

DISSEMINAZIONE ERASMUS+ ISTANBUL 19-26 aprile 2026

Leading with Emotional Intelligence

Introduzione

La partecipazione al corso Erasmus+ *Leading with Emotional Intelligence*, svolto a Istanbul, ha rappresentato un'importante occasione di formazione professionale e di riflessione pedagogica sul ruolo delle competenze emotive nella scuola contemporanea. Il percorso, articolato in sei giornate di workshop, attività laboratoriali, role-play e studio di casi, più una visita in un istituto per adulti della città. Mi ha consentito di approfondire come l'intelligenza emotiva non sia una dimensione strutturale del lavoro educativo.

Negli ultimi anni la scuola si confronta sempre più con complessità relazionali, fragilità emotive, conflitti, disaffezione e difficoltà motivazionali. In questo scenario, l'insegnante non è soltanto trasmettitore di contenuti, ma facilitatore di relazioni, regolatore di clima, promotore di benessere. L'intelligenza emotiva diventa quindi una competenza professionale fondamentale.

Questa disseminazione intende restituire quanto appreso in una forma non solo descrittiva, ma trasferibile.



1. L'intelligenza emotiva: quadro teorico

Parlare di intelligenza emotiva significa superare una concezione tradizionale dell'intelligenza intesa esclusivamente come capacità logico-cognitive. A partire dagli studi di Salovey e Mayer e soprattutto dalla diffusione del modello di Daniel Goleman, si è affermata l'idea che la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le emozioni incida profondamente sui processi decisionali, sull'apprendimento, sulle relazioni e persino sulla leadership.

Goleman definisce l'intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli altrui, di motivarsi e di gestire efficacemente le emozioni dentro di sé e nelle relazioni.

Questa definizione mette in evidenza un aspetto decisivo: le emozioni non sono ostacoli al pensiero razionale, ma componenti che lo orientano. Non esiste apprendimento privo di coinvolgimento emotivo. Le neuroscienze confermano che attenzione, memoria, motivazione e regolazione emotiva sono profondamente intrecciate.

Nel corso frequentato questo impianto teorico è stato sviluppato attorno ai cinque nuclei fondamentali dell'intelligenza emotiva: autoconsapevolezza, autoregolazione, motivazione, empatia e gestione delle relazioni. Si tratta di dimensioni integrate.

Autoconsapevolezza

La prima competenza riguarda la capacità di riconoscere le proprie emozioni, dare loro un nome e comprenderne l'effetto sul comportamento. Nella pratica scolastica questo aspetto è spesso sottovalutato. Eppure un docente che sa riconoscere il proprio stress, irritazione o senso di frustrazione è molto più capace di non riversarli sul gruppo classe.

Durante il corso questo aspetto è stato sviluppato attraverso attività di self-assessment e riflessione sui propri trigger emotivi. Ho trovato particolarmente significativo comprendere quanto spesso reagiamo automaticamente, senza leggere l'emozione che precede la reazione.

Trasferita in ambito didattico, questa dimensione significa aiutare anche gli studenti a sviluppare alfabetizzazione emotiva. Molti comportamenti oppositivi, infatti, sono emozioni non elaborate.

Autoregolazione

Autoregolarsi non significa reprimere emozioni negative, ma evitare che siano esse a governare il comportamento. Questo aspetto ha implicazioni molto concrete nella gestione dei conflitti, nella tolleranza alla frustrazione, nella gestione dell'errore.

Il corso ha proposto tecniche pratiche di self-regulation per contesti educativi, mostrando come la regolazione emotiva sia una competenza insegnabile. Questo è un passaggio importante: non è un tratto caratteriale innato, ma una pratica che si apprende.

In classe ciò può tradursi in routine di de-escalation, pause consapevoli, verbalizzazione dei vissuti, strategie metacognitive.

Motivazione

Molto interessante è stata la riflessione sulla motivazione intesa non come spinta esterna, ma come energia interna legata al senso. Questo cambia radicalmente la prospettiva didattica.

Non si motiva attraverso premi o sanzioni, ma attraverso compiti significativi, feedback orientati alla crescita, percezione di autoefficacia.

Questa visione dialoga profondamente con la didattica per competenze.

Empatia

Uno dei nuclei più sviluppati nel corso è stato il lavoro sull'empatia e sull'ascolto attivo, con simulazioni e role-play su conversazioni difficili tra docenti e studenti.

L'empatia non coincide con il semplice "mettersi nei panni dell'altro" in modo generico, ma implica ascolto profondo, sospensione del giudizio, riconoscimento della prospettiva altrui.

In ambito educativo questa competenza è cruciale, perché il riconoscimento emotivo precede spesso la possibilità stessa di apprendere.

Gestione delle relazioni

La quinta area riguarda il piano sociale dell'intelligenza emotiva. Qui il focus si sposta sulla qualità delle interazioni: comunicazione, gestione dei conflitti, cooperazione, leadership.

È probabilmente la dimensione in cui l'intelligenza emotiva diventa più visibilmente pratica.



2. Intelligenza emotiva e scuola

Uno degli aspetti più rilevanti emersi dal corso riguarda il legame tra emozioni e apprendimento. Spesso si pensa che la dimensione emotiva appartenga all'educazione affettiva e quella cognitiva all'istruzione. In realtà questa separazione non regge.

Uno studente che vive ansia costante, paura del giudizio o senso di esclusione difficilmente potrà apprendere in modo profondo.

Questo significa che lavorare sulle competenze emotive non è "fare altro rispetto alla didattica", ma fare didattica meglio.

Il clima relazionale della classe diventa allora fattore didattico.

Un ambiente emotivamente sicuro favorisce:

- partecipazione
- rischio cognitivo
- collaborazione
- motivazione.

3. Applicazioni pratiche in classe

Emotional Check-In

Tra le pratiche più semplici ma efficaci sperimentate e trasferibili vi è il check-in emotivo.

Consiste nel dedicare pochi minuti iniziali a chiedere agli studenti con quale stato emotivo entrano in aula.

Può sembrare una pratica minima, ma ha effetti significativi.

Innanzitutto sviluppa linguaggio emotivo. Poi crea riconoscimento. Inoltre consente al docente di cogliere segnali sommersi.

Può essere fatto oralmente, con carte delle emozioni, con strumenti digitali o con una ruota emotiva. In un contesto adulti potrebbe essere particolarmente efficace come attivazione iniziale.

Il diario emotivo

Un'altra proposta molto interessante consiste nel diario delle emozioni.

Gli studenti annotano situazioni significative, emozioni provate e strategie utilizzate.

Non è semplice introspezione, ma lavoro metacognitivo.

Con il tempo gli studenti iniziano a riconoscere pattern ricorrenti.

Questo favorisce autoregolazione.

Circle Time strutturato

Spesso il circle time viene ridotto a conversazione spontanea.

Invece può diventare dispositivo pedagogico strutturato.

Ad esempio su temi come conflitti, paure rispetto alle verifiche, dinamiche di gruppo.

Il valore non è solo espressivo ma trasformativo.

Nel corso si è insistito molto sulla dimensione riflessiva collettiva come strumento di crescita professionale; questo modello può essere trasposto alla classe.

4. Gestione dei conflitti

Un modulo particolarmente utile ha riguardato conflict awareness e difficult conversations.

Molto spesso a scuola il conflitto viene gestito come deviazione disciplinare.

Il corso proponeva invece di leggerlo come occasione di apprendimento sociale.

Questo cambia postura.

Non si interviene per "spegnere il problema", ma per aiutare gli studenti a sviluppare competenze di mediazione.

Molto utile il modello di comunicazione assertiva affrontato nei laboratori.

Ad esempio trasformare accuse in messaggi in prima persona:

non "Tu mi manchi di rispetto"

ma

"Quando succede questo mi sento... perché avrei bisogno di..."

Sembra semplice, ma insegna una grammatica diversa del conflitto.

5. Attività laboratoriali trasferibili

Role Play empatici

Tra le attività più efficaci emerse dal corso vi sono le simulazioni.

Non come semplice gioco di ruolo, ma come spazio di esplorazione.

Per esempio simulare una conversazione docente-studente in situazione critica.

Oppure mettere in scena un conflitto tra pari e rielaborarlo.

Il valore sta nel debriefing finale, dove si analizzano emozioni, scelte comunicative, alternative possibili.

La ruota delle emozioni

Molti studenti possiedono un vocabolario emotivo povero.

Spesso tutto si riduce a “sto bene / sto male”.

Lavorare su sfumature come frustrazione, delusione, vergogna, irritazione, sollievo amplia consapevolezza.

Questo laboratorio è applicabile anche nell’insegnamento linguistico e letterario.

Empathy Walk

Un’attività molto potente consiste nell’assumere prospettive diverse.

Come vive una situazione uno studente escluso?

Come percepisce una critica un compagno fragile?

Questo lavoro sviluppa empatia in modo concreto.

6. Intelligenza emotiva e didattica interdisciplinare

Uno dei punti più interessanti della disseminazione è mostrare che l’educazione emotiva non è materia separata.

Può attraversare discipline.

In italiano attraverso scrittura autobiografica o analisi delle emozioni nei personaggi.

In storia leggendo i processi collettivi anche in chiave emotiva.

In scienze introducendo elementi di neuroscienze delle emozioni.

In educazione civica lavorando su empatia, conflitto e cittadinanza.

Questo approccio evita che l’educazione emotiva resti episodica.

7. Leadership emotiva del docente

Un altro tema forte del corso ha riguardato emotional competence in leadership.

Questo aspetto mi sembra molto rilevante nella disseminazione.

Il docente esercita sempre una leadership, anche quando non la tematizza.

La domanda è: come?

Una leadership emotivamente competente non si fonda sul controllo ma sulla capacità di generare fiducia, contenimento, motivazione.

Questo ha effetti enormi sul clima di classe.

Significa, ad esempio:

saper dare feedback senza umiliare;

gestire tensioni senza escalation;

riconoscere bisogni dietro i comportamenti.

Sono competenze professionali, non semplicemente disposizioni personali.

Conclusioni

La principale acquisizione di questo percorso è che l'intelligenza emotiva non rappresenta un'aggiunta alla professionalità docente, ma ne è parte costitutiva.

Educare non significa soltanto trasmettere saperi, ma creare condizioni emotive che rendano possibile apprendere.

Il corso Erasmus ha offerto strumenti teorici solidi e pratiche replicabili che possono incidere concretamente sul lavoro in aula.

La disseminazione intende proprio questo: trasformare un'esperienza individuale di mobilità in patrimonio condiviso e in innovazione didattica trasferibile.

Bibliografia essenziale

Daniel Goleman, Emotional Intelligence

Mayer e Salovey, Emotional Development and Emotional Intelligence

Daniel Siegel, Mindsight

Framework CASEL per il Social Emotional Learning



ISTANBUL: CROCEVIA DI CIVILTÀ

Introduzione

Istanbul non è soltanto una città: è una stratificazione vivente di imperi, religioni, commerci e culture. Poche città al mondo incarnano con tale evidenza l'idea di ponte tra mondi diversi. Distesa su due continenti, Europa e Asia, attraversata dal Bosforo e affacciata sul Mar di Marmara e sul Corno d'Oro, Istanbul rappresenta da millenni un punto di incontro tra Oriente e Occidente.

Visitare Istanbul nel contesto di una mobilità Erasmus ha significato non soltanto conoscere luoghi monumentali, ma comprendere come il dialogo tra culture sia iscritto nella storia stessa della città.

Dalle origini greche a Costantinopoli

La città nacque nel VII secolo a.C. come colonia greca con il nome di Bisanzio. La sua posizione strategica la rese presto cruciale per i traffici tra Mediterraneo e Mar Nero.

Il vero punto di svolta avvenne nel 330 d.C., quando l'imperatore Costantino la rifondò come **Costantinopoli**, nuova capitale dell'Impero Romano d'Oriente.

Non fu soltanto un trasferimento politico.

Fu un progetto di civiltà.

Costantinopoli divenne centro di amministrazione, arte, teologia, diplomazia e commercio. Per oltre mille anni fu il cuore dell'Impero Bizantino, custodendo e trasformando l'eredità classica greco-romana.

L'impronta bizantina resta ancora oggi leggibile nella città.

Santa Sofia: il simbolo dell'intreccio di civiltà

Tra i luoghi più emblematici vi è **Hagia Sophia (Santa Sofia)**.

Costruita nel VI secolo da Giustiniano, fu cattedrale cristiana, poi moschea dopo la conquista ottomana del 1453, museo in età repubblicana e oggi nuovamente moschea.

Pochi edifici raccontano con altrettanta potenza l'intreccio religioso e politico di Istanbul.

All'interno convivono mosaici bizantini con iscrizioni coraniche monumentali. L'edificio stesso è un palinsesto di culti.

Santa Sofia non rappresenta soltanto una meta artistica, ma una lezione visibile di storia delle religioni.

La conquista ottomana e la città imperiale

Nel 1453 la conquista di Costantinopoli da parte di Mehmed II segnò uno spartiacque epocale.

La città divenne Istanbul e capitale dell'Impero Ottomano.

Con gli Ottomani non si cancellò il passato bizantino, ma si produsse una nuova stratificazione.

Architetture islamiche sorsero accanto a vestigia cristiane.

Quartieri greci, armeni, ebraici e musulmani continuarono a convivere.

Questo pluralismo, pur con tensioni storiche, fu uno degli elementi distintivi della città.

La Moschea Blu

Di fronte a Santa Sofia sorge la **Moschea Blu (Sultanahmet Camii)**, capolavoro del XVII secolo.

Celebre per le ceramiche turchesi di İznik e per i suoi sei minareti, è uno dei luoghi dove più chiaramente si percepisce l'estetica spirituale dell'Islam ottomano.

Non è solo monumento da visitare, ma spazio ancora vivo di culto.

L'esperienza della visita permette di cogliere la continuità tra dimensione artistica e religiosa.



Topkapi e il potere imperiale

Un altro luogo imprescindibile è **Palazzo Topkapi**, per secoli residenza dei sultani.

Più che palazzo nel senso europeo, è una città nella città.

Padiglioni, corti, sale del consiglio, tesori, harem e reliquie sacre raccontano il funzionamento politico e simbolico dell'impero.

Particolarmente interessante è la sezione delle reliquie islamiche, che evidenzia il ruolo del sultano anche come autorità religiosa.

Qui appare evidente come politica, cultura e culto fossero profondamente intrecciati.

L'intreccio dei culti religiosi

Uno degli aspetti più affascinanti di Istanbul è la compresenza di tradizioni religiose diverse.

La città è stata per secoli spazio di incontro tra:

- Cristianesimo ortodosso
- Islam sunnita e tradizioni sufi
- Ebraismo sefardita
- Presenze armene e cristiane orientali.

Questo intreccio non è solo storico ma urbanisticamente visibile.

Moschee, sinagoghe, chiese ortodosse e chiese armene punteggiano ancora quartieri differenti.

Il Patriarcato Ecumenico

Nel quartiere di Fener si trova il Patriarcato Ecumenico di Costantinopoli, centro spirituale dell'ortodossia.

Visitarlo permette di cogliere la persistenza della tradizione bizantina dentro la Istanbul contemporanea.

I dervisci e la spiritualità sufi

Un altro aspetto culturale importante è la tradizione mistica sufi.

Le cerimonie dei dervisci rotanti non sono semplice spettacolo turistico, ma espressione di una visione spirituale centrata sull'ascesa interiore e sull'armonia.

Anche questo contribuisce alla pluralità culturale della città.

Il Gran Bazaar e il mondo delle rotte commerciali

Per comprendere Istanbul non bastano i monumenti.

Bisogna entrare nella sua dimensione mercantile.

Il **Gran Bazaar**, uno dei mercati coperti più antichi del mondo, testimonia la vocazione storica della città come nodo di scambi tra Europa, Asia e Medio Oriente.

Non è solo mercato, ma microcosmo culturale.

Spezie, tessuti, artigianato, lingue diverse, rituali commerciali raccontano una storia di connessioni.

In questo senso il bazaar è patrimonio antropologico oltre che luogo da visitare.

Il Bosforo: geografia e simbolo

Tra le esperienze più significative vi è la navigazione sul Bosforo, prevista anche nel programma culturale del corso.

Il Bosforo non è solo uno stretto.

È la metafora stessa di Istanbul.

Unisce e separa.

Europa e Asia, passato e presente, tradizione e modernità.

Dal battello si osservano palazzi ottomani, fortezze, quartieri storici e skyline contemporanei.

Si comprende come la geografia abbia modellato la storia.

Quartieri da esplorare

Sultanahmet

È il cuore storico monumentale.

Qui si concentrano Santa Sofia, Moschea Blu, Basilica Cisterna, Ippodromo e Topkapi.

È il luogo dove si percepisce maggiormente la stratificazione imperiale.

Galata e Beyoğlu

Area cosmopolita e culturalmente vivace.

La Torre di Galata, le strade di Istiklal, caffè storici e librerie raccontano una Istanbul moderna e intellettuale.

Qui si sente l'anima europea della città.

Balat e Fener

Forse i quartieri più affascinanti per comprendere il mosaico multiculturale.

Case colorate, tracce ebraiche, presenza greco-ortodossa, botteghe e scuole storiche restituiscono l'idea di una città fatta di stratificazioni umane prima ancora che architettoniche.

Istanbul contemporanea: una città tra memoria e modernità

Ciò che rende Istanbul unica è che il passato non appare musealizzato.

Convive con il presente.

Accanto a moschee imperiali sorgono tram moderni, università, gallerie, spazi creativi.

È una città che obbliga a pensare la cultura non come identità fissa ma come intreccio.

Per questo è anche luogo profondamente europeo, pur nella sua irriducibile complessità orientale.

Visitare Istanbul significa attraversare secoli di storia condensati in uno spazio urbano.

Dalla Bisanzio greca alla Costantinopoli cristiana, dall'impero ottomano alla repubblica moderna, la città si offre come laboratorio vivente di dialogo tra civiltà.

Le sue principali attrazioni, Santa Sofia, Moschea Blu, Topkapi, Bosforo, Gran Bazaar, Fener e Balat, non sono semplici "spot" turistici, ma luoghi in cui leggere concretamente l'intreccio tra politica, religione, arte e identità.

In una prospettiva Erasmus, questa esperienza culturale rafforza anche il senso più profondo della mobilità europea: conoscere l'altro per comprendere meglio la complessità del proprio mondo.



LA CUCINA TURCA E OTTOMANA: STORIA, CULTURA E IDENTITÀ

Introduzione

Tra le esperienze più significative vissute durante la mobilità Erasmus in Turchia vi è stata certamente la scoperta della cultura gastronomica locale, che in questo contesto non rappresenta un semplice aspetto folklorico o turistico, ma una vera chiave di lettura storica e antropologica.

La cucina turca, e in particolare l'eredità della cucina ottomana, è infatti uno straordinario esempio di intreccio tra popoli, religioni, geografie e tradizioni imperiali. Come la città di Istanbul appare stratificata sul piano storico e culturale, così la sua cucina è una stratificazione di influenze anatoliche, mediterranee, balcaniche, persiane, arabe, caucasiche e centroasiatiche.

Mangiare in Turchia significa spesso attraversare secoli di storia.

Il cibo non è soltanto nutrimento, ma rito sociale, ospitalità, memoria e identità.

La cucina ottomana come cucina di incontro

La cosiddetta cucina ottomana si sviluppò soprattutto nelle cucine imperiali del Palazzo Topkapi, dove nei secoli si elaborò una tradizione culinaria sofisticata che assorbiva ingredienti e tecniche provenienti dai territori vastissimi dell'Impero.

Non esisteva una cucina ottomana “pura”.

Esisteva piuttosto una cucina di incontro.

Dalle province balcaniche arrivavano latticini, paste ripiene e preparazioni a base di yogurt.

Dal mondo arabo e persiano provenivano l'uso di spezie, riso, frutta secca, dolci sciroppati.

Dal Mediterraneo e dall'Anatolia derivavano olio d'oliva, ortaggi, erbe aromatiche e cultura delle mezze.

Questa pluralità rende la cucina ottomana un prodotto culturale imperiale, specchio della pluralità etnica e religiosa dell'impero.

Persino l'organizzazione dei pasti rifletteva gerarchie, ritualità e simboli di potere.

Il cibo come ospitalità

Uno degli aspetti più evidenti della cultura turca contemporanea è il valore attribuito all'ospitalità.

Offrire cibo, tè o dolci non è semplice cortesia, ma gesto relazionale.

L'ospitalità nella cultura ottomana e turca ha una forte radice etica e persino spirituale.

L'ospite è portatore di benedizione.

Questa dimensione si percepisce anche nella convivialità dei pasti, concepiti spesso come esperienza collettiva e non individuale.

Molti piatti vengono condivisi.

Mangiare diventa atto comunitario.

Le mezze: la cultura della condivisione

Tra le espressioni più caratteristiche della cucina turca vi sono le **mezze**, piccoli piatti serviti prima della portata principale.

Più che antipasti nel senso occidentale, costituiscono una cultura della tavola.

Hummus, ezme piccante, melanzane affumicate, yogurt alle erbe, foglie di vite ripiene, formaggi, olive: ogni tavola racconta varietà e convivialità.

Le mezze esprimono bene una filosofia culinaria fondata sulla pluralità.

Molte piccole differenze che convivono armonicamente.

Anche in questo si può leggere una metafora culturale dell'Impero Ottomano.



Kebap: oltre lo stereotipo

In Europa il termine kebab è spesso ridotto al solo street food.

In realtà il mondo dei kebab nella tradizione turca è vastissimo e altamente codificato.

Adana kebab, Urfa kebab, İskender kebab e molte altre varianti raccontano tradizioni regionali differenti.

Non si tratta semplicemente di carne grigliata, ma di tecniche, marinature, equilibri speziati.

Particolarmente celebre è l'**İskender kebab**, originario di Bursa, servito con pane, yogurt, salsa di pomodoro e burro fuso.

È uno dei piatti che meglio rappresentano la ricchezza della tradizione ottomana.

Pilaf, riso e cucina di corte

Un elemento centrale della cucina ottomana era il riso, soprattutto nei pilaf.

Il pilaf non era contorno secondario, ma piatto di grande complessità.

Poteva includere mandorle, pistacchi, cannella, uvetta, carni o legumi.

Questa mescolanza di dolce e salato, frequente nella cucina ottomana, mostra forti influenze persiane.

È una caratteristica distintiva di una cucina raffinata di corte.

Dolci ottomani: tra rituale e opulenza

Se vi è un ambito in cui l'eredità ottomana appare particolarmente evidente è quello della pasticceria.

Baklava

La baklava è probabilmente il dolce simbolo.

Sottilissimi strati di pasta, frutta secca, burro e sciroppo.

Ma oltre la ricetta vi è una cultura.

Era dolce di celebrazione, di corte, di festa.

Ancora oggi conserva questa dimensione rituale.

Lokum

Il cosiddetto "Turkish Delight", o lokum, è altro emblema culturale.

Più che dolce, esperienza sensoriale legata alla tradizione dell'ospitalità.

Künefe

Particolarmente interessante, per le sue radici levantine e arabe, è il künefe, che testimonia ancora una volta le contaminazioni della cucina ottomana.



Il tè e il caffè: riti sociali

Non si può comprendere la cultura turca senza soffermarsi su tè e caffè.

Çay

Il tè turco, servito nei tipici bicchieri a tulipano, è ovunque.

Più che bevanda, è rituale sociale.

Si offre a casa, nei negozi, nei mercati.

Accompagna la conversazione.

È quasi linguaggio relazionale.

Caffè turco

Il caffè turco ha una dimensione ancora più simbolica.

Preparato lentamente, denso e aromatico, è patrimonio immateriale UNESCO.

Tradizionalmente legato alla conversazione, alla divinazione e alla socialità, conserva un forte valore culturale.



Cucina e religione

Come nella storia della città, anche nella cucina emerge l'intreccio tra cultura e religione.

Le pratiche alimentari sono state influenzate dalla tradizione islamica, ma anche dalle convivenze storiche con comunità greche, armene ed ebraiche.

La distinzione tra cibi halal, il ruolo del pane, i pasti festivi di Ramadan, i dolci religiosi come quelli preparati per Bayram, mostrano come il cibo sia anche pratica simbolica.

In parallelo, molte tradizioni culinarie armene e sefardite hanno lasciato tracce profonde.

Ancora una volta la cucina racconta pluralità.

Lo street food di Istanbul

Accanto alla grande cucina imperiale, Istanbul offre una straordinaria cultura del cibo di strada.

Simit

Il simit, anello di pane al sesamo, è presenza costante nello spazio urbano.

Semplice, popolare, quasi simbolo cittadino.

Balık Ekmek

Il panino con pesce presso il ponte di Galata è una vera esperienza urbana.

Unisce tradizione marinara e cultura popolare.

Midye Dolma

Le cozze ripiene speziate rappresentano un'altra tipica espressione della cucina di strada.

Questa dimensione popolare completa quella aristocratica della cucina ottomana.



Mercati e cultura del gusto

Per comprendere davvero la cucina turca bisogna attraversare i mercati.

Lo Spice Bazaar, mercato delle spezie, non è solo luogo di acquisto.

È archivio sensoriale della storia commerciale di Istanbul.

Cannella, sumac, cumino, zafferano, melassa di melograno raccontano rotte e incontri.

Ancora una volta la cucina appare inseparabile dalla storia.

Cucina come patrimonio culturale

Ciò che colpisce nella cultura gastronomica turca è il legame profondo tra cucina e identità.

Non si tratta solo di ricette.

Ogni piatto porta con sé geografie, memorie, migrazioni.

La cucina ottomana in particolare mostra come l'impero abbia prodotto non solo forme politiche ma anche sintesi culturali.

Per questo la gastronomia può essere letta come patrimonio culturale.

L'incontro con la cucina turca e ottomana durante la mobilità Erasmus ha offerto una dimensione ulteriore di comprensione interculturale.

Attraverso il cibo è stato possibile leggere la storia di un impero, la pluralità religiosa e l'identità complessa di Istanbul.

Le mezze, i kebab, i pilaf, i dolci imperiali, il tè, il caffè e il cibo di strada non sono soltanto specialità gastronomiche, ma espressioni di una civiltà dell'incontro.

In questo senso anche la dimensione culinaria si è rivelata parte integrante dell'esperienza formativa della mobilità.

Conoscere una cultura passa anche dalla tavola.

E forse, spesso, comincia proprio da lì.