mondo, unito e coeso, nel rispetto di questi valori cui i giovani credono ancora.

**Alexandria, SlowMed allowed us to share our knowledge about food raw materials, appreciation of quality excellences and educated tastes.** On the top of that, thanks to this event, all the participants – including myself – had the opportunity of starting considering food as a means to create and shape identities because it makes people and cultures get together and dialogue.

In fact, the relationship between food and culture was at the heart of all the discussions, sessions and workshops which took place at the Library of Alexandria, in AlexMed (The Alexandria and Mediterranean Research Centre) directed by Dr. Sahar Hamouda who showed her enthusiasm to all the young participants and who organized also a night visit of the library. By virtue of Mona Barakat, former dean of the Faculty of Tourism, Pharos University and its kitchens have been the operating centre for the preparation of national dishes from different culinary traditions. The common features and inestimable value of Mediterranean Diet connected all the dishes we prepared and consumed together. That was one of the highlight of the event: in truth, while nutritionists, experts in communication and film makers were attending workshops, focused on sharing ideas and developing proposals for future activities and project final outputs, in the kitchen our young cooks mixed different Mediterranean flavours, inspired by assonances and harmonies, gustatory oxymoron striving to fuse contrasting flavours.

Afterwards, the youths of local working groups and SlowMed staff had the opportunity to taste all the dishes. Amongst them, I would like to mention the roasted octopus on bran bed with vegetables and the famous *Cataplana* from Portugal, *Tabbouleh* e *Kebbe* from Lebanon, *panelle* and *sarde a beccafico* from Sicily, *gazpacho* from Spain, fish with okra sauce from Egypt and *mtabbal*, an aubergine puree from Palestine.

As Heba Tadros, Egyptian project coordinator, and Alberto Biondo, SlowMed project coordinator, have noticed: this event demonstrates how positive and farsighted the message of this project is for the future of the relationships amongst Mediterranean countries. In addition, we should also underline the importance of the healthiest diet as a way to preserve global biodiversity, an opinion shared also by Professor Giuseppe Carruba, a Sicilian reputed nutritionist, representing Sicilian government – project partner with its Regional Department of Health.

Coming back to Italy, we realised that the act of eating is not just an alimentary fact but also a cultural one. Nurturing bodies without nurturing souls means to decertify humanity. According to our perceptions and the emotions collected amongst participants in this SlowMed event, the Mediterranean soul seems ready to welcome the rest of the world, united and coherent, respecting all the values the youths believe in.

FRANCESCA LANDOLINA  
VIVE A PALERMO, IN SICILIA.  
LAUREATA IN SCIENZE  
DELLA COMUNICAZIONE  
ALL'UNIVERSITÀ DEGLI  
STUDI DI PALERMO.  
SCRIVE PER VARIE TESTATE  
GIORNALISTICHE CARTACEE  
E ONLINE OCCUPANDOSI  
PREVALENTEMENTE DI  
ENOAGRONOMIA TENDENZE,  
COSTUME, SOCIETÀ. HA ANCHE  
UN BLOG PERSONALE (WWW.  
FASHIONCOOKING.IT). AMA LA  
FOTOGRAFIA E I VIAGGI.