



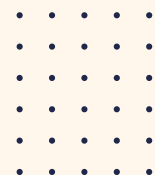
Cofinanziato
dall'Unione europea

RELAZIONE

FINALE

MIX & STIR!

Sviluppo di competenze utili alla vita attraverso
nuovi strumenti di apprendimento



www.mix.stawil.pl





Indice dei contenuti

Introduzione	3
Parte 1.1 Descrizione degli incontri locali – Polonia	4
1.1.1 Descrizione del Paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica	4
1.1.2 Descrizione degli incontri locali	6
1.1.3 Conclusioni degli incontri con una descrizione delle buone pratiche (ciò che riteniamo sia un successo nelle attività implementate).....	28
Parte 1.2 Descrizione degli incontri locali - Italia	31
1.2.1 Descrizione del Paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica.	31
1.2.2 Descrizione degli incontri locali	37
1.2.3 CONCLUSIONI.....	49
Parte 1.3 Descrizione degli incontri locali - Grecia	50
1.3.1 Descrizione del paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica.	50
1.3.2 Descrizione degli incontri locali	52
1.3.3 Conclusioni degli incontri con descrizione delle buone pratiche (cosa pensiamo sia un successo nelle attività implementate).....	64
Parte 2 Riepilogo del think tank internazionale.....	67
Parte 3 Descrizione dei questionari e del feedback dei partecipanti	83
3.1 Sondaggio tra i think tank locali.....	83
3.2 Indagine su un think tank internazionale	92



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Introduzione

Questo rapporto contiene le conclusioni degli incontri locali condotti nell'ambito della prima fase del progetto "Mix and stir! Sviluppare competenze che migliorano la qualità della vita utilizzando nuovi strumenti educativi". Il progetto è realizzato da STAWIL Sp. z o.o. (STAWIL) in collaborazione con Novareckon srl (NR) e l'Istituto per l'imprenditorialità (iED). Le suddette istituzioni hanno realizzato un totale di 44 think tank locali, durante i quali i partecipanti dei gruppi target del progetto (persone con difficoltà di accesso all'istruzione, con scarse competenze di base) hanno scambiato conoscenze ed esperienze, formandosi reciprocamente e sviluppando le basi per i futuri risultati del progetto. Gli incontri si sono svolti nel 2023 e si sono conclusi con un think tank internazionale tenutosi in Polonia.

Le organizzazioni partner (STAWIL, NR e iED) operano in diverse condizioni locali, regionali e nazionali; pertanto, i materiali raccolti costituiscono una panoramica stimolante delle buone pratiche e delle azioni che possono essere intraprese per sostenere le persone con scarse competenze di base e difficoltà di accesso all'istruzione.

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto "Mix and stir! Sviluppare competenze che migliorano la qualità della vita utilizzando nuovi strumenti educativi" nell'ambito del programma Erasmus+, azione: Partenariati di cooperazione nel settore dell'educazione degli adulti.

Accordo n. 2022-1-PL01-KA220-ADU-000089087

Pubblicazione finanziata dalla Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+.

Questa pubblicazione è stata realizzata con l'assistenza finanziaria della Commissione europea.

La pubblicazione riflette il punto di vista degli autori e la Commissione europea e l'Agenzia nazionale del Programma Erasmus+ non sono responsabili del suo contenuto.

PUBBLICAZIONE GRATUITA



Parte 1.1 Descrizione degli incontri locali – Polonia

1.1.1 Descrizione del Paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica

L'insegnamento a persone con scarse competenze di base e con difficoltà di accesso all'istruzione è stata una sfida in Polonia per molti anni. La Polonia è uno dei Paesi europei con la più bassa percentuale di persone di età superiore ai 25 anni che hanno completato un percorso educativo tradizionale e formale e partecipano a successive attività educative. Inoltre, per quanto riguarda il livello di competenze di base nel suddetto gruppo di persone, soprattutto tra i più anziani, i risultati ottenuti sono inferiori alla media OCSE. Anche il declino delle competenze di base nelle varie fasce d'età è superiore a quello degli altri Paesi OCSE. Vale la pena notare che lo studio sulla società dell'informazione europea ha mostrato che in Polonia ben l'85% delle persone di età superiore ai 55 anni non ha competenze digitali di base.

Le persone con scarse competenze di base in Polonia incontrano spesso diverse sfide legate all'attività professionale e sociale. Nel gruppo target del progetto Mix&Stir, i seguenti aspetti sono importanti:

- a) esclusione sociale: difficoltà a partecipare pienamente alla vita sociale, ad esempio a causa di limitazioni nella comunicazione o difficoltà a comprendere documenti o procedure, nonché a causa delle limitate possibilità di utilizzo delle moderne tecnologie;
- b) difficoltà di autosviluppo: opportunità limitate di utilizzare varie forme di apprendimento e di sviluppo professionale e personale e mancanza di consapevolezza dell'importanza dell'educazione permanente per la qualità della vita;
- c) rischio di povertà: potenziale di guadagno e accesso alle risorse educative e sociali limitate, nonché conoscenza limitata delle competenze richieste sul mercato del lavoro.

Le conclusioni di cui sopra sono confermate dalle Raccomandazioni del Consiglio Europeo sui percorsi di riqualificazione: "PIAAC [Indagine internazionale sulle competenze degli adulti] mostra che gli adulti con maggiori competenze in lettura, scrittura, ragionamento matematico e risoluzione di problemi in ambienti altamente tecnologici tendono ad avere più successo nel mercato del lavoro. Allo stesso tempo, il 20-25% degli adulti europei di età compresa tra i 16 e i 65 anni con bassi livelli di competenza in queste abilità ha meno probabilità di impegnarsi nell'istruzione o di partecipare pienamente all'economia e alla società digitali. Queste persone sono a maggior rischio di disoccupazione, hanno maggiori probabilità di sperimentare la povertà



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

e l'esclusione sociale, la loro salute è più a rischio, la loro aspettativa di vita è più bassa, mentre i loro figli sono a maggior rischio di scarso rendimento scolastico.

Nel complesso, sebbene la Polonia sia impegnata a fornire un'istruzione di alta qualità per tutti, il problema delle basse competenze di base esiste ancora e richiede un'attenzione costante da parte di politici, educatori e comunità locali. Per le persone con scarse competenze di base, è importante fornire un sostegno sociale che possa aiutarle a superare le difficoltà e a sviluppare le proprie competenze e a trovare opportunità di attività professionale e sociale.

A questo quadro si aggiungono le questioni legate all'esclusione digitale. Le tecnologie digitali stanno diventando sempre più comuni nella vita di tutti i giorni e la capacità di usarle spesso determina la capacità di partecipare alla vita sociale o culturale. Per questo motivo, l'obiettivo dei think tank locali è stato quello di combinare l'istruzione nel campo delle competenze di base con argomenti importanti e interessanti per le persone dei gruppi target, che non li scorragino a causa dell'elevato livello di difficoltà.

Nell'era del turismo culinario sempre più diffuso (per il quale la Polonia è una destinazione interessante), quando la scoperta del cibo permette di conoscere altre culture, praticare l'insegnamento delle competenze di base utilizzando il tema della cucina sembra essere una direzione giusta ed efficace.

Secondo una ricerca condotta dall'Istituto Gallup, le persone che amano cucinare funzionano meglio delle altre (di 1,2 volte). La gioia di cucinare si traduce anche in un senso soggettivo di "benessere", una valutazione positiva della propria vita (il 31% delle persone che amano cucinare valutano positivamente il proprio "benessere", e tra le persone che amano cucinare il "benessere" è più alto).

Come si legge nel rapporto "Wellbeing Through Cooking. Global Insights Into Cooking Enjoyment and Eating Together", cucinare in casa è un'attività utile per eliminare problemi come l'obesità o il basso valore nutrizionale dei pasti. Cucinare a casa è anche utile per le finanze familiari, un'altra importante motivazione in un periodo di prezzi in costante aumento. Allo stesso modo, mangiare insieme e condividere i pasti sono attività semplici e benefiche per la nostra salute



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

mentale: a livello globale, le persone che mangiavano spesso con qualcuno hanno ottenuto un punteggio più alto nell'Indice di Esperienza Positiva Media.

I think tank locali in Polonia sono stati realizzati tenendo conto dell'immagine sopra delineata e basandosi sulle buone pratiche sviluppate in altri progetti (ad esempio nel modello intitolato "Sviluppare le competenze di base promuovendo la cultura e l'identità di Bieszczady" sperimentato nell'ambito del Programma operativo Sviluppo dell'istruzione della conoscenza 2014-2020, progetto "CHANCE - nuove opportunità per gli adulti").

1.1.2 Descrizione degli incontri locali

Gli think tank locali in Polonia sono stati realizzati per 5 gruppi. Ogni gruppo ha partecipato a 4 incontri. In totale si sono tenuti 20 incontri. L'attività ha riguardato 50 persone. Gli esperti che hanno guidato i gruppi sono stati Piotr Bassara - nel campo dell'educazione culinaria e culturale e Michał Stachura - nel campo dell'educazione alle moderne tecnologie.

Piotr Bassara ha oltre 30 anni di esperienza come chef. Ha iniziato la sua carriera professionale come pasticciere con un diploma di master. Da oltre 20 anni tiene corsi per persone interessate a temi culinari - professionisti e dilettanti. Ha lavorato in ristoranti negli Stati Uniti e in Gran Bretagna. Ha gestito i propri ristoranti. La cucina è la sua passione, che coltiva ed esplora durante i suoi viaggi all'estero.

Michał Stachura è laureato presso la Facoltà di Cibernetica dell'Università Militare di Tecnologia di Varsavia, ha conseguito anche un diploma MBA e il titolo di revisore capo dei sistemi di gestione della sicurezza delle informazioni. È stato relatore a conferenze regionali e nazionali nel campo della cibernetica, della sicurezza e dell'istruzione. L'esperto è un professionista specializzato nell'uso delle moderne tecnologie e degli strumenti TIC nel processo educativo e nella vita quotidiana.

Il modello di implementazione dei think tank locali è stato lo stesso per ogni gruppo, ma sono state introdotte differenze nel livello dei contenuti implementati, al fine di analizzarne la portata più ampia e adattarli al livello e alle aspettative dei singoli gruppi.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Gruppo I

Il gruppo che si è formato per primo era composto da persone del Circolo delle Donne Rurali del Deserto. Pustynia è un villaggio della Polonia, situato nel Voivodato di Podkarpackie, nella contea di Debica. È un piccolo villaggio che non è conosciuto su scala più ampia. È abitato da poco più di 1,5mila persone. Il villaggio ha un'origine molto antica: esisteva già nell'XI secolo. È un esempio affascinante di come una piccola città della Polonia abbia una storia profondamente radicata che risale al Medioevo e che fa ancora parte del patrimonio culturale della regione. Il fatto che la menzione dell'esistenza di una chiesa a Pustynia risalga all'inizio del XVI secolo suggerisce che il villaggio aveva già una posizione significativa come insediamento religioso nel Medioevo. La chiesa non era solo un luogo di culto religioso, ma anche un importante punto sociale dove si tenevano vari tipi di cerimonie e incontri della comunità locale. I valori attuali del villaggio e del suo centro sportivo, così come la sua ricca storia, lo rendono un luogo interessante per i think tank locali.



Sono stati inviati messaggi diretti alle persone che alla fine hanno formato il gruppo I, utilizzando il riconoscimento dell'esperto culinario Piotr Bassara nella contea di Debica.

La prima riunione del gruppo di 10 persone si è svolta il 31 gennaio 2023. Gli esperti che guidano il gruppo hanno presentato le informazioni principali sul progetto, i suoi presupposti e i suoi obiettivi. I principi di cooperazione (il cosiddetto contratto di gruppo) e il metodo di organizzazione delle lezioni (sotto forma di laboratori pratici con la possibilità di scambiare liberamente le proprie esperienze tra i responsabili dell'incontro e i partecipanti, mantenendo i



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

principi di rispetto reciproco e di uguaglianza nei confronti degli altri e basandosi sul lavoro di gruppo in piccoli gruppi o coppie).

Durante il primo incontro si è discusso del tema principale degli incontri, ovvero l'educazione culturale e culinaria (come l'educazione all'approccio tradizionale alla preparazione dei piatti e all'uso delle moderne tecnologie possa migliorare la qualità della vita).



Durante il primo incontro del gruppo è stata discussa la letteratura relativa ai temi culinari (l'esperto ha presentato numerose pubblicazioni, alcune delle quali molto vecchie) e sono stati analizzati i materiali disponibili e le fonti di informazione. Si è discusso a ruota libera delle vecchie ricette e della possibilità di adattare alle condizioni odierne e ai prodotti disponibili.

Gli elementi di cui sopra sono stati implementati come parte comune per ciascuno dei gruppi che partecipano ai think tank locali.

Il gruppo ha deciso di preparare i seguenti piatti durante il prossimo incontro:

- polpette di pollo ripiene
- torte di cipolle;
- budino alla crema.

Conclusioni sul gruppo tratte dopo l'incontro no. 1:



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

- a) il gruppo è interessato a preparare vari piatti e a discuterne nel contesto di uno stile di vita sano, di soluzioni alternative per quanto riguarda gli ingredienti utilizzati e di buone pratiche culinarie;
- b) i partecipanti ritengono utili e auspicabili le competenze relative all'uso delle moderne tecnologie per la ricerca di informazioni su Internet;
- c) il gruppo ha dichiarato all'unanimità di avere problemi nel verificare l'accuratezza delle informazioni ricevute da Internet;
- d) secondo i partecipanti al think tank, l'uso dei social media è un elemento della loro vita quotidiana e permette loro di sviluppare le proprie passioni, ma allo stesso tempo è associato a nuove minacce per loro;
- e) il dispositivo TIC più utilizzato dai partecipanti nella vita quotidiana è il telefono (smartphone) e Internet.



Il think tank locale n. 2 per il gruppo n. 1 si è svolto il 20 febbraio 2023. Durante l'incontro è stato svolto il compito culinario previsto (ovvero sono stati preparati i piatti sopra citati), includendo anche il tema delle competenze digitali di base. L'esperto ha condotto una discussione con i partecipanti sulle minacce informative legate all'uso di Internet. Tra le più difficili, e quindi più importanti, il gruppo ha descritto quelle legate alle emozioni, definite dall'esperto come stress informativo, frustrazione informativa, odio e solitudine informativa. Una minaccia citata molto spesso dai partecipanti, e particolarmente importante dal punto di vista degli argomenti culinari, è stata la falsa informazione (ad esempio, le ricette che qualcuno ha pubblicato anche se il piatto



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

non è stato effettivamente preparato secondo le stesse). Il gruppo ha sviluppato una serie di elementi che possono essere utili per verificare la veridicità delle informazioni (tra cui l'autore - è conosciuto, si nasconde dietro un nome che non dice nulla; l'attualità - le informazioni sono coerenti con i fatti, sono state aggiornate (informazioni e sito web www); l'accuratezza - ad esempio se la ricetta fornisce le quantità esatte degli ingredienti, se la descrizione della preparazione è coerente con l'elenco degli ingredienti). Nel corso dell'incontro sono stati affrontati anche temi legati alle funzionalità disponibili sui siti di social network e sui motori di ricerca (ad esempio, Facebook, Google, YouTube), come la ricerca di opinioni, la verifica della credibilità di un prodotto o di un'entità, il confronto dei prezzi, l'utilizzo di motori di comparazione delle proprietà, la ricerca di amici/accettazione di un invito. Sono state utilizzate anche applicazioni di comunicazione, tra cui Messenger e Whatsapp - i partecipanti hanno condiviso le loro esperienze di ricerca di amici e di aggiunta/eliminazione di contatti.

La preparazione di piatti secondo le ricette selezionate si è rivelata un'esperienza di sviluppo per il gruppo. Delicate polpette sono state servite con purè di patate e verdure al forno. Il gruppo ha convenuto che questa versione sarebbe piaciuta anche ai bambini. Il Kolaczyki è un prodotto da forno conosciuto da 200 anni e la ricetta ha subito molte modifiche. Il gruppo ha aggiunto rosmarino e cipolla alla sua versione, che ne ha ulteriormente migliorato il sapore. Il piatto successivo preparato dal gruppo è stato il "legume", un tipo di dessert già conosciuto in Polonia nel XIX secolo. Nei libri di cucina dell'anteguerra, il budino era usato principalmente per i dessert (a base di farina o uova), ma ai tempi della Repubblica Popolare Polacca (economicamente difficile per i polacchi), il budino iniziò a essere usato come piatto unico. Il budino preparato era molto delicato e, combinato con la salsa di frutta, era un dessert fantastico.

- È stata effettuata la selezione dei piatti per la prossima riunione:
- - bigos hultajski;
- - piccolo filetto con cumino e cipolla;
- - frittelle di lievito.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Il terzo incontro del gruppo I si è tenuto il 20 marzo 2023. A causa dell'imminente Pasqua, sono state discusse le tradizioni culinarie legate ad esse nel corso dei secoli. È stato preparato l'Hultaj bigos, che si è rivelato un piatto molto aromatico. L'effetto finale del gusto è stato influenzato dall'aggiunta di vino Madeira e di diversi tipi di carne, tra cui la selvaggina. I partecipanti hanno cercato su Internet ricette simili. L'originale utilizzava la carne avanzata dalla Pasqua.

Anche il piccolo filetto, cioè il filetto di maiale fritto nello strutto e in una grande quantità di cumino, è stata una proposta molto interessante, soprattutto quando l'abbiamo servito con i fagioli. Durante questo pasto, i partecipanti hanno imparato a conoscere meglio il cumino, una delle più antiche spezie coltivate, conosciuta già nell'antichità. Il compito dei partecipanti è stato quello di cercare su Internet informazioni sui benefici del cumino per la salute e sul suo utilizzo (il cumino veniva aggiunto ai piatti che appesantivano l'apparato digerente grazie alle sue proprietà di miglioramento della digestione; nell'antica cucina polacca, il cumino veniva aggiunto ai piatti grassi, come l'anatra, l'oca o il maiale, e ai piatti a base di cavoli e alla cottura del pane). Il terzo piatto preparato sono state le frittelle di lievito - un piatto originario della cucina popolare, citato, ad esempio, nella Raccolta di conoscenze per l'antropologia nazionale del 1893 di Michał Rawicz Witanowski.

Durante i workshop sono stati esplorati i temi della ricerca di informazioni e di come cercare efficacemente le informazioni (utilizzando parole chiave, ricerca semplice e avanzata) e reagendo ai post - mettendo like, aggiungendo commenti sui siti di social network.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

È stata effettuata la selezione dei piatti per il prossimo incontro:

- vecchia zuppa di cipolle polacca;
- salsa verde;
- stufato di fegato di vitello.

L'ultimo incontro del gruppo I si è svolto il 17 giugno 2023. Durante le lezioni di cucina sono stati affrontati temi legati all'uso delle moderne tecnologie nella vita quotidiana. I partecipanti hanno trovato utili le funzionalità discusse e testate disponibili sui siti di social network, come: la ricerca di informazioni, il filtraggio dei risultati della ricerca, il metodo di ricerca vocale, la pubblicazione dei propri contenuti, l'aggiunta di foto e video, la creazione di gruppi/ l'adesione/ l'abbandono di gruppi, l'attività di gruppo, la ricerca e il seguito di siti interessanti. Durante l'incontro si è lavorato anche con le applicazioni di comunicazione, tra cui Messenger e Whatsapp. I

partecipanti hanno trovato molto interessante la creazione di gruppi di discussione, l'aggiunta di membri e l'avvio di conversazioni audio/video in queste applicazioni. I partecipanti sono stati concordi nel ritenere che le competenze relative all'uso delle suddette funzionalità sono quelle che si rendono necessarie nella vita di tutti i giorni. La vecchia zuppa di cipolle polacca preparata è un esempio di influenza francese. I partecipanti hanno utilizzato una ricetta del 1890, che è un esempio quasi perfetto di zuppa francese. La salsa verde, invece, si è rivelata molto colorata e gustosa. Grazie al dragoncello, al crescione e all'erba cipollina, è anche molto aromatica. Durante la preparazione della salsa, i partecipanti hanno appreso la storia e le proprietà del dragoncello (sono state trovate informazioni sull'origine della pianta dalla Siria, sul suo uso nell'antichità per i morsi di serpenti e cani rabbiosi e per alleviare i dolori ai denti e alle gengive; i partecipanti hanno appreso che il dragoncello fu portato in Polonia dai Cavalieri Teutonici). L'ultimo piatto, lo stufato di fegato di vitello, è uno dei classici della cucina polacca. Il sapore della cipolla e dei funghi esalta ulteriormente il piatto.

Durante l'incontro si è discusso dell'influenza della cucina italiana, francese e inglese sulla cucina polacca a cavallo tra il XIX e il XX secolo.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Gruppo II

Il Gruppo II è stato creato dalle persone riunite intorno al Circolo delle donne rurali di Nagawczyn. Nagawczyna è un villaggio della Polonia, situato nel Voivodato di Podkarpackie, nella contea di Debica. Il villaggio ha oltre 2,7 mila abitanti. Fu fondato probabilmente intorno al XIV secolo e i primi documenti che ne confermano l'esistenza risalgono al 1492. Il villaggio è stato colpito da un'epidemia di colera (nel 1871) e durante la prima e la seconda guerra mondiale vi si sono svolti combattimenti partigiani. Come per il gruppo I, le persone interessate a partecipare agli incontri locali sono state raggiunte grazie a contatti diretti e al riconoscimento di esperti. Il primo incontro del gruppo si è svolto il 28 gennaio 2023. All'incontro hanno partecipato 10 persone. Con la partecipazione di esperti, è stata realizzata una parte comune a tutti i gruppi. Il gruppo ha deciso che alla prossima riunione preparerà:

- crema di fegato di pollame
- frittelle di lievito;
- torte di cipolle.
-

I partecipanti hanno partecipato attivamente all'incontro e hanno condiviso le loro esperienze e conoscenze nel campo discusso durante l'incontro. Si percepiva un'ottima atmosfera tra i partecipanti e le emozioni positive legate alla partecipazione al progetto.

Conclusioni sul gruppo tratte dopo l'incontro:

- a) il gruppo è interessato alla modalità prevista per la realizzazione del progetto e all'intreccio dei temi culinari con le competenze digitali;
- b) i partecipanti valutano positivamente le ipotesi di incontri successivi e indicano di essere interessati a temi individuati dall'esperto come il cyberbullismo;
- c) altrettanto interessante per il gruppo è il tema dell'impatto dell'alimentazione sulla salute e la possibilità di verificare le proprietà salutistiche di piatti e spezie;
- d) come per gli altri gruppi, i partecipanti vedono la necessità di sollevare argomenti relativi al funzionamento dei siti di social network.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Il secondo incontro del gruppo II si è svolto l'11 marzo 2023. L'esperto ha condotto una discussione con i partecipanti sul cyberbullismo (durante la preparazione dei piatti previsti). Sono stati discussi i tipi di violenza che utilizzano Internet e le moderne tecnologie (tra cui i reati che utilizzano l'intelligenza artificiale, l'uso di foto e video contro la volontà della persona interessata, la violenza verbale, la pubblicazione di materiale compromettente e l'impersonificazione di un'altra persona o l'esclusione di persone dal gruppo). Durante l'incontro sono state discusse le possibilità offerte dagli instant messenger come Messenger e Whatsapp, soprattutto per quanto riguarda la possibilità di rimanere in contatto con persone che non possiamo incontrare di persona. I partecipanti hanno sollevato questioni relative alla scarsa consapevolezza dei loro amici riguardo alle conseguenze della pubblicazione di informazioni (comprese foto, dati o, ad esempio, resoconti di viaggio) su Internet. I partecipanti alla riunione hanno utilizzato Internet per cercare ricette di crema di fegato di pollo. Hanno scelto la più gustosa e l'hanno preparata insieme. Il gruppo, analogamente al I gruppo, ha testato la ricetta delle frittelle di lievito che, per cambiare, sono state servite con panna e mirtilli rossi. La terza portata è stata la torta di cipolle. I partecipanti hanno avuto il compito piuttosto difficile di trovare informazioni sul piatto e sulla sua origine (i kolaczyki con cipolla si riferiscono alle tradizionali torte di cipolla di Lublino, preparate già nel XIX secolo e probabilmente riprese dalla cucina mediorientale, dato che la maggior parte dei piatti a base di farina dovevano garantire la sazietà).

Il gruppo ha deciso che alla prossima riunione avrebbe preparato:

- polli in crema;
- salsa di capperi per il pesce
- croissant di pasta frolla con semi di papavero o rosa.

Il successivo incontro del gruppo II si è svolto il 22 aprile 2023. I partecipanti hanno utilizzato YouTube, Facebook e Google per esplorare argomenti relativi alla ricerca di informazioni (mentre preparavano i piatti). Scattare foto e pubblicarle sui social media è diventato un elemento regolare degli incontri del gruppo. Il gruppo di Nagawczynna è stato decisamente più attivo in questo senso rispetto agli altri gruppi, motivo per cui sono continuate le discussioni e lo scambio di conoscenze sui rischi associati alla pubblicazione di immagini e informazioni su Internet. Il gruppo ha discusso e scambiato conoscenze sui piatti tradizionali della Pasqua nel corso dei



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

secoli. Sono stati preparati anche piatti previsti. Il pollo in crema si è rivelato una buona scelta. La carne preparata secondo la ricetta era tenera e succosa. Il sapore della carne era esaltato dalla salsa cremosa. Il piatto è stato servito con gnocchi e carote glassate, che hanno creato un insieme fantastico. La salsa di capperi è stata una scoperta di gusto per tutto il gruppo. Delicata e salata, si sposa bene non solo con il pesce. Si è rivelata una salsa spesso preparata in Francia. Il gruppo è rimasto sorpreso anche dalle informazioni sull'uso dei capperi nella cucina polacca antica: comparivano già nel XVI secolo. I croissant sono stati un'ottima conclusione del workshop e il gusto della rosa ha deliziato tutti.

La selezione dei piatti per il prossimo incontro è stata fatta.

- Borscht russo;
- arroso;
- budino di schiuma di panna.

L'ultima riunione del gruppo si è svolta il 10 agosto 2023. L'incontro ha continuato a esplorare le questioni relative all'uso sicuro dei social media e della messaggistica istantanea, soprattutto in relazione alla ricerca e al filtraggio delle informazioni. I partecipanti hanno imparato a conoscere il metodo di ricerca vocale, che hanno trovato utile. Si è discusso delle possibilità offerte dalla messaggistica istantanea, come la creazione di gruppi e la relativa aggiunta di membri e l'avvio di conversazioni audio/video. Sono stati preparati dei piatti già pianificati. Durante i laboratori sono stati discussi i vari tipi di borscht nella storia della gastronomia. Il gruppo è rimasto sorpreso dal numero di ricette disponibili per le diverse versioni di questo piatto. Utilizzando i propri telefoni, i partecipanti hanno cercato fatti interessanti relativi a questo piatto (ad esempio, l'origine ucraina del piatto, le prime menzioni del borscht dal XIII secolo, l'evoluzione delle ricette da un semplice brodo acido a una zuppa ricca di aromi e talvolta anche di ingredienti. La versione del borscht preparata dal gruppo era molto nutriente grazie all'uso di diversi tipi di carne. A sua volta, la preparazione del robber roast è stata un'esperienza interessante per il gruppo, grazie alla ricetta utilizzata, tratta da un libro molto antico. La prima sfida per i partecipanti è stata quella di comprendere la ricetta descritta in un linguaggio decisamente diverso da quello moderno. Come il gruppo I, anche il gruppo II ha preparato un budino, che però assomigliava più a una panna cotta italiana. Come aggiunta è stata servita una salsa di lamponi.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Al termine dell'incontro, sono stati riassunti gli argomenti trattati fino a quel momento e si è tenuta una discussione sull'influenza della cucina ucraina su quella polacca.

Gruppo III

Il Gruppo III è stato creato da persone appartenenti al Circolo delle donne rurali di Straszecin. Straszecin è un villaggio della Polonia, situato nel Voivodato di Podkarpackie, nella contea di Debica. È un villaggio relativamente grande (abitato da oltre 2.000 persone), i cui edifici ricordano una piccola città. La storia del villaggio è molto antica e risale all'XI secolo. All'inizio era una roccaforte con numerose strutture difensive. La prima menzione di questa città risale al 1239. Tuttavia, il maggiore sviluppo del villaggio si è avuto negli anni '80 del secolo scorso. La ragione principale di questo stato di cose è stata la creazione di Igloopol a Straszecin nel 1978. Si trattava di un complesso agroindustriale e allo stesso tempo della più grande impresa della Polonia sudorientale. 35.000 persone erano impiegate a Igloopol, e la sua esistenza è stata il motivo della modernizzazione delle strade e della costruzione di nuove strutture, tra cui un centro ricreativo con strutture sportive e alberghiere. L'azienda è stata liquidata negli anni '90 in un clima di conflitto.

La diffusione (attraverso il passaparola) di informazioni sul progetto e sui suoi presupposti di base tra la comunità locale è stata sufficiente per formare il gruppo. La prima riunione del gruppo III si è svolta il 26 gennaio 2023. Il gruppo ha completato la parte comune destinata a tutti (cioè la conoscenza degli obiettivi e dei presupposti del progetto, la definizione delle regole e della forma di cooperazione, la determinazione degli argomenti di interesse per il gruppo nel campo dell'educazione culinaria e culturale e l'uso delle moderne tecnologie). .

Il gruppo ha deciso che al prossimo incontro si preparerà:

- cholodziec lituano;
- arrosto di vitello gratinato;
- kulebiak con cavolo.



Conclusioni sul gruppo tratte dopo l'incontro no. 1:

- a) la partecipazione al progetto è interessante per il gruppo, soprattutto per la possibilità di scambiare conoscenze ed esperienze e di imparare reciprocamente;
- b) i temi culinari sono particolarmente vicini ai membri del gruppo;
- c) i temi legati all'uso delle moderne tecnologie per perseguire passioni e hobby e mantenere i contatti con gli amici sono particolarmente interessanti per il gruppo.

Il prossimo incontro del gruppo III si è svolto il 13 marzo 2023. Durante l'incontro sono stati preparati i piatti precedentemente pianificati. Durante le attività culinarie sono state sollevate le questioni relative alle opportunità offerte da YouTube in termini di sviluppo di passioni e hobby. I partecipanti hanno discusso sui materiali pubblicato sul sito e su come possono trovare quelli che li interessano (l'attenzione si è concentrata su guide e tutorial che consentono di sviluppare il proprio hobby). Sono state discusse anche le possibilità di creare playlist sugli account YouTube. Durante la ricerca dei materiali, sono state sollevate questioni relative alla valutazione e ai commenti sui materiali pubblicati sul sito web, che possono essere utili per valutarne la qualità, la tempestività e la credibilità. Analogamente agli altri gruppi, ogni classe ha incluso compiti relativi all'uso di fotocamere presenti soprattutto negli smartphone e all'uso di applicazioni di comunicazione.

Il gruppo ha preparato il cholodziec lituano, una versione del borscht freddo molto ricca di ingredienti. Vitello, acetosa, cetrioli e barbabietola sono una bomba di sapore al massimo. L'aggiunta di gamberi e salmone si è rivelata interessante. I gamberi di fiume erano molto comuni e apprezzati nella cucina polacca. Informazioni sui vantaggi dei gamberi si trovano nelle guide del XVII secolo e nei resoconti di un viaggiatore francese in Polonia (sempre del XVII secolo). Si possono trovare citazioni di ricette di gamberi nella Varsavia del XVIII secolo, dove venivano serviti i migliori gamberi. Prima della Seconda Guerra Mondiale, la Polonia esportava anche centinaia di tonnellate di gamberi di fiume. I partecipanti hanno cercato avidamente le informazioni di cui sopra su Internet e le hanno condivise sul forum del gruppo.

Durante le lezioni è stato preparato anche l'arrosto di vitello al parmigiano. Si tratta di un piatto polacco con influenze della cucina italiana. Per sottolineare l'influenza italiana, è stato servito con gli gnocci. Il kulebiak, accanto al cebularz, è un altro piatto tradizionale polacco popolare



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

nella regione di Podlasie. Il sapore non è stato una sorpresa per i partecipanti, ma l'utilizzo di una ricetta antica si è rivelato un'esperienza interessante.

Il gruppo ha utilizzato gli smartphone per confrontare molte ricette moderne e antiche.

È stata fatta una selezione di piatti per il successivo incontro:

Il borscht russo;

- cottura di gnocchi e ravioli;
- albert's.



Il prossimo incontro del gruppo III si è svolto l'8 maggio 2023. Si è continuato a parlare della ricerca di informazioni su Internet, includendo Facebook e l'utilizzo del motore di ricerca Google. Sono state confrontate le possibilità offerte da questi due siti web (ad esempio, la ricerca avanzata o la ricerca tra i post e le opinioni per trovare le informazioni necessarie) ed è stato discusso il tema delle opinioni false, generate artificialmente. È stata una piccola sorpresa per i partecipanti: non erano a conoscenza della natura comune della pratica di generare opinioni attraverso vari strumenti.

I partecipanti si sono scambiati conoscenze sull'invio di foto e video tramite instant messenger. Particolarmente interessante è stato il miglioramento dell'invio di foto selezionando diversi file.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

L'uso di vecchie ricette ha costretto il gruppo ad analizzare i cambiamenti delle unità di peso nel corso degli anni: i partecipanti hanno confrontato la libbra, l'oncia e il chilo.

Come il gruppo II, anche il gruppo III ha preparato il borscht russo. L'aggiunta di pomodori nella ricetta si è rivelata una sorpresa, e piccole modifiche alla ricetta (più carne affumicata e maiale) hanno permesso di ottenere un gusto diverso rispetto al gruppo precedente. I ravioli al forno sono stati una novità. La ricetta comprendeva un inquadramento storico del piatto. Si tratta di una specialità della cucina russa (servita "nelle case dei contadini", ma anche su tavole raffinate). La ricetta era piuttosto imprecisa, il che da un lato la rendeva difficile, ma dall'altro permetteva ai partecipanti di utilizzare la loro precedente esperienza nella preparazione della pasta lievitata. Gli gnocchi sono stati preparati con carne di manzo e dolci con crema alla vaniglia. I partecipanti hanno cercato ricette da tutto il mondo e sono giunti alla conclusione che quasi tutte le cucine hanno un tipo di gnocchi. Alberty è una ricetta molto veloce per i biscotti alla vaniglia, che ancora una volta ha richiesto il coinvolgimento, la conoscenza e l'esperienza dei partecipanti. Poiché la ricetta era vecchia, non faceva alcun riferimento alla temperatura e al tempo di cottura. Questo tipo di difficoltà è stato un ulteriore fattore che ha motivato i partecipanti ad essere attivi: ha permesso loro di dimostrare le proprie conoscenze e allo stesso tempo non ha rappresentato una sfida eccessiva.

È stata effettuata la selezione dei piatti per il successivo incontro.

- piccolo filetto con cumino e cipolla;
- involtino di merluzzo, lucioperca e luccio;
- croissant di pasta frolla con semi di papavero o rosa.

L'ultimo incontro del gruppo si è svolto l'11 agosto 2023. I partecipanti, guidati da un esperto, hanno continuato a parlare dell'utilizzo delle moderne tecnologie per perseguire le proprie passioni e i propri hobby. Si è discusso di come pubblicare i propri contenuti, aggiungendo foto e video. Le questioni relative alla creazione di gruppi (anche tematici), all'adesione e all'uscita dai gruppi si sono rivelate interessanti per il gruppo. I partecipanti hanno discusso di come l'attività dei membri del gruppo influenzi la qualità dei materiali e delle altre persone.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

È stato preparato il filetto di maiale. Il carattere e l'aroma del piatto sono stati influenzati da grandi quantità di cumino e cipolla fritti nello strutto. Lo strutto è un grasso un tempo molto usato nella cucina polacca. I partecipanti hanno condiviso le loro conoscenze su questo grasso e sui suoi possibili usi (in ricette salate e dolci). Sono state confrontate le proprietà del lardo di maiale e del lardo d'oca.

Un'esperienza nuova per la maggior parte dei partecipanti è stata la preparazione di un involtino con diverse specie di pesce. Nonostante la scarsa esperienza in questo tipo di piatti, i partecipanti hanno preparato un piatto sorprendente in termini di aspetto (colore e consistenza) e di gusto. L'involentino è stato servito con purè di patate alle erbe e insalata di cavolo rosso. Durante la preparazione dei croissant, i partecipanti hanno dovuto cercare i fatti meno noti su di essi. È stata una sorpresa scoprire per tutti che la prima menzione dei croissant risale al V secolo e che esista la leggenda dei primi croissant cucinati dai fornai viennesi in onore di Giovanni III Sobieski (dopo la sua vittoria sull'Impero Ottomano). Si è deciso che, come nel caso dei ravioli, ogni Paese ha i suoi croissant tradizionali. Nella ricetta testata, il gusto della rosa e dei semi di papavero si è rivelato fantastico.

Il gruppo ha riassunto le lezioni discutendo dell'influenza della cucina russa e francese sulla cucina polacca.

Gruppo IV

Il gruppo IV è stato creato da persone appartenenti al Circolo delle donne rurali di Adamowka. Adamowka è un villaggio polacco situato nel Voivodato di Podkarpackie, nella contea di Przeworsk. Il villaggio ha una popolazione di poco più di 1.000 abitanti ed è la sede del comune rurale. Il villaggio dista circa 1 ora dai valichi di frontiera che consentono di raggiungere l'Ucraina (Korczow e Budomierz). Una distanza simile separa Adamowka da Rzeszow, il capoluogo del Voivodato. Nonostante la posizione relativamente favorevole, Adamowka è un comune con una densità di popolazione piuttosto bassa. Secondo il Rapporto sulle condizioni del Comune di Adamowka, nel 2022 la densità di popolazione nel comune era di 31 persone/km², un valore molto inferiore alla media delle aree rurali in Polonia, che era di 53 persone/km². L'esperienza dello STAWIL dimostra che le aree rurali e quelle con una densità di popolazione inferiore alla



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

media sono spesso caratterizzate da un difficile accesso all'istruzione. Tuttavia, un modo efficace per raggiungere le persone del gruppo target sono i contatti personali e il raggiungimento dei beneficiari attraverso gruppi di amici che diffondono efficacemente le informazioni. Nel caso del gruppo di Adamowka, le informazioni sulle attività previste dal progetto sono state diffuse (oltre, naturalmente, a quelle pubblicate sul sito web del progetto e sui social media) attraverso i dipendenti dell'Ufficio comunale, che collabora con STAWIL in aree non correlate al progetto Mix&Stir. L'azione si è rivelata così efficace che si è formato un gruppo interessato a partecipare attivamente ai think tank locali.

La prima riunione del gruppo, composto da 10 persone, si è svolta il 6 marzo 2023. Con la partecipazione di esperti, è stata realizzata una parte comune a tutti i gruppi.

Il gruppo ha deciso di preparare il successivo incontro:

- kolacz (torta lituana) con ricotta;
- torta di frutta con farina di mais;
- paté di fegato d'oca.

I partecipanti hanno partecipato attivamente all'incontro e hanno condiviso le loro esperienze e conoscenze nel campo discusso durante l'incontro. Si percepiva un'ottima atmosfera tra i partecipanti e le emozioni positive legate alla partecipazione al progetto.

Conclusioni sul gruppo tratte dopo l'incontro no. 1:

- a) il gruppo è aperto a partecipare al progetto, lo valuta come un'idea interessante e "qualcosa di nuovo" in termini di metodo di attuazione;
- b) sono stati valutati positivamente i presupposti degli incontri successivi, ovvero la realizzazione di idee culinarie interessanti, incentrate su piatti tradizionali e storicamente legati alla regione;
- c) il gruppo è interessato a combinare il tema della cucina e della preparazione di piatti tradizionali con una discussione nel contesto di uno stile di vita sano, soluzioni alternative per quanto riguarda gli ingredienti utilizzati e buone pratiche culinarie;
- d) le possibilità presentate relative all'uso delle moderne tecnologie nella vita dovrebbero essere direttamente collegate al funzionamento delle persone appartenenti al gruppo - il



livello di avanzamento dovrebbe essere adattato al gruppo, per il gruppo n. IV sono risultati importanti gli argomenti relativi alla ricerca di informazioni (dove e come trovarle e come verificarle), allo sviluppo delle passioni e all'uso sicuro dei social media e della messaggistica istantanea.

- e) i membri del gruppo indicano il telefono (smartphone) con accesso a Internet (tramite Wi-Fi o dati mobili) come il dispositivo TIC più utilizzato.

[Il successivo incontro del gruppo IV si è svolto il 17 aprile 2023. Durante l'incontro è stato svolto il compito culinario previsto (ovvero sono stati preparati i piatti sopra citati), includendo anche il tema delle competenze digitali di base. I partecipanti hanno discusso dei canali digitali che potrebbero essere una fonte di conoscenza relativa all'argomento dell'incontro e che potrebbero anche aiutare a sviluppare le loro passioni. A questo scopo, tra gli altri, YouTube, Facebook, Google...,mostrando le loro funzionalità che i partecipanti hanno trovato utili (tra cui ricerca di opinioni, verifica della credibilità di un prodotto o di un'entità, confronto di prezzi e proprietà utilizzando tra i vari siti web di comparazione, ricerca di amici/accettazione di un invito).]

Durante l'incontro sono state condivise conoscenze sull'uso pratico delle fotocamere presenti soprattutto negli smartphone e nelle applicazioni di comunicazione, ad esempio Messenger e Whatsapp (ricerca di amici, aggiunta/eliminazione di contatti).

I partecipanti hanno condotto una discussione, confrontando i metodi di cottura con le attuali attrezzature da cucina e le difficoltà che le casalinghe dovevano affrontare a cavallo tra il XIX e il XX secolo.

Una grande sorpresa per i partecipanti è stato l'uso della farina di mais nella ricetta del 1908, grazie alla quale l'effetto è risultato fantastico. È risultato interessante anche il fatto che la tecnica di preparazione del paté di fegato d'oca è molto simile a quella utilizzata nelle ricette francesi. Il gruppo ha utilizzato gli smartphone per confrontare le ricette moderne con quelle descritte nei vecchi libri di cucina.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

La selezione dei piatti per il successivo incontro è stata fatta.

- uova ripiene con aragosta e funghi;
- cotoletta al forno con rafano e patate al tartufo;
- torta di lievito.

Il think tank locale n. 3 del gruppo IV si è svolto il 29 maggio 2023. Il metodo di conduzione delle lezioni è stato mantenuto come concordato in origine. Gli argomenti di discussione e i workshop hanno riguardato i seguenti temi:

- perché vale la pena acquisire competenze digitali e superare la paura delle nuove tecnologie e applicazioni,
- aspetti positivi dell'uso di Internet nella vita quotidiana, Internet come fonte di sviluppo e ispirazione costante, stabilire e costruire relazioni, Internet come una sorta di compendio di conoscenze e una guida.

Il gruppo ha discusso dei piatti pasquali nel corso dei secoli. È stato affrontato il tema del cambiamento dell'approccio all'unità di peso negli ultimi 100 anni, confrontando la libbra, l'oncia e la lira.

L'uso di antiche ricette si è rivelato ancora una volta sorprendente per i partecipanti: l'abbinamento dei sapori dei gamberi di fiume e dei funghi porcini ha fornito un'esperienza straordinaria che, secondo i partecipanti, è stata innovativa per il 1910. L'approccio alle uova stesse si è rivelato interessante: dopo la cottura, dovevano essere tagliate a metà insieme al guscio, quindi riempite di ripieno e fritte. La cotoletta è stata valutata in modo simile: si è rivelata molto gustosa e, grazie al rafano fresco grattugiato, piccante e dolce allo stesso tempo. Il purè di patate al tartufo ha completato il sapore della carne. Il gruppo ha apportato delle modifiche alla vecchia ricetta aggiungendo un uovo sodo e tagliato a fette prima di applicare la salsa al rafano.

Il pane lievitato con molte uova e burro è sembrato pesante, ma alla fine molto gustoso. Il gruppo ha scoperto che cuocere senza specificare le temperature di cottura non era facile, ma grazie all'esperienza dei partecipanti al progetto è stato possibile. Il successo nel portare a



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

terminare un compito difficile è stato un fattore motivante unico per il gruppo, oltre a renderlo più unito.

Il gruppo ha cercato di trovare piatti simili su Internet e poi sono stati selezionati i piatti per l'incontro successivo:

- brodo di manzo a lunga cottura con pane tostato e uova, tratto dalla cucina italiana;
- galantina di faraona;
- frittata verde.

L'ultimo incontro del gruppo IV si è svolto dopo una lunga pausa, il 13 agosto 2023. Durante l'incontro è stato svolto un compito culinario pianificato (cioè sono stati preparati i piatti previsti), includendo anche il tema delle competenze digitali di base.

Le lezioni si sono concentrate sulle possibilità di utilizzo delle fotocamere degli smartphone e delle applicazioni di comunicazione, come Messenger e Whatsapp. I piatti preparati si sono rivelati ancora una volta una scoperta culinaria per i partecipanti. Il brodo era molto aromatico e aveva un sapore superiore al brodo di pollo, anche a quello di manzo. Dopo la cottura, la punta di petto ha aggiunto aroma e colore al brodo. Il pane e il tuorlo d'uovo crudo presenti nella ricetta hanno cambiato il sapore del brodo. Il tempo minimo di cottura del brodo era considerato di 4 ore.

La galantina di faraona deliziava per la sua estetica e, soprattutto, per il suo sapore. Al taglio si rivelavano strati colorati. La forma del piatto è stata una sorpresa: la maggior parte dei partecipanti associa la galantina alla gelatina. La galantina ha un sapore migliore dopo essere stata raffreddata, tagliata e cotta di nuovo.

Il gruppo ha provato diversi modi di cucinare un'omelette. Il metodo classico francese si è rivelato il più gustoso: senza l'aggiunta di farina o agenti lievitanti e solo con un cucchiaino d'acqua.

È stata discussa l'influenza della cucina italiana, francese e inglese sulla cucina polacca a cavallo tra il XIX e il XX secolo.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Gruppo V

Il Gruppo V è stato creato da persone di Latoszyn (villaggio polacco situato nel Voivodato di Podkarpackie, Contea di Debica) e Debica (città del Voivodato di Podkarpackie). Latoszyn è una stazione climatica famosa da secoli per le sue acque curative. Nel XIX secolo, a Latoszyn fu costruito un piccolo stabilimento termale e balneare con sorgenti di solfato. Dopo che l'edificio fu distrutto a cavallo tra il XIX e il XX secolo (da un uragano e da un incendio), furono costruiti bagni moderni, una locanda e delle pensioni. La Seconda guerra mondiale ha lasciato il segno su Latoszyn: il centro è stato quasi completamente distrutto. Dal 2022, il villaggio ha lo status di stazione climatica. Come nel caso di altri gruppi, i partecipanti sono stati raggiunti attraverso contatti personali.

Il primo incontro del gruppo V è stato organizzato il 24 marzo 2023. All'incontro hanno partecipato 10 persone. Con la partecipazione di esperti, è stata realizzata una parte comune a tutti i gruppi.

Il gruppo ha deciso che al prossimo incontro avrebbe preparato:

- borscht russo;
- la cottura di gnocchi e ravioli;
- albert's.

Conclusioni sul gruppo tratte dopo l'incontro no. 1:

- a) la partecipazione al progetto è interessante per il gruppo, soprattutto per il previsto incontro internazionale e per la reale influenza su ciò che verrà sviluppato nell'ambito del progetto;
- b) il gruppo è composto da membri leggermente più attivi (socialmente e professionalmente);

Il secondo incontro del gruppo V si è svolto il 15 aprile 2023. Data la vicinanza della Pasqua, sono state discusse le tradizioni festive locali e regionali. I partecipanti hanno dovuto trovare, utilizzando i propri telefoni, fatti interessanti relativi alla celebrazione della Pasqua in altri Paesi.



Allo stesso tempo, si è discusso sulle possibilità di valutare la credibilità delle informazioni provenienti da Internet.

I piatti preparati erano ricette che erano state testate anche da altri gruppi. La scelta del borscht si è rivelata sorprendente per gli esperti: sebbene tutti i partecipanti sappiano cucinare il borscht e la maggior parte di loro abbia un proprio metodo, ben 3 gruppi su 5 hanno deciso di preparare il borscht secondo una vecchia ricetta. Gli esperti hanno concluso che la preparazione di un piatto noto è un'opportunità per un ampio scambio di esperienze, che aumenta significativamente l'autostima dei partecipanti e permette loro di identificarsi con il gruppo, motivandoli così a partecipare attivamente alle lezioni.

I ravioli al forno, a differenza di quelli bolliti, non sono un piatto preparato spesso dai partecipanti. Si trattava quindi di una novità per loro. Durante la preparazione dei ravioli, i partecipanti hanno cercato su Internet ricette interessanti. Come nel caso di uno dei gruppi precedenti, la preparazione di biscotti dalla vecchia ricetta si è rivelata una piccola sfida e ha richiesto l'uso di abilità già possedute dai partecipanti.

Al termine delle lezioni sono stati selezionati i piatti per l'incontro successivo.

- crema di fegato di pollame;
- robber roast;
- kulebiak (torta) con cavolo.

Il terzo incontro del gruppo si è svolto il 13 maggio 2023. I partecipanti hanno discusso i tipi e le fonti di informazioni sui viaggi che si possono ottenere su Internet. A parte il motore di ricerca, piuttosto ovvio per i partecipanti, ci sono state opinioni sul grande valore dei gruppi tematici creati su Facebook - i partecipanti hanno scoperto che grazie a questi gruppi possono pianificare molto facilmente un viaggio, ma anche evitare fornitori di servizi scorretti (ad esempio alloggi o ristoranti mal valutati) e scoprire cose utili e non necessariamente ovvie (come la questione dell'aggiunta dei costi di servizio al conto per i piatti ordinati nei ristoranti in Italia). Ciò che si è rivelato prezioso per i partecipanti è che le persone che sono state in un determinato luogo



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

parlano durante gli incontri e coloro che stanno per andarci fanno domande che ampliano gli orizzonti degli altri.

Il gruppo ha preparato la crema di fegato, che è stata una nuova scoperta dei sapori della cucina polacca. Era molto intensa ed essenziale e non ricordava ai partecipanti nulla della cucina polacca attuale.

La ricetta più interessante secondo i partecipanti è stata l'arrosto del ladro. Il gruppo ha concordato all'unanimità che si trattava di un piatto perfetto per una cena formale in famiglia. Quando hanno preparato il kulebiak (che non è un piatto tradizionale della loro regione), i partecipanti lo hanno confrontato con le polpette di lievito che preparano spesso. Il compito del gruppo è stato quello di cercare versioni simili di questo piatto regionale su Internet. La selezione dei piatti per il successivo incontro è stata fatta.

- Cholodziec lituano;
- involtino di merluzzo, lucioperca e luccio;
- bigos hultajski.

L'ultima riunione del gruppo si è svolta il 3 giugno 2023. L'avvicinarsi delle vacanze ha favorito il proseguimento degli argomenti di interesse del gruppo, ovvero l'uso delle moderne tecnologie per viaggiare. I partecipanti hanno condiviso le loro esperienze relative alla pianificazione del viaggio - siti web che consentono di controllare il tempo a destinazione, verificare i collegamenti con i trasporti pubblici, acquistare i biglietti o controllare le mappe e creare piani di viaggio sulla mappa. Il gruppo ha esplorato il tema dell'aggiunta di foto e video ai forum e del loro invio tramite messaggistica istantanea. È stato anche discusso il tema della condivisione sicura dei contenuti su Internet.

I partecipanti hanno preparato una zuppa fredda. Si è rivelata una proposta ideale per le giornate calde che si stanno avvicinando. I partecipanti sono giunti alla conclusione che le zuppe fredde non sono attualmente molto popolari. Secondo le informazioni trovate su Internet, erano più comuni nei nostri menu più di 100 anni fa. La versione preparata dai partecipanti è perfetta per qualsiasi momento grazie alla sua ricetta estremamente ricca.



A sua volta, l'involto di pesce si è rivelato una scoperta di nuovi sapori per i partecipanti. Anche la forma di somministrazione è stata una novità interessante. Il gruppo ha convenuto che una grande quantità di erbe fresche ha un effetto positivo sulla ricchezza dei sapori. La preparazione dei bigos è stata motivo di un'intensa discussione sulle numerose ricette di questo piatto. Ogni partecipante ha discusso la propria ricetta di famiglia. I più noti portali gastronomici hanno verificato come questo piatto viene preparato in altre regioni della Polonia. Il gruppo ha anche scoperto fatti interessanti sul bigos, ad esempio che era considerato un cibo per cacciatori e che fino al XVI secolo veniva preparato senza l'aggiunta del cavolo, che attualmente è il suo ingrediente principale.

Poiché il bigos è un piatto conosciuto nella cucina lituana e bielorusa, è stata discussa l'influenza di queste cucine sulla cucina polacca.

1.1.3 Conclusioni degli incontri con una descrizione delle buone pratiche (ciò che riteniamo sia un successo nelle attività implementate).

I think tank locali hanno riscosso un notevole interesse tra i partecipanti e la partecipazione agli incontri ha suscitato emozioni positive.

Il presupposto comune di ogni gruppo è stato quello di sviluppare principi di cooperazione (accettati dai membri del gruppo - compresi gli esperti).

Il contratto di solito comprendeva i seguenti punti:

1. *Ci chiamiamo per nome.*
2. *Il principio del "qui e ora": ci concentriamo sulle lezioni, mettiamo a tacere i nostri telefoni (li usiamo solo per documentare le riunioni e per scopi didattici).*
3. *Accettiamo di fotografare e pubblicare le foto (anche sui social media) dei workshop.*
4. *Presentiamo apertamente le nostre idee, conoscenze e proposte.*
5. *Non giudichiamo gli altri partecipanti e le loro idee ed esperienze.*
6. *Tutti i membri del gruppo hanno gli stessi diritti.*
7. *Siamo aperti a tutti i nuovi contenuti (competenze), anche a quelli con cui non siamo d'accordo, ma lasciamo la valutazione di questi contenuti fino a quando non li applicheremo nella nostra vita.*
8. *Stabiliamo insieme le date e la portata degli incontri.*



Durante la discussione, ogni gruppo ha elaborato gli argomenti che gli interessavano di più (ovviamente nell'ambito degli incontri). Il metodo di svolgimento delle lezioni è stato concordato e accettato di comune accordo:

- 1) sotto forma di laboratori pratici con la possibilità di un libero scambio di esperienze tra i responsabili dell'incontro e i partecipanti.
- 2) mantenendo i principi di rispetto reciproco e di uguaglianza nei confronti degli altri.
- 3) basati sul lavoro di gruppo in piccoli gruppi o coppie.

I moderatori hanno fatto sentire ai partecipanti che le loro conoscenze erano uniche e che loro stessi erano importanti. I partecipanti hanno valutato molto positivamente l'opportunità di scambiare esperienze durante i workshop (sia tra loro che tra loro e gli ospiti). L'aspetto importante a questo proposito è stata l'atmosfera che si è creata: un senso di coerenza degli obiettivi, sicurezza e assenza di giudizio.

Tutti i partecipanti hanno cercato attivamente informazioni sui piatti preparati, scattando foto e registrando brevi video.

L'atmosfera degli incontri era molto amichevole e positiva, ogni partecipante era fortemente coinvolto nella preparazione dei singoli pasti.

Gli incontri si sono svolti come previsto e gli obiettivi che ne sono scaturiti sono stati raggiunti.

Le buone pratiche più importanti derivanti dall'implementazione dei think tank locali comprendono:

- a) stabilire le regole per il funzionamento del gruppo e il contratto di gruppo durante le prime lezioni, rispettando le regole applicate sia dai moderatori che dai partecipanti stessi
- b) l'utilizzo di argomenti vicini ai partecipanti per sviluppare abilità e competenze apparentemente difficili (ad esempio, quelle digitali)
- c) l'uso di strumenti vicini ai partecipanti - ad esempio, i telefoni (smartphone) che i partecipanti usano ogni giorno sono stati utilizzati per sviluppare le competenze digitali;



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

questo è un altro fattore che influisce sul senso di sicurezza e riduce lo stress associato all'apprendimento di cose nuove

- d) assegnare ai partecipanti dei "compiti a casa" che permettano di mantenere la continuità del processo di apprendimento, di tenerli impegnati e di consolidare le conoscenze già acquisite
- e) condurre gli incontri in modo che i partecipanti possano scoprire autonomamente le soluzioni ai problemi - questo è altamente motivante.



Parte 1.2 Descrizione degli incontri locali - Italia

1.2.1 Descrizione del Paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica.

L'Italia: un Paese ricco di arte, storia e soprattutto di ottima cucina.

La gastronomia italiana è conosciuta in tutto il mondo per la ricchezza dei sapori, l'uso di ingredienti freschi e la varietà dei piatti tradizionali, ma una delle caratteristiche distintive della cucina italiana che la rende unica è la sua varietà regionale. Ogni regione d'Italia ha i suoi piatti tradizionali e le sue specialità locali, ma soprattutto la cucina italiana si distingue per la sua semplicità e genuinità, grazie all'utilizzo di ingredienti freschi e di qualità.

È importante sottolineare che la cucina italiana ha una storia molto lunga alle spalle, ricca di sapori genuini e tradizioni secolari.

Oltre alle famose pizze e paste, la cucina italiana offre una vasta gamma di piatti a base di carne, pesce, verdure e dolci: specialità regionali come la bistecca alla fiorentina in Toscana, gli arrosticini in Abruzzo, il prosciutto di Parma e il parmigiano reggiano in Emilia Romagna, il radicchio trevigiano e il tiramisù in Veneto, il pesto genovese e la focaccia di Recco in Liguria, il tartufo di Alba in Piemonte, la polenta, il risotto e la cotoletta alla milanese in Lombardia, pecorino romano e spaghetti alla carbonara nel Lazio, le olive all'ascolana nelle Marche, l'olio d'oliva e il cioccolato in Umbria, la pizza, la mozzarella e il babà in Campania, l'olio d'oliva, la burrata, i taralli e le orecchiette in Puglia, la cipolla di Tropea, il peperoncino e la nduja in Calabria e i piatti di mare come la pasta con le sarde, il pistacchio di Bronte e gli arancini in Sicilia.

L'Italia è famosa per la produzione di olio d'oliva di alta qualità. La cucina italiana rappresenta un vero e proprio tesoro culinario, che varia da regione a regione, offrendo esperienze gastronomiche uniche e indimenticabili. È anche rinomata per la produzione di un'ampia gamma di vini pregiati. Il Barolo, prodotto nella regione Piemonte, è uno dei vini rossi più famosi d'Italia. L'Amarone è un vino rosso prodotto in Veneto ed è considerato uno dei vini più pregiati e caratteristici del Paese. Il Chianti, prodotto in Toscana, è un altro vino rosso popolare dal gusto



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

forte. Il Franciacorta è un vino bianco fresco, prodotto in Lombardia con lo stesso metodo tradizionale utilizzato per lo champagne, che offre bollicine pregiate.

Non solo vino, c'è anche una grande produzione di olio d'oliva di alta qualità. Le olive sono coltivate in diverse regioni d'Italia e ogni regione ha le sue varietà e le sue tecniche di produzione, che influenzano il sapore e l'aroma dell'olio.

La Puglia è uno dei principali produttori di olio d'oliva in Italia. Qui si producono oli dal sapore intenso e fruttato. Altre regioni rinomate per la produzione di olio d'oliva sono l'Umbria, la Toscana, la Liguria, la Sicilia e la Calabria. Ogni regione ha le sue caratteristiche distintive, come l'uso di varietà di olive e i metodi di produzione tradizionali.

Ma l'Italia non è solo cibo e vino. È anche il Paese della moda, del design, dell'arte, della musica, dello sport e del cinema. Da Milano a Roma, l'Italia brilla nel mondo della moda con marchi iconici come Gucci e Prada. Il design italiano è sinonimo di eleganza e stile, dalle auto di lusso Ferrari e Lamborghini alle opere architettoniche come il Colosseo e il Duomo di Milano. La musica italiana ha un posto speciale nel cuore delle persone, con grandi artisti come Luciano Pavarotti che hanno portato la bellezza dell'opera nel mondo, e una storia cinematografica importante, con registi leggendari come Fellini e De Sica che hanno lasciato un segno indelebile nella storia del cinema mondiale.

L'Italia è molto più di una destinazione turistica. È un Paese ricco di eccellenze in tutti i settori, dalla gastronomia all'arte, dalla moda alla musica. Che tu ami la pizza e la pasta o desideri scoprire nuovi piatti e sapori, l'Italia è il luogo ideale per soddisfare ogni desiderio gastronomico grazie alla diversità culinaria delle sue regioni. È un paese ricco di bellezza e ogni regione ha il suo fascino unico.

Ecco alcune delle regioni più conosciute per la loro bellezza:

Toscana: la Toscana è famosa per i suoi paesaggi collinari, vigneti, uliveti e città d'arte come Firenze, Siena e Pisa. Ospita anche la bellissima regione della Val d'Orcia, dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Sicilia: l'isola più grande del Mediterraneo, la Sicilia offre un'ampia varietà di paesaggi, tra cui montagne, spiagge, vulcani attivi come l'Etna e siti archeologici come la Valle dei Templi di Agrigento.

Liguria: La regione della Liguria è famosa per la sua spettacolare costa, con le famose Cinque Terre, un gruppo di cinque pittoreschi borghi costieri dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. La città di Genova è anche un importante centro culturale e storico.

Lombardia: la Lombardia è una regione piena di contrasti, con la vivace città di Milano, il Lago di Como con le sue affascinanti ville e il Parco Nazionale dello Stelvio, situato nelle Alpi.

Campania: la Campania è famosa per la sua spettacolare costiera amalfitana, con i suoi villaggi pittoreschi come Positano e Amalfi. È anche sede di importanti siti archeologici come Pompei ed Ercolano, che offrono un'immersione nella storia dell'antica Roma.

Puglia: la Puglia è rinomata per le sue affascinanti città bianche come Alberobello, con i suoi tipici trulli, e le bellissime spiagge del Salento.

Veneto: Il Veneto è famoso per la sua romantica città di Venezia, con i suoi canali e le sue gondole. Altre attrazioni includono la città di Verona, famosa per il suo anfiteatro romano e la casa di Romeo e Giulietta, il Lago di Garda, nonché il lago più grande d'Italia.

Queste sono solo alcune delle tante regioni d'Italia che offrono un'ampia varietà di bellezze naturali e culturali. Ogni regione ha qualcosa di unico da offrire e l'Italia nel suo insieme è un vero scrigno di bellezze.

L'Italia ha un'aria affascinante e, come descritto sopra, ha un patrimonio culturale e culinario speciale.

Dal punto di vista tecnico, in Italia, l'educazione digitale sta diventando sempre più importante, ma ci sono ancora diverse sfide da affrontare. La digitalizzazione sta procedendo lentamente, principalmente a causa dell'età media della popolazione, che è più alta che in altri paesi, il che rende la digitalizzazione un po' più difficile e questo può rallentare l'innovazione e limitare le opportunità di crescita economica. Tuttavia, negli ultimi anni sono stati compiuti progressi per migliorare la situazione.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

L'Italia ha digitalizzato molti dei suoi servizi. Ad esempio, i servizi pubblici come la richiesta di documenti, la prenotazione di appuntamenti sanitari e bancari e la presentazione delle dichiarazioni dei redditi sono ora disponibili online. Ciò significa risparmiare tempo e fatica evitando lunghe code negli uffici e facendo tutto comodamente da casa. Inoltre, la digitalizzazione ha avuto un impulso anche nel settore dell'istruzione, dove è aumentato l'uso delle tecnologie digitali nelle scuole italiane. L'apprendimento online e la digitalizzazione delle risorse educative stanno diventando sempre più comuni. I giovani italiani sembrano essere più aggiornati dei più anziani in fatto di tecnologia. Sono cresciuti con i cellulari, i computer e Internet e quindi hanno più familiarità con essi rispetto alle generazioni precedenti.

Per quanto riguarda l'ecosistema dell'istruzione digitale in Italia, il governo sta fornendo diverse soluzioni digitali per il sistema educativo e la gestione istituzionale generale. INDIRE – L'Agenzia per la ricerca educativa del Ministero sta sviluppando risorse digitali a supporto dell'insegnamento e dell'apprendimento. Ma in generale, le scuole hanno una notevole autonomia nella scelta della propria infrastruttura digitale.

Dal 2015 a oggi, il governo ha investito un numero significativo di risorse nello sviluppo delle infrastrutture digitali. L'Italia è pienamente supportata e finanziata dall'UE attraverso il Piano nazionale di ripresa e resilienza per ottenere statistiche migliori nei prossimi anni.

Possiamo dire che questa questione ha attirato molta attenzione e il governo è pienamente impegnato a sostenere gli insegnanti nell'utilizzo delle tecnologie digitali nelle classi attraverso molteplici iniziative e attività pratiche.

Il "Piano Nazionale Scuola Digitale" è stato introdotto nell'ambito della riforma educativa del 2015 e rappresenta il più importante documento operativo focalizzato sulla trasformazione digitale nelle scuole italiane. È stato adottato nel 2016 e si attiva in 4 aree chiave:

- 1) Garantire la connettività
- 2) Fornire ambienti di apprendimento innovativi con strumenti e tecnologie digitali
- 3) Migliorare le competenze digitali degli studenti e sviluppare contenuti di qualità per l'insegnamento digitale



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

- 4) Fornire formazione e sviluppo professionale sull'educazione digitale.

Da allora, il Piano Digitale ha migliorato l'accesso alle infrastrutture hardware nelle scuole di tutta Italia e aumentato l'accesso ai dispositivi digitali e creato oltre 14.000 ambienti di apprendimento innovativi (aule dotate di tecnologia, laboratori mobili e spazi di lavoro digitali). Entro il 2025, finanziata e sostenuta dall'UE, l'Italia punta a integrare il sistema educativo per creare 100.000 aule innovative con 2 miliardi di euro.

Un'altra componente del Piano Nazionale di Resilienza e Ripresa è "Scuola Digitale 2022-2026" e mira a:

- 1) Spostare i servizi e le applicazioni degli istituti scolastici per qualificare le soluzioni cloud.
- 2) Migliorare la fruibilità dei servizi digitali offerti dalle scuole attraverso l'adeguamento ad un livello standard.
- 3) Accelerare l'adattamento di una piattaforma centralizzata per l'accesso ai servizi digitali e l'effettuazione dei pagamenti alla Pubblica Amministrazione
- 4) Promuovere l'adozione di un sistema di single sign-on per facilitare l'accesso ai servizi digitali forniti dal governo.

In generale, la digitalizzazione in Italia è in corso, ancora in fase di sviluppo, e può variare da regione a regione. Sarebbe importante riuscire a ridurre il divario digitale tra le regioni e promuovere in modo uniforme una digitalizzazione più equa su tutto il territorio, affinché tutti i cittadini possano beneficiare delle opportunità offerte dalla società digitale.

L'Italia ha compiuto progressi significativi nella digitalizzazione, ma secondo il rapporto DESI 2022 della Commissione Europea, si colloca ancora al 18° posto tra i 27 Stati membri dell'UE. L'Italia, in termini di connettività, supera la media UE del 66%, con una copertura 5G che raggiungerà il 99% delle aree abitate nel 2021. Nell'integrazione della tecnologia digitale, l'Italia rimane nelle norme UE. Le aziende e gli enti italiani mostrano una corretta adozione della fatturazione elettronica (95%) e dei servizi cloud (52%). I suoi problemi sono il ritardo nell'uso dei big data, dell'intelligenza artificiale e dell'e-commerce.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Il miglioramento va fatto nella dimensione del capitale umano, essendo classificato come il 25° Stato membro dove solo il 46% della popolazione possiede competenze digitali.

L'Italia ha una bassa percentuale di laureati in discipline ICT, dove solo l'1,4% dei laureati italiani sceglie questo campo, il dato più basso nell'UE.

Il divario digitale tra il Nord e il Sud Italia può essere influenzato da diversi fattori, tra cui la disponibilità di infrastrutture digitali, la connettività Internet, il livello di alfabetizzazione digitale e l'accesso alle risorse tecnologiche. È importante sottolineare che ci sono ancora molte aree in cui l'Italia deve migliorare la propria digitalizzazione. Ad esempio, è necessario garantire una connettività Internet affidabile e veloce in tutto il Paese per promuovere l'accesso universale a Internet e l'uso dei servizi digitali.

In generale, il Nord Italia è considerato più avanzato in termini di digitalizzazione rispetto al Sud. Le regioni settentrionali, come Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna, hanno una maggiore presenza di grandi imprese, università e centri di ricerca, che promuovono l'innovazione tecnologica e l'adozione di nuove tecnologie.

D'altro canto, il Sud Italia potrebbe trovarsi ad affrontare maggiori sfide nel campo della digitalizzazione a causa di fattori quali infrastrutture digitali meno sviluppate e minore accessibilità ai servizi e alle opportunità offerti dalla società digitale. Nel settore dei trasporti, le compagnie aeree, i servizi ferroviari e gli operatori di autobus stanno implementando soluzioni digitali per semplificare la prenotazione dei biglietti e migliorare l'esperienza del servizio. App mobili, siti Web e sistemi di biglietteria elettronica sono diventati sempre più comuni, consentendo ai passeggeri di prenotare, pagare e visualizzare le informazioni di viaggio in modo rapido e conveniente. Anche nel settore bancario sono state introdotte soluzioni digitali, come i processi per l'apertura di conti bancari o la richiesta di mutui e prestiti. I servizi bancari sono sempre più online, consentendo ai clienti di effettuare transazioni come pagamenti, trasferimenti di denaro, controllo dei saldi e accesso ai servizi di investimento direttamente dalle app mobili.



Anche i servizi postali si stanno digitalizzando. In molti uffici postali italiani sono stati introdotti servizi online per fissare appuntamenti tramite app o gestire spedizioni e consegne. Alcuni settori potrebbero essere più avanzati nella digitalizzazione dei servizi, mentre altri potrebbero essere in ritardo. In generale, però, in Italia la digitalizzazione dei trasporti, degli uffici bancari e delle poste avanza, offrendo ai cittadini maggiore comodità e possibilità nell'utilizzo di tali servizi.

La digitalizzazione promuove l'innovazione, l'espansione delle imprese e la creazione di nuovi posti di lavoro nell'economia digitale. Senza un'adeguata digitalizzazione, un paese potrebbe perdere opportunità economiche e finire per rimanere indietro rispetto ai paesi più avanzati. Senza accesso agli strumenti e alle tecnologie digitali, alcune persone potrebbero essere escluse dalla società digitale. Ciò può aumentare la disuguaglianza di opportunità, in particolare per i gruppi svantaggiati come gli anziani, le persone con disabilità o le persone a basso reddito. La mancanza di accesso ai servizi online può limitare l'accesso a servizi essenziali come l'istruzione sanitaria e l'occupazione. Questi sono solo alcuni degli effetti negativi che la mancanza di digitalizzazione può avere su un Paese. È importante promuovere la digitalizzazione e trovare le giuste strategie per farlo, al fine di evitare tutti questi effetti negativi che possono ricadere sull'economia e sulle opportunità di un Paese.

1.2.2 Descrizione degli incontri locali

Per realizzare gli incontri locali, sono stati selezionati i partecipanti (10 persone per gruppo) e i formatori che hanno preparato il piano e il programma delle attività. Era anche importante preparare e trovare un luogo adatto per le attività. In alcuni casi abbiamo avuto bisogno di un proiettore per la parte teorica e per la parte culinaria abbiamo avuto bisogno di decidere gli ingredienti e l'accesso alla cucina.

Abbiamo diviso i partecipanti ai nostri incontri in 3 gruppi, composti da:

- anziani: abbiamo invitato le persone che avevano difficoltà ad accedere all'istruzione, ad es. vivendo fuori città, e alcuni partecipanti avevano lievi limitazioni di mobilità che non hanno impedito loro di essere coinvolti. Il reclutamento di queste persone è stato facilitato da istituzioni e organizzazioni locali del territorio novarese che quotidianamente si occupano degli aspetti educativi degli anziani, come l'Università della 3a Età, il Circolo



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Anziani e il Centro Giovanile: Università degli Studi di 3a Età, Circolo Anziani, Consorzio Comunità Scolastiche Imprenditoriali, Università UPO Novara

- Rifugiati e migranti: abbiamo invitato principalmente studenti del Centro Educazione per Adulti di Novara. Sono migranti che stanno completando il loro percorso formativo, frequentando corsi professionali e imparando la lingua italiana presso il centro, così da avere la possibilità di trovare lavoro e di integrarsi
- persone in situazioni economiche e familiari difficili - abbiamo invitato anche un gruppo di persone per le quali la partecipazione al progetto è stata un'occasione per incontrarsi, integrarsi e acquisire nuove esperienze e conoscenze, cosa che spesso non hanno la possibilità di fare a causa di diverse situazioni situazioni di vita.

Gli incontri si sono svolti come segue:

Il Gruppo 1 si è riunito 4 volte e gli incontri sono stati i seguenti:

1. Titolo: Nuove tecnologie e sicurezza

Il primo incontro del gruppo “nr 1” si è tenuto a Novara. Uno degli obiettivi era formare un gruppo, stabilendo le regole della cooperazione di gruppo. Sono stati introdotti gli scopi e gli obiettivi del progetto. A tutti i partecipanti è stato chiesto di condividere alcune informazioni su se stessi. Nella prima parte dell'incontro vengono presentati i seguenti argomenti: Personal Computer – Finestra Hardware e Software e come gestire il sistema operativo: gestione di cartelle e file, organizzazione dei dati e come salvare e ripristinare i dati. Abbiamo anche introdotto alcuni concetti di sicurezza. La seconda parte dell'incontro è stata dedicata a come raccogliere i dati necessari per costruire il ricettario e quale layout verrà utilizzato.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Poiché tutte le persone di questo gruppo sono originarie di Novara, si è deciso di concentrare le ricette principali sulla cucina locale. Inoltre, abbiamo provato la tradizionale “Torta della Nonna”, un dolce italiano piemontese!



2. Titolo: Informatica e ricette

Nel secondo incontro del gruppo “nr 1” tenutosi a Novara, l'obiettivo primario era quello di decidere il layout migliore per progettare la pagina di ogni ricetta. Ogni partecipante era ben preparato per questo compito e ognuno ha dato il suo contributo.

Le prime due ore sono state dedicate alla presentazione di diversi argomenti quali: Internet, Cyber Security, terminologia WEB, motore web e browser, come organizzare la casella di posta elettronica e come gestire l'account personale. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in un brainstorming per decidere su quale tipo di ricette iniziare a lavorare, a tutti è stato assegnato il compito di sviluppare almeno due ricette per ciascuno. Il gruppo è molto motivato a completare questo compito in breve tempo per includere altre ricette.

3. Titolo: Ricevute digitali

Il terzo incontro del gruppo “nr 1” si è svolto a Novara, l'obiettivo primario è stato quello di consolidare il lavoro svolto dai partecipanti e la selezione di ogni ricetta, si è deciso inoltre di inserire alcune note riguardanti la storia e la tradizione del territorio novarese. Ogni partecipante era ben preparato per questo compito e ogni partecipante ha dato il suo contributo con più di una ricetta.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Le prime due ore sono state dedicate alla presentazione di diversi argomenti come: sicurezza e cittadinanza digitale. Abbiamo anche dedicato del tempo a consolidare tutti gli argomenti su Microsoft Office, come utilizzare al meglio il pacchetto e come applicare più funzionalità riguardanti la gestione dei documenti e l'organizzazione dei fogli di calcolo.

Ciò ha consentito a tutti i partecipanti di utilizzare al meglio gli strumenti software per la stesura dei documenti riguardanti la costruzione delle tabelle delle ricette da inserire nell'e-book finale. Tutti i partecipanti hanno potuto definire tutti i dettagli sulle ricette, compresa la preparazione e i suggerimenti.

4. Titolo: Laboratorio di pasta fresca-Tecniche e tecnologie in cucina

L'incontro è stato diviso in 3 parti:

- Il dibattito sui piatti della tradizione piemontese
- Il laboratorio pratico in cui i nostri partecipanti hanno potuto apprendere le tecniche di lavorazione della pasta e come utilizzare con successo i moderni strumenti e macchine per la produzione della pasta. Con queste macchine i ristoranti possono produrre innumerevoli tipologie di pasta, tra cui pasta fresca, ripiena, laminata, secca, lunga e corta.
- L'ultimo punto dell'incontro è stata la cena insieme – abbiamo mangiato la nostra pasta fatta in casa.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Questo think tank sulla tecnologia della pasta ha aiutato i nostri partecipanti a comprendere le tecnologie di processo della pasta e a imparare come utilizzare con successo le moderne attrezzature per la pasta. I partecipanti hanno partecipato attivamente a questo incontro e hanno prodotto video e foto report che saranno pubblicati sui social.



Il Gruppo 2 si è riunito 4 volte e gli incontri sono stati i seguenti:

Spotkanie 1

1. A Novara si è svolto il primo incontro del gruppo “nr 2”. Uno degli obiettivi era formare un gruppo, stabilendo le regole della cooperazione di gruppo. Sono stati introdotti gli scopi e gli obiettivi del progetto. A tutti i partecipanti è stato chiesto di condividere alcune informazioni su se stessi. Questo gruppo è composto da stranieri e migranti che vivono a Novara.

Nella prima parte dell'incontro vengono presentati i seguenti argomenti: Personal Computer – Finestra Hardware e Software e come gestire il sistema operativo; gestione di cartelle e file; organizzazione dei dati e come salvare e ripristinare i dati. Introduciamo anche alcuni concetti di sicurezza. Tutti i partecipanti sembrano essere molto motivati a migliorare le proprie conoscenze tecniche, il gruppo è composto da persone internazionali, e questa dovrebbe essere l'occasione per sviluppare una serie di ricette provenienti da diversi paesi. Nella seconda parte dell'incontro



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

ogni partecipante ha composto la sua prima ricetta basata sulla cultura tradizionale del proprio paese, tutte le persone hanno utilizzato lo stesso layout per scrivere le ricette.



2. Titolo: IT e ricette da diversi paesi

Il secondo incontro del gruppo “nr 2” si è tenuto a Novara, l'obiettivo principale era quello di decidere il miglior layout per progettare la pagina di ogni ricetta. Poiché le ricette provengono da paesi diversi, ogni partecipante ha messo la bandiera del suo paese e una breve descrizione della cultura e della tradizione.

Le prime due ore sono state dedicate alla presentazione di diversi argomenti quali: Internet, sicurezza informatica, terminologia WEB, motore web e browser, come organizzare la casella di posta elettronica e come gestire l'account personale. Tutti i partecipanti hanno sviluppato almeno due ricette e un'altra da aggiungere nel prossimo incontro. Il gruppo sembra essere molto motivato nonostante sia composto da giovani e la loro motivazione è buona.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

3. Titolo: e-book di ricette

Il terzo incontro del gruppo “nr 2” si è svolto a Novara. Obiettivo primario è stato quello di consolidare il lavoro svolto dai partecipanti e la selezione di ogni ricetta. Poiché il gruppo è composto da persone internazionali, ognuno ha concentrato la propria attenzione sulla tradizione e sulla cultura del proprio Paese. Ogni partecipante era ben preparato per questo compito e ogni partecipante ha dato il suo contributo con più di una ricetta. Quasi tutte le ricette mantengono il nome originale nella lingua locale e su ciascuna di esse è posta la bandiera del paese.

Le prime due ore sono state dedicate alla presentazione di diversi argomenti come: Sicurezza e cittadinanza digitale e abbiamo dedicato anche del tempo a consolidare tutti gli argomenti su Microsoft Office, come utilizzare al meglio il pacchetto e come applicare più funzionalità riguardanti la gestione dei documenti e l'organizzazione dei fogli di calcolo.

Ciò ha consentito a tutti i partecipanti di utilizzare al meglio gli strumenti software per la stesura dei documenti riguardanti la costruzione delle tabelle delle ricette da inserire nell'e-book finale. Tutti i partecipanti hanno potuto definire tutti i dettagli sulle ricette, compresa la preparazione e i suggerimenti.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

4. Titolo: Laboratorio di pasta fresca-Tecniche e tecnologie in cucina

L'incontro è stato diviso in 2 parti:

- Il laboratorio pratico in cui i nostri partecipanti hanno potuto apprendere le tecnologie di lavorazione della pasta e come utilizzare con successo i moderni strumenti e macchine per la produzione della pasta. Con queste macchine i ristoranti possono produrre innumerevoli tipologie di pasta, tra cui pasta fresca, ripiena, laminata, secca, lunga e corta.
- Il secondo punto dell'incontro è stata la cena insieme – mangiamo la nostra pasta fatta in casa. Questo think tank sulla tecnologia della pasta ha aiutato i nostri partecipanti a comprendere le tecnologie di processo della pasta e a imparare come utilizzare con successo le moderne attrezzature per la pasta. I partecipanti hanno partecipato attivamente a questo incontro e hanno prodotto video e foto report che saranno pubblicati sui social.

Il gruppo 3 si è riunito 4 volte. Gli incontri sono stati i seguenti:

1. Titolo: Incontro di presentazione e prima condivisione culinaria: il risotto, un piatto di famiglia

Il primo incontro è stato finalizzato a costruire il gruppo di giovani che prenderanno parte al think tank locale, a presentare le finalità del progetto e le attività future, e a sperimentare il primo laboratorio culinario condiviso.



Come primo momento di condivisione culinaria, si è deciso, insieme ai partecipanti, di cucinare una ricetta tradizionale del nord Italia: il risotto. La scelta del piatto è stata più che altro un pretesto per condividere il primo tema di riflessione, ovvero il valore del cucinare e del mangiare insieme, e il cibo come strumento di condivisione e costruzione di comunità. Il piatto, conosciuto da molti ragazzi e ragazze come ricetta di famiglia, è stata l'occasione per vivere una prima cena



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

sociale e comunitaria condivisa. Abbiamo chiesto ai partecipanti cosa significasse, per loro, condividere il momento della cucina e del consumo di un pasto: molti hanno raccontato il ricordo che hanno delle grandi cene familiari, come momenti in cui entrare in contatto con i propri nonni o altri parenti che si incontrano in quelle occasioni; altri, invece, hanno sottolineato come, nella loro esperienza, questo ruolo del cibo come 'collante' sociale e culturale non fosse qualcosa che avevano avuto modo di sperimentare in ambito familiare. Era qualcosa che mancava, in più di un caso a causa dell'assenza di un gruppo familiare forte (genitori divorziati, o giù di lì).



2. Titolo: Seconda condivisione culinaria: Pastiera, un dolce tipico pasquale

Il secondo incontro si è svolto al Kantiere e abbiamo cucinato per la prima volta un dolce pasquale tipico napoletano: la Pastiera. La pastiera è un dolce tipico napoletano a base di pasta frolla, impasto a base di ricotta, grano cotto, frutta candita e spezie. I partecipanti provengono principalmente dai gruppi sociali più emarginati (ex migranti, disoccupati) e le loro famiglie sono spesso caratterizzate da povertà culturale ed economica. Questa situazione spesso porta ad una diseducazione alimentare ed è per questo che è così importante lavorare con loro sul tema della nutrizione e le attività di cucina sono un modo unico per acquisire responsabilità e consapevolezza su un aspetto così fondamentale per la nostra vita.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Siamo stati felici di preparare questa torta speciale con l'aiuto di una cuoca originaria di Napoli, con la ricetta originale condivisa da sua nonna. Lo scambio integrativo è iniziato con questa tradizione di lunga data ed è continuato attraverso il laboratorio. Alcune ragazze hanno condiviso le loro storie e i loro ricordi sulla cucina insieme ai nonni durante le vacanze o le occasioni speciali e, nel caso si trattasse di qualcosa che non avevano mai sperimentato, è stata una prima volta speciale per condividere del tempo di qualità e creare qualcosa insieme. Sono stati coinvolte con gioia nel laboratorio e hanno seguito facilmente tutte le fasi della realizzazione della Pastiera. Alla fine, erano molto orgogliose di lavorare insieme, collaborando per creare qualcosa di delizioso. Successivamente hanno condiviso un momento di degustazione che ha permesso e rafforzato la coesione del gruppo.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

3. Titolo: Terza condivisione culinaria: tradizioni culinarie, tradizioni di resistenza

Il terzo incontro ha avuto luogo in un giorno molto speciale - il 25 aprile - Giorno della Liberazione in Italia (Anniversario della Liberazione o Festa della Liberazione), è un giorno festivo in tutta Italia che commemora la liberazione del paese da parte delle truppe alleate e della resistenza italiana alla fine della Seconda Guerra Mondiale.

Abbiamo deciso di organizzare un incontro parlando delle tradizioni culinarie legate alla Resistenza, attraverso un racconto storico. Lo scopo era esplorare il modo in cui i giovani italiani percepiscono e interagiscono con il proprio patrimonio culinario, in particolare in relazione agli eventi storici che hanno plasmato la nazione, con un focus specifico sulla storia dei Fratelli Cervi. I Fratelli Cervi erano un gruppo di 7 fratelli che parteciparono attivamente al movimento della Resistenza e che decisero, il giorno della caduta del movimento fascista in Italia, di cucinare la pasta per tutto il paese come modo per festeggiare la fine del regime. Da quel momento in poi, in Italia, nasce la tradizione di organizzare la “pastasciutta antifascista”, una ricorrenza all'insegna della condivisione, dello stare insieme, celebrando i valori dell'antifascismo, della libertà, della giustizia e della democrazia della Famiglia Cervi. Il 25 abbiamo cucinato insieme e abbiamo mangiato la pastasciutta raccontando questa storia. Abbiamo poi organizzato un circolo di discussione, parlando del ruolo di questa storia e di questa tradizione culinaria italiana attraverso le diverse generazioni.

Sebbene la maggior parte dei partecipanti fosse a conoscenza del movimento di Resistenza e del suo significato storico, la loro conoscenza delle tradizioni culinarie ad esso associate era limitata. Solo una piccola percentuale degli intervistati conosceva la storia dei Fratelli Cervi e le pratiche alimentari specifiche di quel periodo. La storia dei Fratelli Cervi ha risuonato tra i partecipanti, ispirandoli ad esplorare ulteriormente le tradizioni culinarie della Resistenza. La fattoria della famiglia Cervi, che fungeva da luogo di ritrovo per i combattenti della resistenza, era vista come un simbolo di solidarietà e resilienza. Eravamo d'accordo sul fatto che questo tipo di storia e questo tipo di tradizioni culinarie servissero da collegamento alla nostra identità culturale e alla nostra storia.



4. Titolo: Quarta condivisione culinaria: una cheesecake per l'inizio dell'estate

Il quarto ed ultimo incontro culinario si è svolto nella cucina dell'organizzazione Kantiere. È stata un'occasione per festeggiare tutti insieme l'inizio dell'estate. In molte culture cucinare e mangiare insieme è un'usanza che accomuna le persone, per questo abbiamo pensato di cucinare qualcosa insieme per celebrare un momento speciale dell'anno: l'inizio delle vacanze estive.

Noi abbiamo deciso di realizzare un dolce fresco e scegliere una ricetta di cheesecake fredda a base di crema di formaggio e panna, biscotti al burro e topping di cioccolato e frutta fresca.

Le ragazze sono state coinvolte attivamente in ogni parte della realizzazione. Un giovane pasticciere di una pasticceria di Verbania ci aiuta nella realizzazione. Per alcuni partecipanti è stata una grande e rara occasione di interagire con lo chef professionista, soprattutto perché alcuni di loro frequentano scuole di cucina.

I partecipanti si sono divertiti moltissimo a cucinare insieme e hanno gestito molto bene l'organizzazione dei ruoli e dei compiti da svolgere nella realizzazione della cheesecake. I partecipanti ci hanno riferito che sono stati particolarmente felice di apprendere una nuova ricetta poiché non conoscevano molti dolci da cucinare.





1.2.3 CONCLUSIONI

Cucinare è un compito universale dell'umanità ed è intimamente legato alla cultura e alla lingua. I think tank forniti spiegano i vantaggi dell'utilizzo della cucina nel mondo reale come base per l'apprendimento di nuove tecnologie per migliorare la qualità della vita. Descrive come la più recente tecnologia digitale può essere utilizzata dagli studenti su Internet per apprendere aspetti delle lingue e delle culture e aspetti culinari ad esse associate mentre cucinano un pasto, che può poi essere consumato.

I nostri think tank sono stati uno strumento eccellente perché:

- sono stati utili per la discussione incentrata sul possibile ruolo comunitario del cibo e della cucina. Ciò che abbiamo condiviso, alla fine, è il fatto che sia chi aveva una tradizione familiare legata al cibo, sia chi non l'aveva, associava questo senso di condivisione al ruolo di amici, e anche allo Spazio Giovani e al tipo di attività che stavamo svolgendo. Il primo momento del progetto, che si è svolto proprio come una cena comunitaria in cui condividere opinioni ed esperienze, è stato esso stesso un modo per stare insieme e sentirsi un po' meno soli, condividendo un momento di cucina e un pasto.
- sono stati una grande occasione per imparare qualcosa di nuovo e il risultato ottenuto è stato un successo. Vedere cosa hanno fatto i partecipanti con le proprie mani e vedere che la torta si è rivelata molto buona li ha rafforzati e ha aumentato la loro stima. Cucinare qualcosa insieme è stato un ottimo modo per trascorrere del tempo insieme, per alcune ragazze è stato anche un ottimo modo per esercitare le proprie abilità culinarie e accrescere la propria passione per l'arte culinari
- è servito come collegamento alla nostra identità culturale e alla nostra storia.
- i partecipanti hanno avuto l'occasione di parlare con un pasticciere o uno chef professionista e porre domande su un lavoro a cui sono interessati per il loro futuro (soprattutto migranti). Soprattutto, è stata un'altra occasione speciale per stare insieme, per migliorare le proprie capacità sociali e relazionali, per rafforzare la propria fiducia e nuove abilità pratiche, ma anche per celebrare insieme momenti speciali.



Parte 1.3 Descrizione degli incontri locali - Grecia

1.3.1 Descrizione del paese partner in relazione ai temi della cucina e dell'informatica.

Sulla scia di sfide globali senza precedenti, il panorama sociale contemporaneo è caratterizzato da incertezza e cambiamento. La pandemia di COVID-19 ha lasciato un segno indelebile nelle società di tutto il mondo, influenzando le dinamiche economiche, modificando i comportamenti sociali e sollevando preoccupazioni per la salute. Questo rapporto si concentra sulla situazione specifica della Grecia, esaminando l'impatto della pandemia sul tessuto socioeconomico del Paese e le iniziative adottate per affrontare le sfide emergenti.

La Grecia, come altri paesi, ha dovuto affrontare i complessi effetti della pandemia di COVID-19. Il rallentamento economico causato da chiusure e restrizioni ha colpito vari settori, interrompendo la produzione, le catene di approvvigionamento e i modelli di consumo. La forza lavoro ha dovuto affrontare sfide come l'adattamento al lavoro a distanza e alla precarietà del lavoro.

Ad esempio, il settore dell'ospitalità e del turismo, uno dei principali contributi all'economia greca, ha subito notevoli battute d'arresto a causa delle restrizioni sui viaggi e della ridotta fiducia dei consumatori. Ciò ha portato a un calo significativo dell'occupazione e del reddito delle persone dipendenti da queste industrie.

L'impatto psicosociale negativo della pandemia in Grecia è rafforzato da parallele incertezze geopolitiche. L'ansia associata ai rischi sanitari del COVID-19 si intreccia con le preoccupazioni sulla situazione geopolitica più ampia, con conseguente aumento dell'ansia tra la popolazione. Queste incertezze si sono manifestate in cambiamenti nel comportamento sociale, influenzando le interazioni della comunità e la vita quotidiana.

L'aspetto positivo è che la pandemia ha accelerato l'adozione delle tecnologie digitali in Grecia. Il Paese ha visto un notevole aumento nello sviluppo dell'economia digitale e nell'uso dei servizi digitali in vari aspetti della vita quotidiana. Il lavoro a distanza, l'istruzione online e gli strumenti di comunicazione digitale sono diventati parte integrante, indicando un cambiamento nel modo in cui le persone lavorano e si connettono. Ad esempio, le imprese in Grecia hanno risposto all'esigenza di continuità durante la chiusura adottando piattaforme digitali per riunioni virtuali,



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

collaborazione online ed e-commerce. Questo cambiamento non solo ha affrontato le sfide della pandemia, ma è diventato un aspetto permanente della vita quotidiana.

In sintesi, l'analisi della situazione della Grecia nel contesto della pandemia di COVID-19 rivela un impatto multiforme sulla società, influenzato dalle incertezze geopolitiche, dalle sfide economiche e dalla crescente integrazione delle tecnologie digitali.

L'ondata di digitalizzazione in Grecia ha colpito in modo significativo gli individui più anziani, modellando sia le loro prospettive occupazionali che la routine quotidiana. Sebbene ottenere dati precisi sulle perdite di posti di lavoro dovute specificamente alla mancanza di competenze digitali tra gli anziani rimanga una sfida, le tendenze generali in Grecia evidenziano gli effetti trasformativi della digitalizzazione. Con l'adozione delle tecnologie digitali da parte della Grecia, numerose industrie hanno subito trasformazioni significative, richiedendo nuove competenze. Gli individui più anziani, privi di competenza negli strumenti digitali, hanno incontrato ostacoli nell'adattarsi a questi cambiamenti. Sebbene alcuni siano passati con successo ad ambienti di lavoro digitalizzati, le disparità nell'alfabetizzazione digitale hanno contribuito al divario occupazionale, in particolare nei settori sottoposti a rapida digitalizzazione.

I settori con una maggiore domanda di competenze digitali, come i servizi online, il lavoro a distanza e il commercio elettronico, hanno sperimentato cambiamenti nelle dinamiche del lavoro. Gli individui più anziani senza competenze digitali sufficienti hanno dovuto affrontare difficoltà nell'accesso alle opportunità in questi settori in evoluzione. L'impatto sulla vita quotidiana è stato pronunciato, in particolare nell'accesso ai servizi e alla connettività sociale. La transizione verso piattaforme online per i servizi essenziali ha posto sfide per le persone anziane non alfabetizzate digitalmente, ostacolando potenzialmente il loro accesso agli appuntamenti sanitari, ai servizi bancari online e ai servizi governativi. Inoltre, la maggiore dipendenza dagli strumenti di comunicazione digitale, soprattutto durante la pandemia, ha evidenziato l'importanza delle interazioni sociali online. Gli individui più anziani privi di competenze digitali potrebbero aver sperimentato l'isolamento sociale a causa delle difficoltà nel partecipare a riunioni virtuali.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Riconoscendo l'importanza dell'inclusione digitale, il governo greco ha avviato programmi per migliorare l'alfabetizzazione digitale tra i cittadini più anziani. Questi sforzi mirano a colmare il divario digitale, offrendo formazione e supporto per consentire agli individui più anziani di adattarsi al panorama digitale.

Sebbene esistano delle sfide, è fondamentale riconoscere che molte persone anziane in Grecia hanno adottato con successo gli strumenti digitali. Le iniziative che promuovono l'alfabetizzazione digitale svolgono un ruolo fondamentale nel ridurre al minimo le disparità e garantire la partecipazione attiva all'economia digitale. In conclusione, l'impatto della digitalizzazione sugli anziani in Grecia varia e comprende le sfide nell'occupazione e nella vita quotidiana, ma le iniziative del governo e gli sforzi in corso per migliorare l'alfabetizzazione digitale offrono opportunità per una società digitale più inclusiva.

1.3.2 Descrizione degli incontri locali

I "think tank" locali erano laboratori meticolosamente organizzati, strutturati in tre gruppi distinti, ciascuno dei quali si riuniva per una serie di quattro incontri. Facilitato da esperti in vari campi, ogni incontro ha approfondito un argomento diverso, favorendo discussioni approfondite, condivisione di intuizioni ed esplorazione di potenziali soluzioni. La fondazione di questi "think tank" locali è stata costruita sui principi di collaborazione, diversità e competenza. Partecipanti provenienti da contesti e discipline diversi si sono riuniti per affrontare collettivamente le sfide urgenti che la nostra società deve affrontare. Guidati da esperti nei settori pertinenti, ogni incontro ha fornito una piattaforma per l'esplorazione approfondita e lo scambio di idee, garantendo che venissero prese in considerazione diverse prospettive e esplorate soluzioni innovative.

Grazie agli sforzi collaborativi dei partecipanti e degli esperti, i "think tank" locali in Grecia sono serviti come centri vivaci di creatività, intuizione e collaborazione.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Il primo gruppo dei nostri "think tank" locali dalla Grecia era composto da 10 persone che provenivano tutte da zone rurali. Nessuno di loro aveva un background accademico. Erano davvero entusiasti di parlare di cucina e di come si collega alla cultura, che è stato il primo argomento di discussione. Parlare di cucina e cultura ha suscitato interesse per tutti. Volevano esplorare il modo in cui le tradizioni culinarie sono collegate alla cultura della Grecia. Hanno pensato ai vecchi modi di cucinare nei villaggi e a come sia diverso dal cucinare nelle città trafficate. Si sono resi conto che la cucina greca racconta la storia delle persone e del loro modo di vivere. Quando hanno iniziato a parlare, hanno imparato molto gli uni dagli altri e dagli esperti che li guidavano. Hanno condiviso storie sulle loro ricette preferite e hanno ricordato come il cibo unisce le famiglie. Hanno anche parlato di come la cucina greca sia stata influenzata da culture diverse nel corso del tempo. Tutti nel gruppo avevano qualcosa di unico da condividere, il che ha reso le discussioni davvero divertenti. Hanno parlato dei ricordi della cucina con le loro famiglie e di come ciò li ha fatti sentire legati alla loro eredità. È stato un ottimo modo per iniziare il loro viaggio nel "think tank" e conoscere meglio la loro cultura attraverso la cucina.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Nel successivo incontro dei nostri "think tank" locali in Grecia, abbiamo parlato del valore nutrizionale del cibo e del perché è importante per la nostra salute. Abbiamo avuto alcuni ospiti speciali che sono food blogger. Ci hanno mostrato come prendono le ricette tradizionali e le realizzano in un modo nuovo e moderno. Questi food blogger ci hanno anche insegnato come creare un blog. Hanno spiegato come i blog siano un modo moderno per condividere ricette e consigli di cucina. Abbiamo imparato come la tecnologia ha cambiato il modo in cui otteniamo le ricette, passando dai libri di cucina vecchio stile ai blog su Internet. Durante l'incontro abbiamo parlato del perché è importante mangiare cibi sani. Abbiamo imparato a conoscere diversi nutrienti e come aiutano il nostro corpo a rimanere forte e sano. È stato interessante vedere come le ricette tradizionali greche possono essere rese più sane utilizzando determinati ingredienti e metodi di cottura. Nel complesso, è stato un incontro divertente e istruttivo in cui abbiamo imparato molto sulla nutrizione e sulle moderne tecniche di cucina. Ci siamo sentiti ispirati a provare nuove ricette e magari anche ad avviare i nostri blog di cucina.

Nel nostro terzo incontro dei "think tank" locali in Grecia abbiamo parlato di come realizzare versioni salutari delle nostre ricette tradizionali preferite. Abbiamo discusso di come possiamo cambiare alcuni ingredienti per rendere i nostri piatti più sani ed evitare di usare troppi grassi.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Durante l'incontro ci siamo divisi in piccoli gruppi e abbiamo lavorato insieme per scrivere le nostre ricette utilizzando un programma informatico chiamato Word. Alcuni di noi non sapevano come usare Word, quindi è stata una grande opportunità per imparare qualcosa di nuovo. Annotare le nostre ricette ci ha aiutato a capire come realizzare versioni più sane dei piatti che amiamo. Abbiamo imparato a usare meno olio e ad aggiungere più verdure per rendere i nostri pasti migliori per il nostro corpo. È stato un modo utile e pratico per imparare a cucinare in modo più sano.

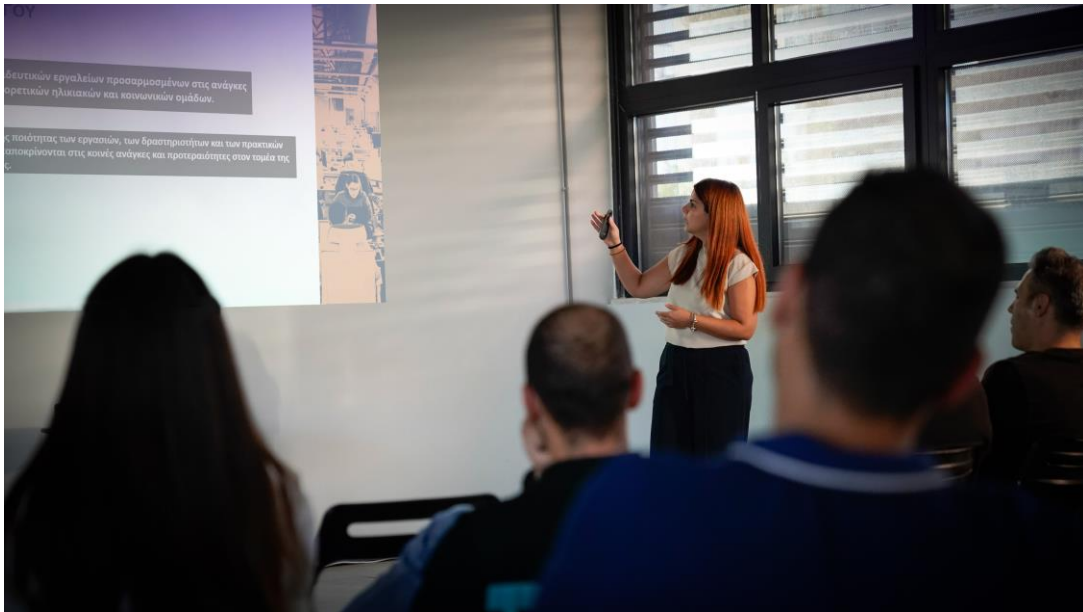
Nel nostro incontro finale dei "think tank" locali in Grecia, abbiamo esplorato l'idea della cucina tradizionale con un tocco moderno. Per questo incontro speciale, abbiamo visitato una cooperativa femminile a Larissa, dove abbiamo avuto la possibilità di cucinare con ingredienti freschi direttamente dalla loro fattoria.

Nella cooperativa abbiamo visto come si coltivano ortaggi e uva. Fanno persino vino dall'uva che coltivano. È stato interessante conoscere il significato culturale di questo luogo e come preservano le pratiche agricole tradizionali adattandosi alle tecniche moderne. Dopo aver appreso la storia e l'importanza culturale della cooperativa, abbiamo potuto rimboccarci le maniche e cucinare. Lavorando insieme, abbiamo preparato piccoli piatti utilizzando gli ingredienti freschi che abbiamo raccolto dalla fattoria. È stata un'esperienza pratica che ci ha permesso di apprezzare la connessione tra cibo, cultura e comunità.

Dopo aver concluso con successo gli incontri con il nostro primo gruppo, abbiamo proceduto ad avviare le discussioni con il secondo gruppo. Proprio come prima, abbiamo organizzato quattro incontri con questo gruppo per approfondire vari argomenti e favorire il pensiero collaborativo.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Nel nostro primo incontro con il secondo gruppo, ci siamo riuniti per discutere la questione vitale della conservazione delle tradizioni culinarie greche nel mondo digitale di oggi. Abbiamo riconosciuto il significato del nostro patrimonio culturale e l'importanza di trasmetterlo alle generazioni future. Mentre la tecnologia continua ad evolversi, abbiamo esplorato come gli strumenti digitali possano fungere da potenti strumenti per salvaguardare e promuovere le ricette tradizionali greche.

Durante l'incontro, abbiamo discusso animatamente sui vari modi in cui la tecnologia può essere utilizzata per preservare il nostro patrimonio culinario. Abbiamo approfondito il potenziale delle piattaforme digitali come siti web, social media e applicazioni mobili per condividere autentiche ricette greche con un pubblico globale. I partecipanti hanno condiviso le loro intuizioni ed esperienze, facendo brainstorming in merito a idee innovative su come sfruttare in modo efficace gli strumenti digitali.

Inoltre, abbiamo esplorato gli aspetti pratici dell'utilizzo di questi strumenti digitali, imparando a conoscere diverse piattaforme e software che possono aiutare nella condivisione di ricette, nel food blogging e nelle comunità online dedicate alla cucina greca. Attraverso dimostrazioni pratiche e discussioni interattive, i partecipanti hanno acquisito preziose informazioni sull'utilizzo della tecnologia come mezzo per sostenere e celebrare il nostro patrimonio culturale culinario.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Nel nostro secondo incontro con il secondo gruppo, abbiamo approfondito il tema della presentazione della cucina greca nel regno digitale. Riconoscendo l'immenso potenziale delle piattaforme digitali nel promuovere il nostro patrimonio culinario, abbiamo esplorato varie piattaforme e strategie online per presentare in modo efficace la cucina greca a un pubblico più ampio.

Durante l'incontro, abbiamo discusso di diverse preziose piattaforme digitali che possono fungere da potenti strumenti per presentare la cucina greca. Alcune di queste piattaforme includono:

Piattaforme di social media: abbiamo esplorato l'uso di popolari piattaforme di social media come Instagram, Facebook e Pinterest per condividere immagini e video visivamente accattivanti di piatti greci. Queste piattaforme offrono un'ampia portata e consentono ai partecipanti di interagire con gli appassionati di cibo di tutto il mondo.

Siti web e blog di ricette: i partecipanti hanno appreso l'importanza di creare e mantenere siti web e blog di ricette dedicati alla cucina greca. Piattaforme come WordPress e Blogger forniscono interfacce intuitive per pubblicare ricette, condividere consigli di cucina e interagire con una comunità di amanti del cibo.

YouTube: abbiamo discusso del potenziale di YouTube come piattaforma per condividere tutorial di cucina, dimostrazioni di ricette e blog di viaggi culinari sulla cucina greca. I partecipanti hanno esplorato il processo di creazione e modifica di contenuti video per migliorare le proprie capacità di narrazione digitale.

Comunità di ricette online: piattaforme come Food.com offrono ai partecipanti l'opportunità di condividere le proprie ricette greche, connettersi con altri cuochi casalinghi e ricevere feedback sulle loro creazioni culinarie.

Attraverso esplorazioni pratiche ed esercizi pratici, i partecipanti hanno imparato come navigare tra vari strumenti digitali, creare contenuti accattivanti e comunicare in modo efficace il loro entusiasmo per la cucina greca a un pubblico globale.

Nel nostro terzo incontro con il secondo gruppo, abbiamo approfondito l'entusiasmante regno della gastronomia digitale con l'obiettivo di sfruttare la tecnologia per migliorare il turismo in



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Grecia mettendo in mostra le nostre ricche tradizioni culinarie. Riconoscendo il ruolo significativo che il cibo gioca nel turismo culturale, abbiamo esplorato strumenti digitali innovativi e strategie volte ad invogliare i visitatori a sperimentare in prima persona la cucina greca. Durante l'incontro, abbiamo discusso il concetto di tour culinari virtuali, che consentono ai viaggiatori di esplorare i tesori culinari greci dal comfort delle proprie case. Attraverso esperienze virtuali coinvolgenti, i visitatori possono viaggiare attraverso vivaci mercati alimentari, pittoresche taverne di villaggi e ristoranti sul mare, scoprendo i diversi sapori e le tradizioni della cucina greca. Inoltre, abbiamo esplorato l'idea di creare una guida gastronomica digitale che metta in evidenza i ristoranti imperdibili, i ristoranti locali e le gemme culinarie nascoste in tutta la Grecia. Questa guida digitale fornirebbe ai viaggiatori informazioni preziose su dove trovare autentici piatti greci, specialità regionali ed esperienze culinarie uniche, aiutandoli a fare scelte informate durante i loro viaggi.

Inoltre, abbiamo capito il potenziale delle mappe digitali interattive che mostrano i punti migliori culinari e le attrazioni legate al cibo in diverse regioni della Grecia. Queste mappe possono guidare i viaggiatori in avventure gastronomiche, evidenziando festival gastronomici locali, corsi di cucina ed esperienze dal campo alla tavola che celebrano il patrimonio culinario greco. Alcuni esempi di strumenti e piattaforme digitali che possono promuovere il turismo culinario in Grecia includono:

Tour culinari virtuali: piattaforme come Google Arts and Culture offrono tour virtuali di iconiche destinazioni greche, inclusi mercati alimentari, vigneti e uliveti.

Guide alimentari digitali: siti Web e app come TripAdvisor forniscono recensioni e consigli generati dagli utenti per ristoranti e trattorie in tutta la Grecia.

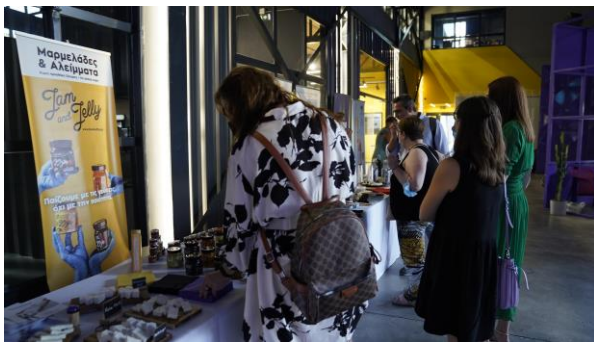
Mappe interattive: le mappe personalizzate create utilizzando piattaforme come Google Maps possono evidenziare attrazioni culinarie, festival gastronomici ed esperienze culinarie in diverse regioni della Grecia.

Influencer dei social media: collaborare con influencer del cibo su piattaforme come Instagram e YouTube può aiutare a mostrare la cucina greca a un pubblico più ampio e ispirare i viaggiatori a esplorare destinazioni culinarie in Grecia.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Durante il nostro ultimo incontro, abbiamo avuto un incontro speciale con i produttori locali. Ci hanno portato cibo delizioso a base di prodotti propri e abbiamo avuto un buffet dove abbiamo potuto gustare le prelibatezze. Nel nostro incontro finale abbiamo avuto un incontro speciale con i produttori locali. Hanno portato cibo delizioso fatto con i loro prodotti e abbiamo fatto un buffet per goderci tutte le prelibatezze. Durante questo incontro, i produttori hanno condiviso con noi come utilizzano la tecnologia per raccontare i loro prodotti e come li promuovono. Abbiamo appreso i diversi modi in cui impiegano la tecnologia, come social media, siti Web e mercati online, per raggiungere più persone e spargere la voce sui loro prodotti. Ci hanno mostrato come scattano foto e video delle loro fattorie e dei loro prodotti da condividere online. Hanno anche spiegato come utilizzano siti Web e negozi online per vendere i loro prodotti direttamente ai clienti.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Nel terzo e ultimo gruppo, il nostro primo incontro riguardava l'uso della tecnologia per aiutare cuochi e produttori di alimenti. Abbiamo parlato di come la tecnologia possa rendere la cucina più semplice e divertente per tutti. In questo incontro abbiamo discusso di come diversi tipi di tecnologia possano essere utili assistenti in cucina. Abbiamo imparato cose come le app di cucina su telefoni o tablet che possono darti ricette passo passo e suggerimenti utili mentre cucini. Abbiamo anche parlato di come alcuni gadget da cucina, come forni intelligenti o robot da cucina, possano rendere la cottura più semplice e veloce.

I partecipanti hanno condiviso le loro esperienze sull'uso della tecnologia in cucina, guardando video di cucina online per imparare nuove ricette o utilizzando app per organizzare le liste della spesa. Abbiamo parlato di come la tecnologia può rendere la cucina più accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di abilità o esperienza.

Nel complesso è stata una discussione interessante che ci ha mostrato come la tecnologia possa essere uno strumento prezioso in cucina, rendendo la cucina più piacevole e accessibile a tutti i soggetti coinvolti



Nel nostro secondo incontro abbiamo esplorato l'idea affascinante di dare vita al cibo attraverso la narrazione e la tecnologia. Abbiamo iniziato discutendo di come i piatti tradizionali spesso



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

abbiano storie ricche e un significato culturale che li rendono più che semplici pasti: fanno parte del nostro patrimonio.

Per rendere queste storie ancora più avvincenti, abbiamo parlato dell'uso della tecnologia in modo creativo. Abbiamo immaginato siti web interattivi in cui è possibile fare clic sull'immagine di un piatto e svelarne i segreti: conoscere gli ingredienti, la regione da cui proviene e le storie dietro di esso. Abbiamo anche pensato a come rendere l'esperienza ancora più coinvolgente. Forse potremmo includere video di chef che condividono i loro consigli di cucina o interviste con agricoltori locali che spiegano come coltivano gli ingredienti.

Man mano che l'incontro procedeva, abbiamo messo in pratica le nostre idee. Abbiamo preso i nostri laptop e abbiamo iniziato a digitare in documenti Word, creando ricette per i nostri piatti preferiti. Abbiamo aggiunto qualcosa in più a ogni ricetta, che si trattasse di un commento personale sul motivo per cui amavamo il piatto o di un fatto divertente sulle sue origini.

Alla fine della sessione, non solo avevamo esplorato le entusiasmanti possibilità di combinare cibo, narrazione e tecnologia, ma avevamo anche creato il nostro ricettario digitale pieno di piatti deliziosi e di storie che li rendono speciali. È stata un'esperienza davvero stimolante e divertente che ci ha mostrato il potere della creatività e della collaborazione.

Per il nostro terzo incontro, abbiamo fatto un viaggio a Rapsani, un villaggio vicino a Larisa, dove abbiamo intrapreso una deliziosa avventura enogastronomica. Abbiamo avuto la possibilità di immergerci nelle ricche tradizioni culinarie della regione e conoscere le antiche ricette tramandate di generazione in generazione.

Mentre assaggiavamo i sapori della cucina locale, come la classica spanakopita realizzata con tecniche tradizionali, siamo stati trasportati indietro nel tempo e sperimentato i sapori autentici del patrimonio culinario del villaggio. Abbiamo avuto anche il piacere di degustare il famoso vino del borgo, scoprendo i segreti della sua produzione e le caratteristiche uniche che lo rendono così speciale.

Tuttavia, nonostante i tesori culinari del villaggio, abbiamo scoperto che è rimasto relativamente sconosciuto a causa della sua presenza limitata sulle piattaforme dei social media. Riconoscendo



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

il potenziale della tecnologia per aumentare la visibilità del villaggio e attirare più visitatori, abbiamo sottolineato l'importanza dell'utilizzo dei social media e delle strategie di marketing e promozione digitale per mostrare le offerte culturali e gastronomiche del villaggio a un pubblico più ampio.



Nella nostra sessione finale, abbiamo approfondito la vasta gamma di sapori globali disponibili online. Abbiamo intrapreso un viaggio virtuale alla scoperta delle cucine e delle culture di tutto il mondo. Questo think tank unico ha fornito ai partecipanti una piattaforma per migliorare le proprie competenze digitali immergendosi in esperienze culinarie e culturali.

Durante la sessione, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di scegliere il loro paese preferito e di approfondire la sua ricchezza culturale. Abbiamo sfogliato fatti culturali, approfondito la storia del paese ed esplorato ricette autentiche, il tutto comodamente dai nostri schermi. È stato un modo coinvolgente e interattivo per conoscere culture diverse e le loro tradizioni culinarie.

Alla fine della sessione, abbiamo riflettuto su come i think tank non solo abbiano ampliato la nostra conoscenza delle cucine globali, ma ci abbiano anche aiutato a migliorare le nostre competenze digitali in modo divertente e interessante. Combinando l'esplorazione culinaria con l'apprendimento digitale, i partecipanti sono stati in grado di tenersi aggiornati e adattarsi al panorama digitale in continua evoluzione.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Durante i think tank locali, abbiamo organizzato un workshop aggiuntivo chiamato "Hack the Map in Larissa!" Questo workshop unico ha offerto ai partecipanti l'opportunità di intraprendere un viaggio di due giorni per esplorare il centro storico della città di Larissa e creare una moderna mappa multimediale utilizzando tecnologie innovative.

Il workshop è iniziato con un invito a partecipare anche a persone anziane curiose e creative interessate ad esplorare la propria città. Nel corso di due giorni, i partecipanti hanno imparato come utilizzare le nuove tecnologie come la scansione 3D e le applicazioni fotografiche per raccogliere dati e creare una mappa moderna del centro di Larissa.

Il primo giorno, i partecipanti hanno intrapreso una visita guidata del centro storico della città, con l'obiettivo di "hackerare" la sua mappa raccogliendo dati interessanti e scansioni 3D. Hanno esplorato le strade, i monumenti e le gemme nascoste di Larissa, catturando l'essenza della città attraverso i loro obiettivi.

Il secondo giorno, i partecipanti si sono riuniti nuovamente presso il Future Learning Lab del JOIST Innovation Park per elaborare i dati raccolti e creare un ambiente di realtà aumentata (AR). Usando la loro creatività e immaginazione, i partecipanti hanno importato i dati nell'ambiente AR per creare una mappa unica e moderna del centro di Larissa.

Durante il workshop, i partecipanti sono stati incoraggiati a collaborare, pensare in modo critico e liberare la propria creatività. Utilizzando la tecnologia per raccontare una storia nel loro modo unico, i partecipanti hanno potuto mostrare la loro prospettiva innovativa di Larissa e contribuire alla creazione di una mappa multimediale che riflette la vivace cultura e storia della città.

Nel complesso, il workshop è stato un successo clamoroso, con i partecipanti che hanno espresso entusiasmo per l'opportunità di apprendere nuove competenze ed esplorare la propria città in modo creativo e interattivo. È servito come testimonianza del potere della tecnologia nel promuovere la collaborazione, la creatività e il coinvolgimento della comunità.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

1.3.3 Conclusioni degli incontri con descrizione delle buone pratiche (cosa pensiamo sia un successo nelle attività implementate).

Durante la nostra serie di incontri abbiamo intrapreso un viaggio educativo esplorando l'intersezione tra tradizioni culinarie, tecnologia e cultura. Dalla scoperta delle storie dietro le ricette tradizionali allo sfruttamento del potenziale degli strumenti digitali per promuovere il patrimonio culinario, ogni sessione è stata ricca di approfondimenti preziosi ed esperienze arricchenti. Mentre riflettiamo sulle nostre discussioni e attività, sono emerse diverse buone pratiche, a dimostrazione del successo delle attività che abbiamo implementato.

Gli incontri sono serviti come fonte di potenziamento per i partecipanti provenienti dalle aree rurali, molti dei quali avevano subito la perdita del lavoro e difficoltà economiche durante la pandemia di COVID-19. Fornendo un ambiente di apprendimento favorevole e formazione di competenze pratiche, gli incontri hanno offerto ai partecipanti l'opportunità di ricostruire la propria fiducia, esplorare nuove strade per la crescita personale e professionale e tracciare un percorso verso un futuro più luminoso.

Per i partecipanti con un'esperienza limitata di alfabetizzazione digitale, le sessioni sono servite da porta d'accesso al mondo digitale. Attraverso attività pratiche e workshop interattivi, i partecipanti hanno acquisito competenze pratiche nell'uso di strumenti e piattaforme digitali per raccontare storie, promuovere il patrimonio culturale e migliorare la loro occupabilità. Dall'imparare a navigare sulle piattaforme dei social media alla creazione di contenuti digitali e al coinvolgimento con le comunità online, i partecipanti hanno abbracciato la tecnologia come mezzo di potenziamento ed espressione di sé.

L'approccio unico di utilizzare la cultura e le esplorazioni culinarie per l'apprendimento delle competenze digitali si è rivelato coinvolgente ed efficace. I partecipanti hanno potuto entrare in contatto con il proprio patrimonio culturale, esplorare ricette tradizionali e apprendere le storie dietro il cibo che amavano, il tutto acquisendo preziose competenze di alfabetizzazione digitale. Colmando il divario tra tradizione e tecnologia, le sessioni hanno favorito un senso di piacere e creatività, fornendo loro gli strumenti di cui hanno bisogno per prosperare in un mondo sempre più digitale.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Ancora più importante, le sessioni hanno instillato nei partecipanti un senso di resilienza e adattabilità, consentendo loro di superare le sfide e abbracciare nuove opportunità con fiducia. Attraverso esperienze di apprendimento collaborativo e impegno pratico, i partecipanti hanno imparato a navigare nell'incertezza, a pensare in modo creativo e ad adattarsi alle mutevoli circostanze. Sfruttando il potere della cultura, delle arti culinarie e dell'alfabetizzazione digitale, i partecipanti sono emersi dagli incontri con nuove competenze, conoscenze e resilienza per affrontare il futuro con ottimismo e determinazione.

In sintesi, le sessioni sono state fondamentali per dare potere ai partecipanti rurali, aiutandoli a sviluppare competenze di alfabetizzazione digitale, esplorare il patrimonio culturale e culinario e costruire resilienza di fronte alle avversità. Combinando cultura, arte culinaria e alfabetizzazione digitale, gli incontri hanno fornito ai partecipanti gli strumenti e la fiducia di cui hanno bisogno per prosperare in un panorama digitale in rapida evoluzione e cogliere nuove opportunità di crescita personale e professionale. Mentre riflettiamo sulle nostre discussioni e attività, sono emerse diverse buone pratiche, a dimostrazione del successo delle nostre attività implementate. Uno dei risultati più significativi dei nostri incontri è stata l'integrazione dell'apprendimento interdisciplinare. Combinando l'esplorazione culinaria con discussioni su tecnologia, competenze digitali e apprezzamento culturale, abbiamo creato un ambiente di apprendimento totale che piaceva a partecipanti con interessi e background diversi. Questo approccio interdisciplinare non solo ha favorito la creatività e l'innovazione, ma ha anche incoraggiato i partecipanti a creare collegamenti significativi tra diverse aree della conoscenza.

Un altro fattore chiave di successo è stata l'enfasi sull'impegno pratico e sull'apprendimento esperienziale. Attraverso workshop interattivi, dimostrazioni culinarie e tour virtuali, i partecipanti sono stati attivamente coinvolti nel processo di apprendimento. Coinvolgendo tutti i sensi e consentendo ai partecipanti di immergersi in attività pratiche, abbiamo creato esperienze di apprendimento memorabili che sono state allo stesso tempo divertenti ed educative. I nostri incontri sono serviti anche come piattaforma per la collaborazione e la costruzione di comunità. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di entrare in contatto con persone che la pensano allo stesso modo, condividere le loro conoscenze ed esperienze e formare relazioni significative. Lo spirito di collaborazione era evidente nelle discussioni di gruppo, in cui i



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

partecipanti si scambiavano idee, imparavano gli uni dagli altri e lavoravano insieme per risolvere i problemi. Questo senso di comunità ha favorito un ambiente di apprendimento favorevole in cui tutti si sentivano apprezzati e inclusi.

Un risultato significativo dei nostri incontri è stato il miglioramento delle competenze di alfabetizzazione digitale tra i partecipanti. Attraverso attività pratiche e discussioni su strumenti e piattaforme digitali, i partecipanti hanno acquisito competenze pratiche nell'uso della tecnologia per promuovere il patrimonio culinario e la narrazione. Inoltre, la nostra esplorazione di pratiche digitali innovative, come esperienze di realtà aumentata e narrazione interattiva, ha incoraggiato i partecipanti a pensare in modo creativo e ad abbracciare le nuove tecnologie come strumenti per la conservazione e la promozione culturale.

Infine, i nostri incontri hanno sottolineato l'importanza dell'apprezzamento culturale e della conservazione del patrimonio. Approfondendo le storie dietro le ricette tradizionali ed esplorando il significato culturale del cibo, i partecipanti hanno acquisito un apprezzamento più profondo per le tradizioni culinarie e il loro ruolo nel plasmare l'identità e la comunità.

Attraverso le nostre discussioni sulla promozione del patrimonio culinario, abbiamo evidenziato il valore di preservare le pratiche e le tradizioni culturali per le generazioni future.

Nell'ambito degli incontri, i partecipanti si sono sostenuti a vicenda sulle tematiche ICT trattate istruendosi a vicenda, aiutandosi a vicenda, condividendo le proprie "migliori pratiche", utilizzando al contempo un "linguaggio informale" che ha ulteriormente contribuito a creare un'atmosfera positiva all'interno degli incontri e la loro elevata efficacia educativa.

In conclusione, la nostra serie di incontri è stata un successo strepitoso, grazie alla dedizione e all'entusiasmo di tutti i partecipanti coinvolti. Attraverso l'apprendimento interdisciplinare, l'impegno pratico, la collaborazione, l'alfabetizzazione digitale e l'apprezzamento culturale, abbiamo creato un ambiente di apprendimento dinamico che celebra le bellissime complessità delle tradizioni culinarie e promuove la creatività, l'innovazione e la costruzione della comunità. Guardando al futuro, restiamo impegnati a continuare il nostro viaggio di esplorazione e scoperta, sfruttando la tecnologia e lo scambio culturale per promuovere il patrimonio culinario e arricchire la vita.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Parte 2 Riepilogo del think tank internazionale

Le ipotesi del progetto includevano la creazione di un think tank internazionale in Polonia. A questo evento avrebbero dovuto partecipare 15 persone dell'organizzazione richiedente (di cui 5 esperti e 10 partecipanti provenienti da almeno 3 diverse organizzazioni (comprese quelle informali) che hanno partecipato a riunioni locali) e 8 persone di ciascun partner (di cui 2 esperti e 6 partecipanti da almeno 2 diverse organizzazioni (anche informali) che hanno preso parte agli incontri locali). Lo scopo del previsto incontro internazionale era quello di approfondire le attività intraprese dai partner del progetto nell'ambito delle attività locali.

Il partenariato ha fissato la data dell'incontro per il 26, 27 e 28 settembre 2023. Nella fissazione della data si è tenuto conto della disponibilità di collegamenti aerei dai paesi delle organizzazioni partner. Nella fase successiva è stato selezionato un luogo di incontro, che doveva offrire spazio per il lavoro in laboratorio (compreso l'accesso a una cucina possibilmente attrezzata professionalmente) e alloggio. Il luogo che soddisfaceva i requisiti di cui sopra si è rivelato essere "Stara Warzelnia" a Baryczka.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Il centro disponeva di aule di formazione, di una cucina attrezzata professionalmente e del numero richiesto di alloggi. L'attrattiva del luogo prescelto è stata accresciuta dalla sua posizione storica sulla salina e dalla vicinanza della torre di graduazione della salamoia. L'inizio dello sfruttamento dei giacimenti salini in questa zona risale ai secoli XVI e XVII. A Solonka è stato scoperto nel 1596 un pozzo salino profondo 25 metri. Negli anni 1999-2001 il pozzo (riempito nel XVII secolo) cadde in proprietà privata e fu parzialmente ristrutturato. Nel periodo 2009-2010 sul pozzo sono state create cascate di sale simili a quelle termali. Nel 2011 è stato scoperto un secondo pozzo in pietra del XVII secolo nella zona della torre di graduazione. La salamoia estratta contiene grandi quantità di sodio, ioduri, bromuri e cloruri. Le torri di graduazione sono particolarmente attraenti per pazienti e bambini. La vicinanza della foresta aggiunge valori naturali al luogo e migliora la qualità dell'aria iodata. Dopo aver individuato le questioni organizzative, ciascun partner ha selezionato le ricette su cui avrebbe voluto lavorare insieme alle persone degli altri team. Per presupposto, tutti i partecipanti sono stati coinvolti in attività comuni e non solo nella preparazione di piatti rappresentativi del proprio paese. Sulla base delle ricette fornite, STAWIL ha acquistato i prodotti alimentari necessari.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Ricette preparate da un team polacco

Flooding

Ingredienti:

Brodo di pollame: 1 l

Lievito di pasta madre: 1 l

Carne affumicata: 500 g

Porcini: 200 g

Sale, pepe, alloro, pimento

Panna acida: 300 ml

Cipolla: 1 pz.

Aglio: 4 spicchi

Strutto per friggere

Descrizione della preparazione:

Tagliare la carne affumicata a cubetti e friggerla nello strutto. Tagliare la cipolla a cubetti, tritare finemente l'aglio, aggiungere alla carne affumicata fritta. Mescolare il brodo con la zuppa acida e portare ad ebollizione con le spezie. Aggiungere la carne affumicata con cipolla e aglio. Cuocere per 30 minuti.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Kashotto con funghi

Ingredienti:

Orzo perlato: 1kg

Burro: 100 g

Olio d'oliva: 3 cucchiaini

Funghi secchi: 50 g

Brodo vegetale: 2 l



Descrizione della preparazione:

Procedere come per il risotto: friggere in olio d'oliva, aggiungere poco a poco il brodo. Cuocere i funghi a parte e aggiungerli alle semole insieme al brodo. Salare e pepare, togliere dal fuoco, aggiungere il burro e mescolare.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Pulpety z karku wołowego

Polpette di collo di manzo

Ingredienti:

Collo di manzo macinato: 1 kg

Cipolla tritata finemente: 2 pz.

Aglio: 4 spicchi

Panino ammollato: 3 pz.

Prezzemolo e aneto tritati finemente

Brodo di manzo: 0,5 l

Sale pepe

Crema 18%: 250ml

Farina: per spolverare

Olio per friggere

Uova: 3 pezzi.

Descrizione della preparazione:

Mescolare il pane ammollato e macinato con carne, verdure, uova e spezie. Mescolando, aggiungere il brodo di carne. Formare delle piccole polpette. Cospargere le polpette con la farina e friggerle. Versare il brodo rimanente e cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Addensare con panna o crema.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Insalata polacco-italiana-greca

Ingredienti:

Lattuga romana: 200 g

Quantità: 4 pezzi

Formaggio greco di capra o pecora: 200 g

Noci in caramello: una manciata

Cipolla rossa: 1 pz.

Pomodori ciliegi: 10 pz.

Condimento con agrumi

Succo di limone e lime: 2 cucchiari

Scorza di limone e lime: 2 cucchiari

Miele: 1 cucchiaino

Aceto (ad es. di mele): 2 cucchiari

Olio extravergine di oliva: ¼ di tazza

sale marino, pepe macinato fresco



Descrizione della preparazione:

Tagliare i fichi a metà, cospargerli di zucchero e farli caramellare con una fiamma. Disporre la lattuga su un piatto da portata, completarla con il formaggio tagliato a cubetti, i pomodorini tagliati a metà, la cipolla affettata e i fichi caramellati. Mescolare accuratamente gli ingredienti del condimento. Versare il condimento agli agrumi sulla lattuga preparata.



Cofinanziato
dall'Unione europea





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Ricette preparate da un team italiano

Pasta all'amatriciana

Ingredienti:

Bucatini o spaghetti: 320 g

Guanciale: 150 g

Pomodori senza buccia: 400g

Formaggio: Pecorino Romano o Parmigiano: 80 g

Vino bianco secco: ½ bicchiere

Peperoncino: 1 pz.

Olio extravergine di oliva

Sale



Descrizione della preparazione:

Mettere il guanciale tagliato a strisce (piccoli rettangoli regolari, non troppo sottili) nella padella insieme a un pezzetto di peperoncino.

Scaldare a fuoco vivo (senza aggiungere olio) fino a quando non saranno dorati e croccanti, ma non bruciati e non avranno rilasciato tutto l'olio. Poi scolate i pezzi di guanciale e metteteli da



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

parte, e nel frattempo aggiungete il peperoncino nella padella con il grasso rimasto dal guanciale.

Aggiungete altri 2 cucchiai di olio d'oliva e fatelo scaldare. Sfumare con il vino bianco e, quando sarà completamente evaporato, aggiungere i pomodori pelati tagliati a pezzetti.

Cuocere a fuoco moderato per circa 15-18 minuti.

Infine, aggiungere il sale. Nel frattempo, salare l'acqua della pasta. Infine, cuocere la pasta per circa 4 minuti (giusto per ammorbidirla). Scolare la pasta e metterla direttamente nella padella con il sugo. Lasciare soffriggere i bucatini/spaghetti nella padella. A fine cottura, aggiungere il formaggio grattugiato e la pancetta croccante e mescolare il tutto. Provatelo caldo! Se rimane qualcosa, potete riscaldarlo il giorno dopo con 1 cucchiaio di olio d'oliva o preparare una gustosa frittata con la pasta!

VINCISGRASSI

Ingredienti:

Pasta all'uovo in sfoglie molto sottili: 250 g

Parmigiano grattugiato: 500g

Mozzarella: 800 g

Olio d'oliva a piacere

Ragù di carne:

Carne macinata: 500 g

Salsiccia: 500 g

Carota: 1 pz.

Sedano: 2 gambi

Cipolla: 1 pz.

Vino bianco a piacere



Descrizione della preparazione:

Per prima cosa, nella preparazione dei vincisgrassi, dedicatevi alla preparazione del ragù.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Tritate il sedano, la carota e la cipolla e fateli rosolare in una padella capiente con un po' d'olio. Aggiungere poi la carne macinata e la salsiccia. Fate rosolare bene il tutto. Aggiungere la passata di pomodoro e condire con sale e pepe.

Ridurre la fiamma e far cuocere il ragù per circa due ore, mescolando di tanto in tanto. Stendere uno strato di ragù su una teglia da forno, aggiungere un foglio di pasta sfoglia, coprire con altro ragù e cospargere generosamente con parmigiano grattugiato e mozzarella a fette sottili.

Ripetere la sequenza fino a 10 strati (questa è una delle caratteristiche dei vincisgrassi).

Infornare a 180°C per circa 30 minuti.

Tiramisu

Ingredienti:

Mascarpone: 750 g

Zucchero: 120 g

Uova: 260 grammi (circa 5 medie)

Caffè moka

Biscotti: 250 g

Cacao amaro in polvere: per
spolverare



Descrizione della preparazione:

Per prima cosa, preparare il caffè e lasciarlo raffreddare. Aggiungere zucchero a piacere.

Separare gli albumi dai tuorli.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Sbattere i tuorli con una frusta elettrica, aggiungendo metà dello zucchero, fino a renderli spumosi; aggiungere ora il mascarpone fino a renderlo denso e piuttosto duro. Mettere in frigorifero.

Montare a neve gli albumi con lo zucchero rimanente. Quando si ottiene una massa rigida (quando si capovolge la ciotola, il contenuto non può cadere), aggiungere la crema di mascarpone, girando delicatamente dal basso verso l'alto.

La crema al mascarpone è ora pronta.

Disporre un cucchiaio abbondante sul fondo della teglia, immergere i biscotti nel caffè per qualche secondo e distribuirli, cercando di disporli nello stesso senso per formare uno strato.

Aggiungere la crema al mascarpone e spianarla, coprendo completamente i savoiardi.

Procedere allo stesso modo per creare un altro strato di pan di Spagna e crema al mascarpone.

Infine, spolverare l'intero strato superiore con il cacao in polvere.

Lasciare in frigorifero per qualche ora e il tiramisù sarà pronto da mangiare.

Ricette preparate da un team Greco

Moussaka

Ingredienti:

Manzo o agnello macinato: 500 g di
macinato

Melanzane: 2 grandi

Patate: 2 grandi

Cipolla: 1 (a fette)

Aglio: 2 spicchi (tagliati)

Pomodori in scatola: 400 g

Passata di pomodoro a fette: 2 cucchiai

Origano secco: 1 cucchiaio

Timo secco: 1 cucchiaio

Cannella macinata: 1/2 cucchiaio

Sale e pepe a piacere

Parmigiano grattugiato: 50 g

Pangrattato: 50g

Olio per friggere

Descrizione della preparazione:

Preriscaldare il forno a 180°C.

Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili. Tagliare le melanzane a fette nel senso della lunghezza. Soffriggere delicatamente cipolle e aglio in olio caldo. Aggiungere la carne macinata e farla rosolare.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Scolare il grasso in eccesso.

Aggiungere i pomodori a pezzetti, la passata di pomodoro, l'origano, il timo, la cannella, il sale e il pepe. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

In una padella a parte, friggere le fette di melanzana e di patata fino a doratura. Scolare l'olio in eccesso su carta assorbente.

Disporre metà delle fette di melanzane e patate in una pirofila. Distribuire il composto di carne in modo uniforme sulle patate e sulle melanzane fredde. Distribuire uniformemente il composto di carne sulle patate e sulle melanzane fredde. Disporre le fette di melanzane e di patate rimanenti.

Mescolare parmigiano e pangrattato e cospargere il tutto. Infornare per 45-50 minuti, fino a quando non saranno dorate e bollenti. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire.

Spanakopita

Ingredienti:

Impasto

Farina di grano: 500 g

Olio d'oliva: 100 ml

Aceto di vino (bianco): 20 ml

Zucchero cristallino: 10 g

Sale: 1 cucchiaino e mezzo

Acqua: 210 ml

Olio d'oliva: 200 ml (per spalmare)

Ripieno:

Olio d'oliva: 2 cucchiari

Cipollotti: 3 pezzi

Spinaci: 1 kg

Menta tritata grossolanamente: 1/2 mazzo grossolanamente

1 mazzo di salicornia (erba mediterranea)

Origano: 4 rametti freschi

Aneto: 1/3 di mazzetto

Scorza di limone: da 1 limone

Formaggio feta: 500 g (sbriciolato)

Crema di formaggio: 200 g

Descrizione della preparazione:

Preriscaldare il forno a 190°C (374°F).

Soffriggere gli spinaci in una padella finché non si appassiscono e il liquido evapora. Trasferire in una ciotola. Aggiungere il cipollotto tritato, la menta, l'aneto, la scorza di limone, la feta sbriciolata, il formaggio cremoso, l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Mescolare bene.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Dividere la pasta filo in 6 parti uguali. Stendere il primo pezzo di pasta in modo sottile su un piano infarinato. Ungere con olio d'oliva una teglia rotonda di 30 cm di diametro. Disporre 4 fogli di filo sul fondo della teglia e irrorare con olio d'oliva. Aggiungere il ripieno di spinaci in modo uniforme. Coprire con altri 2 fogli di filo e irrorare con olio d'oliva. Posizionare l'ultimo foglio di filo sulla pasta e ripiegare i bordi. Incidere la superficie con un coltello e irrorare con l'olio d'oliva rimanente. Cuocere in forno per 45-60 minuti, finché non saranno dorati e croccanti. Togliere dal forno, tagliare a pezzi e servire.



Galatopita

Ingredienti:

Pasta fillo: 6 fogli

Burro: 100 g di burro

Cannella: 1 cucchiaino

Zucchero a velo: 2 cucchiaini

INGREDIENTI PER LA CREMA

Latte: 3 litri (per una pentola grande)

Zucchero: 2 tazze

Scorza di limone o arancia: 1 tazza

Farina: 10 cucchiaini colmi (4 di farina integrale, 4 di semola, 2 di farina di mais)

Vaniglia: 3 bastoncini

Uova: 5 pezzi

Burro: 1 cucchiaino



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Descrizione della preparazione:

Scaldare il latte in una casseruola a fuoco medio. Quando inizia a bollire, aggiungere lo zucchero, la scorza, la stecca di vaniglia e la farina, mescolare per 2-3 minuti finché non si addensa leggermente. Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e le uova, mescolare con una frusta.

Disporre 6 fogli di pasta sfoglia uno alla volta su una teglia da forno, spalmando accuratamente ogni foglio con il burro fuso. Disporre i fogli sui lati della teglia. I lati lunghi e corti possono essere ruotati.

Distribuire il ripieno in modo uniforme sulla teglia foderata e ripiegare i bordi della sfoglia verso l'interno in modo che aderiscano leggermente al ripieno.

Cuocere la torta al latte a 190°C per circa 60 minuti. Se la superficie diventa più scura, dopo circa 35 minuti si può coprire la teglia con carta da forno e continuare la cottura.

Lasciare raffreddare per circa 20 minuti e spolverare con zucchero a velo e cannella.

Conclusioni di un think tank internazionale

- creazione di nuove relazioni: l'incontro con un gruppo così eterogeneo di persone ha permesso di stabilire nuovi contatti e relazioni interculturali; i partecipanti hanno avuto l'opportunità di conoscersi, condividere le proprie esperienze e i propri interessi, il che può contribuire a creare legami tra persone di Paesi diversi; i partecipanti hanno creato un gruppo comune su Whatsapp e si sono scambiati foto e ricette;
- sviluppo delle competenze culinarie: cucinare insieme è stata un'ottima occasione per imparare nuove tecniche culinarie, conoscere nuovi ingredienti e piatti e migliorare le capacità culinarie; ogni Paese ha le sue tradizioni culinarie uniche, quindi i partecipanti hanno potuto imparare molto gli uni dagli altri;
- scambio di conoscenze ed esperienze: oltre alle competenze culinarie, i partecipanti hanno potuto scambiare conoscenze sui loro Paesi, sulla storia, sulle tradizioni e sui costumi, hanno potuto condividere le loro esperienze di vita e professionali, che hanno portato all'ispirazione reciproca e all'acquisizione di nuove prospettive;
- creare legami interculturali: attraverso l'azione congiunta e la cooperazione sul progetto, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di costruire legami interculturali basati sul rispetto, la comprensione e la tolleranza reciproci; tali incontri possono contribuire a promuovere l'idea di cooperazione e comprensione transnazionale.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Nell'ambito dell'incontro internazionale, è stata organizzata una cena di gala - per offrire ai partecipanti un'ulteriore opportunità di scambiare esperienze relative ai temi dell'incontro, nonché di fare conoscenza e costruire relazioni (parlando di tradizioni culinarie, caratteristiche del Paese o della regione, danze, musica).

In situazioni di possibile barriera linguistica, i partecipanti hanno comunicato utilizzando gesti, espressioni facciali, dimostrazioni e traduttori disponibili su Internet attraverso i loro telefoni.



Nel complesso, questo tipo di incontri internazionali può portare molti benefici a tutti i partecipanti, sia a livello personale che professionale, e contribuire a promuovere il dialogo interculturale e la comprensione reciproca. I risultati dell'incontro che vale la pena sottolineare sono quelli relativi al funzionamento delle organizzazioni partner. Lo STAWIL, in quanto istituzione responsabile dell'attuazione del compito, ha acquisito nuove esperienze e il suo team ha sviluppato le proprie capacità organizzative, imparando a rispondere a situazioni in continua evoluzione. Durante il think tank si sono verificate situazioni derivate da differenze interculturali, il cui verificarsi ha sorpreso il team, ma grazie all'azione congiunta di manager ed esperti, il think tank internazionale si è rivelato un grande successo.



Cofinanziato
dall'Unione europea





Parte 3 Descrizione dei questionari e del feedback dei partecipanti

Per valutare le attività svolte nell'ambito dei think tank locali e dell'incontro internazionale, è stato condotto un sondaggio tra i partecipanti.

La metodologia di indagine prevedeva la distribuzione di moduli di indagine in formato cartaceo o elettronico ai partecipanti all'incontro dopo il loro completamento. I sondaggi contenevano domande su vari aspetti degli incontri, compreso il loro impatto sulle conoscenze e sugli atteggiamenti dei partecipanti, nonché sulle osservazioni, le conclusioni e i suggerimenti dei partecipanti in merito alle attività svolte.

Il contesto di ricerca comprende la natura internazionale del progetto e la sua portata tematica. Gli incontri facevano parte di un progetto più ampio volto a creare, nell'ambito della cooperazione transnazionale, strumenti educativi ampiamente disponibili e attraenti a più livelli, adattati alle esigenze di persone appartenenti a diverse fasce d'età. I partecipanti hanno compilato due tipi di sondaggi: uno riguarda le conclusioni dopo gli incontri locali, l'altro dopo un incontro internazionale. L'analisi dei risultati del sondaggio consentirà di comprendere meglio le opinioni e i sentimenti dei partecipanti nei confronti degli incontri.

3.1 Sondaggio tra i think tank locali

Un totale di 109 persone ha completato il sondaggio sui think tank locali, tra cui 50 persone dalla Polonia, 30 dall'Italia e 29 dalla Grecia. Ai partecipanti sono state poste 7 domande chiuse in cui si chiedeva loro di valutare in che misura fossero d'accordo con le affermazioni presentate relative ai think tank realizzati (in relazione a tutti gli incontri realizzati). I partecipanti potevano rispondere selezionando una delle seguenti opzioni:

- Sono decisamente d'accordo
- Sono d'accordo
- Non so
- Sono decisamente in disaccordo
- Non sono d'accordo.

I partecipanti potevano anche rispondere a una domanda aperta sulle proprie conclusioni e osservazioni.

Di seguito presentiamo un'analisi dei risultati ottenuti.



Affermazione 1: La partecipazione agli incontri ha influenzato lo sviluppo delle mie competenze relative all'uso dello smartphone, di Internet, alla ricerca di informazioni, all'uso dei social media (ad esempio, Facebook), ecc. nella vita quotidiana.

Il 94,5% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono assolutamente d'accordo e Sono d'accordo. I restanti partecipanti hanno risposto: Non so (3,67%) e Non sono d'accordo (1,83%). Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. Il 93,33% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 6,67% (2 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, le risposte Sono fortemente d'accordo e Sono d'accordo sono state date dall'86,21% degli intervistati, mentre il 6,90% (2 persone ciascuno) degli intervistati ha indicato la risposta: Non so e Non sono d'accordo. Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, il 100% delle risposte è stato positivo.

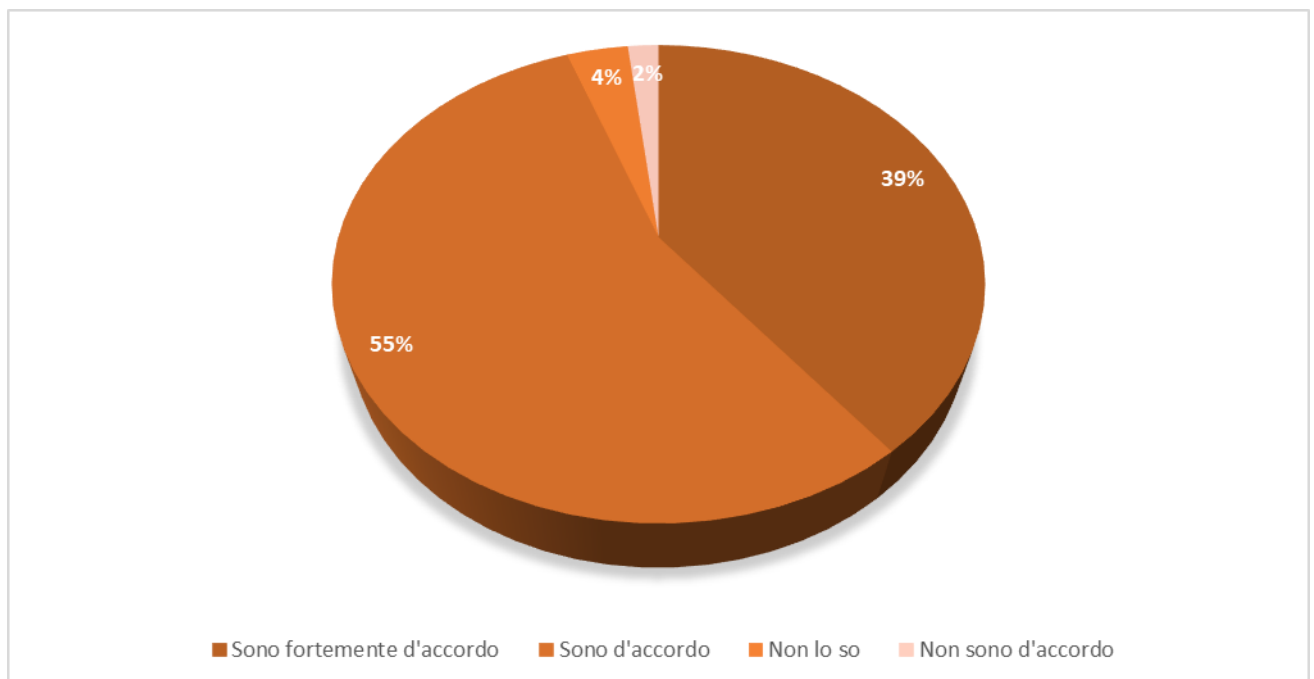


Grafico 1

L'impatto della partecipazione ai think tank locali sullo sviluppo delle competenze relative all'uso dello smartphone, di Internet, alla ricerca di informazioni, all'uso dei social media (ad es. Facebook), ecc. nella vita quotidiana.



Affermazione 2: La partecipazione agli incontri ha influenzato lo sviluppo delle mie conoscenze relative alla preparazione di piatti tradizionali (conoscenze culinarie e culturali).

Analogamente all'affermazione 1, il 94,5% di tutti i partecipanti allo studio ha indicato risposte positive (fortemente d'accordo e d'accordo). I restanti partecipanti hanno risposto: Non so (3,67%) e Non sono d'accordo (1,83%). Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. Il 96,67% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 3,33% (1 persona) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, la risposta sono fortemente d'accordo e d'accordo è stata data dall'82,76% degli intervistati, il 10,34% (3 persone) degli intervistati ha dato la risposta: Non so, e il 6,90% (2 persone) ha risposto: Non sono d'accordo. Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, il 100% delle risposte è stato positivo.

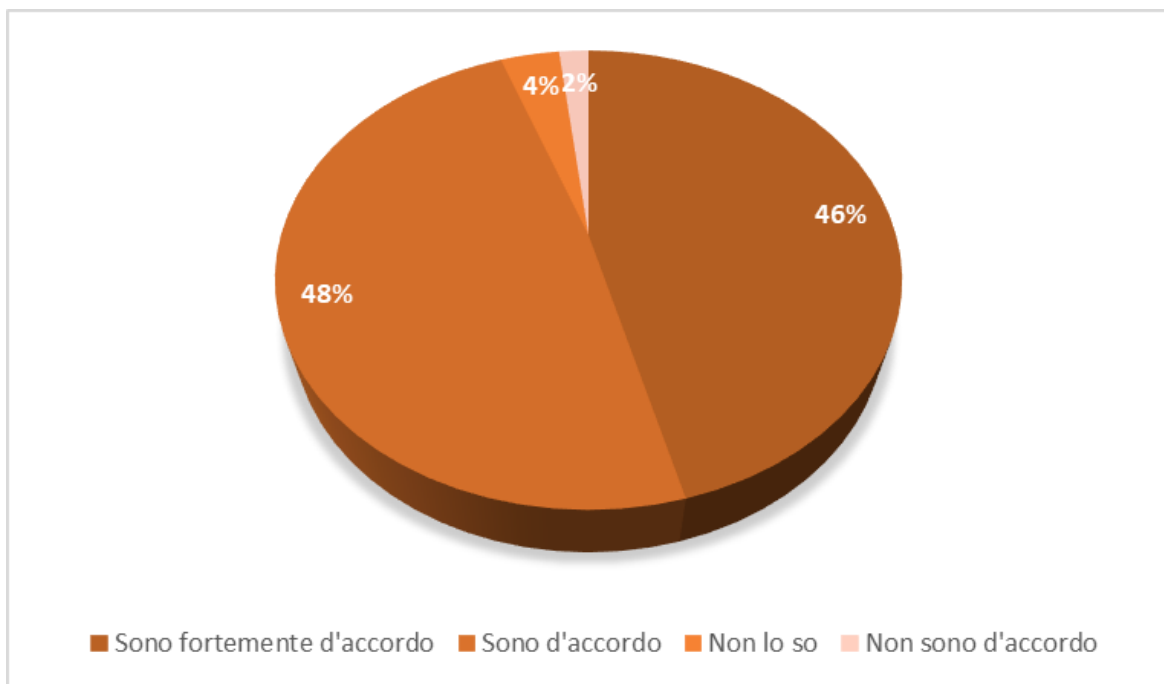


Grafico 2

Impatto della partecipazione a gruppi di riflessione locali sullo sviluppo delle conoscenze relative alla preparazione dei cibi tradizionali (conoscenze culinarie e culturali)



Affermazione 3: Per me è importante che partecipando agli incontri locali io possa scambiare conoscenze con altri partecipanti e presentatori.

Nel caso dell'affermazione 3, si nota una maggiore diversità di risposte.

Il 94,5% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: fortemente d'accordo (34,86% delle risposte) e d'accordo (59,63% delle risposte). I restanti partecipanti hanno risposto: Non so (4,59%) e Non sono d'accordo (0,92%).

Un numero significativamente maggiore di partecipanti italiani rispetto a quelli polacchi e greci indica la risposta: Sono molto d'accordo.

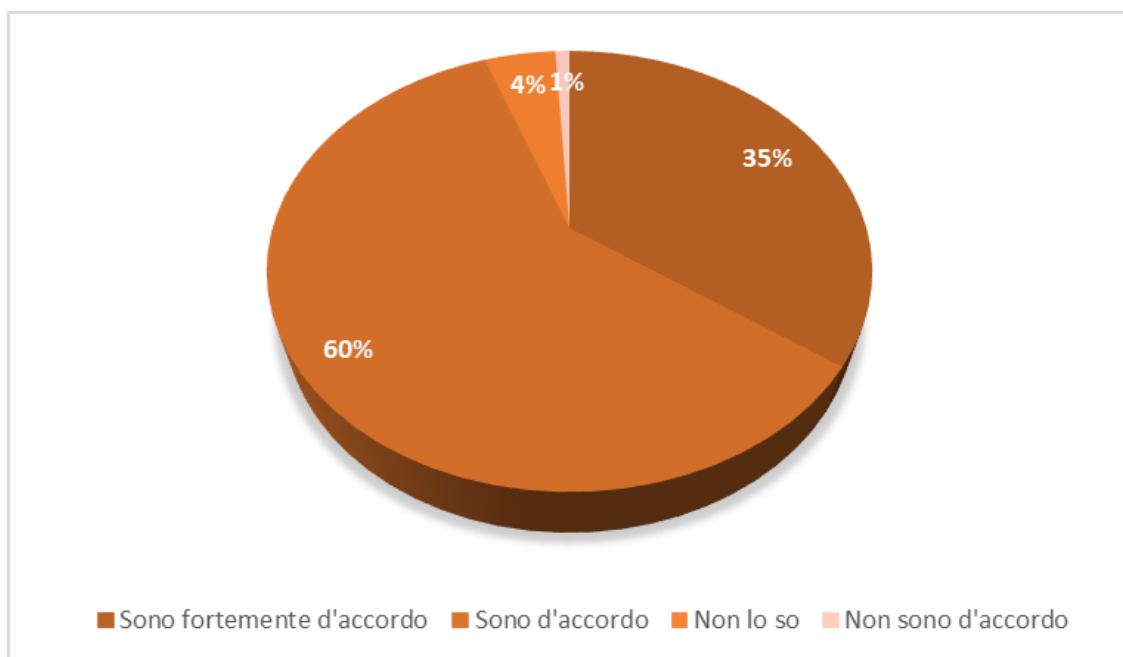


Figura 3

L'importanza dell'opportunità di scambiare conoscenze durante i think tank locali per i partecipanti



Affermazione 4: Partecipando agli incontri locali, ho acquisito maggiore sicurezza nell'utilizzo di attrezzature moderne in cucina e nell'uso di Internet per la ricerca di informazioni. Łącznie il 92,66% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono molto d'accordo e sono d'accordo. I restanti partecipanti hanno risposto: Non so (6,42%) e Non sono d'accordo (0,92%). Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. L'86,67% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 13,33% (4 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, le risposte Sono fortemente d'accordo e Sono d'accordo sono state date dal 96,55% degli intervistati, mentre il 3,45% (1 persona) degli intervistati ha indicato la risposta: Non sono d'accordo. Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, le risposte positive costituiscono il 94% delle risposte. A sua volta, il 6% (3 persone) ha indicato la risposta: Non lo so.

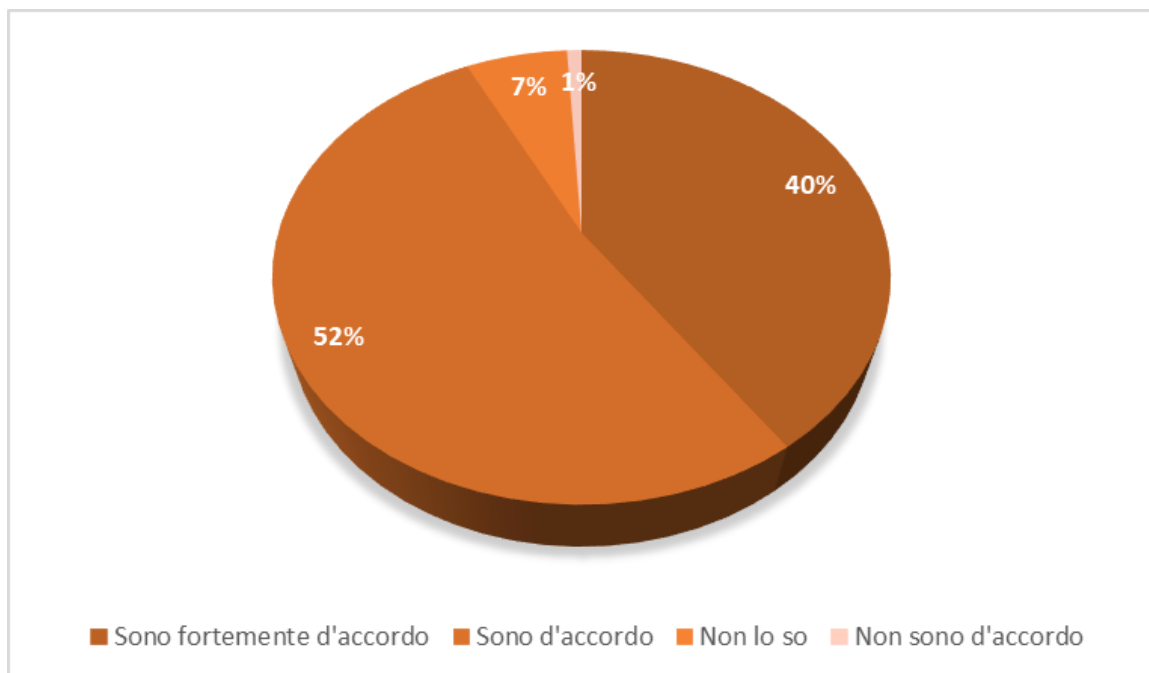


Grafico 4

L'impatto della partecipazione agli incontri locali sulla fiducia dei partecipanti nell'uso di attrezzature moderne in cucina e nell'uso di Internet per la ricerca di informazioni



Affermazione 5: Grazie agli incontri locali, i film vengono pianificati e gli e-book saranno più adatti alle esigenze legate allo sviluppo di competenze che migliorano la qualità della vita.

L'82,57% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. I restanti partecipanti hanno risposto: Non lo so (17,43%). Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. Il 73,33% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 26,67% (8 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, le risposte "sono fortemente d'accordo" e "sono d'accordo" sono state indicate dal 72,41% degli intervistati, mentre il 27,59% (8 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, le risposte positive costituiscono il 94% delle risposte. Il restante 6% degli intervistati ha risposto: Non lo so.

La dichiarazione di cui sopra è servita a verificare l'indicatore assunto nel progetto: Percentuale di partecipanti agli incontri che valutano positivamente l'impatto delle attività svolte all'interno dei "think tank" locali sulla possibilità di sviluppare strumenti educativi per sviluppare competenze che migliorino la qualità della vita. Il progetto ha assunto un valore dell'indicatore pari all'80%. Tenendo conto delle indicazioni dei partecipanti agli incontri locali, si può concludere che l'obiettivo ipotizzato è stato raggiunto.

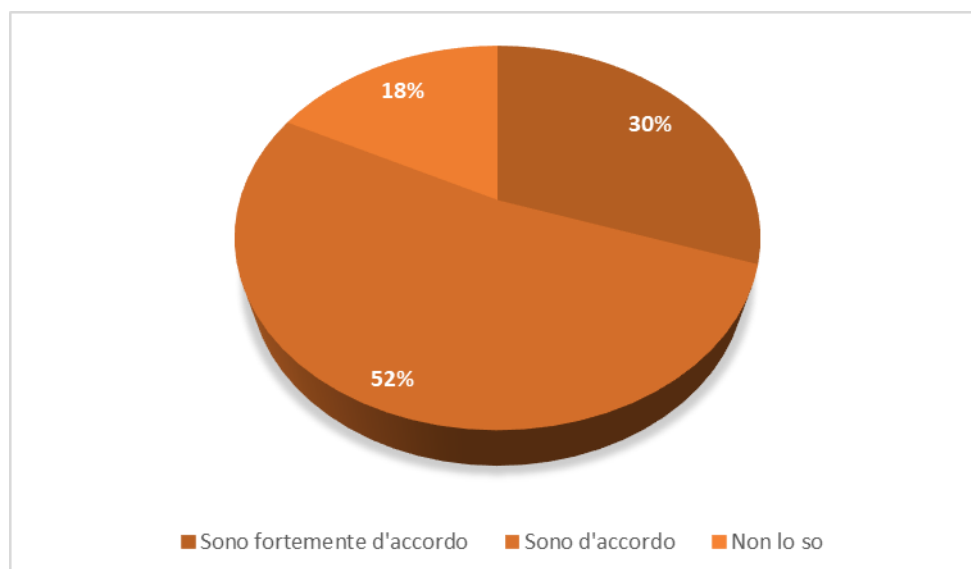


Grafico 5

Valutazione dell'impatto degli incontri locali sull'adattamento dei film e degli e-book programmati alle esigenze legate allo sviluppo di competenze che migliorano la qualità della vita



Affermazione 6: La partecipazione agli incontri ha aumentato l'accettazione di me stesso e delle mie capacità e conoscenze nel campo delle ICT.

Il 95,41% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e Sono d'accordo. I restanti partecipanti hanno indicato la risposta: Non lo so (2,75%) e 1 persona (cioè lo 0,92%) ha indicato la risposta: Non sono assolutamente d'accordo e Non sono d'accordo. Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. Il 90% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 10% (3 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, la risposta "sono fortemente d'accordo e d'accordo" è stata indicata dal 93,1% degli intervistati, mentre il 3,45% (1 persona ciascuno) ha indicato la risposta: Sono fortemente in disaccordo e non sono d'accordo". Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, il 100% delle risposte è stato positivo. Ciò significa che, in generale, i partecipanti agli incontri organizzati da STAWIL e iED valutano meglio l'impatto della partecipazione agli incontri locali sul loro livello di auto-accettazione e sulle loro conoscenze informatiche rispetto ai partecipanti agli incontri organizzati da NR. A loro volta, nonostante il tasso generalmente molto alto di risposte positive, ci sono anche opinioni negative tra i partecipanti alle riunioni dello iED.

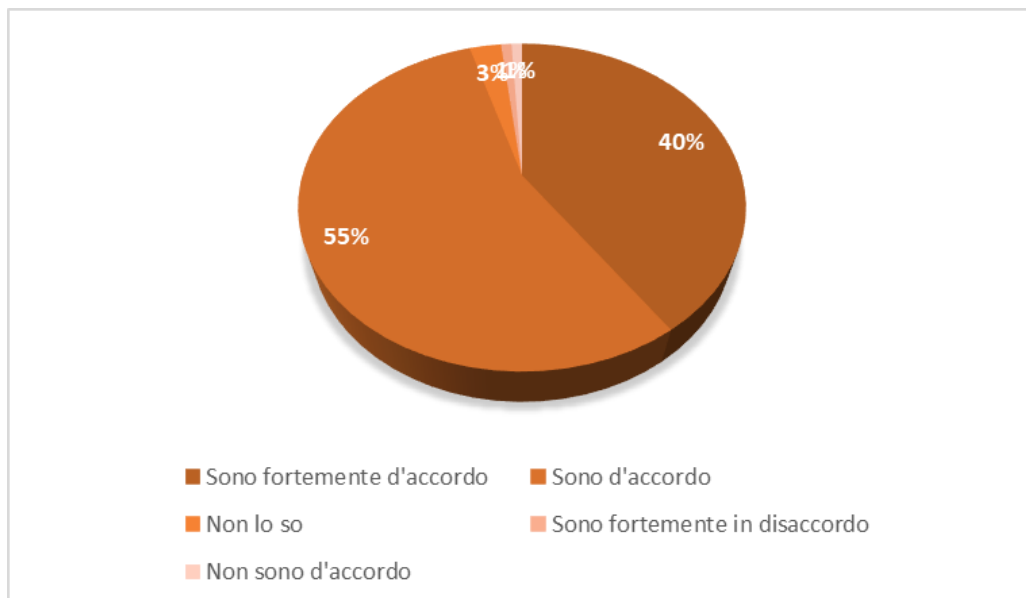


Grafico 6

Valutazione dell'impatto della partecipazione agli incontri locali sull'aumento dell'accettazione di sé stessi e delle proprie competenze e conoscenze nel campo delle TIC



Affermazione 7: La partecipazione agli incontri ha aumentato la mia fiducia nell'utilizzo delle conoscenze e delle competenze acquisite durante gli incontri nella mia vita quotidiana, soprattutto nel campo delle ICT.

In totale, ben il 92,66% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono molto d'accordo e Sono d'accordo. I restanti partecipanti hanno risposto: Non lo so (5,5%). Due persone (1,83% di tutti i partecipanti) hanno indicato la risposta: Non sono d'accordo. Le risposte degli intervistati mostrano poche differenze a seconda dell'ente che organizza gli incontri. Il 90% dei partecipanti agli incontri organizzati da NR ha risposto positivamente all'affermazione precedente, mentre il 10% (3 persone) ha indicato la risposta: Non lo so. A sua volta, nel caso degli incontri condotti dallo iED, le risposte Sono fortemente d'accordo e Sono d'accordo sono state date dall'86,21% degli intervistati, mentre il 6,9% (2 persone ciascuno) degli intervistati ha indicato la risposta: Non so e Non sono d'accordo. Tra i partecipanti agli incontri organizzati dallo STAWIL, le risposte positive costituiscono il 98% delle risposte. Il restante 2% (1 persona) degli intervistati ha indicato la risposta: Non lo so.

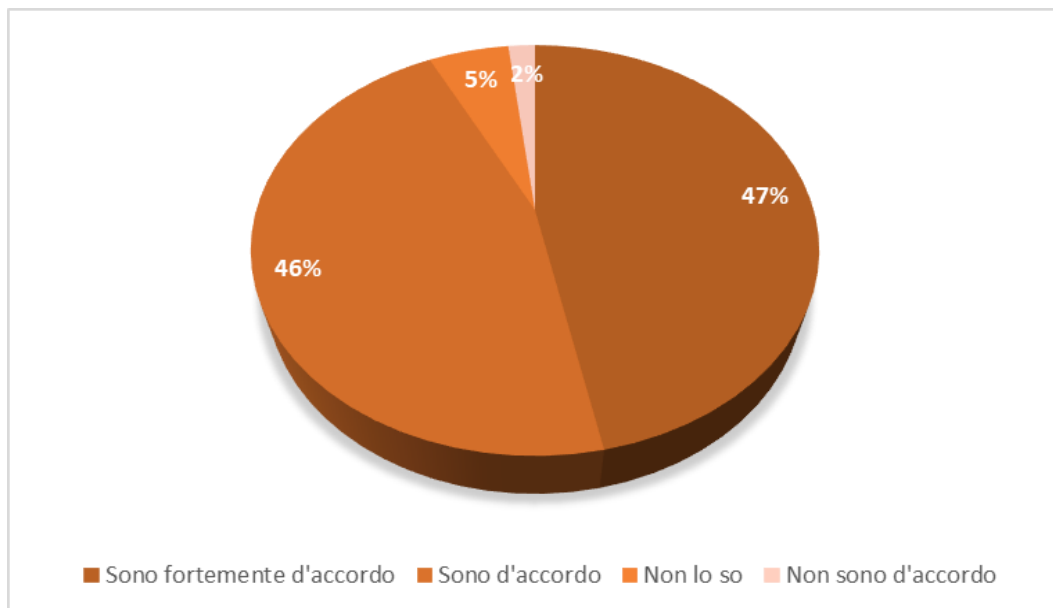


Grafico 7

Valutazione dell'impatto della partecipazione agli incontri locali sull'aumento della convinzione di utilizzare le conoscenze e le competenze acquisite durante gli incontri nella vita quotidiana, in particolare nel campo delle TIC



Domanda aperta: Le vostre osservazioni, conclusioni e suggerimenti sugli incontri svolti

- Poco meno del 50% dei partecipanti ha deciso di rispondere alla domanda aperta. Tutti i commenti sono stati positivi. Le risposte "nessun commento" o "tutto ok" non sono state prese in considerazione. I partecipanti hanno condiviso le loro conclusioni, che possono essere raggruppate nei seguenti gruppi:
- buona organizzazione degli incontri e argomenti interessanti e trasversali,
- il metodo di attuazione del think tank ha permesso di migliorare le competenze digitali, il che è molto utile,
- l'idea dei think tank come attività positiva e utile che, secondo i partecipanti, dovrebbe essere offerta in diverse città,
- la condivisione di conoscenze, esperienze, opinioni e idee è molto utile e di sviluppo,
- il contesto di gruppo è l'elemento più prezioso che ha permesso di ottenere la fiducia dei partecipanti
- la partecipazione agli incontri ci ha permesso di scoprire molto della tradizione, soprattutto l'arte della cucina, oltre a scoprire fatti interessanti sulla cultura, il che è stato arricchente e ha stimolato i partecipanti a usare le tecnologie digitali e la cucina (al di fuori degli incontri),
- il modo in cui sono stati realizzati i think tank ha permesso lo sviluppo di competenze trasversali,
- i think tank hanno dato ai partecipanti l'opportunità di partecipare ad attività che di solito non vengono organizzate nel loro ambiente
- gli incontri hanno permesso ai partecipanti di scoprire quanto sanno di cucina.

Conclusioni:

Gli intervistati si sono dimostrati chiaramente soddisfatti della forma di attività adottata (think tank locali), sottolineando i vantaggi sia in ambito culinario che tecnologico. La partecipazione a questi incontri ha permesso loro non solo di sviluppare abilità culinarie e di imparare nuove ricette, ma anche di ampliare le proprie competenze nel campo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione.

I principali aspetti positivi dei think tank realizzati (in base alle risposte degli intervistati) sono:



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

- integrazione sociale: questi incontri hanno promosso l'integrazione della comunità locale, creando un'opportunità per trascorrere del tempo insieme e scambiare esperienze,
- sviluppo di competenze culinarie: i partecipanti hanno avuto l'opportunità di imparare nuove tecniche di cucina, esplorare varie cucine e sperimentare nuove ricette,
- ampliamento delle competenze ICT: attraverso lo scambio di conoscenze ed esperienze in ambito tecnologico, i partecipanti hanno acquisito nuove competenze nell'uso di smartphone, Internet, applicazioni e programmi legati alla cucina e alle arti culinarie,
- creazione di relazioni sociali positive: gli incontri hanno favorito la costruzione di una rete di contatti e la creazione di un ambiente positivo in cui i partecipanti potessero motivarsi reciprocamente allo sviluppo,
- gioia di imparare: molti partecipanti hanno sottolineato la gioia di imparare cose nuove sia in cucina che nell'area tecnologica, che ha avuto un impatto positivo sul loro benessere e sulla soddisfazione di partecipare agli incontri.

In sintesi, i risultati dell'indagine indicano che gli incontri tenuti nelle comunità locali che integrano la cucina con l'apprendimento delle competenze TIC sono accolti molto positivamente dai partecipanti. Tali iniziative possono essere uno strumento prezioso per sostenere lo sviluppo personale, sociale e professionale dei partecipanti e contribuire a costruire legami sociali più forti nelle comunità locali.

3.2 Indagine su un think tank internazionale

I questionari relativi al think tank internazionale implementato sono stati compilati da un totale di 22 persone, tra cui 10 polacchi e 6 italiani e greci. Ai partecipanti sono state poste 7 domande chiuse in cui si chiedeva loro di valutare quanto fossero d'accordo con le affermazioni presentate relative al think tank implementato. I partecipanti potevano rispondere selezionando una delle seguenti opzioni:

- Sono decisamente d'accordo
- Sono d'accordo
- Non so
- Sono decisamente in disaccordo
- Non sono d'accordo.



I partecipanti potevano anche rispondere a una domanda aperta sulle proprie conclusioni e osservazioni.

Di seguito presentiamo un'analisi dei risultati ottenuti.

Affermazione 1: La partecipazione all'incontro ha influenzato lo sviluppo delle mie competenze relative alla condivisione delle conoscenze e allo scambio di esperienze.

Il 100% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 63,64% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 36,36% - Sono d'accordo.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. Oltre il 66% dei partecipanti all'incontro internazionale con NR e iED ha risposto positivamente all'affermazione di cui sopra, indicando la risposta: Sono fortemente d'accordo. Il restante 33% ha indicato la risposta: Sono d'accordo. Le risposte positive dei partecipanti provenienti dalla Polonia sono suddivise in proporzioni leggermente diverse - il 60% degli intervistati indica la risposta "Sono decisamente d'accordo", mentre il 40% indica la risposta "Sono d'accordo".

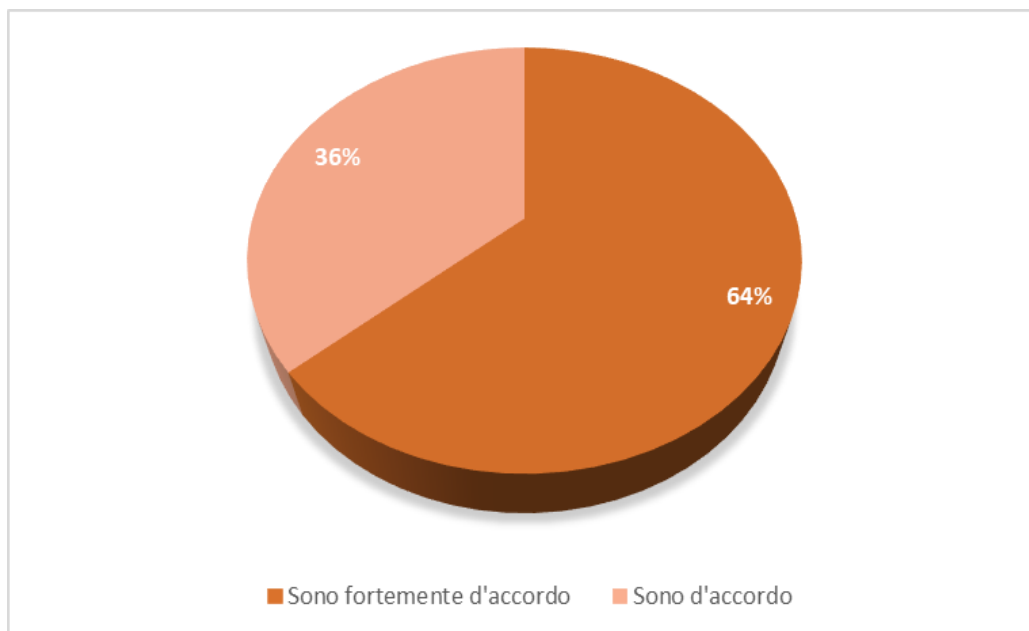


Grafico 8

Valutazione dell'impatto della partecipazione all'incontro sullo sviluppo delle competenze relative alla condivisione delle conoscenze e allo scambio di esperienze



Affermazione 2: La partecipazione agli incontri ha influenzato lo sviluppo delle mie conoscenze relative ai piatti culinari tradizionali di altri Paesi

Il 100% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando la risposta: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 77,27% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 22,73% - Sono d'accordo.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. Oltre l'80% dei partecipanti all'incontro internazionale con NR e STAWIL ha risposto positivamente all'affermazione di cui sopra, indicando la risposta: Sono fortemente d'accordo. Il resto ha indicato la risposta: Sono d'accordo. Le risposte positive dei partecipanti provenienti dalla Grecia sono suddivise in una proporzione leggermente diversa - il 66,67% degli intervistati indica la risposta "Sono fortemente d'accordo", mentre il 33,33% indica la risposta "Sono d'accordo".

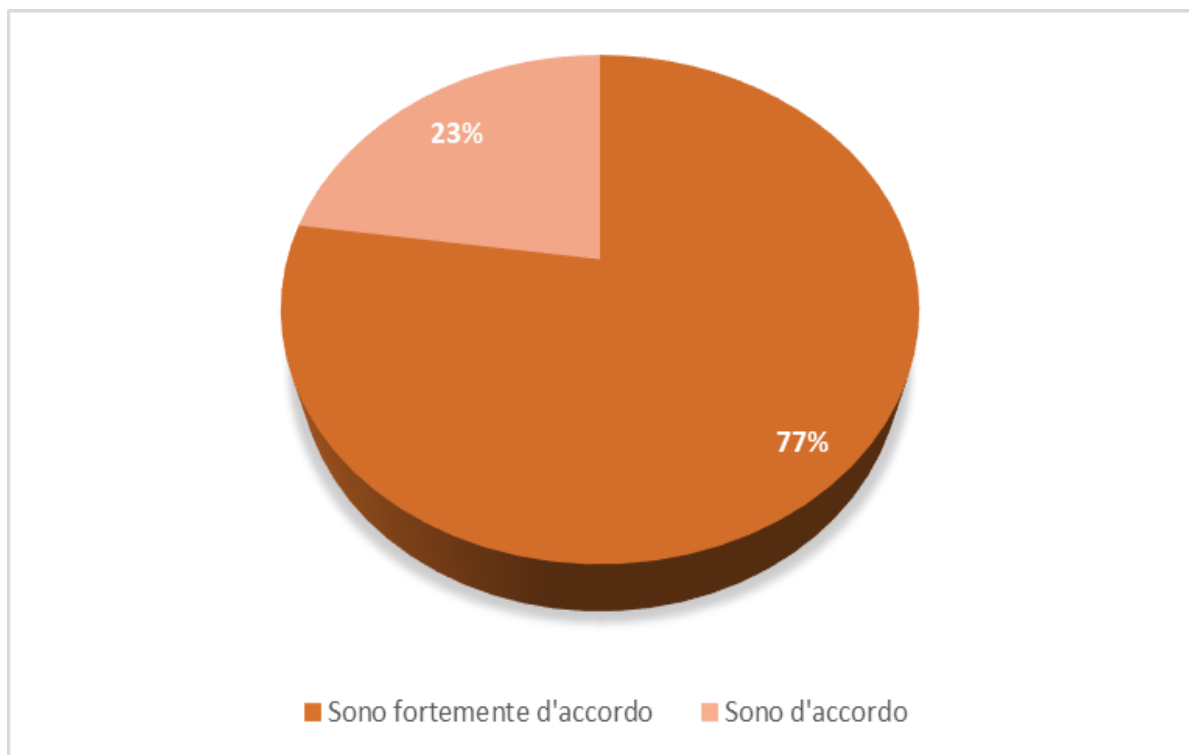


Grafico 9

Valutazione dell'impatto della partecipazione all'incontro sullo sviluppo delle mie conoscenze relative alle cucine tradizionali di altri Paesi



Affermazione 3: È importante per me che partecipando all'incontro internazionale ho potuto scambiare conoscenze con altri partecipanti e presentatori.

Il 100% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 59,09% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 40,91% - Sono d'accordo.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. I partecipanti di NR sono stati decisamente i più positivi riguardo a questa affermazione - l'83,33% degli intervistati ha indicato la risposta "Sono fortemente d'accordo". Nel caso dei partecipanti con iED, questa risposta è stata data dal 66,67% degli intervistati, nel caso dei partecipanti con STAWIL dal 40% degli intervistati.

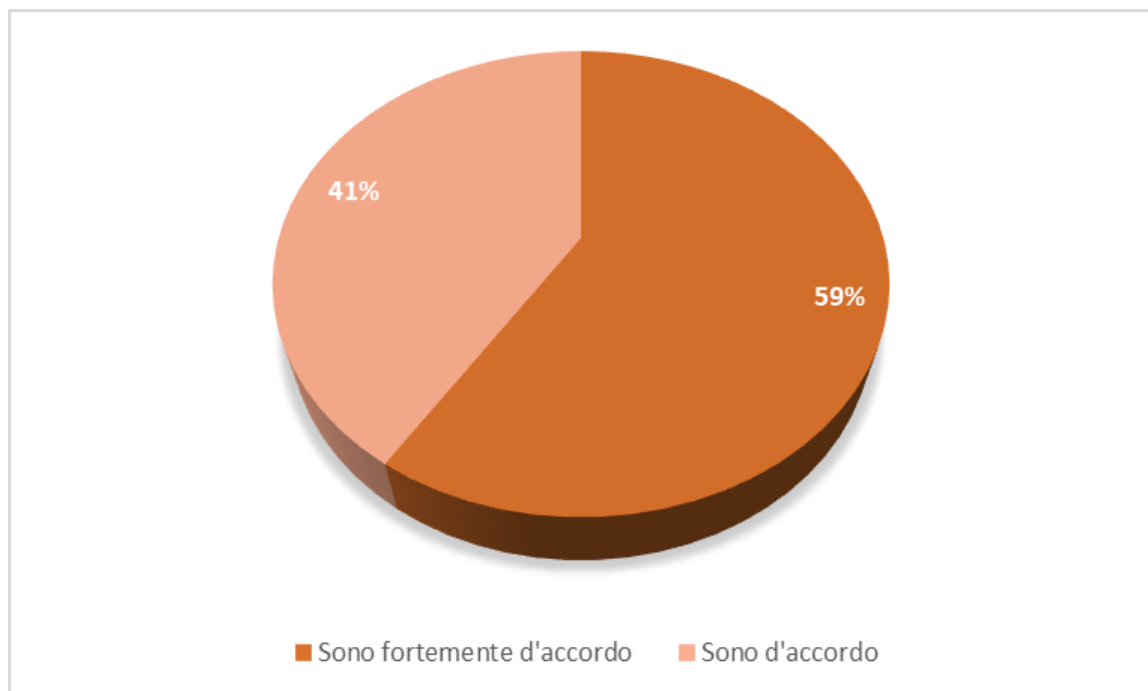


Grafico 10

L'importanza dell'opportunità di scambiare conoscenze durante un think tank internazionale per i partecipanti



Affermazione 4: Grazie alla partecipazione all'incontro internazionale, ho acquisito maggiore sicurezza nell'utilizzo di attrezzature moderne in cucina e nell'uso di Internet per la ricerca di informazioni.

Il 95,45% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 59,09% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 36,36% - Sono d'accordo. Le risposte rimanenti (1 persona, 4,55% di tutte le risposte) riguardano la risposta: Non lo so.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. I partecipanti di STAWIL sono stati sicuramente i più favorevoli a questa affermazione - il 70% degli intervistati ha indicato la risposta "Sono fortemente d'accordo". Nel caso dei partecipanti con iED e NR, questa risposta è stata indicata dal 50% degli intervistati.

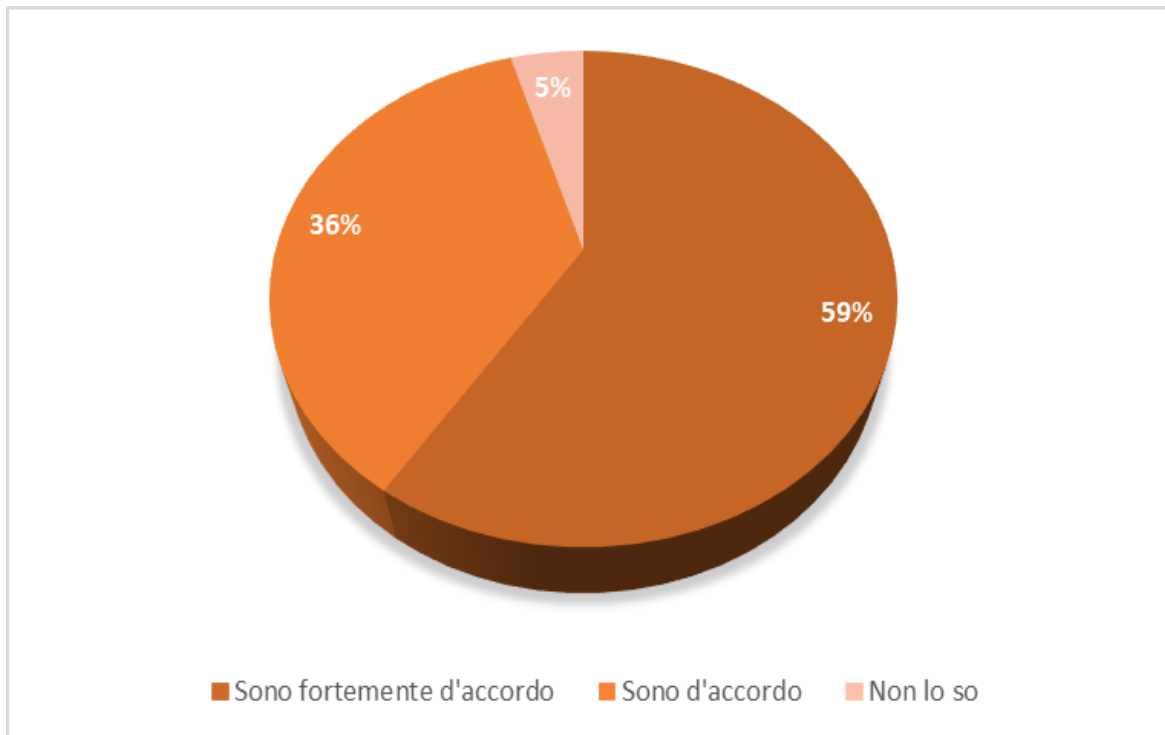


Grafico 11

L'impatto della partecipazione a un incontro internazionale sulla fiducia dei partecipanti nell'uso di attrezzature moderne in cucina e nell'uso di Internet per la ricerca di informazioni



Affermazione 5: Grazie all'incontro internazionale, i film e gli e-book pianificati saranno più adatti alle esigenze legate allo sviluppo di competenze che migliorano la qualità della vita.

L'86,36% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 40,91% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 45,45% - Sono d'accordo. Le restanti risposte (3 persone, 13,64% di tutte le risposte) riguardano la risposta: Non lo so.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. I partecipanti di NR sono stati decisamente i più favorevoli a questa affermazione - il 50% degli intervistati ha indicato la risposta "Sono fortemente d'accordo". Nel caso dei partecipanti allo STAWIL, questa risposta è stata data dal 40% degli intervistati e nel caso dei partecipanti allo IED dal 33,33%.

Questa affermazione è servita a verificare l'indicatore assunto nel progetto: Percentuale di partecipanti all'incontro che valutano positivamente l'impatto delle attività svolte all'interno del "think tank" internazionale sulla possibilità di sviluppare strumenti educativi per sviluppare competenze che migliorino la qualità della vita. Il progetto ha assunto un valore dell'indicatore pari all'80%. Tenendo conto delle indicazioni dei partecipanti all'incontro internazionale, si può concludere che l'obiettivo ipotizzato è stato raggiunto.

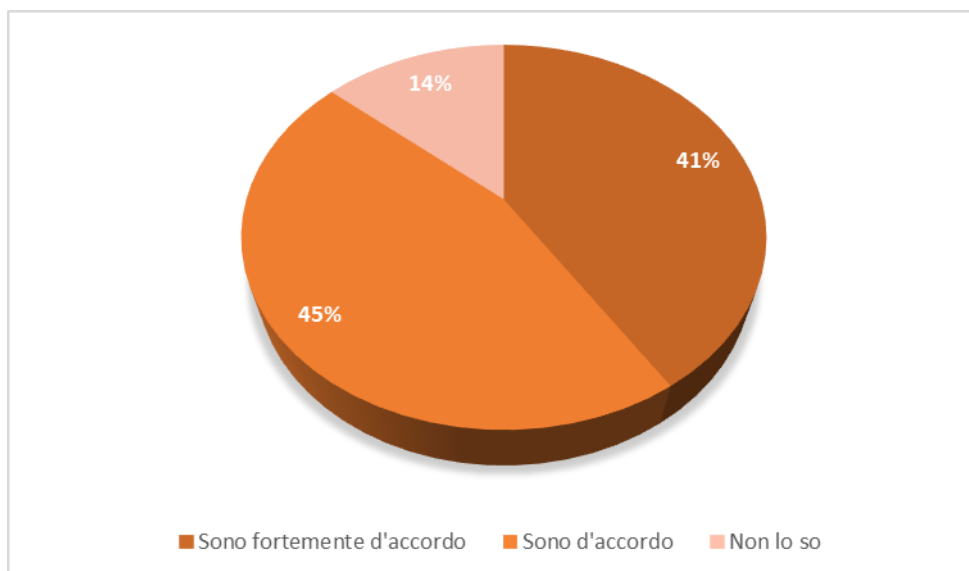


Grafico 12

Valutazione dell'impatto dell'incontro internazionale sull'adattamento dei film e degli e-book programmati alle esigenze legate allo sviluppo di competenze che migliorano la qualità della vita



Dichiarazione 6: La partecipazione all'incontro ha aumentato l'accettazione di me stesso e delle mie capacità e conoscenze nel campo delle ICT.

Il 77,27% dei partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 31,82% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 45,45% - Sono d'accordo. Le risposte rimanenti (5 persone, 22,73% di tutte le risposte) riguardano la risposta: Non lo so.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. I partecipanti di NR sono stati decisamente i più favorevoli a questa affermazione - il 66,67% degli intervistati ha indicato la risposta "Sono fortemente d'accordo". Nel caso dei partecipanti allo STAWIL, questa risposta è stata data dal 40% degli intervistati e nel caso dei partecipanti allo iED dal 33,33%.

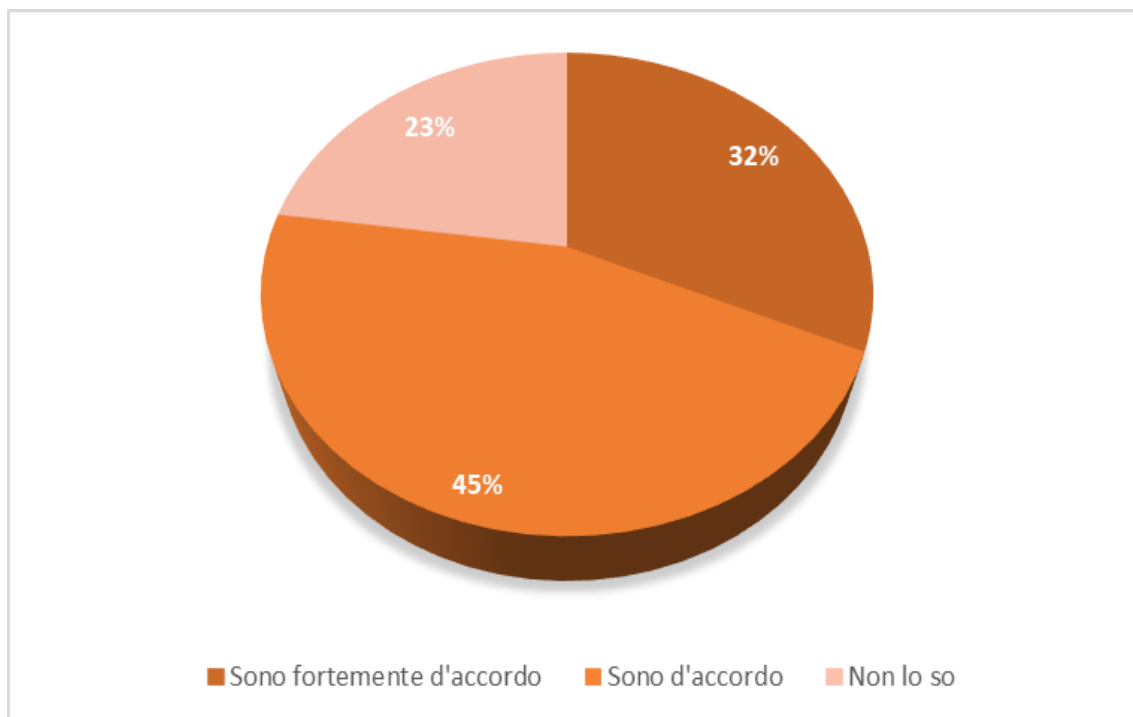


Grafico 13

Valutazione dell'impatto della partecipazione a un incontro internazionale sull'aumento dell'accettazione di se stessi e delle proprie competenze e conoscenze nel campo delle TIC



Affermazione 7: La partecipazione all'incontro ha aumentato la mia fiducia nell'utilizzo delle conoscenze e delle competenze acquisite durante gli incontri nella mia vita quotidiana, soprattutto nel campo delle ICT.

Un totale dell'86,36% di tutti i partecipanti allo studio ha risposto positivamente a questa affermazione, indicando le risposte: Sono fortemente d'accordo e sono d'accordo. Il 45,45% di tutte le risposte sono: Sono fortemente d'accordo e il 40,91% - Sono d'accordo. Le restanti risposte (2 persone, 9,09% di tutte le risposte) riguardano le risposte: Non so e (1 persona, 4,55% di tutte le risposte) - Sono fortemente in disaccordo.

Le risposte degli intervistati sono poco diverse a seconda dell'ente che ha reclutato il partecipante. I partecipanti di NR sono stati decisamente i più favorevoli a questa affermazione - l'83,33% degli intervistati ha indicato la risposta "Sono fortemente d'accordo". Nel caso dei partecipanti allo STAWIL, questa risposta è stata data dal 30% degli intervistati e nel caso dei partecipanti allo iED dal 33,33%.

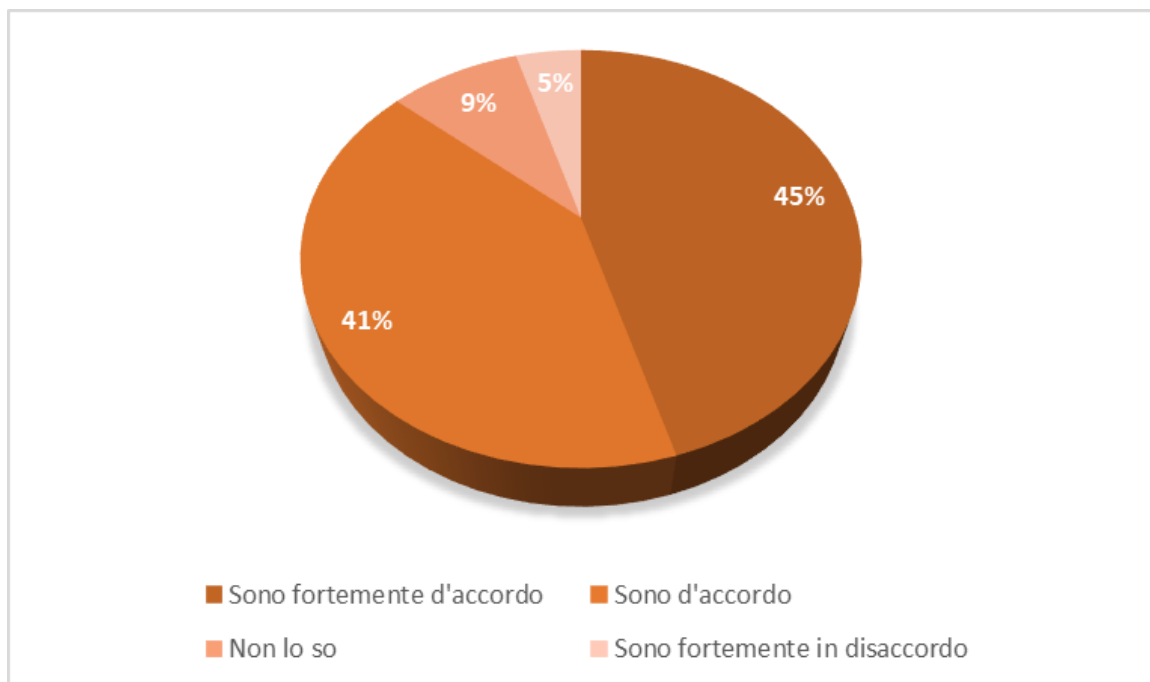


Grafico 14

Valutazione dell'impatto della partecipazione a un incontro internazionale sull'aumento della convinzione di utilizzare le conoscenze e le competenze acquisite durante gli incontri nella vita di tutti i giorni, in particolare nel campo dell'ICT



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Domanda aperta: Le vostre osservazioni, conclusioni e suggerimenti in merito all'incontro tenutosi

La maggior parte dei partecipanti ha scelto di rispondere alla domanda aperta. Tutti i commenti sono stati positivi (tranne uno, che si riferiva al numero insufficiente di giorni di riunione). I partecipanti hanno condiviso le loro conclusioni, che possono essere raggruppate nei seguenti gruppi:

- un incontro molto soddisfacente,
- persone disponibili e competenti,
- partecipare a questo incontro è stata un'esperienza molto interessante e fruttuosa,
- l'incontro è stato un'opportunità straordinaria per conoscere nuove culture e la loro cucina,
- l'incontro ha permesso lo scambio di conoscenze ed esperienze in un gruppo interessante e internazionale.

Conclusioni:

Gli intervistati si sono dimostrati chiaramente soddisfatti della forma di attività adottata (think tank internazionale), sottolineando in particolare i benefici in ambito culinario e culturale. I benefici nell'area tecnologica non sono stati menzionati così spesso dai partecipanti. La partecipazione a un incontro internazionale ha permesso loro non solo di sviluppare le proprie abilità culinarie e di imparare nuove ricette, ma anche di ampliare i propri orizzonti culturali.

Linee guida per l'e-book

Per svolgere una funzione educativa, un e-book culinario dovrebbe essere scritto in modo accessibile, chiaro e ricco di contenuti educativi. Sulla base degli incontri e delle conclusioni degli esperti, si dovrebbero identificare i seguenti elementi chiave, da tenere in considerazione:

- struttura e organizzazione: l'e-book dovrebbe essere logicamente diviso in sezioni e sottosezioni, che renderanno più facile per il lettore navigare e trovare informazioni specifiche; ciò può includere capitoli relativi a varie cucine del mondo, tipi di piatti, tecniche di cottura, ingredienti o diete speciali;
- spiegazioni e istruzioni passo-passo: nel caso delle ricette, è importante che contengano istruzioni chiare e comprensibili che guidino il lettore passo dopo passo nel processo di



preparazione del piatto; anche le spiegazioni sulle tecniche di cottura, sulla scelta degli ingredienti e sui metodi di preparazione dei piatti sono fondamentali;

- illustrazioni e foto: l'aggiunta di illustrazioni, foto o video può facilitare notevolmente la comprensione delle tecniche presentate e delle fasi di preparazione del cibo; le immagini possono anche essere utili per identificare gli ingredienti e presentare l'effetto finale del piatto;
- informazioni aggiuntive: l'e-book può contenere informazioni aggiuntive, come fatti interessanti sulle cucine del mondo, la storia del piatto o consigli su un'alimentazione sana; ciò può ampliare le conoscenze del lettore e rendere il libro più attraente;
- ricette adattive: è opportuno includere anche ricette adattive che consentano ai lettori di adattare i piatti alle loro esigenze individuali, come preferenze di gusto, allergie alimentari o restrizioni dietetiche;
- conoscenze di base culinarie: l'e-book può contenere anche una sezione con informazioni culinarie di base, come le tecniche di taglio, la conservazione dei prodotti o le regole per combinare i sapori; questo può essere particolarmente utile per i cuochi principianti;
- elementi interattivi: se possibile, è opportuno aggiungere elementi interattivi, come quiz, compiti o moduli, che consentano ai lettori di partecipare attivamente al processo di apprendimento e di consolidare le conoscenze acquisite.

Infine, è fondamentale mantenere la chiarezza e l'accuratezza linguistica, evitando un'eccessiva complessità delle terminologie culinarie e garantendo uno stile di scrittura leggibile e accessibile.

Linee guida per i filmati didattici

Un breve video didattico, per svolgere la sua funzione, deve avere una serie di caratteristiche che gli consentano di trasferire efficacemente le conoscenze e di raggiungere gli obiettivi educativi previsti. Ecco alcuni elementi chiave che dovrebbero essere inclusi:

- argomento comprensibile e accessibile: l'argomento dei video deve essere facilmente comprensibile anche da persone con scarse competenze informatiche di base; evitare concetti troppo avanzati e concentrarsi sulle nozioni di base;



Cofinanziato dall'Unione europea

- concretezza e brevità: il contenuto dei video deve essere adattato alle capacità percettive del pubblico; evitare monologhi troppo lunghi o spiegazioni complicate; concentrarsi sugli aspetti specifici e presentare le informazioni in modo chiaro;
- visualizzazione delle informazioni: è opportuno utilizzare grafici, animazioni e altri strumenti visivi per facilitare la comprensione dei contenuti presentati; esempi e spiegazioni ben illustrati possono facilitare notevolmente l'apprendimento;
- applicazioni pratiche: fornire esempi di applicazioni pratiche degli argomenti trattati nella vita di tutti i giorni; mostrare quali benefici possono derivare dal possesso di competenze informatiche di base;
- chiarezza e leggibilità della comunicazione: parlare lentamente e chiaramente, evitare un linguaggio tecnico complicato e una terminologia specialistica, usare frasi semplici e comprensibili e ricordarsi di parlare con un ritmo adeguato;
- una serie di brevi video tematici: è una buona idea suddividere il materiale in video brevi e chiari, ciascuno dedicato a un diverso argomento informatico; una tale struttura renderà più facile la concentrazione e l'assorbimento delle conoscenze da parte delle persone con scarse competenze;
- varietà di argomenti: è bene concentrarsi non solo su argomenti di base come il funzionamento di un computer o l'uso di Internet, ma anche su argomenti relativi alla sicurezza online o al funzionamento di applicazioni di base;
- accessibilità e facilità d'uso: i video dovrebbero essere resi disponibili su diverse piattaforme, come YouTube o siti web; assicuratevi che siano accessibili e facilmente visualizzabili anche da chi ha competenze tecniche limitate.

È anche una buona idea permettere agli spettatori di commentare e valutare i video, consentendo loro di essere efficaci (raccolgendo feedback e giudizi dagli spettatori).