

COSA MANGIAMO OGGI?

Un ricettario-manuale per una cucina
quotidiana, sostenibile e possibile.

Candidata
SOFIA CATERINA NUCERA

Relatore
DAVIDE TOMATIS

Co-relatore
RAFFAELE PASSARO

Tesi di laurea in
Design e Comunicazione

COSA MANGIAMO OGGI?

Un ricettario-manuale per una cucina
quotidiana, sostenibile e possibile.

Candidata
SOFIA CATERINA NUCERA

Relatore
DAVIDE TOMATIS

Co-relatore
RAFFAELE PASSARO

Politecnico di Torino
Dipartimento di Architettura e Design
Corso di laurea in Design e Comunicazione
A.A. 2025 2026

Sessione di laurea Febbraio 2026



Politecnico
di Torino



DAD
Dipartimento
di Architettura
e Design

La tesi sviluppa un prodotto editoriale che unisce cucina, design e sostenibilità, con particolare attenzione all'alimentazione vegana, priva di derivati animali. L'obiettivo è analizzare come il cibo venga raccontato oggi, tra immagini idealizzate e pratiche quotidiane, mettendo in discussione modelli di perfezione visiva e proponendo una cucina più accessibile e riproducibile.

Il progetto nasce da un'esperienza personale di cucina quotidiana e si traduce in un sistema editoriale che valorizza l'organizzazione e l'uso consapevole delle risorse. Attraverso un metodo basato sull'acquisto di prodotti predefiniti, sul riutilizzo degli ingredienti e su combinazioni semplici, il progetto promuove una visione della cucina sostenibile.

Dal punto di vista del design, "Cosa Mangiamo Oggi?" si configura come un ricettario che integra fotografia realistica, testi narrativi e strutture grafiche chiare, con l'obiettivo di accompagnare l'utente nella costruzione di una relazione più consapevole con il cibo. Il target principale è costituito da studenti e giovani adulti che desiderano mangiare in modo equilibrato ma incontrano difficoltà legate al tempo, all'organizzazione e alla fiducia nelle proprie competenze. In questo senso, il progetto si propone come un dispositivo di supporto più che come un semplice ricettario: uno strumento che riduce l'ansia da prestazione legata alla cucina e favorisce l'autonomia attraverso l'insegnamento delle basi.

In conclusione, il progetto tesi mette in luce come il design editoriale possa diventare una base pratica e teorica per riformulare il racconto del cibo, spostandolo da un immaginario idealizzato a una dimensione quotidiana, offrendo un modello alternativo di narrazione della cucina contemporanea.

ABSTRACT

INDICE

1. INTRODUZIONE

1.1 PERCHÉ HO SCELTO QUESTO TEMA?

- Il mio incontro con la cucina 14
- Il ruolo del designer in un progetto 11
- Cosa mangiamo oggi? 12

1.2 DAL BISOGNO ALLA CULTURA

- Dal crudo al cotto 12
- La cucina come spazio di cura 15

2. CONTESTO E RIFERIMENTI

2.1 IMPATTI AMBIENTALI E CULTURALI DEL CIBO

- L'impatto ambientale 16
- L'Impatto culturale 18
- Cibo come leva di cambiamento 20
- Il peso della memoria culinaria 21

2.2 STORIA ED EVOLUZIONE DELLA CUCINA VEGANA

- Origini e valori del movimento 22
- Dal veganismo filosofico alla cultura contemporanea 23
- La dieta flexitariana 24

3. IL DESIGN COME TRADUZIONE DI SISTEMI COMPLESSI

3.1 IL DESIGN TRA FORMA E SOCIETÀ

- Le discipline del design 26
- Il design come medium tra contenuti e persone 28

3.2 COMUNICARE LA COMPLESSITÀ

- Il ruolo del visual design 30
- Design e responsabilità sociale: Il social design 32

3.3 IL FOOD DESIGN

- Il Cibo come disciplina progettuale 34
- Sostenibilità e spreco alimentare 34
- Educazione alimentare 38
- Linguaggio visivo e culturale del cibo 39

4. CONCEPT DEL PROGETTO

4.1 IDEE E VALORI ALLA BASE

- Educare alla cucina consapevole e sostenibile 40
- Dal vissuto quotidiano alla costruzione del metodo 40
- Il concept 41

5. METOLOGIA PROGETTUALE

5.1 ANALISI DEI CASI STUDIO

- Tabelle comparative
- Comparazione dei casi studio 42
 - Struttura e layout: Visual design
 - Inclusione e accessibilità: Social design
 - Rappresentazione e sostenibilità: Food design

5.2 RIFLESSIONI DELL'ANALISI COMPARATIVA

- Elementi chiave emersi 70
- Implicazioni per il progetto 71

5.3 PROCESSO DI SVILUPPO

- Sondaggio rivolto al target di riferimento 76
- Analisi di scenario e metaprogetto 84
- Linee guida del progetto 88
- Fase esecutiva 91

6. IL PROGETTO EDITORIALE

6.1 LA STRUTTURA DEL VOLUME

- Come orientarsi al libro 92
- Prima parte 92
- Seconda parte 96
- Terza Parte 100
- Il metodo non metodo 106
- Il capitolo 5: quattro ricette speciali

7. LINEE GUIDA E IDENTITÀ VISIVA

7.1 SPECIFICHE TECNICHE

- Scelte tipografiche 112
- Layout 113
- Icone e segni tipografici 114
- Le immagini 115
- Composizione e set fotografico 115
- Post produzione 115
- Stampa e materiali 116

8. L'AUTOPRODUZIONE COME SCELTA	
8.1 COERENZA E LIBERTÀ PROGETTUALE	
- L'autore come curatore del proprio linguaggio	164
- Riferimenti e cultura dell'editoria indipendente	164
- Produzione e diffusione	165
9. CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE	
9.1 ANALISI DEL PUBBLICO E SONDAGGIO	
- Il questionario	166
- Cena manifesto	166
- Campagna analogica: Sticker sparsi per la città	167
- Community telegram	172
10. CONCLUSIONI	
- Il progetto	174
- Espansioni future	174
- Nuove edizioni e volumi complementari	175
- Collaborazioni con il sistema alimentare locale	175
- Una versione collettiva e partecipata	176
BIBBLIOGRAFIA	178
IMMAGINI	180

1. INTRODUZIONE

1.1 PERCHÈ HO SCELTO QUESTO TEMA?

IL MIO INCONTRO CON LA CUCINA

THE FOOD
WE EAT SHAPES
THE WORLD
WE LIVE IN
- YOTAM
OTTOLENGHI

Mi sono avvicinata al mondo della cucina durante il periodo della pandemia da Covid-19, quando il mondo si era improvvisamente fermato in un modo impensabile per la nostra società. Per la prima volta, ho iniziato a riflettere sui temi legati alla sostenibilità e al riscaldamento globale. Tra le varie cause di inquinamento, una in particolare mi ha colpita più di tutte: l'impatto dell'industria alimentare. Trascorrere molto tempo in casa mi ha spinto a sperimentare ai fornelli e a chiedermi come un gesto così quotidiano e apparentemente semplice come cucinare potesse, in realtà, nascondere significati più profondi. Ho imparato da autodidatta tra video, libri e inevitabili errori ma la vera svolta è arrivata quando mi sono trasferita a Torino per l'università: cucinare ogni giorno per me stessa è diventato una necessità, non più provare una nuova ricetta ogni tanto. Fare la spesa, organizzare i pasti, gestire il tempo e prendermi cura di me sono diventate nuove responsabilità che non avevo mai del tutto affrontato. All'inizio non è stato facile: riuscire a mangiare bene con il poco tempo a disposizione e le tante cose da fare sembrava una sfida continua. Col tempo, però, la cucina è diventata per me un momento di pausa e di cura: un modo per rallentare, dedicarmi a qualcosa di concreto e ristabilire un equilibrio tra studio, vita e benessere personale. Preparavo spesso piatti semplici, eppure, i miei colleghi di corso mi chiedevano praticamente tutti i giorni cosa avessi quel giorno in università nella schiscetta, con molta curiosità. Era diventata una routine: loro chiedevano, io raccontavo. Mi stupiva vedere come delle ricette così semplici per me potessero destare questo interesse negli altri. Spesso rispondevo che quel piatto non era nulla di speciale, che avevo impiegato davvero poco tempo nel realizzarlo, ma dentro di me cresceva il desiderio di trovare un modo per condividere quella semplicità.

Il design, come sottolinea Gui Bonsiepe (1995), è innanzitutto un'attività di interfaccia: un processo che mette in relazione persone, contenuti e contesti culturali. In un progetto editoriale che parla di cibo, sostenibilità e quotidianità, il ruolo del designer non è decorativo, ma profondamente interpretativo. Il designer organizza le informazioni, struttura l'esperienza di lettura e costruisce il modo in cui quelle idee raggiungono e influenzano il lettore. Secondo Jorge Frascara (2004), il design della comunicazione ha come obiettivo non solo la trasmissione di dati, ma la costruzione di significato e la possibilità di generare consapevolezza e cambiamento. È un'idea che entra perfettamente nel mio progetto: parlare di cucina non solo come elenco di ricette, ma come gesto quotidiano che incide sul benessere personale e sull'ambiente. Il designer, in questo senso, diventa un mediatore che rende accessibili concetti che appartengono alla nostra sfera più intima ma anche a quella collettiva. Anche Bruno Munari (1981), nel descrivere il processo progettuale, sottolinea come il design abbia il compito di rendere le cose chiare, comprensibili e utilizzabili. Applicare questo principio all'ambito alimentare significa creare un oggetto editoriale che avvicini le persone alla cucina, invece di allontanarle attraverso estetiche patinate o ricette irrealizzabili. La scelta di un linguaggio visivo semplice e quotidiano non è solo una questione estetica, ma una posizione culturale. Infine, come osserva Susan Yelavich (2014), il design è sempre anche costruzione del futuro: ogni progetto contribuisce a plasmare il modo in cui immaginiamo e viviamo il mondo. Parlare di come mangiamo oggi, attraverso un libro di cucina che unisce contenuti e progettazione visiva, significa anche interrogarsi su cosa vogliamo mangiare domani.

IL RUOLO DEL DESIGNER IN UN PROGETTO



COSA MANGIAMO OGGI?

La domanda “Cosa mangiamo oggi?” racchiude due significati principali, che rappresentano in modo esaustivo ciò che desidero comunicare.

Il primo è legato alla quotidianità, a quel momento in cui pronunciamo questa frase alla nostra famiglia, ai coinquilini, agli amici o semplicemente a noi stessi. È l'istante in cui ci troviamo a fare un piccolo patto con i nostri bisogni, il tempo a disposizione, i nostri desideri e numerosi altri fattori.

Il secondo significato è invece un invito a riflettere su cosa, nel senso più concreto del termine, mangiamo oggi. Alimenti processati o freschi, di stagione o meno, la giusta presenza di verdure, legumi, cereali nei nostri piatti... È un modo per interrogarci sulle nostre scelte alimentari, che non riguardano soltanto il gusto, ma anche la sostenibilità, il benessere personale, l'impatto ambientale (Papanek, 1971) e, per chi lo considera, quello animale.

È una domanda che suggerisce un cambio di prospettiva: cosa possiamo mangiare oggi per rispettare il domani?



1.2 DAL BISOGNO ALLA CULTURA

DAL CRUDO AL COTTO

L'atto di cucinare accompagna l'uomo dall'alba dei tempi, e lo distingue da tutte le altre specie animali. Il fuoco, la cottura e la trasformazione degli ingredienti rappresentano il passaggio della natura alla cultura: un atto simbolico che, teorizzato per la prima volta da Lévi-Strauss (1964), segna il momento in cui l'uomo inizia a costruire la propria identità attraverso il cibo. Un tempo, cucinare era strettamente correlato alla sopravvivenza: le culture creatasi agli albori di questa pratica si basavano principalmente sulle tecniche di conservazione e trasformazione del cibo, prolungando la vita degli alimenti evitando la proliferazione di batteri. Con la diffusione del modello dei supermercati e la globalizzazione dei mercati alimentari, in molte parti del mondo il cibo non rappresenta più soltanto un mezzo per nutrirsi, ma una scelta. La possibilità di accedere a prodotti provenienti da luoghi e stagioni diverse ha reso l'alimentazione un atto sempre più legato al gusto, alla cultura e allo stile di vita, più che a un bisogno primario. Tuttavia, questa libertà non è universale: in altre aree del mondo il cibo resta una questione di sopravvivenza quotidiana. Questa disparità ci ricorda che la possibilità di scegliere cosa mangiare è anche una forma di privilegio, e che cucinare può diventare un gesto di consapevolezza verso chi non ha lo stesso accesso alle risorse.



Cucinare è uno dei gesti più semplici ma allo stesso tempo più profondi della nostra quotidianità. È un atto che nasce dal bisogno, ma che può trasformarsi in un momento di presenza e ascolto. Preparare qualcosa con le proprie mani significa dedicarsi tempo, fermarsi per un attimo nel ritmo veloce delle giornate e riconnettersi con sé stessi. La cucina può diventare un luogo in cui prendersi cura del corpo, ma anche della mente. Cucinare ci costringe a rallentare e a misurarci con la pazienza e con l'attesa: è un gesto concreto che si trasforma in equilibrio nella semplicità di un pasto che nutre senza bisogno di essere perfetto. Cucinare insegna anche l'autonomia: Significa imparare a gestire gli ingredienti, costruire un pasto bilanciato, organizzarsi, imparare a valorizzare anche ciò che sembra uno scarto e a non sprecare. Ogni scelta, dal supermercato alla tavola, può diventare un atto di consapevolezza: scegliere prodotti stagionali, riutilizzare gli avanzi, adattare una ricetta a ciò che c'è in dispensa. In questo senso, la cura personale si intreccia naturalmente con una forma di rispetto verso l'ambiente e le sue risorse.

Ma la cucina è anche un linguaggio affettivo, fin dall'alba dei tempi: Preparare qualcosa per sé o per qualcuno è una delle forme più antiche e silenziose di comunicazione umana.

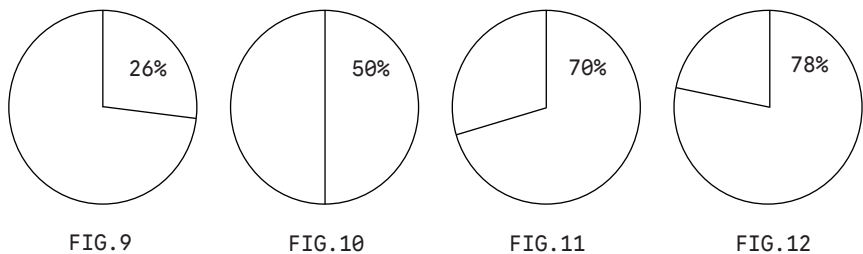
LA CUCINA COME SPAZIO DI CURA

2. CONTESTO E RIFERIMENTI

2.1 IMPATTI AMBIENTALI E CULTURALI DEL CIBO

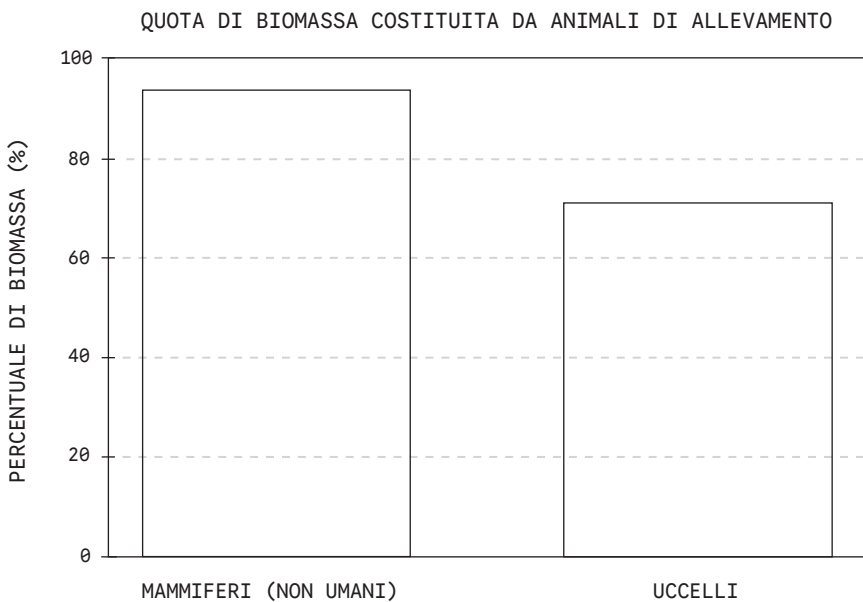
L'IMPATTO AMBIENTALE

L'impatto ambientale è uno degli argomenti più discussi negli ultimi decenni, anche a causa dei gravi episodi climatici successi negli ultimi anni e le loro conseguenze che hanno colpito milioni di persone. Le nostre abitudini quotidiane contribuiscono attivamente al cambiamento climatico, inclusa l'alimentazione: secondo i dati raccolti da "Our World in Data", il sistema alimentare globale è responsabile di circa un quarto delle emissioni totali di gas serra (Ritchie & Roser, 2020). Gli allevamenti intensivi e la produzione industriale di carne rappresentano una delle cause principali di questo impatto, per via dell'elevato uso di risorse e del rilascio di metano in atmosfera, la deforestazione e l'eccessivo consumo di risorse come acqua, energia e suolo.



I grafici in alto, corrispondono alla percentuale attribuibile alla produzione alimentare dei seguenti indicatori ambientali: Emissioni globali di gas serra (fig.9); Uso delle terre abitabili (fig.10); Consumo globale di acqua dolce (fig.11); Eutrofizzazione (inquinamento di fiumi e oceani da nutrienti) (fig.12). Emerge, inoltre, che la produzione alimentare non solo incide sulle emissioni e sull'uso di suolo, ma ha trasformato radicalmente anche la distribuzione della vita animale sul pianeta. Oggi il 94% della biomassa¹ dei mammiferi non umani e il 71% di quella degli uccelli è costituita da animali d'allevamento, un segno tangibile dell'impatto dell'alimentazione sulla biodiversità terrestre (fig 13) (Ritchie & Roser, 2020).

Uno studio chiamato "Reducing food's environmental impacts through producers and consumers" pubblicato sulla rivista Science da Joseph Poore e Thomas Nemecek (Poore & Nemecek, 2018), rappresenta uno dei più ampi contributi mai realizzati sugli impatti ambientali del sistema alimentare globale. La loro ricerca analizza i dati provenienti da oltre 38.000 aziende agricole distribuite in 119 paesi, coprendo circa 40 prodotti alimentari che rappresentano quasi il 90% delle calorie e delle proteine consumate a livello mondiale. Ciò conferma i precedenti dati, dimostrando come una transizione verso diete più vegetali potrebbe ridurre l'uso globale di suolo agricolo fino al 75%, evidenziando come le scelte individuali possano avere un effetto collettivo importante (Poore & Nemecek, 2018).



16 FIG 9-10-11-12. GRAFICI RAFFIGURANTI L'INQUINAMENTO LEGATO ALLA PRODUZIONE ALIMENTARE DI 4 DIVERSI INDICATORI AMBIENTALI.
[1] LA BIOMASSA È MATERIALE ORGANICO DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE (SCARTI AGRICOLI, FORESTALI, LEGNAME, RIFIUTI ORGANICI).

FIG.13. GRAFICO CHE DESCRIVE LA PERCENTUALE DI BIOMASSA PRODOTTA DA ANIMALI DI ALLAVAMENTO. 17

L'IMPATTO CULTURALE

Oltre ai dati ambientali, è fondamentale riconoscere anche la dimensione culturale del cibo, che si intreccia con la sostenibilità. Le abitudini alimentari non nascono dal caso: si costruiscono nel tempo, attraverso tradizioni, memorie familiari, pratiche sociali e influenze economiche. Come scrive Fischler (1988): “Le abitudini alimentari sono un marcatore chiave dell’identità: ciò che mangiamo contribuisce a definire chi siamo, e chi non siamo”.

Il cibo, quindi, diventa un linguaggio culturale, capace di esprimere valori e differenze e, a livello collettivo, costruisce un senso di appartenenza e riconoscimento. Gli italiani, ad esempio, si identificano nella pasta, nell’olio d’oliva e nel caffè espresso: elementi che non rappresentano solo la cucina, ma anche uno stile di vita fatto di convivialità e lentezza. In Francia, il pane e il vino sono diventati simboli nazionali, espressione di una certa idea di eleganza e cultura gastronomica. In Giappone, il riso è così profondamente radicato nella vita quotidiana da essere linguisticamente sinonimo di “pasto”. In tutti questi casi, il cibo non è solo qualcosa che si consuma, ma qualcosa che unisce e racconta chi siamo come popolo.

Allo stesso tempo, il cibo serve anche a marcare le differenze. Le scelte alimentari possono essere una forma di identità “scelta”: chi decide di seguire una dieta vegetariana o vegana spesso lo fa per motivi etici o ambientali, trasformando il proprio modo di mangiare in un atto di coerenza e responsabilità. Decidere di ridurre il consumo di carne, di acquistare locale o di privilegiare alimenti vegetali non è soltanto una questione di gusto: è un modo di prendere posizione, di esprimere valori e di sentirsi parte di una comunità. Mangiare diventa così un atto culturale e politico, oltre che personale.

Al contrario, rifiutare certi cibi come la carne di maiale nelle culture musulmane o ebraiche può assumere un valore simbolico, segnando un confine culturale e religioso. Il rapporto con il cibo tocca anche la sfera più personale: le nostre abitudini alimentari parlano di noi,

dei nostri ricordi e del nostro modo di stare nel mondo. Cucinare ricette dell’infanzia può diventare un modo per mantenere vivo il legame con le proprie origini e, allo stesso modo, sperimentare nuovi sapori o cucine straniere può riflettere curiosità, apertura e desiderio di scoperta.

Ciò che scegliamo di mettere sul piatto ogni giorno raramente è una scelta totalmente razionale: dietro ogni decisione si intrecciano innumerevoli fattori. Come confermano anche Jefferey Sobal e Carole A. Bisogni le nostre scelte sono guidate da fattori psicologici, cognitivi, sociali e ambientali (Sobal & Bisogni, 2009).

Anche l’industria alimentare gioca un ruolo cruciale in questo processo: il modo in cui un prodotto viene presentato, influisce direttamente sulla nostra percezione di qualità. Ogni dettaglio visivo o testuale del packaging di un prodotto contribuisce a costruire un’idea nella mente del consumatore, guidando scelte e preferenze. Per esempio, i cibi vegani o vegetariani sono spesso confezionati con tonalità di verde, un colore che li distingue tra i numerosi prodotti sugli scaffali e comunica immediatamente la loro origine Plant based^[2]. In questo modo, il design e la comunicazione non si limitano a informare, ma partecipano attivamente alla costruzione di significati culturali e simbolici legati al cibo.



FIG.14. SELEZIONE DI ALIMENTI VEGANI E VEGETARIANI DISPONIBILI NEI SUPERMERCATI ALDI (MARCHIO “JUST VEG”). [2] PRODOTTO BASATO PREVALENTEMENTE SU INGREDIENTI DI ORIGINE VEGETALE.

CIBO COME LEVA DI CAMBIAMENTO

Il sistema alimentare ha un grandissimo impatto sul nostro pianeta, dunque permette soluzioni concrete per ridurlo. Al ridursi della domanda di alcuni prodotti, ovviamente diminuirebbero anche le relative emissioni, seguendo la logica delle leggi di mercato. Sempre più ricerche e istituzioni internazionali promuovono il concetto di “dieta sostenibile”, alimentazioni che nutrono l'uomo in maniera sana e nutriente e che allo stesso tempo minimizzano l'uso di risorse (FAO, 2010; Willett et al., 2019).

La scelta di un prodotto, sostiene una catena produttiva che la società spesso ignora, e che probabilmente non vorrebbe nemmeno sostenere: L'intensificazione delle filiere, l'aumento di allevamenti intensivi, trasporti e produzione di imballaggi molto inquinanti sono solo qualche esempio dei numerosi problemi. I supermercati come li concepisce oggi la società moderna sono prodotti della globalizzazione, che hanno totalmente trasformato il modo in cui conosciamo il cibo, ma anche le strutture sociali legate al consumo alimentare. Questo mutamento ha reso il cibo più facilmente disponibile, più omogeneo nei formati e nelle scelte, ma al contempo ha favorito la perdita di diversità nei modelli alimentari e la qualità del cibo stesso, modificando an-



FIG.15. ALLEVAMENTO INTENSIVO DI GALLINE DESTINATE ALLA PRODUZIONE DI UOVA E CARNE PER IL BANCO ALIMENTARE.

che la percezione dello spreco alimentare (aumentato, data la numerosa quantità di cibo negli scaffali e il facile metodo di fruizione), rendendolo socialmente più accettabile. Ci sono diverse scelte che si possono attuare per minimizzare il nostro impatto come ad esempio acquistare prodotti locali e stagionali, supporto a filiere etiche e biologiche o imparare a utilizzare gli avanzi o parti di verdure che consideriamo scarto. Una dieta vegana bilanciata, con anche dovuti accorgimenti sulla provenienza e il trattamento dei prodotti, risulta essere la scelta migliore, per la salute dell'uomo e per il pianeta (Poore & Nemecek, 2018).

Il cibo è cultura, identità e tradizione. Le ricette tramandate di generazione in generazione raccontano storie familiari, radici territoriali e abitudini che creano un legame profondo con il passato e con i sapori che ci hanno accompagnato nella crescita. Questo rende il cibo uno degli elementi più radicati nella vita quotidiana delle persone e, per questo, anche una delle abitudini più difficili da modificare (Fischler, 1988).

Abbandonare o trasformare le proprie tradizioni culinarie è una sfida complessa, soprattutto quando si cerca di introdurre nuovi paradigmi alimentari, come nel caso della cucina vegana. I sapori, i profumi e le consistenze dei cibi conosciuti fin dall'infanzia sono legati a ricordi ed emozioni profonde, difficili da sostituire. Inoltre, molti piatti tradizionali sono associati a festività, celebrazioni e momenti di convivialità, rafforzandone il valore simbolico. Per questo, chi prova ad avvicinarsi a un'alimentazione più sostenibile può trovarsi a vivere una sorta di conflitto interiore: la paura di rinunciare a una parte della propria identità o di sentirsi escluso dalle abitudini condivise.

Il passaggio verso un modo di mangiare più consapevole, quindi, non può essere imposto, ma deve nascere da un percorso personale di adattamento e di rispetto per le proprie radici. Significa imparare a reinterpretare le

IL PESO DELLA MEMORIA CULINARIA

2.2 EVOLUZIONE DELLA CUCINA VEGANA

tradizioni in chiave moderna, mantenendo i sapori familiari ma sperimentando nuovi ingredienti e tecniche. In questo modo si può trovare un equilibrio tra memoria e innovazione, riducendo il senso di privazione e trasformando il cambiamento in un gesto naturale.



ORIGINI E VALORI DEL MOVIMENTO

Le radici del veganismo affondano in tempi molto lontani. Già nelle filosofie orientali come l'induismo e il buddismo si trovano i principi del rispetto per ogni forma di vita e della non violenza (ahimsa), che si traducevano anche nelle scelte alimentari. Tuttavia, il termine vegan nasce solo nel 1944, quando Donald Watson e Elsie Shrigley fondarono a Londra la Vegan Society (The Vegan Society, 1944), separandosi dalla Vegetarian Society. La nuova parola, formata dalle prime e ultime lettere di vegetarian, voleva segnare una svolta etica: rinunciare a tutti i prodotti di origine animale. Il veganismo nasce dunque come posizione morale basata sul rifiuto dello sfruttamento animale, ma fin dagli inizi si intreccia con riflessioni di tipo ecologico e sociale. I primi sostenitori lo descrivevano come una "filosofia di vita" che promuove la compassione, la salute e la sostenibilità.



A partire dagli anni '70 e '80, il movimento vegano ha iniziato a diffondersi oltre l'ambito etico, dialogando con la cultura ambientalista e i nuovi stili di vita urbani. L'aumento della consapevolezza riguardo all'impatto ambientale dei primi allevamenti intensivi, insieme alle preoccupazioni per la salute, ha trasformato il veganismo in un fenomeno globale (Cherry, 2006).

A partire dagli anni 2000, con l'espansione di Internet e dei social media, la cucina vegana ha trovato nuovi canali di comunicazione e una comunità sempre più ampia. È passata da pratica controculturale a movimento culturale e creativo, capace di influenzare la moda, la comunicazione visiva e il design del cibo (Greenebaum, 2012). Oggi la cucina vegana non è più solo un'alternativa "di nicchia", ma un modo di intendere l'alimentazione legato alla cura, alla sostenibilità e alla sperimentazione. I piatti vegetali vengono reinterpretati con tecniche e ingredienti innovativi, e l'attenzione si sposta dalla rinuncia alla scoperta: cucinare vegano diventa un atto di scelta, non di privazione. La sua evoluzione mostra come le pratiche alimentari possano trasformarsi nel tempo, adattandosi ai cambiamenti sociali e culturali.

DAL VEGANISMO FILOSOFICO ALLA CULTURA CONTEMPORANEA

LA DIETA FLEXITARIANA

Negli ultimi anni, accanto alla diffusione della dieta vegana, si è fatto sempre più spazio un approccio più flessibile, chiamato flexitariano. Lo stile di vita flexitariano è sempre più comune e rappresenta un buon compromesso per chi condivide i valori della sostenibilità e del rispetto ambientale, ma per una serie di motivi non riesce o non desidera aderire in modo rigido a un'alimentazione completamente vegetale. Non bisogna essere coerenti al cento per cento per contribuire al cambiamento: l'importante è iniziare, provarci e capire fino a che punto si riesce a spingersi. Anche piccoli gesti quotidiani, come scegliere un pasto vegetale in più al giorno, acquistare prodotti locali o ridurre lo spreco, possono avere un impatto reale.

La dieta flexitariana rappresenta un approccio flessibile e sostenibile all'alimentazione, in cui l'accento è posto sulla riduzione del consumo di prodotti di origine animale, senza escluderli del tutto. Questo modello nasce dal desiderio di bilanciare benessere personale e impatto ambientale, promuovendo un regime che privilegia cibi vegetali e biologici, ma lascia spazio a un consumo occasionale e consapevole di carne, pesce o latticini.

Sul piano della salute, la dieta flexitariana offre numerosi benefici: il maggiore apporto di fibre, vitamine e antiossidanti derivati da frutta, verdura, legumi e cereali aiuta a ridurre il rischio di malattie croniche come diabete, obesità e problemi cardiovascolari. Al tempo stesso, la moderazione nel consumo di carne limita l'assunzione di grassi saturi, contribuendo a un miglior equilibrio nutrizionale (Derbyshire, 2017).

A livello ambientale, l'adozione di una dieta flexitariana risponde all'urgenza di ridurre le emissioni di gas serra e l'uso di risorse naturali fortemente impattati dagli allevamenti intensivi.



3 IL DESIGN TRA FORMA E SOCIETÀ

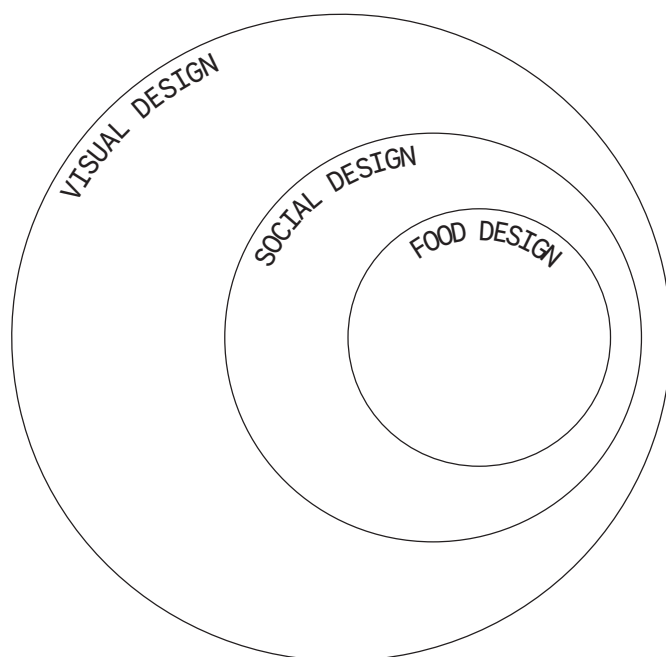
3.1 TRADUZIONE DI SISTEMI COMPLESSI

LE DISCIPLINE DEL DESIGN

Nel campo della progettazione visiva, diverse discipline si intrecciano e si sovrappongono, contribuendo a definire il modo in cui i contenuti vengono organizzati, comunicati e percepiti.

Tra queste, il visual design, il social design e il food design rappresentano tre ambiti distinti ma che possono coesistere e che condividono un terreno comune: la capacità del design di tradurre idee e informazioni in forme comprensibili e accessibili.

Il visual design costituisce la base più ampia di questo sistema e si occupa di dare forma alla comunicazione attraverso elementi visivi: tipografia, composizione, immagine, ritmo e struttura. È la disciplina che lavora sulla gerarchia dei contenuti, la loro leggibilità e sulla costruzione di un linguaggio visivo chiaro. Il visual design non riguarda solo l'estetica, ma la capacità di organizzare e rendere fruibili le informazioni (Frascara, 2004).



All'interno di questo quadro si colloca il social design, che introduce una dimensione etica e relazionale. Il suo obiettivo è utilizzare gli strumenti della progettazione per favorire equità, accessibilità e inclusione, mettendo al centro le persone e i loro bisogni reali. Il social design non si limita a comunicare: media, interpreta, semplifica senza banalizzare, e lavora affinché i contenuti siano comprensibili anche a chi non possiede competenze specialistiche (Margolin & Margolin, 2002; Papanek, 1985). È una pratica che unisce creatività, responsabilità e attenzione ai contesti sociali e culturali.

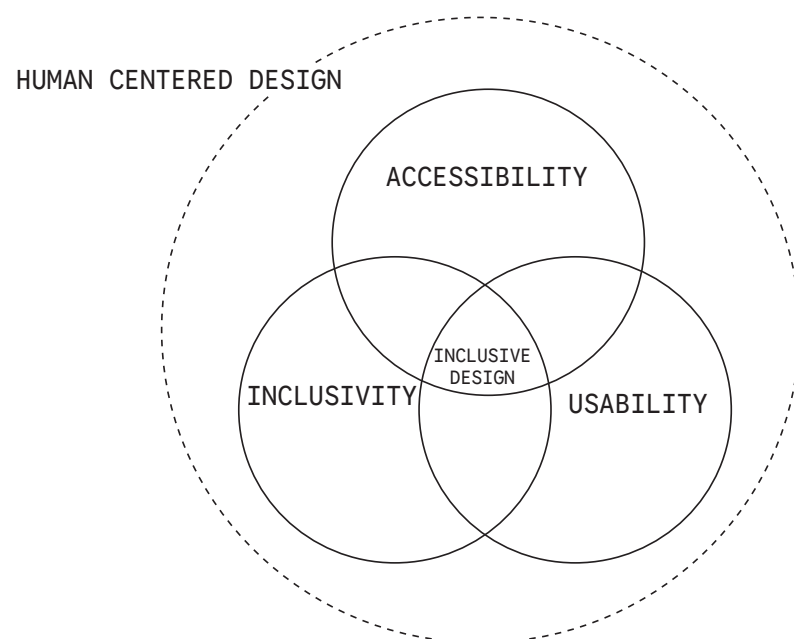
Il food design è una disciplina progettuale che considera il cibo come materia, sistema e strumento di comunicazione. Non si limita alla progettazione dell'atto culinario o del prodotto alimentare, ma abbraccia l'intero ecosistema che ruota attorno al cibo: dalla produzione al consumo, dalle pratiche quotidiane alle dimensioni simboliche, culturali e sociali (Zampollo, 2016).

Considerati insieme, visual design, social design e food design configurano un sistema complesso in cui la comunicazione visiva non è solo forma, ma anche relazione, cultura e responsabilità. Ogni disciplina contribuisce con un proprio punto di vista: il visual design offre gli strumenti, il social design definisce le finalità e l'orientamento etico, il food design introduce uno specifico campo di contenuti e di interrogativi culturali. È dall'intreccio di questi livelli che emerge una visione del design come pratica capace di interpretare la realtà e di renderla accessibile.

IL DESIGN COME MEDIUM TRA CONTENUTI E PERSONE

Progettare per mediare vuol dire porsi delle domande non solo sul come un oggetto o un messaggio debba apparire, ma anche sul chi e sul perché: chi ne fruirà, in quali contesti culturali e con quali strumenti di lettura. In questa prospettiva, progettare significa mettere l'essere umano al centro del progetto, non come destinatario passivo ma come parte attiva di un processo di scambio (Germak, 2008).

Il design diventa così un mezzo per costruire ponti tra competenze e sensibilità, favorendo la comprensione reciproca e l'inclusione. Il concetto di mediazione richiama anche l'idea di semplificazione, ma in un senso diverso da quello della riduzione. Comunicare in modo semplice non significa banalizzare, ma rendere accessibile la complessità. In questo senso, la semplicità è un risultato di precisione e di empatia: una scelta consapevole che mira a ridurre le barriere di comprensione (Munari, 1981; Frascara, 2004).



Come nel principio del Design for All, la chiarezza è un atto di rispetto verso l'utente: permette a chiunque, indipendentemente dal livello culturale, linguistico o cognitivo, di accedere ai contenuti e ai valori di un progetto.

Il design come mediazione si manifesta anche nei processi collaborativi. Il progettista contemporaneo lavora spesso all'interno di sistemi interconnessi, dove il progetto si intreccia con dimensioni sociali, tecnologiche ed educative. In questi contesti, saper mediare diventa una competenza fondamentale: il designer deve ascoltare, osservare e tradurre linguaggi differenti in una forma condivisa e comprensibile.

Si tratta di una figura che si muove tra discipline diverse, capace di adattare il proprio linguaggio visivo, verbale e materiale ai bisogni dei destinatari. Ogni progetto, che sia un artefatto editoriale, una campagna visiva o un prodotto, è una forma di comunicazione. Comunicare, per il designer, significa farsi interprete di contenuti, costruendo strumenti che consentano agli altri di vedere, leggere e comprendere il mondo.

3.2 COMUNICARE LA COMPLESSITÀ

IL RUOLO DEL VISUAL DESIGN

Il design visivo svolge un ruolo centrale nella costruzione del significato. Prima ancora di rendere un contenuto accessibile, il visual design organizza, gerarchizza e interpreta l'informazione, trasformando sistemi complessi in strutture leggibili.

Comunicare visivamente non significa soltanto “rendere chiaro”, ma decidere cosa emerge, cosa resta sullo sfondo e come gli elementi dialogano tra loro. In questo senso, il visual design opera come un linguaggio autonomo: non traduce semplicemente contenuti preesistenti, ma li costruisce attraverso scelte formali. Ogni progetto visivo propone un modo specifico di leggere il mondo, stabilendo relazioni tra elementi e definendo un percorso interpretativo per l'utente.

Parlare di accessibilità nel design significa interrogarsi su come linguaggio, struttura e immagini possano contribuire ad abbassare le barriere di accesso alla conoscenza. Non si tratta solo di rendere un contenuto disponibile, ma di renderlo realmente comprensibile e fruibile, costruendo un'esperienza che non escluda. In questo senso, la mediazione progettuale si traduce in scelte concrete: l'uso di parole chiare, gerarchie visive leggibili, immagini e fotografie capaci di mostrare senza intimidire, di avvicinare piuttosto che creare distanza.

Queste decisioni non appartengono a una dimensione puramente formale, ma incidono direttamente sul significato del progetto. Come afferma Marshall McLuhan, “il mezzo è il messaggio” (McLuhan, 1964): il modo in cui un contenuto viene trasmesso contribuisce a definirne il senso, influenzando la percezione e l'esperienza di chi lo fruisce. In quest'ottica, progettare in modo accessibile significa riconoscere che forma, linguaggio e supporto non sono mai neutri, ma parte integrante di ciò che viene comunicato.

Anche Bruno Munari insiste sul ruolo sistematico del progetto, sottolineando come ogni scelta visiva debba rispondere a criteri di funzionalità e chiarezza, evitando ciò che è superfluo e privilegiando l'efficacia comunicativa. In questa prospettiva, il visual design diventa

uno strumento per “rendere visibile ciò che deve essere compreso” (Munari 1981). Il lavoro di Ellen Lupton (2014) sulla tipografia e sulla progettazione editoriale evidenzia come le scelte tipografiche non siano mai neutre: esse influiscono sulla percezione, sulla comprensibilità e sul tono del contenuto. Oltre alla struttura, il visual design svolge un ruolo interpretativo: traduce concetti astratti in forme visive, costruisce significati e definisce il modo in cui un contenuto viene percepito. Come afferma Don Norman (2004), la progettazione visiva contribuisce a determinare la relazione emozionale tra l'utente e l'oggetto, influenzando la comprensione, l'interesse e la motivazione.

La crescente complessità del panorama informativo ha reso la visual literacy (la capacità di leggere, interpretare e produrre messaggi visivi) una competenza sempre più necessaria. Secondo R. W. Messaris (1994), le immagini non comunicano in modo trasparente: richiedono un'educazione allo sguardo, una consapevolezza dei codici visivi. Il visual design svolge un ruolo fondamentale in questa alfabetizzazione: attraverso gerarchie, strutture, rappresentazioni e narrazioni visive, aiuta a rendere accessibile ciò che altrimenti resterebbe oscuro. La responsabilità del designer non è solo progettuale, ma culturale: costruire strumenti che facilitino la comprensione e che rendano i contenuti accessibili a un pubblico eterogeneo.

Do I look fat in this paragraph?

Queste lettere hanno tutte lo stesso corpo ma occhio medio, peso del tratto e proporzioni diverse.

Spesso tra due caratteri composti nello stesso corpo l'uno sembra più grande dell'altro. Le differenze tra occhio medio, peso del tratto e larghezza dei caratteri influenzano la dimensione apparente delle lettere.

Mrs Eaves, disegnato da Zuzana Licko nel 1996, rifugge dalla brama novecentesca per il sovradimensionamento dell'occhio medio. Il font si ispira ai disegni settecenteschi di John Baskerville e deve il nome a Sarah Eaves, amante, governante e collaboratrice di Baskerville. Prima di sposarsi nel 1764 i due vissero insieme per sedici anni.

DESIGN E RESPONSABILITÀ SOCIALE: IL SOCIAL DESIGN

Il design, per sua natura, nasce dall'incontro tra persone e bisogni. Negli ultimi decenni, tuttavia, la progettazione è stata spesso orientata al mercato più che alla società, privilegiando l'estetica e la competitività rispetto alla reale utilità dei prodotti. Il concetto di social design nasce come risposta a questa deriva: un modo di riportare il design alla sua funzione originaria, quella di migliorare la vita delle persone e favorire forme di equità e accessibilità.

Victor Papanek, nel suo celebre *Design for the Real World*, sosteneva che "ci sono professioni più dannose del design industriale, ma solo poche" (Papanek 1985). La sua critica non era al design in sé, ma a un sistema che crea oggetti superflui, disegnati per un consumo continuo, piuttosto che per risolvere problemi reali. Il suo invito era chiaro: rendere il design responsabile, uno strumento al servizio della collettività e non solo del mercato (Papanek 1985).

Sulla stessa linea, Victor e Sylvia Margolin (2002) propongono un "modello sociale del design", dove la progettazione non nasce da logiche commerciali ma da un processo di ascolto, collaborazione e intervento. Il designer, in questa visione, diventa parte di un gruppo interdisciplinare che lavora con le comunità, gli educatori o gli operatori sociali, con l'obiettivo di rispondere a bisogni concreti: dell'accessibilità, alla salute, fino all'inclusione culturale.

In questo approccio, il design non è più solo un atto creativo individuale, ma una pratica di mediazione: osserva, comprende, traduce. Agisce su problemi complessi, spesso privi di una soluzione univoca, quelli che la teoria definisce *wicked problems* (Rittel & Webber, 1973), e cerca di restituire risposte tangibili, comprensibili, empatiche. Nigel Cross (1982) ha descritto questa forma di pensiero come *designerly ways of knowing*, un modo di conoscere diverso da quello scientifico o umanistico: non analitico, ma costruttivo. Il designer affronta i problemi attraverso la creazione di soluzioni, imparando e ridefinendo il problema stesso durante il processo.

Questa prospettiva rende il design un linguaggio universale, capace di connettere sapere tecnico e sensibilità umana. Il social design si colloca proprio in questa dimensione intermedia: tra teoria e pratica, tra sapere e fare, tra ciò che è e ciò che potrebbe essere. È un design che ascolta, traduce e semplifica. È una forma di progettazione che riconosce il valore educativo del design stesso: la capacità di rendere i contenuti accessibili, di creare empatia attraverso le immagini, di costruire strumenti che aiutano a comprendere e a scegliere in modo consapevole.

In questo senso, il design può diventare un mezzo di educazione alimentare, sociale e culturale, un linguaggio inclusivo che aiuta le persone a orientarsi in un mondo saturo di informazioni. È il punto in cui creatività e responsabilità si incontrano, e dove il progetto torna ad avere una dimensione etica e sociale.



FIG. 22-23. (DA SINISTRA A DESTRA) SEPARATORE DI TUORLO E ALBUME; RIVESTIMENTI IN PLASTICAMOUSO DISPONIBILI SULL'E-COMMERCE TEMU.

3.3 IL FOOD DESIGN

IL CIBO COME DISCIPLINA PROGETTUALE

Il food design è una disciplina progettuale che considera il cibo non solo come prodotto da consumare, ma come materiale, linguaggio e sistema (Zampollo, 2016). Non solo il cibo, il food design riguarda l'intera filiera alimentare: dalla produzione alla trasformazione, dalla preparazione alla presentazione, dall'esperienza di consumo fino alla gestione e il riutilizzo degli scarti.

In ambito teorico, il food design è stato descritto come l'insieme di tutte le azioni progettuali che mettono in relazione cibo e design, intervenendo su prodotti, servizi e sistemi legati al "food system", dalla produzione allo smaltimento (Zampollo, 2016).

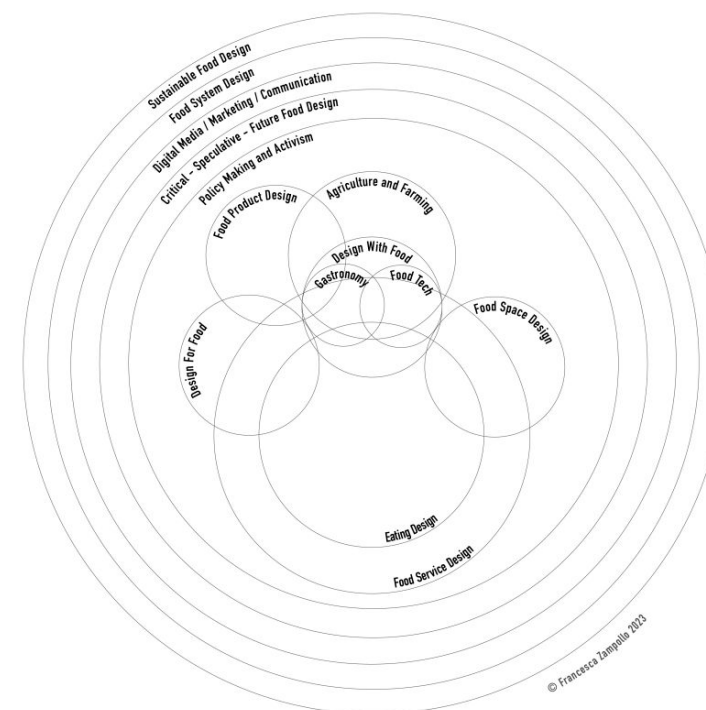
L'autrice propone una classificazione articolata in diverse sottodiscipline tra cui food product design, design with food, food space design, eating design, food service design. Queste categorie dimostrano come il food design non riguardi soltanto "ciò che si mangia", ma ogni punto di contatto tra persone e cibo.

Il food design si configura come una pratica intrinsecamente interdisciplinare, che integra competenze di design, gastronomia, scienze sensoriali, nutrizione, sociologia, economia circolare e studi culturali. È un ambito che si confronta con questioni complesse: sostenibilità, spreco alimentare, accessibilità, educazione, rappresentazione mediatica del cibo.

SOSTENIBILITÀ E SPRECO ALIMENTARE

Un asse importante della ricerca contemporanea sul food design riguarda i temi della Sostenibilità e dello spreco alimentare. In questo contesto, il food design interviene per:

- valorizzare sottoprodotti e scarti della filiera agroalimentare;
- promuovere pratiche di consumo più consapevoli;
- progettare esperienze e servizi che riducano le eccedenze e facilitino il riutilizzo del cibo. (Zampollo, 2016)



Al Politecnico di Torino, questi temi sono al centro dell'attività del Polito Food Design Lab, che opera come laboratorio di ricerca e didattica sui rapporti tra design e sistema alimentare, con particolare attenzione alla riduzione dello spreco e alla giustizia sociale (Polito Food Design Lab, n.d.).

La tesi di laurea magistrale "Food Action: una sperimentazione di food design contro lo spreco alimentare" di Raffaele Passaro (2018), sviluppata in collaborazione con il Food Design Lab del Politecnico di Torino, rappresenta un esempio di food design inteso come strumento di sperimentazione applicata a una problematica concreta.

Il progetto affronta il tema dello spreco alimentare a partire da una fase di ricerca teorica volta a definire il fenomeno e ad analizzarne le criticità, individuando nel fattore temporale uno degli elementi più complessi nella gestione delle eccedenze. In particolare, la ricerca mette in evidenza una mancanza di soluzioni progettuali efficaci nelle fasi di conservazione e somministrazione degli alimenti recuperati, rispetto a quelle di recupero e redistribuzione.

A partire da questa osservazione, il progetto orienta la sperimentazione verso lo studio dei processi di trasformazione degli alimenti, facendo riferimento alla gastronomia molecolare come ambito di conoscenza utile ad allungare la vita utile dei prodotti. Il food design viene così applicato come pratica sperimentale, capace di verificare la replicabilità dei processi di trasformazione e i loro effetti sulle caratteristiche degli alimenti.

La fase applicativa del progetto si sviluppa progressivamente, fino a contestualizzare l'intervento in un ambiente di disagio sociale, in cui l'accesso al cibo dipende dalle eccedenze disponibili. In questo contesto, la sperimentazione porta alla realizzazione di prototipi gastronomici edibili e somministrabili. Il food design assume quindi una dimensione operativa e sociale, orientata all'esplorazione di possibili sviluppi futuri.

Altre ricerche legate al Food Design Lab del PoliTo approfondiscono l'applicazione di processi di food design per valorizzare i sottoprodotti dell'agroindustria piemontese, sviluppando nuovi prodotti alimentari a partire, ad esempio, dagli scarti di mela, all'interno di scenari di economia circolare. Questi esempi mostrano come il food design possa operare a diversi livelli: dal prodotto al sistema, dalla ricetta alla filiera.



EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il food design non si limita alla dimensione produttiva o industriale, ma può diventare uno strumento di educazione alimentare e di alfabetizzazione visiva rispetto al cibo. Laboratori, dispositivi didattici, strumenti editoriali e format espositivi possono essere progettati per:

- Aiutare le persone a comprendere da dove provengono gli alimenti;
- Rendere visibili i legami tra scelte individuali e impatti ambientali;
- Facilitare l'apprendimento di competenze culinarie di base;
- Ridurre l'ansia da prestazione legata all'idea di "cucina perfetta".

La dimensione educativa del food design si intreccia con il tema della visual literacy (Messaris, 1994): imparare a leggere le immagini del cibo (nei media, nei social, nelle pubblicazioni) significa anche imparare a riconoscere quali rappresentazioni sono realistiche, quali sono costruite, e come queste influenzano la percezione delle proprie capacità in cucina.



LINGUAGGIO VISIVO E CULTURALE DEL CIBO

Il cibo è uno dei principali dispositivi culturali contemporanei: racconta identità, appartenenze, desideri. Le immagini del cibo contribuiscono a definire che cosa consideriamo "buono", "bello", "desiderabile" o "accettabile" a tavola. Come osserva Fabio Parasecoli (2014), i materiali visivi legati al cibo non si limitano a mostrare piatti e luoghi di consumo, ma generano aspettative su come il cibo "dovrebbe" apparire e su quali pratiche, spazi e stili di vita siano considerati desiderabili. Il food design, in questa prospettiva, lavora anche sulla rappresentazione: decide se aderire a un'estetica patinata e spettacolare o se adottare un approccio più realistico, didattico e quotidiano. Questa dimensione è particolarmente rilevante quando il progetto coinvolge supporti editoriali e visivi (libri di cucina, riviste, piattaforme digitali, materiali educativi). La scelta di come fotografare gli ingredienti, di quali passaggi mostrare, di come impaginare una ricetta o di come raccontare una pratica culinaria fa parte a pieno titolo del food design: ogni decisione influenza la percezione di difficoltà, la sensazione di inclusione o esclusione, la credibilità di un contenuto. In altre parole, il food design non si limita a "disegnare il cibo", ma disegna il modo in cui il cibo viene percepito, e quindi anche il modo in cui le persone vi si rapportano (Parasecoli, 2014; Lupton, 2014).



4 CONCEPT DEL PROGETTO

4.1 IDEA E VALORI ALLA BASE

EDUCARE ALLA CUCINA CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE

Il progetto “Cosa Mangiamo Oggi?” nasce dal desiderio di indagare la cucina quotidiana attraverso una prospettiva sia personale sia progettuale. Il punto di partenza è il mio rapporto con l'alimentazione, maturato negli ultimi anni tra scelte consapevoli, una dieta prevalentemente vegana e l'attenzione verso prodotti biologici e sfusi. Questa relazione diretta con il cibo ha influenzato profondamente il progetto, orientandolo verso una riflessione più ampia sulla sostenibilità e sull'accessibilità.

DAL VISSUTO QUOTIDIANO ALLA COSTRUZIONE DEL METODO

La costruzione del metodo progettuale è nata spontaneamente dall'osservazione delle mie abitudini di cucina, trasformando piccole strategie quotidiane in un sistema replicabile. Vivendo tra studio, lavoro e tempi ridotti, ho iniziato a sperimentare soluzioni che mi permettessero di alimentarmi in modo equilibrato senza rinunciare alla qualità. Tra queste:

- sfruttare i momenti in cui cucinavo per preparare basi o elementi che potessero essere riutilizzati nei pasti successivi;
- cucinare porzioni leggermente più abbondanti, spesso congelando piccole quantità di verdure o legumi da utilizzare nelle giornate più impegnative per dedicarsi alla cucina;
- organizzare la dispensa in modo intelligente, dando priorità agli ingredienti versatili, economici e con scadenza prolungata;
- costruire combinazioni semplici tra legumi, cereali, verdure e fonti proteiche, mantenendo un equilibrio nutrizionale base, col supporto di nutrizionisti e figure professionali;

Da questa pratica quotidiana nasce una riflessione: la cucina sostenibile non richiede ricette complesse, ma un metodo fatto di gesti ripetuti con piccole variazioni, attenzione verso gli ingredienti e capacità di valorizzare ciò che già abbiamo. Educarsi a una cucina equilibra-

ta implica anche informarsi, tramite figure competenti, per comprendere come rispondere ai bisogni reali del proprio corpo. Il progetto si posiziona quindi come uno strumento di accompagnamento: non un manuale tecnico, ma una guida visiva e narrativa che incoraggia un approccio consapevole e personalizzato.

Il progetto esplora la cucina vegana come spazio di sperimentazione personale, pratica sostenibile e gesto narrativo. Il libro mira a costruire un'esperienza intima e realistica, in cui le ricette si intrecciano con abitudini, ricordi e riflessioni sul rapporto tra alimentazione, ambiente e identità.

L'obiettivo non è creare un semplice ricettario, ma un prodotto editoriale capace di integrare dimensioni narrative, fotografiche e pratiche. Attraverso il design editoriale e lo storytelling, il progetto mira a rendere la cucina sostenibile un'esperienza comprensibile e replicabile, soprattutto per chi vive realtà dinamiche come quella universitaria o giovanile.

L'attenzione non è rivolta soltanto al “cosa cucinare”, ma soprattutto al “come” e al “perché”: come nasce una ricetta nella vita quotidiana, quali processi vengono messi in atto, quali emozioni suscita e quali memorie attiva. In questo modo, la cucina viene raccontata non solo come insieme di istruzioni, ma come pratica vissuta, capace di generare significato, cura e consapevolezza. Per rendere più chiara l'identità del progetto e sintetizzare l'insieme dei valori che lo guidano, ho strutturato il concept in tre paragrafi: obiettivo, target, contesto e contenuti.

IL CONCEPT

OBIETTIVO

Il progetto mira a rendere la cucina quotidiana un gesto accessibile e sostenibile, riducendo le barriere legate al tempo, all'organizzazione e all'indecisione. Attraverso il metodo delle spese predefinite e delle ricette collegate tra loro, l'obiettivo è offrire un sistema semplice che aiuti l'utente a orientarsi, gestire meglio gli ingredienti e ridurre gli sprechi, trasformando la preparazione dei pasti in un'attività più consapevole e meno intimidatoria.

TARGET

Il pubblico principale è composto da giovani adulti, studenti universitari, lettori interessati al tema della sostenibilità o semplicemente curiosi di avvicinarsi alla cucina. Si tratta di persone che desiderano alimentarsi in modo equilibrato, ma che spesso si scontrano con difficoltà pratiche come la mancanza di tempo, la poca organizzazione della spesa o l'insicurezza nelle proprie capacità culinarie. Accanto a loro, il progetto dialoga anche con spazi culturali, associazioni giovanili, scuole e comunità sensibili ai temi ambientali e alla democratizzazione del cibo.

CONTESTI E CONTENUTI

Il progetto si sviluppa attraverso il design editoriale, la fotografia e lo storytelling, che vengono utilizzati come strumenti di accessibilità. Testi chiari, strutture visive leggibili e immagini realistiche accompagnano l'utente nella preparazione dei piatti e nella comprensione del metodo. L'esperienza proposta è pratica, pensata per creare autonomia e nuovi modi di vivere il cibo.

MOODBOARD



5 METODOLOGIA PROGETTUALE

5.1 ANALISI DEI CASI STUDIO

TABELLE COMPARATIVE	Per comprendere in che modo il design può diventare uno strumento di mediazione tra cibo, conoscenza e quotidianità, ho analizzato una serie di casi studio eterogenei, che comprendono libri, progetti editoriali e piattaforme digitali. L'obiettivo è stato quello di osservare come linguaggio, struttura visiva e fotografia contribuiscono a rendere i contenuti accessibili, promuovendo al tempo stesso riflessioni sul modo in cui oggi il cibo viene rappresentato e condiviso. I casi analizzati sono stati suddivisi in tre categorie, organizzati in una griglia di confronto. I casi studio più rilevanti sono stati selezionati e organizzati in tabelle (fig.30) che consentono di raccogliere e organizzare informazioni essenziali relative a ciascun progetto. In particolare, l'analisi si articola in cinque aree principali: obiettivi, tone of voice, punti di forza, punti deboli e spunti progettuali. 1. PRODOTTI EDITORIALI TRADIZIONALI Questa categoria comprende libri e riviste di cucina tradizionali, molto variegati tra loro. 2. PRODOTTI NARRATIVI O TEMATICI In questa categoria la cucina viene utilizzata come strumento di racconto o di impegno sociale. Le ricette non sono il fine principale, ma diventano un mezzo attraverso cui affrontare temi più ampi, come l'identità, le relazioni o il territorio, trasformando la comunicazione culinaria in un dispositivo di significato. 3. PRODOTTI CONTEMPORANEI E SPERIMENTALI Questa categoria esplora nuovi supporti e linguaggi per rendere la conoscenza culinaria più accessibile, sostenibile e quotidiana.
------------------------	---

ANNO
PAESE
PAG.

Formato:

Target:

Layout:

Obiettivo

Officium ipid quaerias di des molorrum
qui imus a doluptae nitatiu ndebitiam
iliquos

Tone of Voice

- Officium ipid
- Officium ipid

Punti di forza

Officium ipid quaerias di des molorrum
qui imus a doluptae nitatiu ndebitiam
iliquos

Punti deboli

Officium ipid quaerias di des molorrum
qui imus a doluptae nitatiu ndebitiam
iliquos

Spunti progettuali

Officium ipid quaerias di des molorrum
qui imus a doluptae nitatiu ndebitiam
iliquos

Note

Officium ipid quaerias di des molorrum
qui imus a doluptae nitatiu ndebitiam
iliquos

FIG.30 TABELLA ESEMPIO CASI STUDIO.

Simple

2018
REGNO UNITO
PAG. 320



**Ottolenghi
SIMPLE**

Formato: Medio/Grande

Target: Principianti e curiosi

Layout: Funzionale

Obiettivo
Mostrare che è possibile cucinare piatti semplici ma allo stesso tempo ricercati, riducendo la complessità senza rinunciare al gusto e alla qualità.

Tone of Voice

- Rassicurante
- Ispirazionale

Punti di forza
Le ricette sono organizzate secondo l'acronimo SIMPLE, che indica in modo immediato il tipo di preparazione e le tempistiche.

Punti deboli
Per un principiante assoluto alcuni ingredienti possono risultare troppo particolari o difficili da reperire.

Spunti progettuali
Usare sistemi visivi (icone) per classificare le ricette in base a tempo, difficoltà e logica di preparazione, rendendo le scelte più immediate e consapevoli.

Note
Nonostante la promessa di semplicità, alcune ricette mantengono una complessità "nascosta".

Ricette senza fare la spesa

2024
FRANCIA
PAG. 156



Formato: Piccolo/Medio

Target: Principianti

Layout: Semplice e funzionale

Obiettivo
Sfruttare una buona dispensa per risparmiare, evitare sprechi e riuscire a cucinare senza dover andare continuamente a fare la spesa.

Tone of Voice

- Accessibile
- Quotidiano

Punti di forza
Si concentra sull'organizzazione della dispensa come risorsa centrale, proponendo un approccio economico e funzionale alla cucina quotidiana.

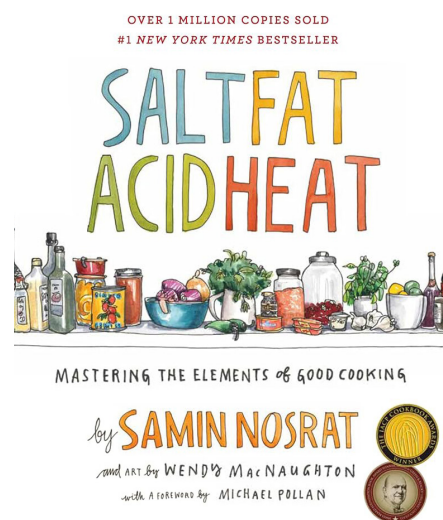
Punti deboli
Può risultare poco utile e dispendioso per chi parte da zero.

Spunti progettuali
Mostrare come costruire una dispensa che permetta di cucinare in modo più semplice.

Note

Salt Fat Acid Heat

2017
STATI UNITI
PAG. 480



Formato: Medio/Grande

Target: Appassionati

Layout: Illustrato e didattico

Obiettivo

Insegnare i quattro elementi fondamentali della buona cucina (sale, grasso, acido e calore) così che il lettore possa cucinare con maggiore comprensione e fiducia.

Tone of Voice

- Didattico
- Narrativo

Punti di forza

Spiega i principi fondamentali della cucina con un mix di teoria, concetti e ricette illustrative, enfatizzando la comprensione rispetto alla semplice esecuzione.

Punti deboli

Le illustrazioni e la grafica, molto libere e "scarabocchiate", possono risultare poco chiare e talvolta confondere la lettura.

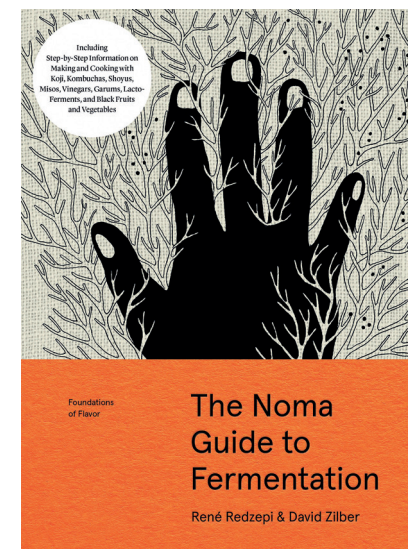
Spunti progettuali

Organizzare un libro di cucina a partire da principi e non da portate.

Note

The noma guide to fermentation

2018
STATI UNITI
PAG. 192



Formato: Grande

Target: Professionisti

Layout: Tecnico e step-by-step

Obiettivo

Introdurre e spiegare in modo approfondito le tecniche di fermentazione utilizzate al Noma (uno dei ristoranti più influenti al mondo) e mostrare come applicarle.

Tone of Voice

- Tecnico
- Professionale

Punti di forza

Le spiegazioni sono strutturate passo dopo passo e supportate da immagini, rendendo comprensibili anche processi complessi sulla fermentazione.

Punti deboli

Non è pensato per principianti assoluti: alcune procedure richiedono tempo, precisione e strumenti specifici.

Spunti progettuali

Usare una struttura basata sui processi (e non sui piatti) per costruire un percorso di apprendimento progressivo.

Note

Non Buttarlo!

ANNO
PAESE
PAG.



Obiettivo
Ridurre lo spreco alimentare valorizzando tutte le parti delle verdure, per risparmiare e ridurre il proprio impatto ambientale.

Tone of Voice

- Amichevole
- Uморistico

Punti di forza
Minimizzare gli sprechi in cucina con ricette innovative, sfruttando tutto ciò che gli ortaggi hanno da offrire. Rendere lo scarto una risorsa.

Punti deboli
Presuppone pazienza e una certa pratica nella gestione delle parti meno comuni delle verdure.

Spunti progettuali

- Uso integrale delle verdure
- Valorizzazione degli “scarti” vegetali

Note
Le illustrazioni contribuiscono a dare personalità al libro e a rafforzarne l'identità visiva.

Formato: Medio

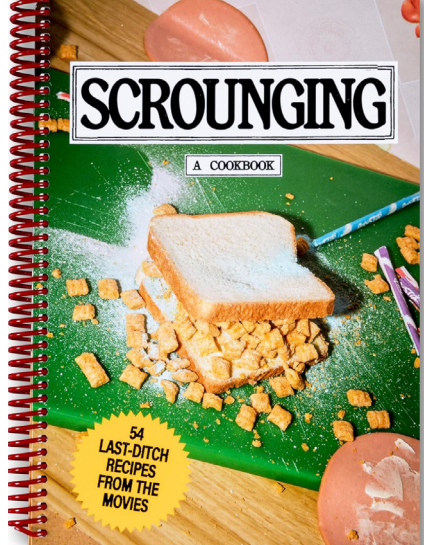
Target: Comunità Sostenibile

Layout: Semplice e giocoso

Scrounging

A Cookbook

2007
STATI UNITI
PAG. 128



Obiettivo
Raccogliere “ricette” ispirate ai piatti bizzarri e improvvisati che compaiono nei film, trasformandoli in contenuti da libro di cucina.

Tone of Voice

- Giocoso
- Ironico

Punti di forza
Un tema originale e fortemente culturale: cucina + cinema, dove le ricette raccontano momenti iconici dei film invece di essere solo piatti da replicare.

Punti deboli
Non è un ricettario tradizionale: molte “ricette” sono più riferimenti filmici che piatti facili da preparare nella vita reale.

Spunti progettuali
Confrontare oggetti culturali e cucina, esplorando come il cibo può essere usato come finestra narrativa e simbolica.

Note
Il libro ha un'introduzione di Matty Matheson (chef noto) che riflette sul modo in cui il cibo nei film esprime stati mentali, personalità e situazioni narrative.

Formato: Medio/Piccolo

Target: Appassionati di cinema

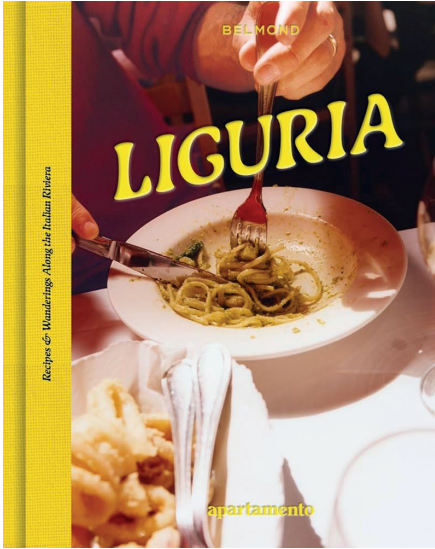
Layout: Minimalista

Quello che mangiamo ANNO PAESE PAG.  Formato: Tascabile Target: Appassionati e lettori Layout: Narrativo	Obiettivo Offrire una panoramica critica e informata sul cibo: da dove viene, come influisce sulla salute e quali sono le dinamiche culturali e commerciali legate al cibo. Tone of Voice • Informativo • Critico Punti di forza Approccio ampio e multidisciplinare: va oltre la cucina per esplorare aspetti di salute, mercato, cultura e abitudini alimentari. Punti deboli Non è un ricettario né un libro di cucina tradizionale; non offre ricette pratiche da utilizzare, bensì approfondimenti critici sul Spunti progettuali Integrare riflessioni sui sistemi alimentari per creare un progetto editoriale che connette conoscenza teorica e pratica culinaria. Note Il libro è parte della collana Cose spiegate bene, curata da Il Post con testi di vari autori e illustrazioni di Pavel Popov.
---	---

Casa dominguin 2025 SPAGNA PAG. 192  Formato: Medio Target: Appassionati Layout: Narrativo	Obiettivo Raccontare e condividere le ricette della cucina casalinga della famiglia Dominguín, intrecciandole con aneddoti, ricordi e storie familiari. Tone of Voice • Intimo • Accogliente Punti di forza Unisce cucina tradizionale spagnola e narrazione familiare, offrendo un'esperienza di lettura che è anche un racconto di vita. Punti deboli Peso narrativo forte: può dare più importanza alla storia e alle emozioni rispetto alla praticità di alcune ricette. Spunti progettuali Le ricette sono accompagnate da storie e aneddoti personali, rendendo il contenuto più profondo e coinvolgente. Note
---	---

LIGURIA:
Recipes &
Wanderings
Along the
Italian
Riviera

2019
STATI UNITI
PAG. 192



Formato: Grande

Target: Food & travel lovers

Layout: Essenziale

Obiettivo

Costruire un racconto editoriale che intreccia gastronomia, territorio e lifestyle, restituendo un'immagine evocativa e stratificata della Riviera ligure.

Tone of Voice

- Narrativo
- Evocativo

Punti di forza

Forte integrazione tra fotografia, testo e cucina, che ha la capacità di evocare un luogo e un'atmosfera. Le ricette diventano parte di una narrazione più ampia.

Punti deboli

Le ricette non sono sempre immediate da consultare.
Il formato e il prezzo lo rendono meno accessibile come libro "da cucina quotidiana"

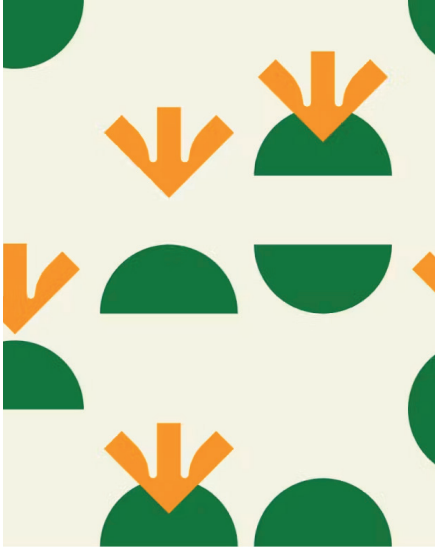
Spunti progettuali

L'idea che un libro di cucina possa funzionare come un racconto visivo e culturale, in cui il cibo diventa un modo per parlare di luoghi, persone e memoria.

Note

Planter

2023
ITALIA
--



Formato: Applicazione/web

Target: Generico

Layout: --

Obiettivo

Fornire un piano alimentare basato su una dieta vegetale bilanciato col supporto di nutrizionisti e le istruzioni per le ricette indicate.

Tone of Voice

- Chiaro
- Rassicurante

Punti di forza

Include una lista della spesa automatica basata sui pasti, riducendo lo sforzo organizzativo dell'utente.

Punti deboli

Per alcuni utenti può risultare limitante avere poco potere decisionale sulle scelte dei pasti.

Spunti progettuali

Rendere visibile la logica che sta dietro alle scelte alimentari, trasformando un sistema chiuso in uno strumento di apprendimento e autonomia.

Note

Hello Fresh	
2011 GERMANIA -- 	Obiettivo Semplificare l'atto di cucinare eliminando la complessità della spesa e del dosaggio degli ingredienti, offrendo tutto il necessario già pronto per cucinare.
	Tone of Voice • Officium ipid • Officium ipid
	Punti di forza Riduce il carico mentale legato alla pianificazione dei pasti e all'organizzazione.
	Punti deboli Genera sprechi di risorse a causa degli imballaggi singoli per ogni ingrediente. I costi di spedizione hanno un impatto
Formato: Servizio di delivery	Spunti progettuali Semplificare il momento della spesa senza e dell'organizzazione dei pasti.
Target: Principianti	
Layout: --	Note L'utente cucina ma non impara facilmente a organizzare la spesa e difficilmente sviluppa un proprio metodo.

La comparazione è stata riorganizzata secondo le tre prospettive progettuali analizzate nello scorso capitolo: visual design, social design e food design. Questa suddivisione consente di osservare i casi studio non solo come prodotti editoriali o piattaforme, ma come sistemi complessi in cui forma, contenuto e finalità convivono.

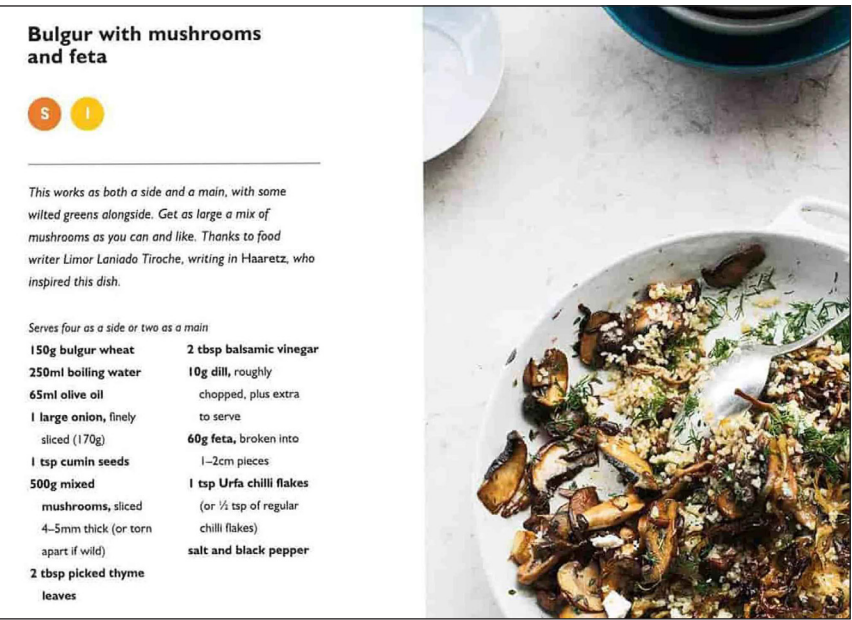
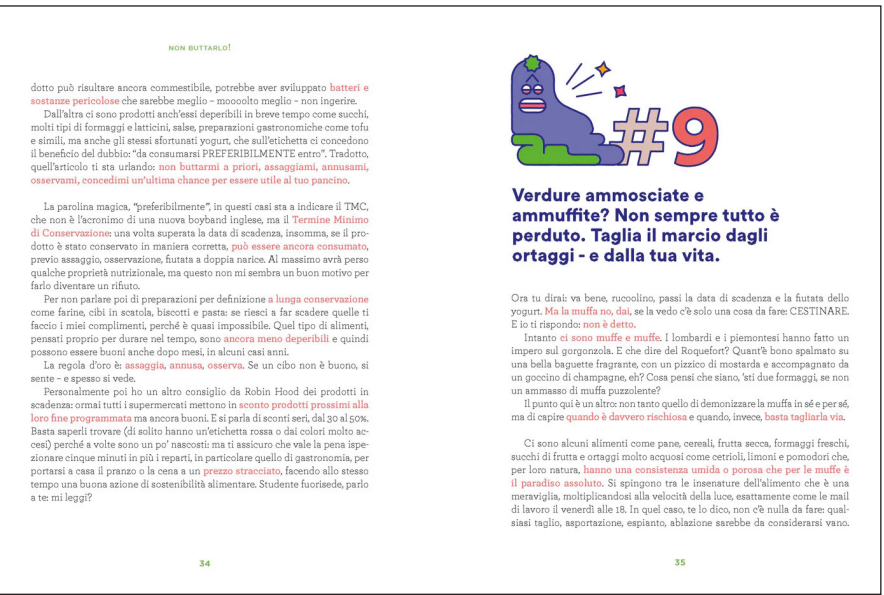
Dal punto di vista del visual design, i casi studio mostrano diversi approcci alla progettazione della pagina, alla gestione delle informazioni e alla costruzione del linguaggio visivo. I layout ricorrenti individuati nell'analisi possono essere ricondotti a tre tipologie:

IMPOSTAZIONE EDITORIALE NARRATIVA
Tipica dei libri narrativi o ibridi. Impaginazione semplice, margini ampi, uso equilibrato di testo e immagine, atmosfera intima.

COMPARAZIONE DEI CASI STUDIO

STRUTTURA E LAYOUT: VISUAL DESIGN

Perché molti bambini sono schizzinosi con il cibo	
Non si sa ancora esattamente perché molti bambini siano schizzinosi con il cibo o non vogliano assaggiare verdure che non hanno mai provato prima, ma una serie di studi sull'argomento suggerisce che non sia necessariamente perché sono viziati o educati male. Ci sono ragioni genetiche ed evoluzionistiche: alcune ricerche mostrano che lo stesso comportamento esiste in molte specie di animali, non solo tra i primati, gli animali più simili agli esseri umani, ma anche tra uccelli e pesci. Quando i bambini si rifiutano di mangiare, gli esperti distinguono due diversi tipi di comportamenti: da un lato ci sono i bambini più chiaramente schizzinosi, cioè quelli che accettano solo alcuni tipi di cibo e rifiutano gli altri, dall'altro quelli che rifiutano qualsiasi alimento che non hanno mai visto prima, un comportamento definito «neofobia alimentare». Ovviamente i due atteggiamenti possono coesistere, ma gli scienziati non hanno ancora stabilito se ci sia una connessione tra i due. Apparentemente non sembra: la neofobia alimentare è un comportamento comune alla maggior parte dei bambini, mentre la «schizzinosità» ce l'hanno solo alcuni.	Gemini è un progetto di ricerca inglese e gallese sulle abitudini alimentari dei bambini che ha coinvolto 2.400 famiglie in cui nel 2007 è nata una coppia di gemelli (sia monozigoti, cioè con lo stesso Dna, che dizigoti): da allora i genitori di questi bambini compilano regolarmente dei questionari su cosa mangiano i loro figli. Lo scopo è capire se il modo in cui i bambini mangiano dipenda dai loro geni o dall'ambiente in cui crescono: se una caratteristica come la neofobia alimentare è più presente nei gemelli omozigoti che in quelli dizigoti, significa che dipende più dal codice genetico che dall'educazione ricevuta dai genitori. In un articolo pubblicato nel 2016 sulla rivista <i>The Journal of Child Psychology and Psychiatry</i> i ricercatori di Gemini hanno illustrato i loro primi risultati: hanno affermato che entrambe le forme di schizzinosità sono almeno parzialmente dovute ai geni, e anche che sono legate tra loro e potrebbero spiegarsi con le stesse ragioni evoluzionistiche. Per quanto riguarda l'ereditarietà - cioè una percentuale che esprime quanto un carattere sia dovuto ai geni, da non confondere con l'ereditarietà - quella della semplice schizzinosità è maggiore di quella della neofobia: il 58 per cento contro il 46 per cento. Questo significa che un bambino che ha i geni della schizzinosità non è per forza un bambino schizzinoso, e può comportarsi in modo del tutto diverso a seconda di come viene cresciuto: ambiente e geni hanno più o meno lo stesso peso. Tuttavia in altri studi sono stati ottenuti risultati diversi da quelli di Gemini, che suggeriscono che l'ereditabilità sia diversa in bambini di età diverse. L'articolo di Gemini presenta i dati sui comportamenti di bambini di 16 mesi: un articolo sulla neofobia alimentare pubblicato nel 2013 e realizzato studiando bambini tra i quattro e i sette anni aveva trovato un'ereditabilità del 72 per cento. Sembra quindi che i geni all'origine della neofobia abbiano un'influenza maggiore man mano che i bambini crescono.
32 COSE SPIEGATE BENE	QUELLO CHE MANGIAMO 33



STRUTTURA FUNZIONALE

Layout chiari, con icone, ingredienti in lista, passaggi numerati, varianti o consigli.

Note

Nelle ricette che seguono per alcuni ingredienti si usano diciture come “tutte vegetali”, “panna vegetale” ecc: questa scelta è stata fatta esclusivamente per agevolare la lettura e per facilitare la comprensione delle ricette, e resta inteso che tali ingredienti, in quanto sostituti vegetali, non vanno confusi con i prodotti caseari di origine animale.

Se non diversamente indicato, le dosi delle ricette di questo libro sono calcolate per 4 persone. Fanno eccezione le preparazioni (come torte, salate, stuzzichini, snack...) per le quali il numero di commensali può variare in base all'occasione.

Se non diversamente specificato, lo yogurt di soia utilizzato per le ricette di questo libro è sempre quello al naturale e le bevande vegetali sono quelle prive di zuccheri aggiunti.

Legenda

preparazione	P	10	minuti di preparazione
cottura	C	15	minuti di cottura
ricetta freezer-friendly (adatta al congelamento)	FF		
ricetta gluten-free (senza glutine)	GF	GF	la ricetta può diventare gluten-free
ricetta nut-free (senza proteine e grassi)	NF	NF	la ricetta può diventare nut-free

In “Simple”, l'autore propone una cucina che non rinuncia al suo stile distintivo, ma che si avvicina a un'idea di praticità e accessibilità per il cuoco domestico. Il titolo non significa semplicemente “facile” in senso generico, ma è un acronimo e un sistema di categorizzazione delle ricette che aiuta il lettore a orientarsi secondo criteri concreti:

S – Short on time: ricette che si preparano in meno di 30 minuti

I – 10 Ingredients or less: piatti con un massimo di 10 ingredienti

M – Make ahead: ricette che possono essere preparate in anticipo

P – Pantry: piatti basati su ingredienti della dispensa

L – Lazy: ricette “pigre” cioè che richiedono poca manipolazione attiva

E – Easier than you think: più facili di quanto il lettore potrebbe aspettarsi.

Questa scelta è editoriale oltre che culinaria: piuttosto che affidarsi a una sola idea vaga di “semplicità”, il libro opera una struttura di significato chiara che si può analizzare come strategia di comunicazione per attrarre cuochi casalinghi con poco tempo o meno esperienza.

Anche in Vegetale facile e veloce è presente una legenda visiva che accompagna le ricette e svolge una funzione analoga a quella proposta da “Simple”. In questo caso, però, il sistema non si articola attraverso un acronimo concettuale, ma tramite icone e abbreviazioni grafiche che sintetizzano informazioni pratiche legate ai tempi, alle modalità di preparazione e alle esigenze alimentari.

LAYOUT FOTOGRAFICO

Si caratterizza da spazi bianchi, tipografia essenziale, immagini a tutta pagina o molto protagoniste, con una forte regia estetica.



La fotografia emerge come un elemento centrale della presente analisi, assumendo un ruolo determinante all'interno dei libri di cucina. All'interno di questo ambito è possibile individuare diverse tipologie di immagini, ciascuna con caratteristiche, funzioni e implicazioni differenti. In particolare, le fotografie possono essere suddivise in quattro categorie principali: scatti scenografici, fotografie passo passo, fotografie artistiche e fotografie reali. Ognuna di queste tipologie risponde a esigenze specifiche, influenzando in modo diverso la percezione del cibo, l'esperienza del lettore e la riproducibilità delle ricette.

FOTOGRAFIA



SCATTI SCENOGRAFICI

Gli scatti scenografici, presenti soprattutto nei progetti più orientati all'estetica e alla costruzione di un immaginario aspirazionale, giocano un ruolo seduttivo. Si tratta di immagini curate nel dettaglio, con styling, luci e composizioni che mirano a catturare l'attenzione prima ancora di informare. La loro funzione principale è ispirare, suggerire un'atmosfera o un'emozione legata al cibo, più che guidare il lettore nell'esecuzione. Pur essendo visivamente accattivanti, questi scatti possono creare un leggero senso di distanza: mostrano un risultato ideale che rischia di sembrare poco realistico o difficile da replicare nella quotidianità domestica. Sono utili per definire l'identità visiva del progetto, ma meno efficaci dal punto di vista educativo. Sono tipici della maggior parte dei libri di cucina in commercio.

FOTO PASSO-PASSO

Le foto passo-passo hanno una funzione completamente diversa. Non sono pensate per stupire, ma per ridurre l'incertezza e per accompagnare l'utente nei momenti critici della ricetta. Mostrare texture, dimensioni dei tagli, variazioni di colore, livelli di cottura o consistenze intermedie permette al lettore di orientarsi con maggiore sicurezza e di confrontare ciò che sta facendo con ciò che vede. Questo tipo di immagine aumenta la fiducia e la sensazione di competenza, specialmente per chi non è abituato a cucinare o non ha un occhio esperto. La loro presenza selettiva, solo nei passaggi in cui è davvero utile, permette di mantenere il layout pulito, evitando un eccesso di informazioni visive.

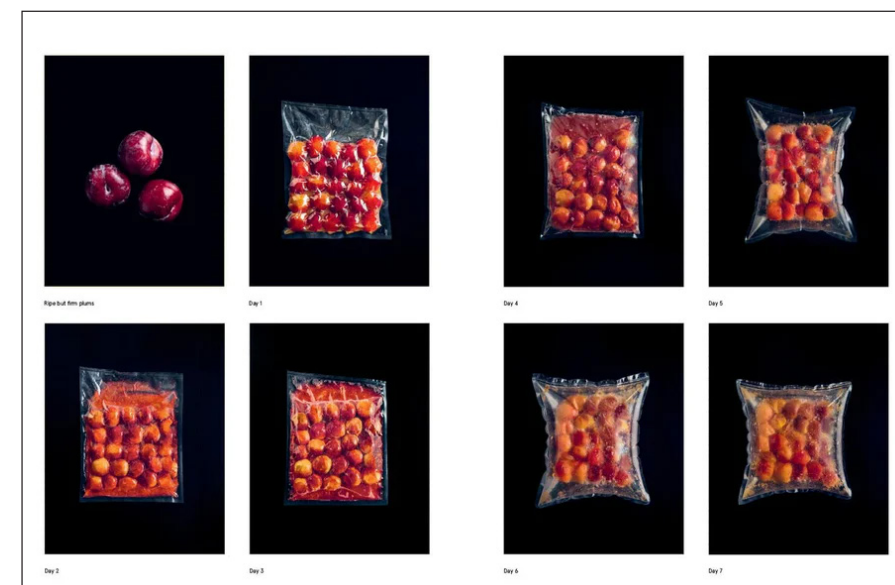


FOTO ARTISTICHE

Alcuni casi studio, come Casa Dominguin, utilizzano una fotografia a forte carattere artistico, in cui l'immagine non è pensata per spiegare o guidare, ma per evocare atmosfere, memorie e sensibilità personali. In questi progetti la fotografia diventa un'estensione volutamente non patinate creano un immaginario intimo e affettivo. L'obiettivo non è rappresentare il cibo come risultato tecnico, ma come presenza culturale: un oggetto che porta con sé storia, famiglia, quotidianità. Gli scatti artistici rafforzano così il tono narrativo del progetto, esprimono autenticità e costruiscono una relazione emotiva con il lettore. Questo tipo di immagine non insegna "come fare", ma "chi siamo quando cuciniamo", contribuendo a una visione più poetica e identitaria della cucina.



FIG.51. ESTRATTI DAL LIBRO "CASA DOMINGUIN".

Egg sambal 'shakshuka'

1½ tsp fenugreek seeds
2 whole cloves
seeds from 2 cardamom pods
1½ tsp ground cinnamon
1½ tsp medium curry powder
60ml olive oil
1½ tsp black mustard seeds
20 curry leaves
1 red onion, halved and thinly sliced (½kg)
10g ginger, peeled and finely grated
5 garlic cloves, crushed
10g coriander, stalks finely chopped and leaves to serve
50g dandelion (or cherry) tomatoes
2 tsp sambal oleik
1 x 400g tin of crushed tomatoes
1000ml (unsalted) concentrate
300ml water
10g palm (or light salt brown) sugar
5 eggs
salt and black pepper

Growing up in Malaysia, nasi lemak was something Helen ate a lot of. Wrapped in banana leaves and day-old newspaper, the little packs of coconut rice, spicy sambal, egg and cucumber are sold on nearly every street corner. While this recipe is very much not nasi lemak, it is nevertheless inspired by it. The egg and tomato sauce mingling in the pan reminds us, at the same time, of the shakshuka that Yotam grew up eating. Serve with rice, flatbread or any bread you like.

Getting ahead: This can be made in advance, up to the point just before the eggs are cracked into the sambal. The sambal lasts well in the fridge for up to 3 days.

Serves 4

Put the fenugreek seeds, cloves and cardamom seeds into a small dry frying pan and place on a medium-low heat. Toast lightly for about 2 minutes, until fragrant, then grind to a powder in a spice grinder or a pestle and mortar. Add the cinnamon and curry powder and set aside.

Put 3 tablespoons of the oil into a large sauté pan (the which you have a lid - about 28cm wide) and place on a medium heat. Add the mustard seeds and 10 curry leaves and cook for 1 minute, until the seeds begin to pop. Add the onion and cook for about 7 minutes, stirring frequently, until they are starting to colour. Add the ginger, garlic, coriander stalks and fresh tomatoes, cook for another 5 minutes, then add the fenugreek mix. Cook for 2 minutes, until fragrant, then add the sambal oleik, (sieved) tomatoes, tamarind, water, sugar and 1½ teaspoons of salt. Stir well and bring to a simmer. Reduce the heat to medium-low and cook for 20-25 minutes, uncovered, until thickened.

Crack the eggs into the sambal and sprinkle a little salt and pepper over each egg. Cover the pan and cook for 3-8 minutes, until the egg whites are fully cooked and the yolks are soft.

Meanwhile, put the remaining tablespoon of oil into a small pan and place on a medium heat. Add the rest of the curry leaves, cook for about a minute, until very fragrant, then remove from the heat. When the eggs are ready, drizzle the oil and fried curry leaves over the eggs, scatter over the coriander leaves, and serve.



FOTO REALI

Molte pubblicazioni recenti adottano un linguaggio fotografico più onesto, caratterizzato da imperfezioni volutamente non nascoste: una colatura, una superficie irregolare, la luce naturale di una cucina vera, un piatto leggermente disordinato. Queste fotografie esprimono realismo e accessibilità, comunicano che ciò che si vede è ciò che chiunque può ottenere con semplicità. La scelta di non ritoccare eccessivamente, di non costruire scenografie troppo artificiali e di ambientare gli scatti in contesti reali, tavoli vissuti, strumenti comuni, spazi domestici, contribuisce a creare un immaginario più inclusivo. Il lettore non si sente giudicato né messo alla prova: vede qualcosa che riconosce come "possibile", e questo aumenta in modo diretto la riproducibilità della ricetta.

FIG.52. ESTRATTO DAL LIBRO "COMFORT".

INCLUSIONE E ACCESSIBILITÀ: SOCIAL DESIGN

ACCESSIBILITÀ
COGNITIVA

Nei casi studio analizzati, emerge chiaramente come molti progetti non si limitino a proporre ricette: assumono un ruolo educativo, accompagnano il lettore nella costruzione di un rapporto più sereno e consapevole con il cibo, e si configurano come strumenti di empowerment quotidiano. L'approccio del social design appare qui come una cornice che unisce accessibilità cognitiva, inclusione degli utenti meno esperti e promozione di pratiche alimentari sostenibili.

Una prima dimensione ricorrente è la volontà di ridurre lo sforzo cognitivo necessario per cucinare. I progetti che integrano semplificazioni pratiche (dalla spesa strutturata per categorie, all'introduzione degli strumenti di base, fino alla spiegazione delle tecniche fondamentali come il meal prep) mostrano un approccio che mira a rendere la cucina meno intimidatoria e più comprensibile. Le ricette vengono spesso accompagnate da indicazioni su conservazione, varianti, tempi reali e possibili errori, talvolta supportate da icone, infografiche o acronimi che favoriscono la leggibilità.

Questi elementi, pur diversi fra loro, condividono un'intenzione comune: rendere la cucina accessibile anche a chi non possiede un bagaglio tecnico o culturale significativo. Non si tratta solo di semplificare, ma di accogliere: permettere a chiunque di entrare in una relazione non giudicante con il cibo.

DEMOCRATIZZAZIONE
DELLA CUCINA

Molti dei casi studio dichiarano esplicitamente l'obiettivo di democratizzare la cucina, superando l'idea che cucinare bene sia un'attività riservata ai competenti o agli appassionati. È una prospettiva che riconosce la cucina come competenza sociale e quotidiana, non come performance estetica. I progetti che mostrano errori, imperfezioni, alternative possibili o risultati non patinati invitano il lettore a sperimentare senza paura. L'atto di cucinare diventa un campo in cui l'errore è previsto, accettato, persino incoraggiato come parte del processo. La fiducia è un elemento centrale: guidare l'utente passo dopo passo, esplicitare decisioni e scelte, proporre

varianti economiche o flessibili significa ridurre l'ansia da cucina perfetta e aumentare la percezione di competenza.

Il tono comunicativo gioca un ruolo decisivo nell'inclusione. Nei casi studio analizzati emergono tre registri prevalenti ciascuno con un diverso tipo di relazione con il lettore:

- amichevole e ironico;
- intimo e personale;
- didattico e diretto.

LINGUAGGIO VISIVO
E TONO DI VOCE

Un tono colloquiale crea prossimità: abbassa le barriere, riduce la distanza tra autore e utente e sostiene soprattutto i principianti, che trovano in un linguaggio semplice e autoironico una forma di legittimazione.

Al contrario, i progetti più narrativi e personali costruiscono un legame emotivo: raccontano quotidianità, ricordi, passaggi di vita, e trasformano il cibo in un veicolo culturale e affettivo. La ricetta non è solo una lista di istruzioni, ma un frammento di storia, in cui il lettore può riconoscersi.

Infine, il tono didattico (quando calibrato con cura) risponde a un bisogno di sicurezza e struttura: fornisce indicazioni chiare, immediate, essenziali, senza risultare autoritario. È il registro più efficace per ridurre la complessità cognitiva e guidare passi sequenziali che non lasciano spazio a dubbi.

Nei progetti più riflessivi, la presenza di storie personali, aneddoti, riferimenti a salute e società contribuisce a costruire una relazione più ricca tra utente e contenuto. Il lettore smette di essere un esecutore e diventa parte di un discorso più ampio in cui il cibo diventa strumento di espressione, identità e cura.

Questa relazione narrativa è una forma di inclusione: riconosce che le persone non cucinano solo per nutrirsi, ma per appartenere, ricordare, condividere. Il design non è utilizzato solo per rendere comprensibili i contenuti, ma per renderli significativi.

RELAZIONE CON IL
LETTORE

RAPPRESENTAZIONE
E SOSTENIBILITÀ:
FOOD DESIGN

RAPPRESENTAZIONE
DEL CIBO

Nei casi studio analizzati, il food design emerge come una dimensione progettuale centrale, capace di connettere rappresentazione del cibo, pratiche quotidiane e riflessioni sulla sostenibilità.

La rappresentazione visiva del cibo influisce in modo diretto sull'esperienza dell'utente e sulla sua percezione di fattibilità della ricetta. Dai casi studio emerge come le scelte visive possano:

- ridurre o aumentare l'ansia da performance legata al cucinare;
- suggerire un'idea più o meno realistica del risultato finale;
- valorizzare ingredienti semplici e quotidiani;
- rendere riconoscibili texture, consistenze e passaggi intermedi.

In particolare, la cosiddetta "fotografia di verità" si rivela uno strumento efficace per sostenere una cucina quotidiana e accessibile. Mostrare il cibo senza idealizzazioni eccessive, accettando imperfezioni e variazioni, contribuisce a creare un immaginario più inclusivo e realistico, in cui il lettore può riconoscersi e sentirsi legittimato a sperimentare.

PRATICHE
ALIMENTARI
E SOSTENIBILITÀ

Un secondo ambito fondamentale riguarda le pratiche alimentari promosse dai progetti analizzati, spesso legate a una visione sostenibile del cibo. Molti casi studio introducono strategie concrete che riguardano:

- l'uso consapevole degli ingredienti;
- la riduzione dello spreco alimentare attraverso il riutilizzo e la valorizzazione delle eccedenze;
- l'integrazione di suggerimenti pratici per la conservazione (frigorifero, freezer, meal prep).

In questo contesto, la sostenibilità non viene presentata come un valore astratto, ma come un insieme di gesti quotidiani accessibili. Progetti come "Non buttarlo" mostrano come il food design possa intervenire nel ripensare l'utilizzo degli ingredienti nella loro interezza, trasformando parti solitamente scartate in risorse

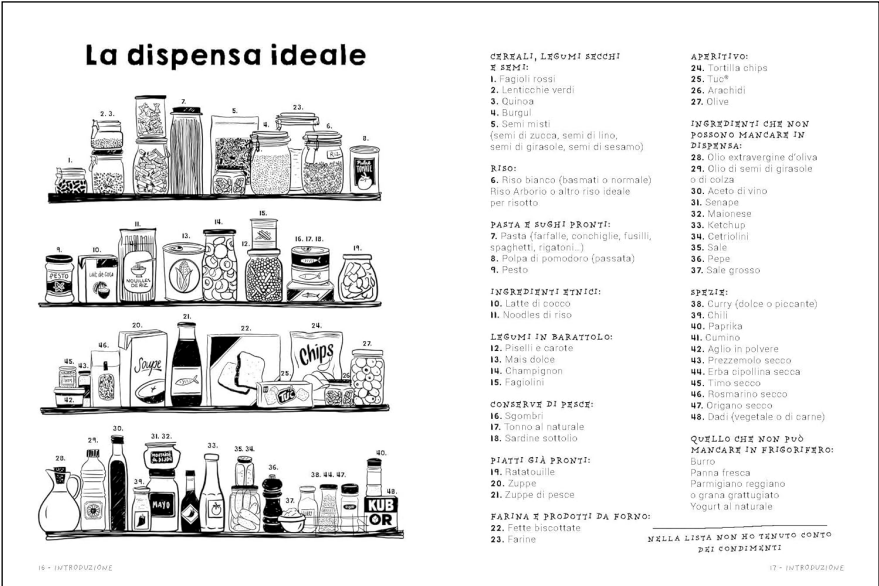
e opportunità progettuali. Questo approccio amplia lo sguardo dalla singola ricetta al sistema alimentare nel suo complesso, avvicinandosi a una logica di food system design che riflette su filiere, tempi, materiali e impatti ambientali.

Diversi casi studio introducono inoltre una visione progettata della dispensa, intesa come sistema organizzato e funzionale. La logica della "dispensa minima efficace" si basa su:

- Pochi ingredienti di base, facilmente combinabili;
- Un acquisto strategico del fresco;
- Una riduzione degli sprechi e dei costi;
- Una maggiore chiarezza mentale e operativa.

Questa impostazione restituisce all'utente un senso di controllo e riduce lo stress decisionale legato al cucinare. Il food design interviene così non solo sul cibo in sé, ma sull'esperienza complessiva della cucina quotidiana.

LA DISPENSA
COME
SISTEMA



5.2 RIFLESSIONI DALL'ANALISI COMPARATIVA

ELEMENTI CHIAVE EMERSI

Dall'analisi comparativa emerge un quadro articolato ma coerente: i progetti più efficaci, indipendentemente dal formato e dal target, riescono a integrare in modo armonico aspetti di visual design, social design e food design. Sul piano visivo, ciò che funziona maggiormente è la scelta di strutture chiare e leggibili, capaci di equilibrare testo e immagine senza sovraccaricare il lettore. L'uso di fotografie autentiche, non eccessivamente perfette o stilizzate, favorisce un rapporto più realistico con la cucina e contribuisce a ridurre la distanza tra chi osserva e chi esegue la ricetta.

La dimensione sociale dei progetti analizzati si manifesta attraverso toni di voce accoglienti e non giudicanti, che presentano la cucina come uno spazio possibile per chiunque, senza richiedere competenze tecniche avanzate o attrezzature particolari. Molti di questi materiali assumono una funzione educativa, non tanto prescrittiva quanto orientativa: accompagnano il lettore nelle scelte, nelle tecniche e nell'organizzazione, semplificando il gesto quotidiano del cucinare e rendendolo meno intimidatorio.

La prospettiva del food design attraversa i casi studio evidenziando una particolare attenzione verso la sostenibilità, la gestione delle risorse e la riduzione degli sprechi. Le ricette e i contenuti non si limitano a proporre un risultato estetico, ma mostrano modi efficienti di utilizzare gli ingredienti, valorizzando anche parti considerate solitamente marginali o di scarto.

Nel complesso, ciò che accomuna i progetti osservati è la capacità di generare fiducia, di rendere la cucina un esercizio più leggero e gestibile e di proporre un immaginario culinario meno performativo e più vicino alla realtà. Questa sintesi mette in evidenza come un design attento alla forma, alla persona e al sistema alimentare possa influenzare in modo significativo la relazione tra individui e cibo.

IMPLICAZIONI PER IL PROGETTO

L'analisi comparativa ha fatto emergere una serie di elementi progettuali che si sono rivelati particolarmente efficaci.

Uno dei primi riguarda la dimensione visiva: molti dei casi osservati fanno della fotografia un dispositivo di accompagnamento e non di ostentazione. Per questo motivo, nel mio lavoro adotterò immagini realistiche, immerse in ambienti domestici autentici, dal piano di cottura ma anche piatti fotografati sulla scrivania piena di libri, evitando estetiche troppo perfette che rischierebbero di creare distanza. Fotografie passo-passo selettive, presenti solo dove effettivamente utili, contribuiranno a rendere accessibili i processi e a ridurre l'ansia da prestazione. Non sarà una fotografia che idealizza, ma una fotografia che insegna: mostra texture, passaggi, piccoli errori, lo spazio vissuto della cucina.

A questa dimensione più documentaristica affiancherò una componente artistica, ispirata a un immaginario vintage e simbolico. Alcuni scatti includeranno dettagli come carte napoletane, oggetti quotidiani o segni di convivialità, elementi capaci di evocare l'idea del cibo come atto di condivisione.

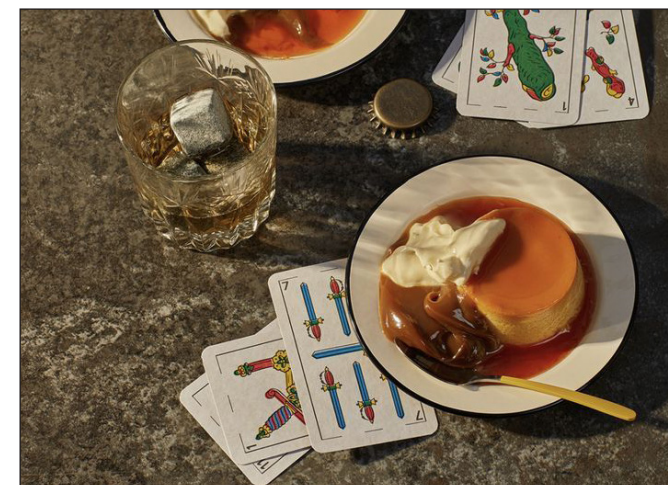
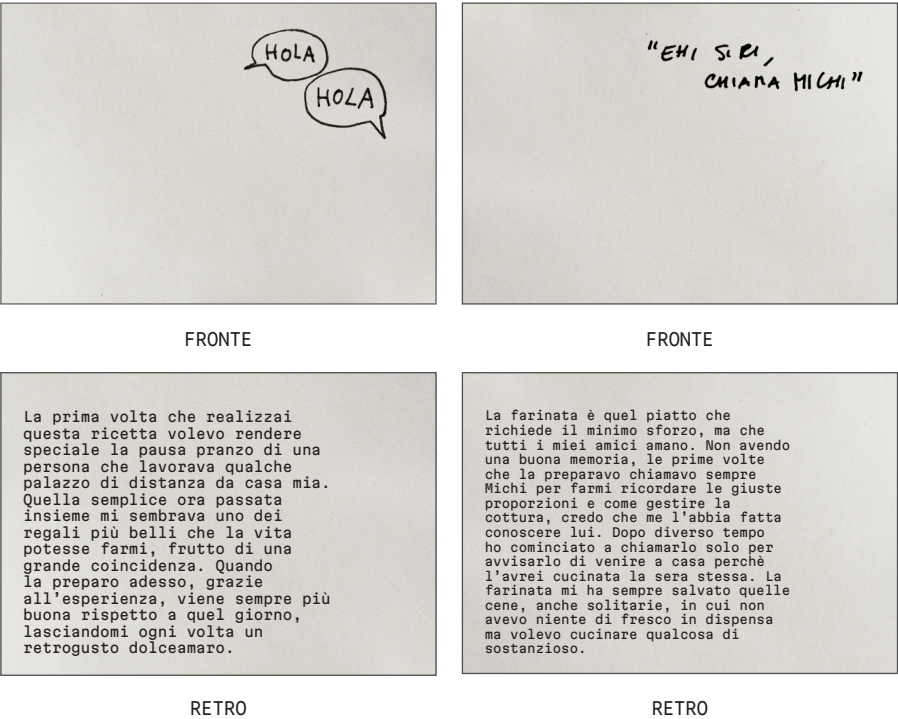
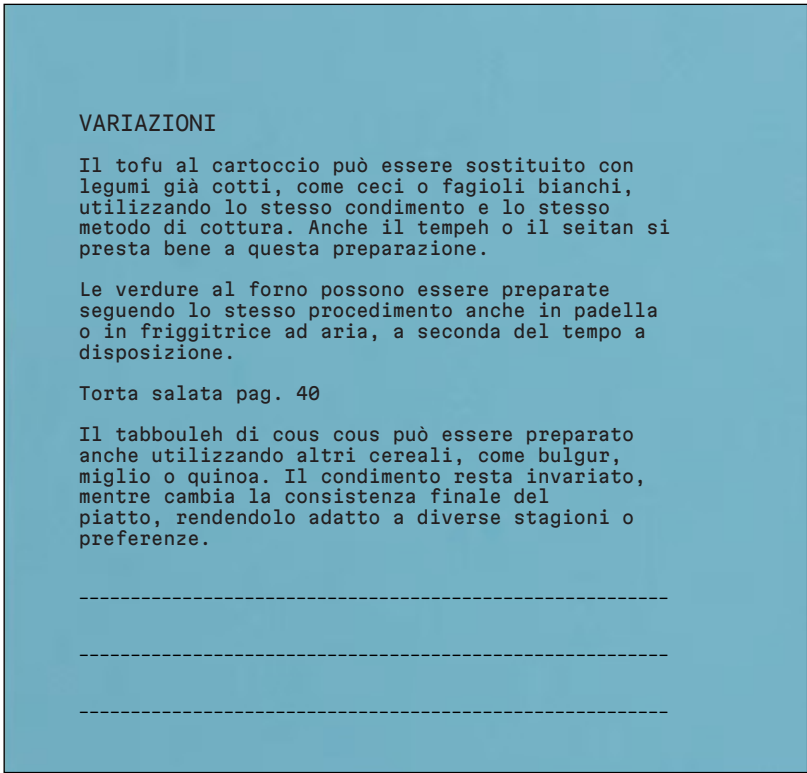


FIG.54. REFERENCE FOTOGRAFICA.

Un secondo aspetto riguarda il ruolo della narrazione. Molti progetti efficaci alternano ricette e racconti brevi, integrando storie personali che restituiscono un senso di quotidianità e rendono la cucina un luogo più vicino e significativo. Questa dimensione narrativa permette di creare intimità e fiducia, trasformando il libro in un compagno di viaggio più che in un semplice manuale. A partire da questa osservazione, nel mio progetto affiancherò alle ricette brevi micro-narrazioni tratte dalla mia esperienza quotidiana: episodi, ricordi, sensazioni legate al cucinare, al condividere, al mangiare insieme o al farlo da sola. Saranno frammenti brevi, non invadenti, pensati per offrire un ritmo più umano alla lettura e per restituire l'idea che la cucina è parte di un vissuto, non un esercizio isolato.



In continuità con questa logica narrativa, introdurrò inoltre pagine e spazi dedicati alla personalizzazione: spazi dove il lettore potrà annotare varianti, adattamenti, errori utili, preferenze o nuove combinazioni. Questo dispositivo non è presente nei casi studio analizzati, ma nasce come risposta progettuale a un'esigenza emersa dalla comparativa: la necessità di vedere la cucina come un processo aperto, che si modifica nel tempo e si modella sulle abitudini di ciascuno. Le pagine vuote non saranno un semplice "riempitivo", ma un invito alla partecipazione: permetteranno al lettore di diventare co-autore del proprio libro, trasformando la ricetta in un terreno di sperimentazione personale.



NON ESISTE
LO "SCARTO"

Sul piano del food design, diversi casi studio valorizzano pratiche legate alla sostenibilità e alla gestione consapevole delle risorse. L'uso degli scarti vegetali (bucce, foglie, gambi, torsoli) viene trattato non come una forzatura etica, ma come un'opportunità progettuale. Il mio progetto seguirà questa direzione, proponendo strategie semplici per trasformare ciò che solitamente si scarta in brodi, salse, basi di cucina o preparazioni da congelare per momenti di maggiore comodità. Questa scelta vuole mostrare che la sostenibilità non è un esercizio teorico, ma una pratica concreta che nasce dalle abitudini quotidiane.

W LA
DISPENSA
BELLA

La riflessione sulla quotidianità emerge anche nella necessità di semplificare la relazione con la spesa e con l'organizzazione della dispensa. La maggior parte dei materiali analizzati evidenzia quanto sia importante fornire strumenti per gestire gli ingredienti, riconoscere quelli fondamentali, pianificare gli acquisti e ridurre lo spreco. Per questo motivo introdurrò una sezione dedicata agli ingredienti base da tenere in dispensa e ai criteri per costruire una dispensa funzionale senza eccessi. La spesa non sarà presentata come un compito complesso, ma come un gesto strategico che permette di cucinare in modo semplice senza rinunciare alla varietà.

ICONE E
DISEGNINI

Sul piano della chiarezza comunicativa, integrerò sistemi di categorizzazione visiva come icone o sigle per indicare tempi, difficoltà, costi, quantità. Questi elementi, ricorrenti nei casi studio più accessibili, alleggeriscono la lettura e aumentano la consapevolezza del lettore, permettendo una navigazione rapida e intuitiva. Infine, le ricette saranno semplici ma curate: facili da riprodurre, con ingredienti comuni, ma dotate di attenzione tecnica. L'obiettivo è quello di offrire un'esperienza che non semplifica la cucina in modo banale, ma che la avvicina al lettore con competenza. In questa prospettiva, l'intero progetto avrà un'impostazione educativa ma non prescrittiva: accompagnerà, suggerirà, rassicurerà.

Sarà una forma di educazione alla cucina quotidiana, non performativa, costruita per sostenere gesti reali e non per alimentare l'idea di una cucina ideale, distante e irraggiungibile.

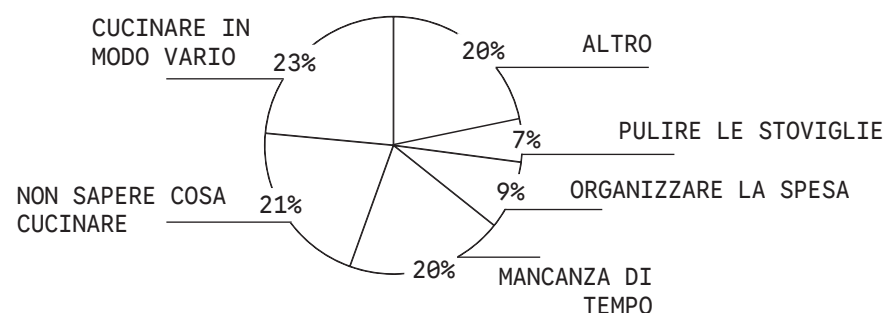
Questi elementi, emersi dalla comparativa, costituiscono dunque la base progettuale che guiderà lo sviluppo dell'intero lavoro: una cucina accessibile, visivamente sincera, sostenibile nelle pratiche e capace di generare fiducia, arricchita da una sensibilità estetica che non mira alla perfezione, ma alla costruzione di un immaginario condiviso, caldo e umano.

5.3 PROCESSO DI SVILUPPO

SONDAGGIO RIVOLTO AL TARGET DI RIFERIMENTO

Per orientare il progetto su basi concrete e confermare le mie intuizioni progettuali, ho redatto un sondaggio rivolto a studenti e giovani adulti, con l'obiettivo di analizzare abitudini, difficoltà e aspettative rispetto alla cucina quotidiana. Le 100 risposte raccolte rappresentano un campione eterogeneo, ma coerente con il target a cui il progetto si rivolge: persone che vivono una routine dinamica, spesso frammentata, e che si rapportano al cibo con un misto di praticità, mancanza di tempo e desiderio di fare meglio. Di seguito i punti più importanti per la definizione del progetto:

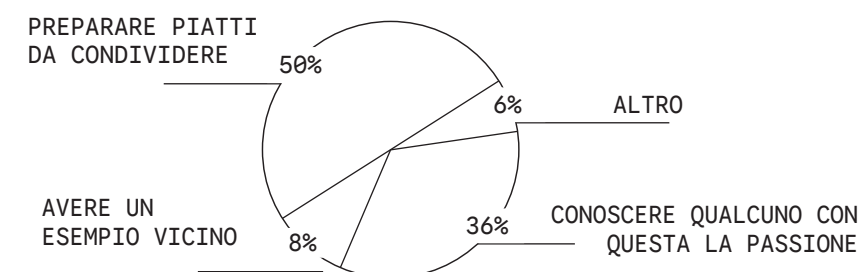
1. "COSA TI CREA PIÙ DIFFICOLTÀ IN CUCINA?"



Dal sondaggio emerge che la maggior parte delle persone riscontra difficoltà nel cucinare in modo vario e, più in generale, nel decidere cosa preparare. Tra i fattori principali viene indicata la mancanza di tempo, seguita da difficoltà legate all'organizzazione della spesa e alla gestione delle stoviglie. Nella categoria "altro" sono state inoltre segnalate diverse problematiche, tra cui l'assenza di un ambiente di cucina stimolante, la mancanza di risorse economiche sufficienti e la difficoltà nel gestire più preparazioni contemporaneamente. Questi elementi definiscono con chiarezza il contesto del progetto: la cucina quotidiana è bloccata dalla

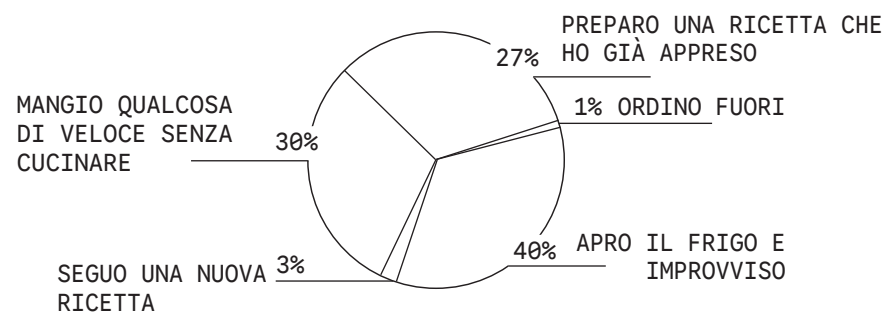
mancanza di strumenti semplici, flessibili e immediati. Alla domanda successiva "vorresti imparare a cucinare meglio?", la maggior parte delle persone risponde affermativamente, segno dell'esistenza di un desiderio di miglioramento non supportato da un metodo strutturato. Chi risponde "non so" appare indeciso non per disinteresse, ma per una carenza di tempo o di motivazione.

2. "COSA PENSI TI AIUTEREBBE AD AVVICINARTI DI PIÙ ALLA CUCINA?"



Qui emerge un dato interessante: la motivazione a cucinare nasce soprattutto dalla relazione e dall'esperienza condivisa, più che dalla tecnica. La preparazione di piatti da condividere con altre persone rappresenta la motivazione più rilevante, seguita dall'aver un amico o una persona vicina con la passione per la cucina. Anche l'esempio diretto di coinquilini o familiari che cucinano risulta un fattore importante per avvicinarsi alla pratica culinaria. Nelle risposte aperte, inoltre, emergono ulteriori riflessioni: una persona sottolinea come la cucina possa favorire l'avvicinamento a persone sconosciute e alle loro storie, valorizzando la cultura culinaria di ciascuno; un'altra evidenzia come una maggiore disponibilità economica per l'acquisto di ingredienti di qualità potrebbe incentivare maggiormente il desiderio di cucinare.

3. “QUANDO Torni A CASA AFFAMATO, COSA FAI PIÙ SPESSO?”



La maggior parte degli intervistati dichiara di improvvisare i pasti a partire da ciò che ha già in frigorifero oppure di optare per “qualcosa di veloce”, spesso senza cucinare realmente.

Queste risposte evidenziano una pratica quotidiana lontana dalla cucina strutturata e confermano la necessità di ricette pensate per questo tipo di approccio: preparazioni basate su ingredienti già disponibili, basi riutilizzabili e piccoli processi anticipati. Elementi che costituiscono il fondamento della proposta progettuale.

4. USO DI SITI, INSTAGRAM, TIKTOK E LIBRI DI CUCINA

Dal sondaggio emerge che il ricorso a siti di ricette online è diffuso ma non sistematico: la maggior parte delle persone dichiara di consultare ricette solo qualche volta durante la settimana, mentre una quota significativa afferma di farlo in modo sporadico. Solo una minoranza segue ricette quotidianamente o con alta frequenza. Questo dato suggerisce che le piattaforme di ricette vengono percepite più come un supporto occasionale che come uno strumento costante nella cucina quo-

tidiana. Un andamento simile si riscontra anche per quanto riguarda i profili Instagram dedicati alla cucina o agli influencer. La percentuale più alta di rispondenti dichiara infatti di non seguirli o di farlo solo sporadicamente, seguita da chi li consulta qualche volta. L'uso regolare e quotidiano di questi contenuti risulta marginale. Questo indica una certa distanza tra la grande produzione di contenuti food sui social e il loro utilizzo reale come guida pratica: i profili Instagram sembrano svolgere più una funzione di ispirazione visiva che di strumento operativo.

Per quanto riguarda il rapporto con l'editoria tradizionale, emerge che la maggioranza delle persone non ha mai acquistato un libro di cucina, anche se una parte consistente dichiara di averne letti alcuni senza possederli. Solo una minoranza ha acquistato uno o più volumi. Questo dato evidenzia una relazione debole e discontinua con il libro di cucina come oggetto, percepito forse come poco aggiornato o poco aderente ai ritmi e alle esigenze della cucina quotidiana.

Infine, rispetto alla chiarezza e facilità delle ricette proposte, la maggior parte dei rispondenti afferma che le ricette risultano generalmente comprensibili, ma spesso con passaggi poco chiari o eccessivamente complicati. Una percentuale non trascurabile segnala difficoltà legate alla scarsa chiarezza del procedimento o a un layout confuso, mentre solo una minoranza dichiara che le ricette siano sempre molto facili da seguire. Questo conferma come il problema non risieda tanto nella mancanza di contenuti, quanto nella loro struttura e accessibilità. Nel complesso, i dati delineano un contesto in cui le persone si muovono tra diverse fonti, senza però trovare uno strumento realmente continuo, chiaro e funzionale. La cucina appare così supportata da risorse frammentarie, spesso più ispirazionali che pratiche, evidenziando lo spazio per un progetto editoriale capace di unire chiarezza e uso quotidiano.

5. FUNZIONALITÀ DESIDERATE IN UN LIBRO DI CUCINA

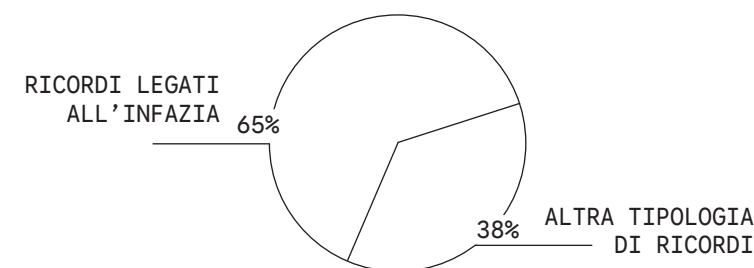
La maggior parte degli intervistati dichiara di non aver mai acquistato un libro di cucina, pur avendone letti alcuni. A partire da questo dato, è stato chiesto cosa potrebbe rendere un libro di cucina più efficace e realmente utile nella pratica quotidiana. Le risposte risultano estremamente coerenti e convergono su una serie di elementi chiave, che evidenziano limiti ricorrenti dell'editoria culinaria tradizionale.

In particolare, quasi tutti gli intervistati dichiarano di desiderare un libro di cucina che includa:

- Tempi di preparazione realistici, che tengano conto di tutte le fasi del processo (ad esempio il preriscaldamento del forno).
- Un'indicazione chiara del livello di difficoltà, per permettere una scelta consapevole delle ricette.
- Costi indicativi degli ingredienti, per valutare la sostenibilità economica della preparazione.
- Consigli su conservazione e antispreco, per riutilizzare preparazioni e ingredienti avanzati.
- Un modo che consenta di riutilizzare gli stessi ingredienti in più piatti ed evitare acquisti isolati.
- Immagini dei passaggi più complessi, utili a chiarire visivamente i momenti critici della preparazione.
- Foto realistiche, capaci di rappresentare il risultato senza idealizzazioni eccessive.
- Spiegazioni chiare dei termini e degli ingredienti meno comuni, per ridurre le barriere di accesso a chi ha meno esperienza.
- Alternative e sostituzioni degli ingredienti, sia per esigenze alimentari sia per difficoltà di reperimento.
- Possibilità di adattare le dosi al numero di persone e di mantenere il controllo sulla ricetta.

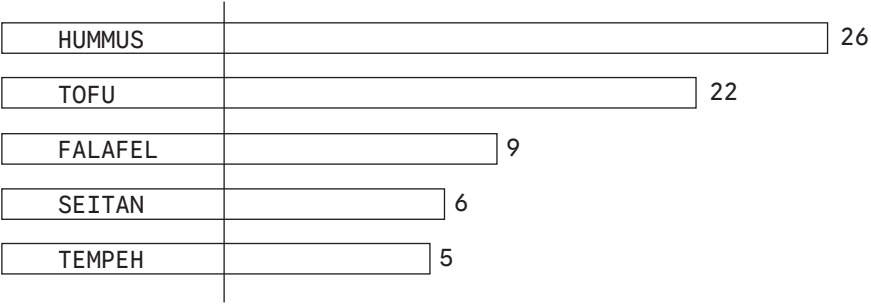
Questo insieme di richieste convalida direttamente l'impianto del progetto: il libro di cucina non viene percepito come un formato superato, ma come uno strumento che necessita di essere ripensato per diventare più accessibile, flessibile e aderente alla realtà della cucina quotidiana.

6. "HAI UN RICORDO PARTICOLARE LEGATO A UN PIATTO? SE TI VA, RACCONTALO"



Qui emerge un elemento significativo: la maggioranza dei ricordi citati appartiene all'infanzia: piatti preparati da figure affettive di riferimento, evocando momenti legati alla famiglia o alla mensa scolastica. Questo dato è estremamente utile dal punto di vista progettuale: significa che, per molti, il cibo è legato a un momento della vita che sembra lontano e "non più replicabile". L'obiettivo è dimostrare che la cucina quotidiana può generare memoria anche oggi, nelle piccole abitudini, nei piatti condivisi con coinquilini, amici o partner, nelle routine che diventano rituali che permettono di prenderci cura anche di noi stessi.

7. PIATTI VEGANI CITATI



Le risposte raccolte evidenziano una conoscenza diffusa ma spesso superficiale della cucina vegetale: tra i piatti più citati compaiono hummus, tofu e altre preparazioni molto note nell'immaginario comune. Si tratta perlopiù di Ingredienti, facilmente riconoscibili come vegani, ma che non rappresentano l'ampiezza reale di questo universo culinario. Questo dato mette in luce un fraintendimento ricorrente: la cucina vegana viene percepita come qualcosa di distante dalla tradizione, composta da pochi ingredienti considerati "alternativi", quando in realtà molti piatti della cucina italiana sono già naturalmente vegani o lo diventano con minime variazioni. Pane e pomodoro, pasta e ceci, minestrone, verdure in padella, peperonate, bruschette, insalate di legumi, contorni al forno: sono preparazioni quotidiane che spesso non vengono etichettate come vegane semplicemente perché appartengono al repertorio domestico e non a quello "specializzato". Questa discrepanza tra percezione e realtà suggerisce la necessità di un approccio editoriale capace di mostrare la verità della cucina vegana: non un insieme limitato di ingredienti esotici o prodotti sostitutivi, ma un sistema ricco, vario e radicato nella tradizione. In molti casi, basta modificare un singolo ingrediente o adottare un'accortezza in più per trasformare un piatto comune in una preparazione sostenibile, nutriente e rispettosa dell'ambiente.



ANALISI DI
SCENARIO E
METAPROGETTO

Questa sezione ha lo scopo di collocare “Cosa Mangiamo Oggi?” all’interno del contesto editoriale contemporaneo legato al cibo e alla sostenibilità, e di chiarire le condizioni in cui il progetto prende forma e di osservare il territorio in cui il libro si inserisce.

A partire da questo scenario, il metaprogetto raccoglie e organizza i criteri che guideranno lo sviluppo del libro, traducendo le intenzioni del progetto in obiettivi, requisiti e linee guida operative.

BRIEF
PROGETTUALE

L’obiettivo del progetto è realizzare un artefatto editoriale che esplori la cucina vegana come pratica quotidiana, accessibile e sostenibile. Il libro deve invitare il lettore a riflettere sulle proprie scelte alimentari, offrendo strumenti concreti per orientarsi, ma anche uno spazio narrativo in cui riconoscersi.

AMBITO DI
PROGETTO

Il lavoro si inserisce nell’ambito della comunicazione editoriale e visiva legata al tema dell’alimentazione sostenibile.

Il progetto si confronta con il vasto panorama delle pubblicazioni gastronomiche, spesso polarizzato tra: libri puramente tecnici, centrati su ricette e istruzioni; libri autoriali, più discorsivi, personali o fotografici, che però talvolta sacrificano l’accessibilità.

In questo scenario complesso, il progetto propone una direzione alternativa: un libro che mantenga la funzione pratica della ricetta, ma che recuperi anche il valore narrativo ed esistenziale del cucinare.

TARGET

Il target di riferimento, descritto nel Capitolo 4, è costituito principalmente da studenti e giovani adulti che desiderano mangiare in modo più equilibrato e affinare le loro doti culinarie. Per rendere il target più concreto e guidare le scelte progettuali, il pubblico di riferimento è stato tradotto in una serie di profili d’uso. Questi profili rappresentano situazioni, bisogni e atteggiamenti ricorrenti tra studenti e giovani adulti che si relazionano alla cucina in modo discontinuo, incerto o in evoluzione.

1. MARINA
22 ANNI, STUDENTESSA MAGISTRALE, VIVE IN
UN APPARTAMENTO CONDIVISO.

Marina passa molte ore al computer e, quando arriva il momento di mangiare, è stanca e senza idee. Vorrebbe cucinare di più, ma l’indecisione e la mancanza di organizzazione la portano spesso a ordinare cibo. Con “Cosa Mangiamo Oggi?” impara a preparare in anticipo basi semplici e versatili che non richiedono presenza costante in cucina. Queste preparazioni le permettono di comporre pasti diversi in pochi minuti, riducendo la fatica decisionale e migliorando la qualità di ciò che mangia.

2. MARCO
27 ANNI, GRAFICO, VIVE DA SOLO.

Marco è interessato a una dieta vegana per motivi etici, ma percepisce la cucina vegetale come complicata e distante dalla vita quotidiana. Le ricette online lo scoraggiano perché sembrano poco replicabili. Il libro gli mostra come molti piatti della cucina italiana siano già vegetali o facilmente adattabili. Questo cambio di prospettiva rende la cucina vegana accessibile e integrabile nella sua routine, senza la sensazione di dover “cambiare mondo”.

3. SOFIA
23 ANNI, VIVE IN UN APPARTAMENTO CONDIVISO

Sofia cucina sempre per sé stessa, ma in modo impulsivo: compra quello che le va al momento, dimentica cosa ha già in frigo e si ritrova spesso con cibo che va a male. Vorrebbe mangiare meglio, ma l’organizzazione della spesa e dei pasti le sembra troppo complicata. Con “Cosa Mangiamo Oggi?” impara a costruire una dispensa essenziale e a fare la spesa partendo da pochi ingredienti. Le ricette collegate le permettono di usare gli stessi prodotti in più piatti, riducendo sprechi e





4. ANDREA 26 ANNI, VIVE LONTANO DALLA FAMIGLIA

Andrea associa il cibo ai ricordi dell'infanzia e nella sua vita da fuori sede cucina senza attenzione, spesso solo per riempirsi lo stomaco, senza attribuire valore a ciò che prepara. I libri di cucina tradizionali gli sembrano distanti: troppo tecnici o troppo perfetti, poco legati alla realtà emotiva della vita quotidiana.

Nel ricettario "Cosa Mangiamo Oggi?" Andrea trova invece un linguaggio che parla anche di fragilità, routine e memoria. Preparare un piatto torna a essere un modo per prendersi cura di sé e degli altri, per costruire nuovi ricordi anche lontano da casa.



5. PAOLO 29 ANNI, VIVE CON IL PARTNER

Paolo sa cucinare, ma nel tempo ha costruito una routine monotona: riso, pasta, verdure saltate, ricette ripetute. Quando guarda ricette online gli sembrano sempre troppo complicate per buttarsi.

Con il libro scopre che, partendo dagli stessi ingredienti base, può creare piatti diversi cambiando una spezia, una salsa o una semplice tecnica. La cucina diventa uno spazio di curiosità e piacere, senza aumentare lo sforzo.



6. ANASTASIA VIVE IN UNA STANZA IN AFFITTO

Anastasia cucina solo per sé e spesso sente che "non ne vale la pena": mangia direttamente dalla padella, salta i pasti o ordina spesso qualcosa. I libri di cucina parlano sempre di convivialità, ma lei vive la cucina come un gesto solitario.

Nel libro trova una narrazione che legittima anche il cucinare per una persona sola. Le porzioni flessibili e le micro-ricette la aiutano a prendersi cura di sé senza sentirsi fuori posto.

Il contesto editoriale contemporaneo appare ricco ma frammentato. Molti libri di cucina seguono il modello classico ricetta-foto-procedura, concentrando sul risultato finale più che sul processo. Le immagini sono spesso perfettamente illuminate, ottimizzate, costruite per apparire impeccabili, ma lontane dalla cucina reale, quella fatta di piatti semplici, pentole vissute e tempi incastrati tra studio, lavoro e vita quotidiana.

Parallelamente, esiste una produzione più narrativa, fatta di memorie culinarie, diari e racconti. Tuttavia, spesso questi testi risultano poco operativi o eccessivamente autoriali, rischiando di allontanarsi dal cibo come pratica concreta e riproducibile. In questo panorama, il progetto si colloca come una terza via: un libro che unisce narrazione, immaginario e funzionalità, capace di rendere la cucina sostenibile un gesto quotidiano e significativo.

CONTESTO
EDITORIALE

Come definito nel Capitolo 4, il concept di "Cosa Mangiamo Oggi?" si basa sull'idea di una cucina quotidiana, accessibile e sostenibile, supportata da un sistema di ricette collegate e da una narrazione personale.

LINEE GUIDA DEL PROGETTO

Il processo di sviluppo del progetto si fonda sull'integrazione tra ricerca teorica, analisi comparativa, dati raccolti tramite sondaggio e sperimentazione diretta. La fase metaprogettuale ha permesso di individuare non solo le esigenze comunicative e narrative del libro, ma anche le aspettative, le difficoltà e le percezioni che le persone hanno nei confronti della cucina quotidiana e della sostenibilità alimentare.

Da questa base è emerso un insieme di principi che guida l'intero progetto: un sistema di scelte coerenti che riguarda il contenuto, la struttura, la narrazione e la forma visiva. Le linee guida presentate in questa sezione definiscono la direzione progettuale e rappresentano la sintesi delle riflessioni maturate lungo il percorso.

1. ACCESSIBILITÀ E APERTURA

Il progetto si rivolge a un pubblico eterogeneo, fatto di studenti, giovani adulti, persone curiose ma non necessariamente esperte di cucina o attivismo. Per questo il linguaggio sarà chiaro, accogliente e privo di giudizi, capace di informare senza imporre e di guidare senza appesantire. La cucina sostenibile viene presentata come un percorso possibile, non come un traguardo da raggiungere.

2. SOSTENIBILITÀ COME PRATICA QUOTIDIANA

Il libro promuove un modo di cucinare che tenga conto dell'impatto ambientale e sociale del cibo. Non si tratta di proporre ricette "perfette" o moralizzanti, ma di mostrare come piccoli gesti come gestire gli ingredienti, usare ciò che si ha o valorizzare parti spesso scartate possano trasformare la cucina quotidiana in un atto responsabile e consapevole.

3. CENTRALITÀ DELL'ESPERIENZA PERSONALE

La testimonianza dell'autrice, i ricordi, le emozioni e gli episodi legati al cibo non sono elementi decorativi, ma parte integrante della costruzione narrativa. Il libro integra riflessioni e frammenti autobiografici perché questi aspetti colmano un vuoto presente nella maggior parte

dei libri di cucina tradizionali: il cibo come esperienza vissuta, non solo come procedura.

4. RACCONTARE LA CUCINA REALE

Il progetto si oppone alla rappresentazione estetizzata e idealizzata del cibo diffusa nei media. La cucina viene mostrata nella sua verità: disordinata, imperfetta, quotidiana, fatta di piatti semplici e gesti veloci. La narrazione e le ricette saranno aderenti ai ritmi della vita reale, mostrando possibilità concrete anche quando il tempo è poco o le energie limitate.

5. UN VISUAL CHE COINCIDE CON IL MESSAGGIO

Gli aspetti visuali come tipografia, layout, fotografia non sono neutri. Le immagini saranno autentiche, spontanee, spesso collocate su superfici domestiche (scrivanie, tavoli vissuti, fornelli accesi). La fotografia non mira a impressionare, ma a creare fiducia, a mostrare texture e passaggi reali. L'estetica è parte del contenuto: ciò che si vede deve "insegnare", non intimidire.

6. APERTURA AL TERRITORIO E ALLE COMUNITÀ

Il progetto non si esaurisce nel libro, ma prevede possibili interazioni con spazi culturali, festival, cucine collettive, associazioni studentesche. L'obiettivo è creare occasioni di scambio, attivare conversazioni e portare il tema dell'alimentazione sostenibile fuori dal libro, in luoghi sensibili e partecipativi.

7. COINVOLGIMENTO DIRETTO DEL LETTORE

Il libro include aree in cui il lettore può annotare varianti, intuizioni o modifiche alle ricette. La personalizzazione diventa una parte fondamentale dell'esperienza: non è un libro "chiuso", ma un oggetto che cresce con chi lo usa, invitandolo a riconoscere la cucina come uno spazio personale e creativo.

ESIGENZE	REQUISITI	PRESTAZIONI
Promuovere un rapporto più consapevole e personale con il cibo	Il libro deve unire narrazione e riflessione sull'alimentazione	Struttura narrativa composta da immagini reali, presenza di riflessioni e testimonianze
Fornire le basi per imparare a cucinare	Il libro deve unire narrazione e riflessione sull'alimentazione	Introduzione con utensili base da avere in cucina e lista di ingredienti da dispensa da avere
Creare un libro di ricette innovativo	Le ricette devono comunicare tra di loro, insegnare a gestire gli ingredienti	Ricette suddivise per lista di ingredienti e preparazioni in comune per diverse ricette
Comunicare contenuti veri e documentati con una dimensione emotiva dell'autrice	Il progetto deve integrare sensibilità personale e storytelling	Aggiungere dei ricordi personali più capitolo finale interamente dedicato a ricette significative
Rendere il tema della sostenibilità accessibile anche a un pubblico non esperto.	Il contenuto deve essere chiaro, informativo e coinvolgente	Semplici testi brevi e divulgativi con tono empatico e riflessivo
Superare la rappresentazione estetizzata e perfetta del cibo diffusa nei media.	Il linguaggio visivo deve essere autentico e realistico, lontano dagli stereotipi della	Uso di fotografie spontanee, luce naturale e inquadrature imperfette ma espressive, impaginazione coerente
Creare un oggetto editoriale che rispetti l'ambiente e i valori del progetto.	Il prodotto deve essere sostenibile nei materiali e nei processi produttivi.	Stampa certificata FSC, tiratura limitata, formati ottimizzati per ridurre gli scarti.

Il progetto prende avvio dalla definizione dei contenuti attraverso un periodo di ricerca e sperimentazione, articolato in giornate di studio, prove delle ricette e shooting fotografici. Questa fase permette di costruire il racconto del volume. Parallelamente, vengono stabiliti il formato del libro, la griglia di impaginazione, i caratteri tipografici, i margini e la struttura narrativa complessiva. Si definiscono inoltre materiali e finiture coerenti con i valori del progetto. L'obiettivo è raggiungere un equilibrio tra qualità estetica, leggibilità e sostenibilità produttiva, mantenendo una forte coerenza tra contenuto e forma. Segue una fase di test del volume per verificare la resa di stampa delle immagini e dei testi, il comportamento della carta e la tenuta della rilegatura. Questa fase consente di individuare eventuali imperfezioni cromatiche o errori di impaginazione e di valutare la corrispondenza tra il progetto digitale e il risultato fisico finale. La comunicazione del progetto avviene attraverso una cena promozionale, affiancata dalla distribuzione sticker coordinati all'identità visiva del volume. Il libro viene distribuito e venduto tramite canali social, festival di settore e spazi indipendenti, in linea con la natura editoriale e autoriale del progetto.

FASE ESECUTIVA

6. IL PROGETTO EDITORIALE

6.1 LA STRUTTURA DEL VOLUME

COME ORIENTARSI AL LIBRO

Il progetto editoriale “Cosa Mangiamo Oggi?” prende forma come un volume in formato A5, una scelta che rispecchia l'identità del progetto: pratico, intimo e pensato per essere realmente utilizzato nella quotidianità. Il formato ridotto permette di sfogliare facilmente il libro durante la preparazione dei piatti, di portarlo con sé durante la spesa o semplicemente di inserirlo nello zaino senza ingombro. La rilegatura a spirale consente di aprire il libro completamente a 180 gradi e di appoggiarlo in orizzontale o verticale su diverse superfici. Il libro si presenta come un oggetto discreto ma funzionale, che prende le vesti di un compagno più che un manuale. La struttura del volume è articolata in tre sezioni, che si completano a vicenda:

- la prima parte svolge da introduzione, contestualizza il progetto e ne esplicita i valori. È presente anche una parte di istruzioni e una legenda iconografica;
- la seconda parte è dedicata alla dispensa e agli utensili base da avere nella propria cucina;
- la terza parte invece è dedicata alle ricette, suddivise in base al gruppo di ingredienti utilizzati e una scheda iniziale che ne spiega la conservazione, le varianti e come utilizzare gli “scarti”;
- la quarta parte, o quinto capitolo, raccoglie quattro ricette con un'impostazione più approfondita, ciascuna connessa a ricordi e storie personali.

PRIMA PARTE

La prima sezione del volume ha la funzione di introdurre il lettore all'immaginario del progetto. Qui viene presentato il contesto emotivo e progettuale che dà forma al libro, così da predisporre il lettore a considerare la cucina come pratica quotidiana. Questa apertura si articola in brevi capitoli che toccano i temi centrali del progetto.



COPERTINA

PERCHÉ “RICETTARIO-MANUALE”?

Questo progetto nasce dalla voglia di condividere la mia passione per la cucina e di renderla quotidiana, sostenibile e possibile. Non è un insieme di ricette innovative, ma pratica reale, fatta di tempo limitato e ingredienti semplici.

Cucinare, per me, non è mai stato un gesto straordinario, è diventato, col tempo, un modo per prendermi cura di me stessa e degli altri. Proprio per questo ho sentito il bisogno di trasformare questa esperienza personale in un libro: perché la cucina, se raccontata nel modo giusto, può diventare uno strumento di autonomia e benessere.

Il mio obiettivo quindi non è solo insegnare a cucinare nel senso tecnico del termine, ma accompagnare il lettore verso un modo più consapevole e personale di stare in cucina.

COME DESIGNER, mi occupo di organizzare contenuti, costruire sistemi, rendere accessibili informazioni complesse.

COME PERSONA che cucina ogni giorno, mi confronto con i limiti reali della quotidianità: il tempo, il budget, la voglia, lo spazio.

Questo progetto si colloca esattamente in questo punto di incontro, dove il design incontra la cucina, un'esperienza utilizzabile e inclusiva. Per sviluppare questo ricettario ho analizzato diversi libri di cucina, osservandone linguaggi, strutture e approcci visivi. Ho parlato con persone con abitudini alimentari diverse dalle mie raccogliendo esperienze, dubbi e difficoltà comuni. Ho realizzato un sondaggio per capire cosa spesso rende un libro di cucina poco utilizzabile nella vita reale e cosa, invece, può davvero aiutare chi vuole migliorare il proprio rapporto con la cucina.

COME SCRIVA questo libro nasce come un inno d'amore per le persone a me care. Ogni volta che ho cucinato per le mie coinquiline, amici e amanti, questa idea cresceva silenziosamente dentro di me. Molte volte mi è stato detto: "Sai, potresti fare un libro", ho sempre risposto: "No, l'idea principalmente per mancanza di metodo e di consapevolezza progettuale. Il mio percorso di studi mi ha permesso di dare una struttura alle mie idee, ma senza il mio anno all'estero probabilmente non avrei mai trovato il coraggio di uscire dalla mia zona di comfort e di realizzare questo progetto. Lontana dall'Italia e a contatto con persone provenienti da ogni parte del mondo, ho iniziato ad apprezzare le mie radici più che mai e, allo stesso tempo, a sperimentare liberamente tutte le mie passioni.

COME FUNZIONO?

Il libro, prima di un'introduzione dedicata alla dispensa e agli utensili da tenere in cucina, è suddiviso in quattro capitoli, più un quinto che raccoglie alcune ricette particolarmente significative per me. I primi quattro capitoli ruotano attorno a una specifica lista della spesa che comprende quattro ricette:



Insieme alla lista della spesa, sono presenti suggerimenti, variazioni, metodi di conservazione e come utilizzare eventuali scarti delle preparazioni.

Organizzare le ricette attorno agli ingredienti permette di gestire meglio ciò che si acquista: con una sola spesa è possibile realizzare più preparazioni. Questo approccio aiuta a costruire un proprio metodo, ridurre gli sprechi e limitare gli acquisti inutili, con un beneficio anche economico.

Le ricette di ogni capitolo non devono essere realizzate necessariamente una dopo l'altra. Grazie alle indicazioni, è possibile sapere quanto a lungo gli ingredienti possono essere mantenuti in frigorifero. Questo permette di seguire le ricette adattandole ai propri ritmi.

FRONTE

RETRO

ICONOGRAFIA

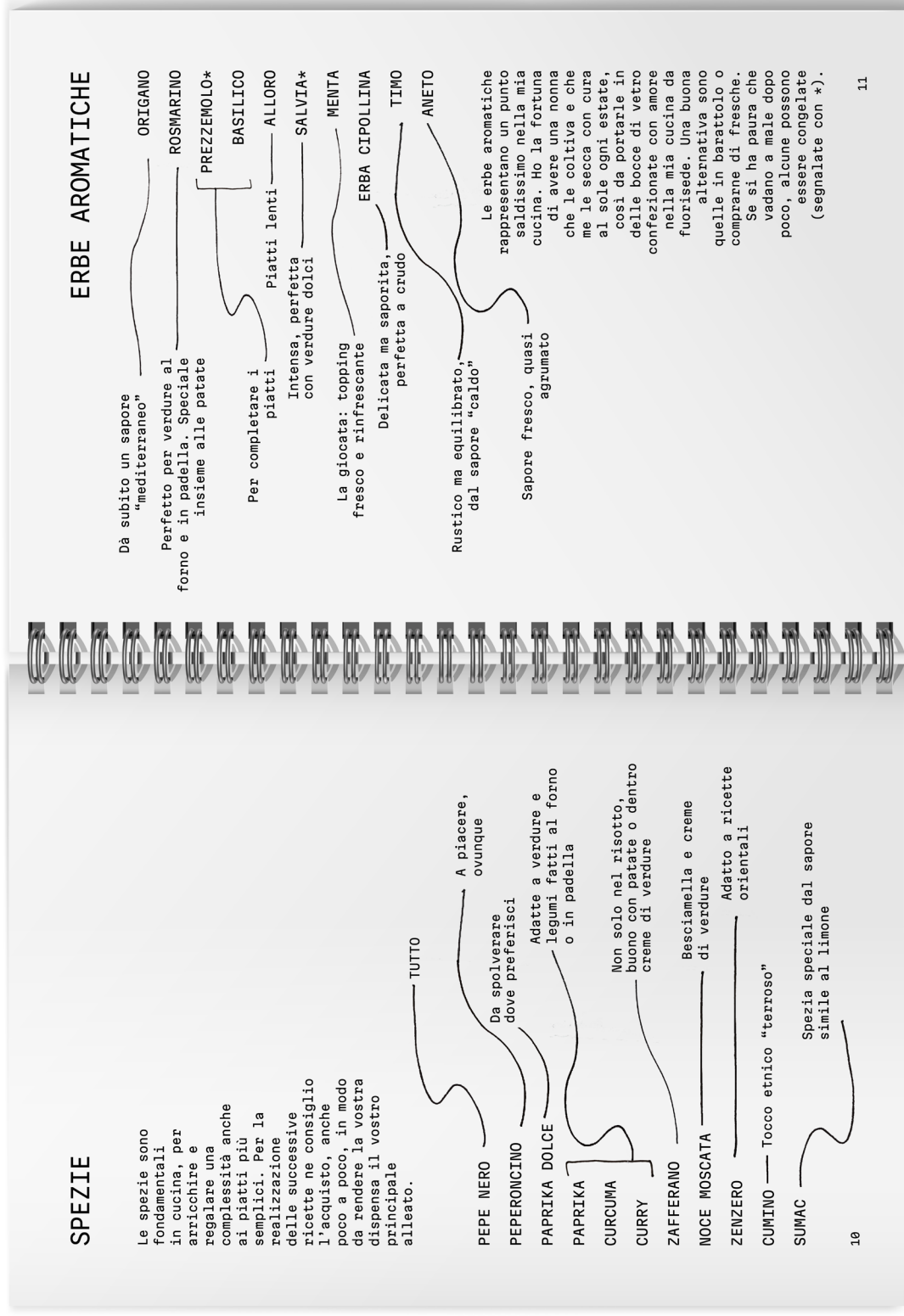
	Tempo stimato di preparazione per le ricette realizzate da zero o a partire da legumi secchi.
	Tempo stimato di preparazione per le ricette quando si anticipano alcune preparazioni o vengono utilizzati legumi già cotti.
	Numero indicativo di porzioni o di persone per cui sono divise le quantità.
	Costo stimato per le porzioni indicate in ogni ricetta.
	Difficoltà della ricetta che varia da "very easy" a "easy" e a "not easy". In questo libro il difficile non esiste!

SECONDA PARTE

Questa sezione offre un orientamento pratico e accessibile alla cucina quotidiana, proponendo una base su cui costruire la propria dispensa, organizzare la cucina e sviluppare un modo personale di cucinare. Non si configura come un elenco rigido o prescrittivo, ma come un insieme di suggerimenti pensati per accompagnare chi legge nelle scelte di tutti i giorni, favorendo semplicità, autonomia e libertà creativa.

Le prime pagine introducono il capitolo attraverso uno schema visivo dedicato alle spezie e alle erbe aromatiche, che ne racconta le modalità di utilizzo e le possibili applicazioni. Il capitolo prosegue con una lista di ingredienti consigliati da tenere sempre in frigorifero. Si tratta di prodotti versatili e facilmente combinabili, accompagnati da brevi descrizioni, pensati per supportare la cucina di tutti i giorni e per semplificare la gestione dei pasti, anche in situazioni improvvisate.

La sezione si conclude con un elenco di utensili utili in cucina: accanto agli strumenti di base, vengono suggeriti alcuni accessori selezionati per la loro funzionalità, capaci di rendere le preparazioni più semplici ed efficienti.



- POMODORI SECCHI SOTT'OLIO
Interi, tritati o a listarelle, regalano subito sapidità. Utili per preparare pesti e salsine, tritati con frutta secca ed erbe aromatiche. Ottimi anche per il soffritto.
- OLIVE
Tagliate grossolanamente o schiacciate aggiungono profondità a piatti semplici, come verdure saltate in padella o insalate.
- CAPPERI
Bastano pochi capperi per dare carattere a vinagrette e verdure saltate. Perfetti insieme alle olive.
- SALSA TAHINA
Un ingrediente che non serve solo a fare l'hummus; mescolata con acqua, limone e sale diventa un topping per verdure, legumi e anche pasta.
- SALSA DI SOIA
Protagonista indiscussa della mia dispensa, da usare al posto del sale o per sfumare in cottura. Aggiunge una sapidità unica.
- CONCENTRATO DI POMODORO
Ne basta poco per dare profondità e colore a un piatto. Utile per rinforzare un soffritto, un sugo o delle verdure.



- MESTOLO
Un buon mestolo d'acciaio è utile, resistente al calore e durevole nel tempo.
- CUCCHIAIO DI LEGNO
Uno degli utensili più semplici e versatili e non rovina le pentole.
- TAGLIERE
Un buon tagliere rende il lavoro ordinato, sicuro e pulito.
- FORBICI DA CUCINA
Per aprire, tagliare e sminuzzare.
- UN BUON COLTELLO
Un coltello che taglia bene rende la cucina sicura e meno faticosa. Ne basta solo uno.
- FRULLATORE A IMMERSIONE
È pratico, veloce e occupa poco spazio. Necessario.
- GRATTOGGIA
Essenziale anche in una cucina vegana: le verdure grattugiate cuociono e sono perfette per insalate dell'ultimo minuto.
- BILANCIA DA CUCINA
Serve soprattutto all'inizio. Aiuta a capire le proporzioni, prima di imparare ad andare a occhio.
- CONTENITORI ERMETICI
Comprati una volta, li usi sempre.

TERZA PARTE

La sezione dedicata alle ricette è organizzata a partire da una lista della spesa unica, elemento centrale e distintivo del progetto editoriale. Ogni capitolo è infatti costruito attorno a un insieme di ingredienti pensato per consentire la preparazione di quattro ricette, talvolta tra loro collegate, facilitando l'organizzazione della cucina quotidiana e riducendo sprechi e acquisti superflui. La lista della spesa è accompagnata da indicazioni precise sulle dosi e sulle proporzioni necessarie alla realizzazione di tutte le preparazioni previste. Ciascun capitolo si apre con una sezione introduttiva che fornisce indicazioni pratiche sulla conservazione delle ricette, specificando modalità e tempi di mantenimento in frigorifero. All'interno di questa parte iniziale è presente anche una pagina dedicata alle possibili variazioni, pensata per favorire adattamenti in base alla stagionalità, agli ingredienti disponibili o alle preferenze personali. A seguire, una sezione è dedicata agli scarti potenzialmente prodotti durante la preparazione delle ricette, con l'obiettivo di promuovere un approccio più consapevole e antispreco. Ogni capitolo è composto da quattro ricette, suddivise in:

- Ricette semplici
- Ricette approfondite
- Ricette con ricordo

Le ricette condividono una struttura di base uniforme: ciascuna ricetta occupa una singola pagina ma, le ricette con approfondimento includono ulteriori foto, dettagli sulle variazioni e una serie di accorgimenti utili per garantirne la buona riuscita e le ricette con ricordo sono accompagnate da un testo personale, collocato dopo la ricetta, e da una foto dedicata, che introduce una dimensione narrativa e riflessiva all'interno della struttura del volume. In questo modo, pur mantenendo coerenza visiva e funzionale, ogni capitolo combina praticità, approfondimento tecnico e esperienza personale.



CAVOLFIORE ALLA PIASTRA

Questa ricetta ti farà riscoprire il cavolfiore in un modo che non ti aspetti. Un secondo piatto sfizioso da abbinare a una crema di legumi, un contorno di patate o da guarnire con una fresca salsa chimichurri.



INGREDIENTI

- 2 fette di Cavolfiore
- 2-3 cucchiaini di paprika
- Olio q.b.
- 1-2 spicchi d'aglio

SALSA OPZIONALE

- 3 Cucchiaini d'Olio
- Un mazzo di prezzemolo
- 2 peroncini o più
- Aglio in polvere q.b.
- Acqua q.b.

NOTE

PROCEDIMENTO

1. Prendere il cavolfiore e metterlo su un tagliere in orizzontale. Tagliare nella parte centrale cercando di ricavare delle fette intere, ma anche rotte andranno bene.
2. Massaggiare le fette con paprika e olio in modo da cospargerle bene.
3. Mettere 2 bei giri d'olio e uno spicchio d'aglio in padella.
4. Disporre le fette in padella. Durante la cottura, premere ogni tanto con una spatola per farle aderire bene alla superficie e creare una bella crosticina. Cuocere per circa 15-20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
5. Per realizzare la salsa, tritare tutti gli ingredienti finemente su un tagliere.



PASTA ALLA NORMA

Questo condimento resta perfetto da congelato per diversi mesi: piccole porzioni monodose in congelatore possono salvarvi dall'ennesimo pesto del supermercato. In frigo, invece, si può conservare per 2 giorni in contenitore ermetico. Se si decide di conservare le melanzane separatamente, rimuovendole prima dell'aggiunta del sugo, durano anche 3-4 giorni e sono molto versatili in diverse preparazioni, come la ricetta successiva.

(+1)



IL BABAGANUSH

Consiglio sempre di tenere una crema di legumi verdure in frigorifero. Può essere una merenda improvvisata o qualcosa da mangiare mentre si cucina da affamati, per non cadere nella tentazione di cibo già pronto o alternative poco salutari.

(+2)



INSALATA PANZANELLA

Poco da dire su questa insalata, Di per se è già una ricetta svuotafigo e antispreco. Non è consigliabile conservarla molto in frigorifero: massimo 1-2 giorni.

(+1)



LA FARINATA

La farinata può essere conservata in frigo per un massimo di due giorni. Ciò che non consente un ulteriore tempo di conservazione è la qualità della consistenza. Per ravvivarla, consiglio di abbrustolirla in padella per qualche minuto.



gare i tempi, cuocere per entrambe le ce possono diventare olio e spezie a 180 °C, fino a quando

LISTA DELLA SPESA

- 3 Melanzane
- 1 Cetriolo
- 1 Cipolla
- 4/5 Pomodori ramati
- 1 Aglio
- Basilico
- Menta

DISPENSA

- 300g Farina di ceci
- 2-3 cucchiari di Tahina
- Pane duro (in assenza di pane rafferma in casa)
- Una latta di sugo di pomodoro
- 60g Aceto di vino bianco
- Olio EVO

SPERIERE...

- Paprika
- Pepe nero

lavate possono essere in una busta apposta tali.(Consiglio di nitore per tutti gli olta pieno, realizzare

VARIAZIONI

Il sugo di melanzane può essere preparato anche utilizzando le zucchine; il procedimento resta invariato, così come l'utilizzo come condimento. È possibile arricchirlo con ingredienti sapidi come olive o capperi.

Il procedimento del babaganoush rivisitato può essere seguito per realizzare altre creme di verdure, cotte precedentemente in padella o al forno.

La panzanella può essere preparata anche utilizzando verdure diverse dal pomodoro, in base alla stagione; è possibile aggiungere legumi per renderla più completa. Il condimento resta invariato.

La farinata può essere arricchita con erbe aromatiche, come rosmarino o salvia, o con verdure cotte precedentemente tagliate sottili.

- BUCCE DI MELANZANE
Per evitare sprechi e allungare i tempi, cuocere le melanzane con la buccia per entrambe le ricette: altrimenti, le bucce possono diventare delle chips se condite con olio e spezie a piacere se cotte in forno a 180 °C, fino a quando risultano croccanti.

- GAMBI DI BASILICO
possono essere utilizzati per realizzare dei pesti, aromatizzare dell'olio, e se tagliati finemente come soffritto insieme a dell'aglio.

- BUCCE DI LIMONE
Il limone già spremuto può essere riutilizzato per profumare acqua e infusi.

- GAMBI DELLA MENTA
I gambi della menta possono essere utilizzati per aromatizzare acqua o infusi.

- BUCCIA DEI CETRIOLI
La buccia dei cetrioli (si può anche scegliere di non pelarli) può essere usata per aromatizzare dell'acqua.

- PICCIOLO/FOGLIE DELLA MELANZANA
Il picciolo della melanzana e del pomodoro non è commestibile, ma può essere usato in piccole quantità per aromatizzare dei brodi, purché venga rimosso prima di consumarli.

- BUCCE DI CIPOLLA
Le bucce della cipolla ben lavate possono essere conservate in congelatore in una busta apposta e utilizzate per brodi vegetali.(Consiglio di tenere una busta o un contenitore per tutti gli scarti delle verdure: una volta pieno, realizzare brodo).



CREMA DI CAVOLFIORE

Questa crema di cavolfiore è delicata ma ricercata allo stesso tempo. Le creme sono molto sottovalutate ma da poco sono diventate la mia coccola invernale preferita. Sono perfette per utilizzare le parti delle verdure più ostiche, come le foglie del cavolfiore.



(30')





(+1)



(±3€)



(Easy)

INGREDIENTI

- 250 g Cavolfiore
- ½ Zucchina
- ¼ Cipolla rossa
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

NOTE

PROCEDIMENTO

1. Mettere il cavolfiore in pezzi grossolani in una pentola. Aggiungere mezza zucchina e un quarto di cipolla, anche intere.

2. Coprire tutto con acqua e portare a bollore. Lasciare cuocere finché le verdure diventano tenere, circa 20 minuti.

3. Spostare con un colino le verdure in un contenitore a collo lungo, frullare con un frullatore a immersione aggiungendo qualche bicchiere d'acqua alla volta fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

4. Aggiustare sale e pepe a piacere e, se vuoi, un filo d'olio per completare l'opera.



ALTERNATIVA CON ALTRE VERDURE

Se si vuole arricchire la vellutata, si può iniziare la ricetta con un soffritto leggero di cipolla e aglio, aggiungere le verdure e, dopo averle fatte insaporire, versare l'acqua per la bollitura. Questo passaggio aggiunge profondità di sapore senza complicare la preparazione. Quando si prepara una crema, il frullato può essere più o meno liscio a seconda dei gusti: lasciarlo leggermente rustico dà una consistenza più corposa, mentre frullare fino a ottenere una crema completamente liscia la rende più elegante e uniforme. Per un tocco extra, si può aggiungere un cucchiaino di panna vegetale o latte per rendere il tutto più cremoso.

ALTRE VARIANTI

La vellutata può essere facilmente adattata in base a quello che si ha a disposizione:

- Aggiungere altre verdure bollite, come patate, carote o zucca, per una consistenza più dolce e corposa;
- Sostituire parte delle zucchine con sedano o porro per un sapore più intenso;
- Completare con erbe fresche come prezzemolo, erba cipollina o timo;
- Guarnire con semi tostati, crostini o una spolverata lievito alimentare;

In questo modo, ogni preparazione può risultare leggermente diversa, senza perdere la semplicità della ricetta base.

IL METODO NON METODO

L'obiettivo del libro non è imporre un metodo, ma offrire un sistema che accompagna e alleggerisce la quotidianità. L'alternanza di tipologia di ricetta permette di dare ritmo alla lettura e di costruire un'esperienza che non è mai monotona: ogni ricetta ha un ruolo specifico (narrativo, tecnico o pratico) e contribuisce a creare un equilibrio tra emozione e competenza.

Alcune ricette sono pensate in modo che possano anticipare preparazioni delle successive: un passaggio in più, una cottura abbondante, un condimento duplicato permettono di ottenere una base utile anche per il piatto seguente. È importante sottolineare che non è necessario cucinare la ricetta Y subito dopo aver preparato la ricetta X, né utilizzare immediatamente un ingrediente già cotto. Gli alimenti ben conservati possono durare da uno a qualche giorno senza problemi. Questo permette di adattare il percorso alla vita reale: se si presenta un imprevisto, una cena fuori o un cambio di programma, il lettore non deve sentirsi intrappolato nella sequenza del libro. La cucina quotidiana è fatta di flessibilità, e il volume abbraccia questa realtà: offre possibilità, non regole.

Infine, una parte fondamentale di questo approccio riguarda la gestione degli avanzi: quando è possibile, le preparazioni possono essere conservate o congelate, evitando sprechi e costruendo con facilità i pasti dei giorni successivi. Solo in pochi casi non è consigliato e specificato. In questo modo, la parte pratica del volume diventa un percorso educativo e allo stesso tempo uno strumento modulabile: un compagno di cucina che si adatta ai ritmi della vita di chi lo utilizza, senza mai imporsi.

Il quinto capitolo si distingue dagli altri perché raccoglie quattro ricette più esigenti legati ai ricordi più significativi nel mio percorso, che ha permesso la realizzazione di questo progetto. Ogni ricetta è presentata con il procedimento completo e ulteriori accorgimenti per una buona riuscita, consigli sulla conservazione, un disegno, una foto evocativa e il ricordo correlato. Sono ricette che richiedono tempistiche diverse, spesso più lunghe, e con una certa cura nella preparazione. Pur essendoci 3 ricette vegetariane, includono una serie di suggerimenti pratici per renderle 100% vegane. Questo capitolo non segue la logica della "spesa base" come gli altri: è un piccolo spazio conclusivo che raccoglie i piatti da preparare in occasioni speciali.

IL CAPITOLO 5: QUATTRO RICETTE SPECIALI

RAGÙ VEGETALE



Quando si pensa al ragù, viene spontaneo associarlo alla carne. In realtà, sono il sugo, i condimenti e il tempo di cottura a definirne il carattere. Questo ragù vegetale nasce da questa idea: un'alternativa senza carne che mantiene profondità e comfort.



60



—



+4



+76



Easy

INGREDIENTI

- 400 g di granulare di soia
- 1 Cipolla media
- Una costa di Sedano
- 1 Carota Grande
- Un bicchiere di vino
- Rosmarino q.b.
- Salvia q.b.
- Alloro q.b.

NOTE

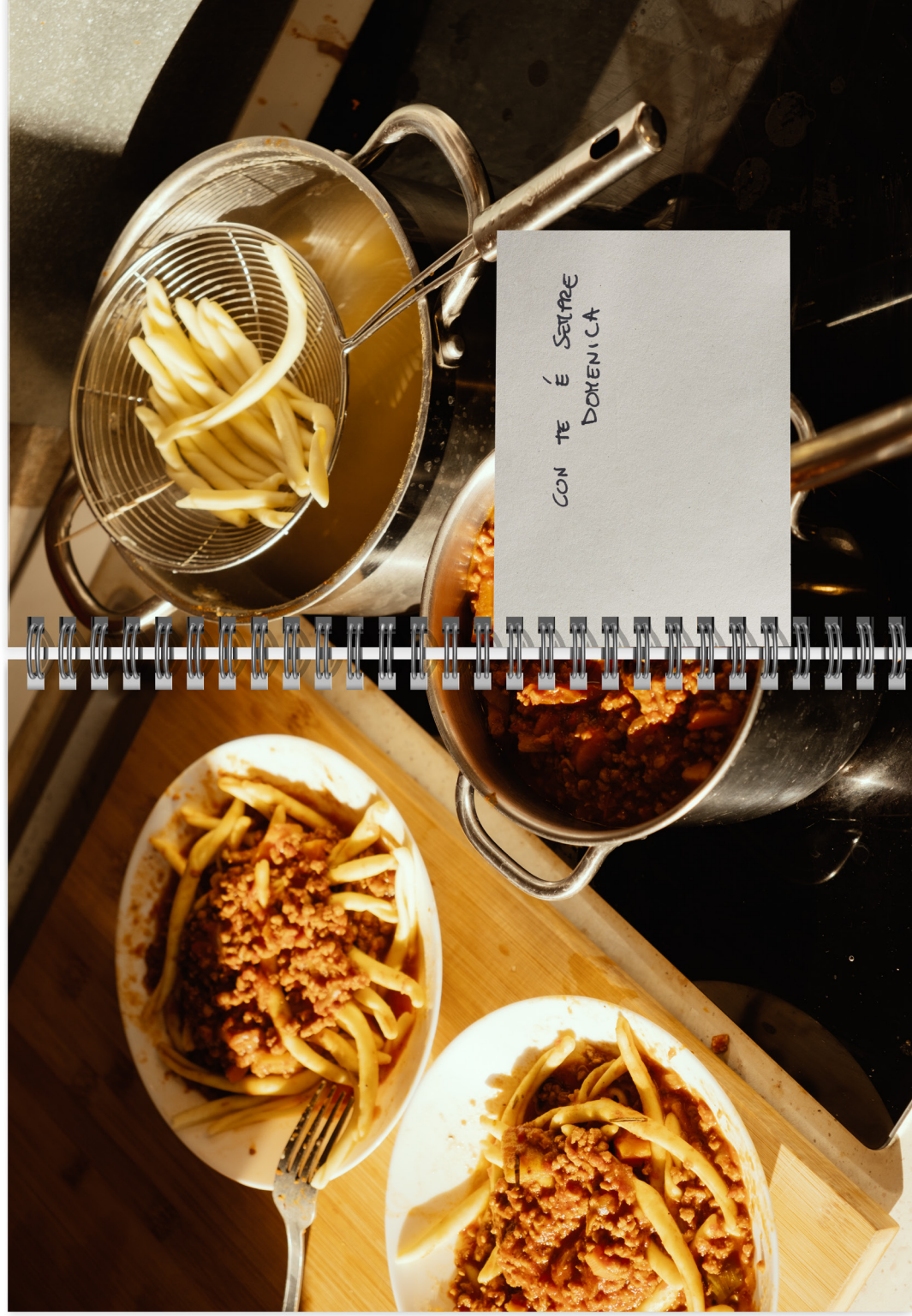


PROCEDIMENTO

1. Versare il granulare di soia in un ciotola capiente. Portare a ebollizione un pentolone d'acqua o brodo e versarlo nel recipiente per reidratare il granulare di soia per almeno 20-30 min.
2. Nel frattempo, preparare il soffritto tritando o tagliando finemente sedano, carota e cipolla. soffriggere il tutto in padella con abbondante d'olio e le erbe aromatiche, a fuoco minimo.
3. Scolare il granulare in uno scolapasta a maglie strette, facendo pressione con un mestolo per rimuovere più acqua possibile. Eventualmente trasferirlo in uno strofinaccio pulito, stringere bene e rimuovere l'acqua in eccesso.
4. Versare il granulare nel soffritto e mescolare. Quando risulta ben amalgamato e leggermente asciugato, aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un bicchiere di vino rosso per sfumare.
5. Dopo circa 5 minuti l'alcol dovrebbe essere evaporato, verificare che l'odore non sia più presente.
6. Versare la passata di pomodoro, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Da questo momento mescolare di tanto e cuocere a fuoco basso/medio per almeno mezz'ora. più si lascia sul fuoco, migliore sarà il risultato

CONSERVAZIONE E CONSIGLI

Questo ragù si conserva in frigorifero in per 3/4 giorni. Si possono preparare lasagne, pasta al forno, usarlo come ripieno per arancini... insomma, tutto ciò che si può preparare con un normalissimo ragù. La differenza è davvero poca, provare per credere!





In passato avevo provato numerose versioni vegane di risotti, molto valide, ma non avevo mai provato a cucinare un buon risotto come racconta la nostra tradizione. Trasferita in Spagna da un paio di mesi, una persona speciale era curiosa di provarlo: ho studiato la mantecatura, come deve essere infuso lo zafferano, scelto con cura i fiori, comprato le tovagliette e acceso numerose le candele. Nel corso dei mesi, abbiamo cucinato insieme più di 10 risotti, ogni volta con un gusto diverso e sempre più amore l'uno verso l'altro.



RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Il risotto è un piatto che preparo molto spesso nella mia quotidianità, quando voglio coccolarmi o stupire qualcuno. Ne ho fatte e se ne possono fare di infinite versioni, questa però, è proprio il classico dei classici.



INGREDIENTI

- 300g Riso carnaroli
- 1l di Brodo o 1 dado
- 1/2 cipolla
- Olio EVO q.b.
- Un bicchiere di vino bianco
- 60 g Parmigiano
- 60g Burro
- 5g zafferano a pistilli o 1 bustina

NOTE



PROCEDIMENTO

1. Lasciare in infusione lo zafferano in pistilli per almeno 2 ore. In alternativa, utilizzare lo zafferano in polvere direttamente in preparazione.
2. Realizzare un brodo di verdure. In alternativa, usare del dado in brodo semplicemente facendolo sciogliere in una pentola d'acqua calda.
3. Realizzare un soffritto con della cipolla tagliata finemente, quando dorata (5-10 min) versare il riso mescolando spesso per almeno 5 min, finché il riso sarà troppo caldo da poter tenere in mano (fare alcune prove toccandolo con le dita).
4. A questo punto, versare il bicchiere di vino bianco e lasciare sfumare, mescolando. Quando l'alcol sarà evaporato, inserire un mestolo di brodo.
5. Continuare così per i minuti indicati sulla confezione del risotto, aggiungendo brodo ogni qualvolta si restringa e lo zafferano (infuso o bustina) a metà cottura. Assaggiare spesso verso gli ultimi 5 min.
6. Quando il risotto raggiunge la consistenza desiderata, versare burro e parmigiano. Mantecare mescolando energicamente.
7. Lasciare riposare qualche minuto prima di servire, impiattare dando dei colpi sulla base del piatto per disporlo in maniera omogenea.

CONSERVAZIONE E CONSIGLI

Il risotto si conserva in frigorifero per 2/3 giorni. Per ravvivarlo consiglio di riscaldarlo in un pentolino con un filo d'acqua e mescolare per farla ben incorporare. Sconsiglio la congelazione.

VERSIONE VEGANA

Utilizzare margarina al posto del burro, e un grattugiato vegano o lievito alimentare al posto del parmigiano.

7. IDENTITÀ VISIVA
7.1 SPECIFICHE TECNICHE

SCELTE TIPOGRAFICHE

Il progetto editoriale "Cosa mangiamo oggi?" è accompagnato da un'identità visiva che richiama l'idea di semplicità. L'utilizzo di caratteri monospaziati rimanda a un immaginario legato alle macchine da scrivere, contribuendo a costruire un linguaggio visivo immediato e familiare. Accanto alla tipografia monospazio, sono presenti elementi calligrafici scritti a penna, che introducono una dimensione più personale e soggettiva. Questi interventi richiamano uno stile individuale e l'idea di personalizzazione. Non sono presenti elementi decorativi fini a sé stessi: ogni scelta grafica ha una funzione precisa. Le icone e gli elementi visivi accompagnano la lettura e l'utilizzo pratico del volume. Le due famiglie tipografiche utilizzate sono Google Sans Code e Martian Mono. Google Sans Code, impiegato esclusivamente in maiuscolo, è utilizzato per i titoli, contribuendo a creare una gerarchia chiara e immediata all'interno del volume. Martian Mono è invece il carattere principale del libro e viene utilizzato per i testi. La sua struttura monospaziata rafforza il richiamo agli appunti e alla scrittura quotidiana, garantendo allo stesso tempo una buona leggibilità e coerenza visiva lungo l'intero progetto editoriale.

GOOGLE SANS CODE
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

martian mono
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789

LAYOUT

L'impaginazione del libro non si basa su una griglia rigida o su uno schema prestabilito. Il progetto nasce invece da un approccio più intuitivo e modulare: una base di piccoli quadratini, utilizzati come unità di misura costante per definire distanze e allineamenti. Questa unità modulare non impone una struttura fissa, ma offre un riferimento flessibile entro cui il contenuto può adattarsi. Le ricette condividono la stessa logica compositiva, ma la lunghezza variabile dei testi (sia nelle introduzioni sia nei procedimenti) viene assorbita dal layout senza forzature. Il risultato è una pagina ordinata, coerente, ma capace di accogliere le differenze naturali tra una ricetta e l'altra. Le colonne verticali fungono da linee guida stabili, suddividendo la pagina in aree funzionali. A sinistra vengono elencati gli ingredienti mentre a destra troviamo il procedimento. All'interno di questo sistema, gli spazi tra gli elementi rimangono costanti grazie al modulo, mentre la quantità di testo può espandersi o contrarsi liberamente.

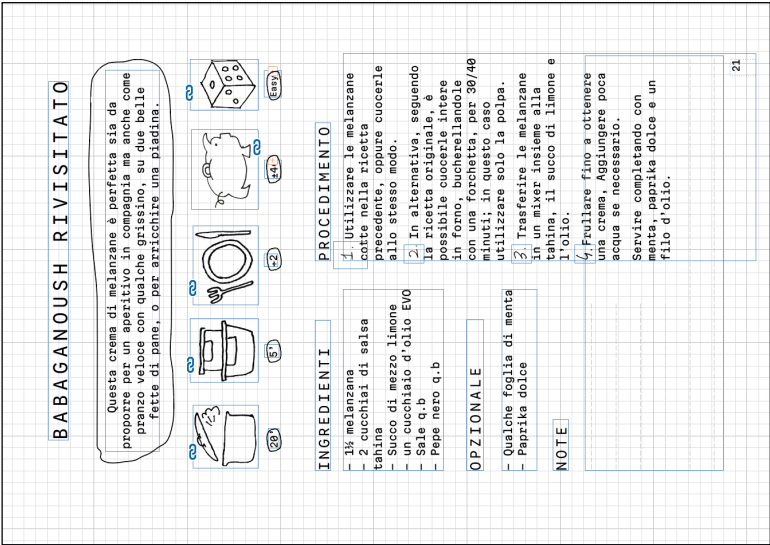
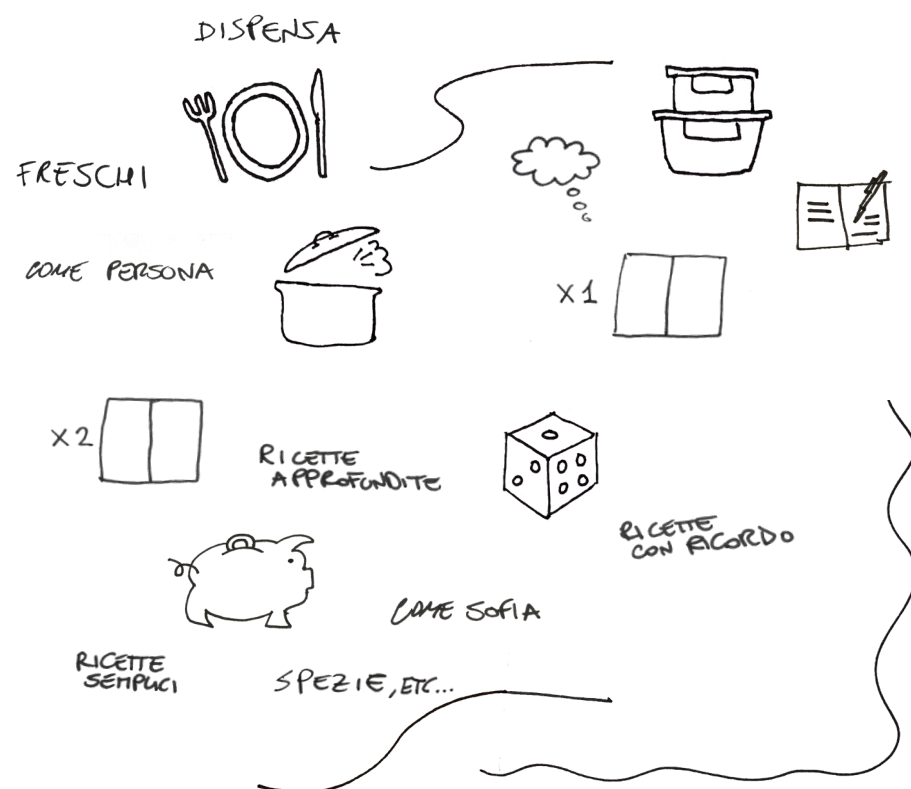


FIG.88. PAGINA ESTRATTA DAL PROGETTO EDITORIALE CON GRIGLIA.

ICONE E SEGNI GRAFICI

All'interno del volume sono presenti icone disegnate a mano, utilizzate come elementi di orientamento e supporto alla lettura. Le icone hanno la funzione di segnalare informazioni pratiche e indicazioni utili legate alle ricette. Il tratto è volutamente semplice e non uniforme, per richiamare l'estetica dell'appunto e mantenere coerenza con il tono intimo e quotidiano del progetto. Oltre alle icone, alcune parti di testo, dettagli o annotazioni sono realizzate con lo stesso tratto di penna, conferendo al ricettario un carattere personale.



LE IMMAGINI

Le immagini rappresentano una componente centrale del progetto editoriale. Tutte le fotografie sono originali, realizzate con una Fujifilm X-T5 con obiettivo Sigma 18-50. Gli scatti sono stati realizzati in set semplici, utilizzando prevalentemente due luci artificiali e, in alcuni casi, sfruttando la luce naturale. Le ambientazioni sono reali e non costruite, in linea con l'intento di raccontare una cucina quotidiana e vissuta.

Le fotografie adottano prevalentemente un'inquadratura zenitale o inclinata rispetto al piano del tavolo. Sono state utilizzate stoviglie diverse tra loro, scelte intenzionalmente per evitare un'estetica uniforme e patinata. Piatti, scodelle, piattini e bicchieri di stili differenti contribuiscono a costruire un'immagine di cucina reale e non idealizzata.

Questa varietà rimanda all'esperienza tipica di una casa da fuorisede, in cui gli oggetti non sono coordinati né perfetti, ma accumulati nel tempo e legati all'uso quotidiano.

La post-produzione è stata effettuata in Adobe Lightroom per la gestione dei file in formato RAW e successivamente in Adobe Photoshop, applicando un trattamento che richiama l'estetica analogica. Questa scelta visiva contribuisce a creare un'atmosfera calda e autentica, lontana dall'immaginario patinato della fotografia gastronomica tradizionale.

COMPOSIZIONE E SET FOTOGRAFICO

POST PRODUZIONE

STAMPA E MATERIALI

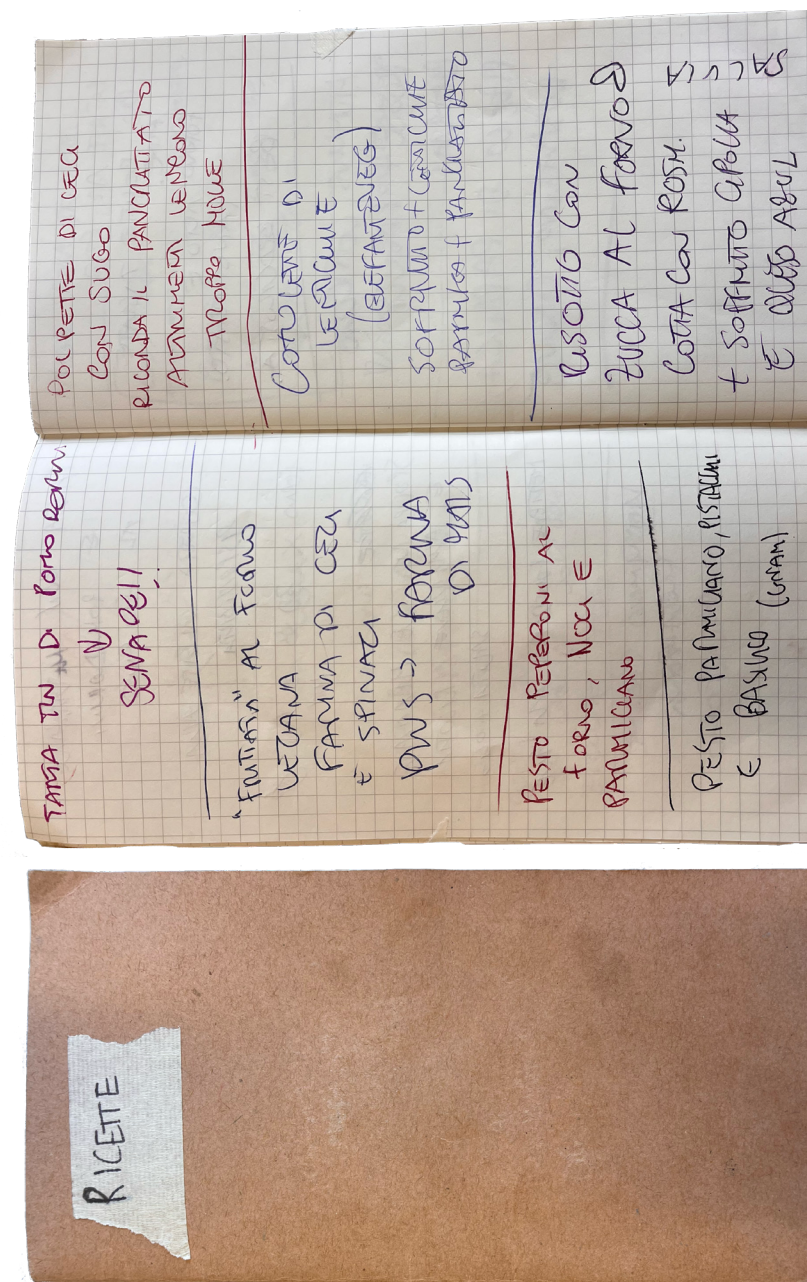
Per la stampa del volume sono stati utilizzati diversi tipi di carta, selezionati in base alle esigenze di contenuto, e resa visiva. Tutti i materiali cartacei impiegati appartengono al catalogo Fedrigoni, scelta che garantisce coerenza qualitativa e attenzione alla dimensione materica del progetto.

La carta principale utilizzata per il corpo del libro è Arena Rough bianca da 140 grammi, impiegata per la maggior parte delle pagine testuali e delle ricette. La sua superficie leggermente ruvida e la buona resa tipografica contribuiscono a un'esperienza di lettura naturale e non patinata, coerente con il carattere quotidiano e accessibile del progetto.

Le fotografie sono stampate su carta Symbol Tatami da 135 grammi, una carta più compatta che consente una migliore definizione dell'immagine, mantenendo al tempo stesso una continuità visiva e tattile con il resto del volume. Gli inserti interni sono stati realizzati utilizzando carte della famiglia Woodstock, in diverse colorazioni: cipria, verde, azzurro, arancione, giallo e betulla, in differenti grammature. La scelta di impiegare carte eterogenee per colore e peso non risponde a un criterio di uniformità, ma a una precisa intenzione progettuale: gli inserti sono pensati come elementi spontanei e personali, simili ad appunti o fogli aggiunti nel tempo.

La copertina è realizzata in Fedrigoni Materica Kraft da 330 grammi, scelta per il suo aspetto naturale e materico e per la sua resistenza. Questa carta, offre una base tattile grezza che dialoga perfettamente con l'inserimento di un pezzo di nastro carta come elemento di nobilitazione in cui viene inserito il titolo.

L'applicazione del nastro non è solo un gesto estetico, ma un'operazione che trasforma la copertina in un oggetto unico e artigianale, che richiama il mio ricettario personale.



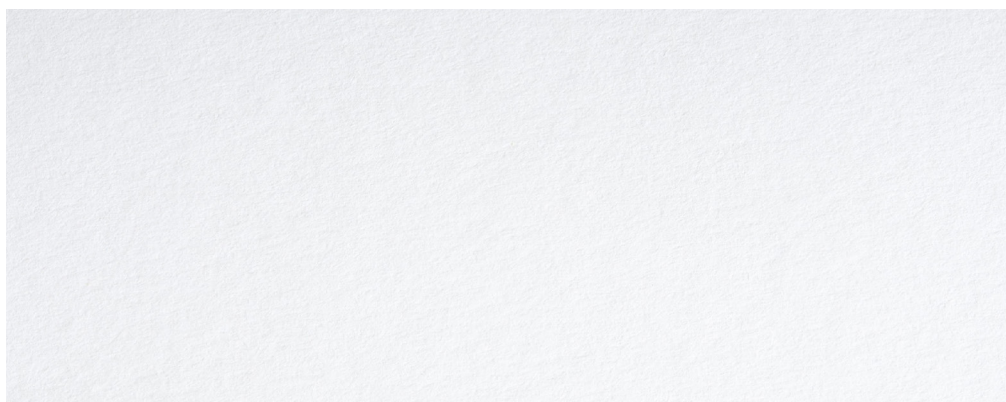
MATERICA KRAFT 360 G/M²



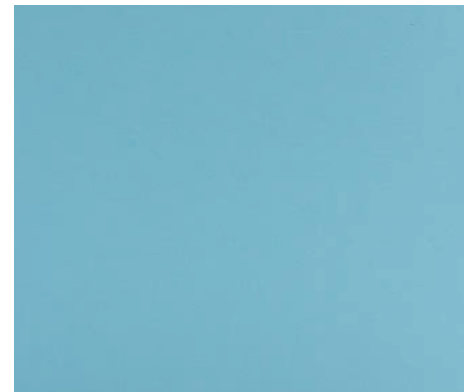
SYMBOL TATAMI WHITE 135 G/M²



ARENA ROUGH NATURAL 140 G/M²



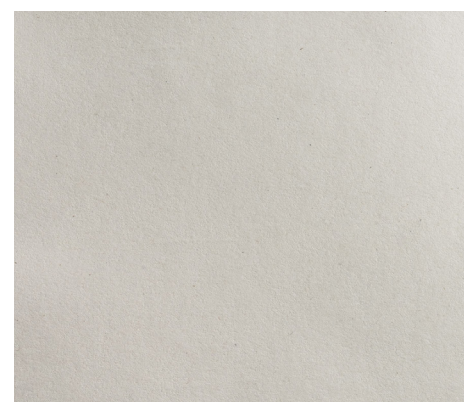
WOODSTOCK - AZZURRO 140 G/M²



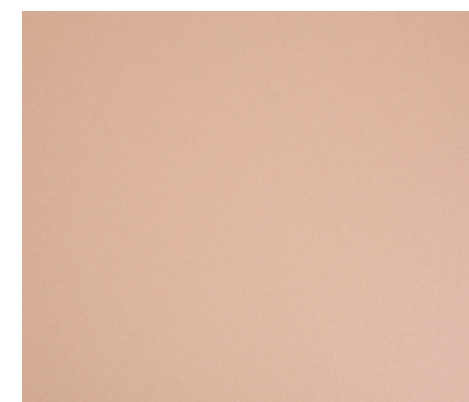
WOODSTOCK - VERDE 110 G/M²



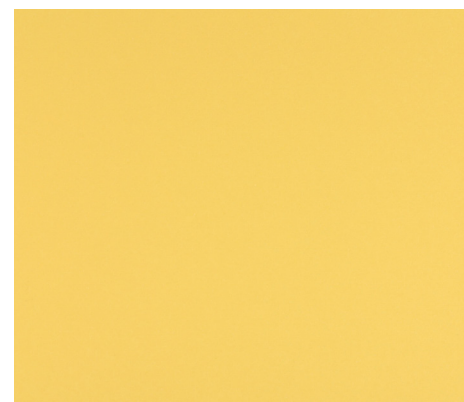
WOODSTOCK - BETULLA 140 G/M²



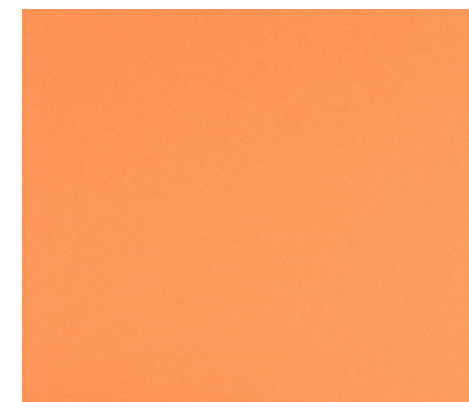
WOODSTOCK - CIPRIA 140 G/M²



WOODSTOCK - GIALLO 80 G/M²



WOODSTOCK - ARANCIO 80 G/M²







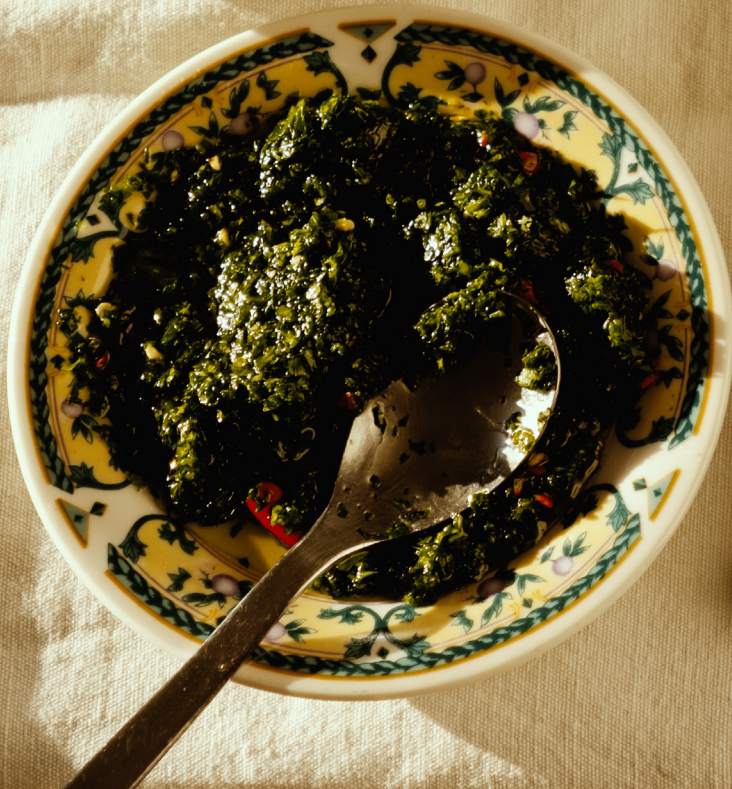




















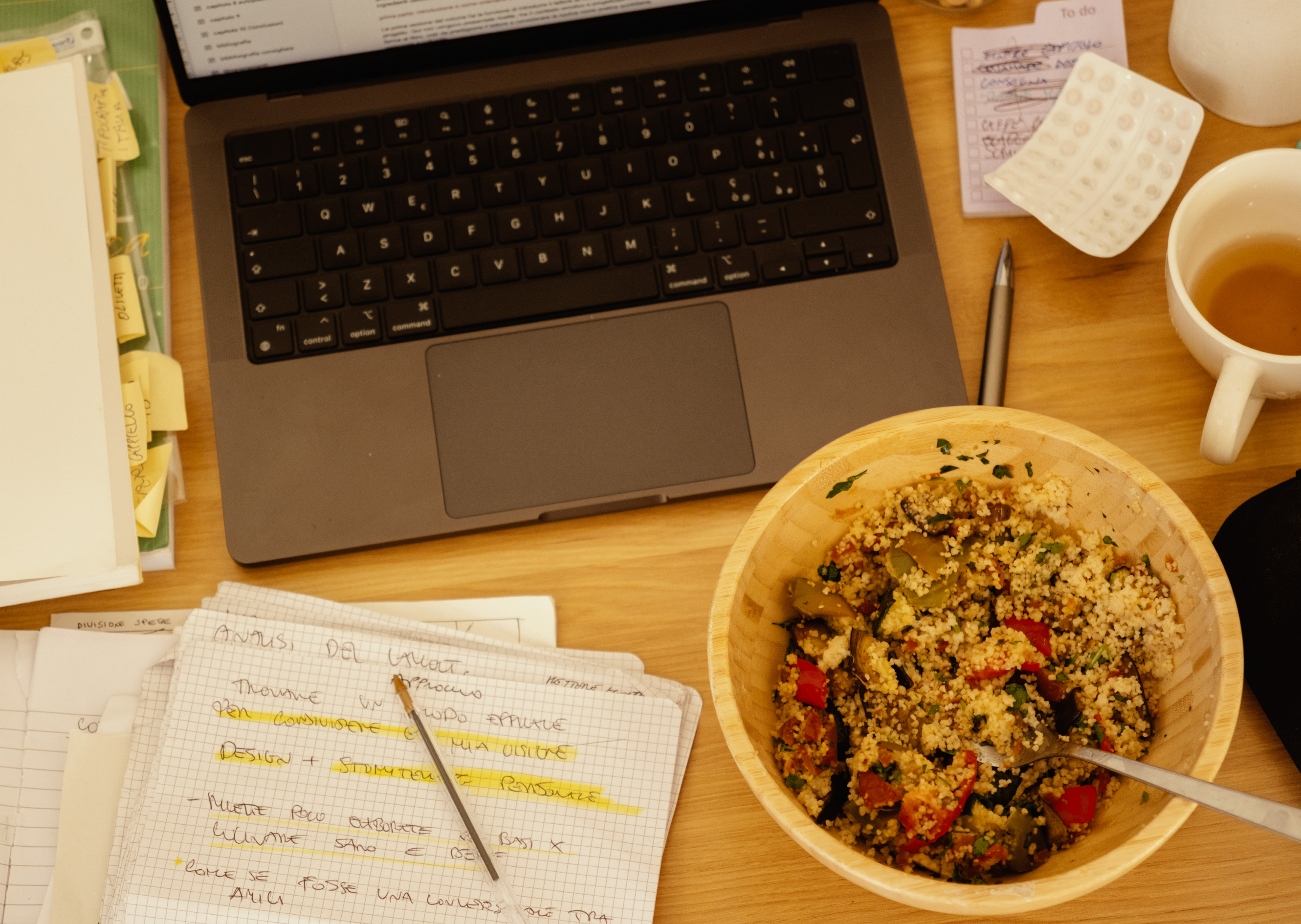












ANALISI DEL LAVORO
THOUGHTS IN APPROXIMO
PER CONSIDERARE IL LORO EFFETTO
DESIGN + STORYTELLING
UNA VISIONE
PENSAZIONE

- METTERE POCO OLBORATE
LAVORARE SANO E BASTA X
COME SE FOSSE UNA CONVERSAZIONE TRA
AMICI









8. L'AUTOPRODUZIONE COME SCELTA

8.1 COERENZA E LIBERTÀ PROGETTUALE

L'AUTORE COME CURATORE DEL PROPRIO LINGUAGGIO

La decisione di realizzare il progetto in forma autoprodotta nasce dalla volontà di mantenere controllo creativo e indipendenza decisionale. L'autoproduzione permette di curare direttamente ogni fase del processo come la scelta dei materiali, stampa, rilegatura, formato e modalità di distribuzione, evitando i vincoli dell'editoria tradizionale. In questo contesto, è più semplice essere curatrici del proprio linguaggio: la scelta di texture, grane di carta, soluzioni artigianali e forme narrative richiederebbe, in una filiera editoriale commerciale, compromessi estetici e produttivi difficili da accettare. Nell'autoproduzione, invece, questi aspetti diventano parte della libertà progettuale: ogni dettaglio materiale può riflettere l'atmosfera del libro. L'autoproduzione non è solo una scelta pratica, ma anche un gesto politico ed estetico, coerente con i temi della sostenibilità, della quotidianità e della cura che attraversano il progetto. Un libro che parla di cibo reale, gesti lenti e materiali vivi trova senso nell'essere realizzato con un processo altrettanto concreto, manuale e controllato. Ovviamente, questa scelta comporta costi diversi che sono spesso maggiori rispetto alla stampa industriale, sia in termini economici sia di tempo. Tuttavia, questi costi non sono semplicemente un peso, ma parte integrante del valore del progetto.

RIFERIMENTI E CULTURE DELL'EDITORIA INDIPENDENTE

La scelta di autoprodurre il libro si inserisce nella tradizione dell'editoria indipendente (fanzine, riviste autoprodotte, collettivi grafici) che continua a rappresentare uno spazio di sperimentazione e libertà formale. In questi contesti, l'oggetto editoriale è spesso inteso come espressione diretta dell'autore, non filtrata da logiche di mercato, e la produzione a tiratura limitata diventa parte stessa del valore del progetto.

Festival come quelli dedicati a fanzine e micro-editoria, collettivi grafici, librerie indipendenti e spazi culturali mostrano come esista una scena viva e fertile in cui progetti come questo possono trovare un proprio spazio

naturale. La dimensione indipendente consente inoltre un rapporto diretto con i lettori, elementi perfettamente coerenti con la poetica del progetto.



La distribuzione del libro non avrà le forme della pubblicazione commerciale (ISBN, canali librari, distribuzione nazionale), ma seguirà una logica più informale e artigianale. La produzione sarà realizzata in tiratura limitata e resa disponibile:

- tramite canali personali e social (come il gruppo telegram dedicato al progetto)
- in eventi, presentazioni, workshop o cene tematiche
- presso festival di micro-editoria e fanzine
- in spazi culturali e realtà locali sensibili ai temi della sostenibilità e del design editoriale.

Questa modalità di diffusione rispecchia i valori del progetto: prossimità, cura, narrazione quotidiana, mondo indipendente. La scelta di non adottare un codice ISBN è consapevole e funzionale: il libro non è pensato per entrare nel circuito commerciale, ma per circolare in contesti più intimi e comunitari, dove il rapporto diretto con il lettore diventa parte integrante dell'esperienza.

PRODUZIONE E DIFFUSIONE

9. CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE

9.1 ANALISI DEL PUBBLICO E SONDAGGIO

IL QUESTIONARIO

La campagna di comunicazione del progetto nasce con l'obiettivo di creare una connessione emotiva tra il volume e il suo pubblico, ponendo al centro il rapporto affettivo che le persone instaurano con la cucina. Più che promuovere il libro come oggetto, la comunicazione mira a valorizzare la cucina come esperienza quotidiana capace di generare ricordi, relazioni e momenti significativi.

Il questionario somministrato ha avuto una duplice funzione: da un lato validare alcune intuizioni emerse durante la fase di sviluppo del concept, dall'altro approfondire il rapporto delle persone con la cucina quotidiana, andando oltre le competenze tecniche e concentrandosi sugli aspetti emotivi e relazionali.

Le domande erano orientate a comprendere il ruolo dei ricordi e delle esperienze personali legate al cibo.

Dall'analisi delle risposte emerge con chiarezza che la maggior parte dei ricordi legati alla cucina è riferita all'infanzia, spesso associata a figure familiari, momenti condivisi o rituali domestici. Questo dato evidenzia come la cucina venga percepita prevalentemente come uno spazio di memoria passata, piuttosto che come un luogo in cui continuare a costruire nuovi ricordi nel presente. La comunicazione del progetto si inserisce proprio in questo spazio, proponendo un cambio di prospettiva: la cucina non come competenza da acquisire in modo perfetto, ma come pratica quotidiana capace di generare nuove memorie anche nel presente.

CENA MANIFESTO

In questo senso, il sondaggio è stato concepito anche come primo dispositivo relazionale del progetto. Per incentivare la partecipazione, chi completava il sondaggio veniva inserito in un'estrazione per una cena cucinata personalmente dall'autrice, rendendo così l'esperienza ancora più coinvolgente e personale. In questo modo, la campagna non solo raccoglieva dati, ma rafforzava anche il legame emotivo tra il progetto e i partecipanti, evidenziando come i ricordi legati al cibo possano evol-

versi e arricchirsi anche nella quotidianità contemporanea. Il sondaggio ha così contribuito a rendere esplicita l'idea che la costruzione della memoria non sia un processo concluso, ma un'azione continua.

Parallelamente, la campagna di comunicazione del progetto si è sviluppata in maniera analogica anche nella città di Torino, scelta come contesto urbano di riferimento per la sua dimensione quotidiana e per la presenza di un pubblico eterogeneo. L'intervento si è concretizzato attraverso l'affissione di circa 100 sticker distribuiti in diversi punti della città, privilegiando spazi informali, mezzi pubblici, centri sociali, aule studio e luoghi legati alla vita quotidiana. Gli sticker sono stati concepiti come micro-dispositivi di comunicazione: elementi visivi semplici, immediati e accessibili, capaci di inserirsi nel tessuto urbano senza imporsi. Una caratteristica centrale della campagna è stata la possibilità di personalizzazione, pensata per rafforzare il coinvolgimento diretto delle persone e stimolare una relazione più intima con il progetto. La personalizzazione ha permesso agli individui di appropriarsi del messaggio, trasformando l'oggetto comunicativo in un supporto di espressione personale.

CAMPAGNA ANALOGICA: STICKER SPARSI PER LA CITTÀ

Cosa mangiamo oggi?

Sto lavorando a un progetto che unisce cucina, design e sostenibilità.

Vorrei capire meglio come le persone vivono la cucina ogni giorno: cosa piace, cosa risulta difficile, e cosa potrebbe rendere l'esperienza più semplice e piacevole per tutta.

Le tue risposte saranno molto utili per sviluppare il mio progetto di tesi. Il sondaggio è anonimo ma, se lo desideri, potrai lasciare il tuo nome per partecipare all'estrazione di una cena cucinata da me!

Grazie per il tuo tempo, Sofia

Ehi Madalina! Ricordi il sondaggio sulla cucina che hai compilato qualche tempo fa? Sei stata estratta per una cena a casa mia insieme ad altre 4 persone :)

Ti chiedo di scrivermi se hai qualche intolleranza o preferenza alimentare

Ciao Sofia che bellooo   che bella notizia

lo sono vegetariana, non mangio nè
carne nè pesce 🤔❤️

Tranquilla, la cena sarà vegana!

Ottimo!!! Dovrei cucinare qualcosa?

Mi piacerebbe venire a mani vuote
🙄❤️

Per stavolta, non preoccuparti. Se ti va potresti portare qualcosa da bere 🍺



COSA CUCINERESTI ANCHE
SE SEI STANC*?

UN PIATTO
DI PASTINA
COL FORMAGGINO



PER CHI VALE LA PENA
SPORCARE LA CUCINA?



COSA CUCINERESTI A
QUALCUNO CHE AMI?

UN PIATTO
CALDO E
NUTRIENTE



COSA CUCINI PER
PRENDERTI CURA DI TE?

Pasta con i
ceci della
conserva di zia



HAI MAI REGALATO
QUALCOSA PREPARATO CON
LE TUE MANI?



QUALE RICETTA SAPRESTI
IMPROVVISARE?

PANE CON
POMODORINI...



CUCINI MAI SOLO PER
PRENDERTI CURA DI TE?

NON SO
CUCINARE SENZA
STRESS



A COSA PENSI MENTRE
TAGLI LE VERDURE?

PERCHÉ NON MI
ESCONO MAI BUONE
COME MAMMA



COSA CUCINERESTI A
QUALCUNO CHE AMI?
UN PIATTO
CALDO E
NUTRIENTE



COMMUNITY TELEGRAM

A completamento dell'intervento analogico, gli sticker presentano al loro interno un codice QR che rimanda a un gruppo Telegram pubblico. Questo spazio digitale non è stato concepito come una semplice estensione promozionale del progetto, ma come un dispositivo di accompagnamento, pensato per sostenere e prolungare nel tempo i valori e le riflessioni proposte dal volume. Il gruppo si configura come una community di persone interessate al cibo non solo come atto funzionale, ma come pratica relazionale, quotidiana e condivisa, in linea con i principi narrativi e progettuali del libro.

La community è strutturata in diversi topic tematici, ciascuno dei quali risponde a una specifica modalità di relazione con il cibo. Il primo, "Cosa hai mangiato oggi?", è dedicato alla condivisione spontanea di ricette e pasti quotidiani: uno spazio libero in cui gli utenti possono pubblicare ciò che hanno cucinato, chiedere consigli o scambiare opinioni. Il secondo, "Cosa mangiamo domani?", è pensato come strumento di organizzazione e di cene condivise tra gli utenti, rafforzando la dimensione sociale e collettiva del cucinare. Un ulteriore topic è dedicato alle ricette tratte dal libro, favorendo così un rapporto attivo con il contenuto editoriale.

Accanto a questi spazi, è presente il topic "Fuori fuoco", dedicato a conversazioni informali e momenti di scambio non necessariamente legati alla cucina, ma fondamentali per la costruzione di un senso di comunità. Particolarmente centrale, in relazione al concept del progetto, è il topic "Oggi ho cucinato per...", in cui gli utenti raccontano per chi hanno cucinato e il motivo di quel gesto. Questo spazio rende esplicita la dimensione affettiva del cucinare, mettendo in evidenza come il cibo possa diventare un atto di cura, relazione e attenzione verso l'altro.

La community rafforza così l'idea centrale del progetto: la memoria legata al cibo non è un elemento statico o esclusivamente legato al passato, ma un processo in continua costruzione, alimentato dai gesti quotidiani e dalla condivisione.

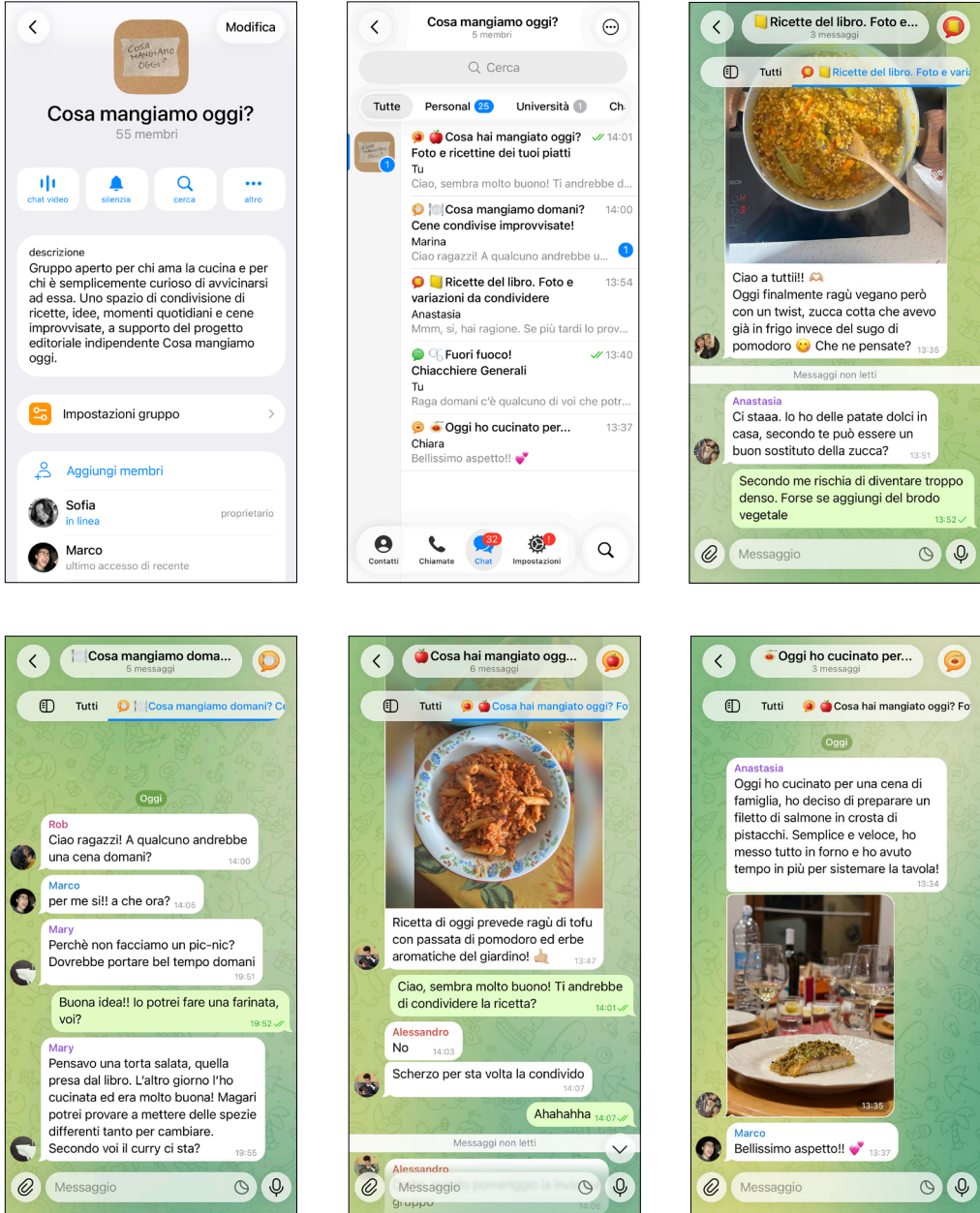


FIG.105-106-107-108-109-110 ESTRATTI DELLE INTERAZIONI ALL'INTERNO DEL GRUPPO TELEGRAM DEL PROGETTO.

10. CONCLUSIONI

10.1 OLTRE IL RICETTARIO

IL PROGETTO

Il progetto “Cosa Mangiamo Oggi?” si configura come un percorso di ricerca e di pratica che unisce design editoriale, cucina quotidiana e narrazione personale. Attraverso un approccio accessibile e intimo, il lavoro mostra come il cibo possa diventare un linguaggio progettuale capace di parlare di identità, memoria e responsabilità ambientale.

Il libro non si limita a proporre ricette: costruisce un immaginario, un metodo e un modo di guardare alla cucina che valorizza la realtà domestica, i gesti imperfetti e la possibilità di apprendere attraverso l'esperienza.

La dimensione fotografica, la cura della forma, la scelta di materiali sostenibili e l'attenzione ai bisogni dei lettori rendono il progetto un esempio di come il design possa tradurre tematiche complesse in un oggetto semplice, quotidiano e caldo.

Il libro non pretende di esaurire il tema, ma di aprire uno spazio: uno spazio di riflessione, sperimentazione e partecipazione in cui ciascun lettore può sentirsi libero di interpretare, annotare, modificare e integrare le ricette secondo le proprie abitudini.

ESPANSIONI FUTURE

Il progetto possiede un potenziale di sviluppo che va oltre la prima edizione. Una possibile direzione riguarda la partecipazione a festival di editoria indipendente, eventi culturali e fiere di micro-editoria, dove il libro può essere venduto, presentato o raccontato attraverso workshop e attività di cucina. La dimensione indipendente rende il progetto facilmente trasportabile in contesti comunitari, associativi e culturali, favorendo un dialogo diretto con il pubblico.

Un'altra possibilità è la traduzione del libro in inglese e spagnolo, due lingue che permetterebbero di raggiungere lettori di altri Paesi. La traduzione sarebbe un'estensione naturale della vocazione narrativa del progetto, capace di rendere la cucina quotidiana raccontata nel volume universale e condivisibile anche fuori dal contesto italiano.

Il progetto può evolvere in una serie di pubblicazioni, ognuna dedicata a combinazioni di ingredienti, stagionalità o temi specifici. Il primo volume, più narrativo e introspettivo, stabilisce le basi del metodo e dell'immaginario. I volumi successivi potrebbero invece essere più agili, simili a piccole riviste o quaderni tematici, ciascuno centrato su nuove ricette, nuove spese base e nuovi ingredienti.

Una struttura seriale permetterebbe di costruire una collezione modulare: un sistema aperto in cui ogni uscita aggiunge un tassello, mantenendo continuità ma permettendo una maggiore varietà di tono, formato e contenuti.

Una possibile estensione riguarda la collaborazione con mercati rionali, produttori locali, negozi biologici o gruppi di acquisto solidale. In questi contesti, il libro potrebbe essere affiancato alla vendita di “ingredienti base” assemblati insieme secondo le logiche del progetto (spese collegate, combinazioni già pronte, ingredienti stagionali selezionati).

In questo modo il libro non sarebbe soltanto un oggetto da leggere, ma diventerebbe parte di un sistema di pratiche reali: un ponte tra narrazione, ricette e distribuzione consapevole degli alimenti.

NUOVE EDIZIONI E VOLUMI COMPLEMENTARI

COLLABORAZIONI CON IL SISTEMA ALIMENTARE LOCALE



UNA VERSIONE COLLETTIVA E PARTECIPATA

Se il progetto dovesse crescere attraverso la community e le prime distribuzioni, potrebbe prendere forma un'edizione collettiva: una raccolta di ricette, testimonianze e ricordi inviati da lettori, amici, conoscenti o membri della comunità.

Questa evoluzione trasformerebbe il libro in un archivio vivo di memorie e pratiche quotidiane, un mosaico di esperienze che restituisce la pluralità del rapporto che le persone hanno con il cibo. Sarebbe un modo per ampliare l'immaginario iniziale e trasformare il progetto in uno spazio condiviso, partecipato e in continua crescita.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

CAPITOLO 1

Bonsiepe, G. (1995). *Il design come interfaccia*. Lupetti.
Fascara, J. (2004). *Communication design: Principles, methods, and practice*. Alworth Press.
Lévi-Strauss, C. (1964). *Il crudo e il cotto*. Einaudi.
Munari, B. (1981). *Da cosa nasce cosa: Appunti per una metodologia progettuale*. Laterza.
Papanek, V. (1971). *Design for the real world: Human ecology and social change*. Pantheon Books.
Yelavich, S., & Adams, B. (Eds.). (2014). *Design as future-making*. Bloomsbury Academic.

CAPITOLO 2

Derbyshire, E. J. (2017). Flexitarian diets and health: A review of the evidence. *Nutrients*, 9(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu9090971>
Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
Greenebaum, J. (2012). *Veganism: Identities, practices, critiques*. Bloomsbury Academic.
Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(Suppl. 1), S37–S46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
FAO. (2010). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>
Ritchie, H., & Roser, M. (2020). *Environmental impacts of food production*. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
The Vegan Society. (1944). *History and definition of veganism*. <https://www.vegan-society.com/about-us/history>

CAPITOLO 3

Cross, N. (1982). Designerly ways of knowing. *Design Studies*, 3(4), 221–227.
Fascara, J. (2004). *Communication design: Principles, methods, and practice*. Alworth Press.
Germak, C. (Ed.). (2008). *Uomo al centro del progetto: Design per un nuovo umanesimo*. Allemandi.
Lupton, E. (2014). *Type on screen: A critical guide for designers, writers, developers, and students*. Princeton Architectural Press.
Margolin, V., & Margolin, S. (2002). A “social model” of design: Issues of practice and research. *Design Issues*, 18(4), 24–30. <https://www.ibs.it/pdf/9788808162823.pdf?srsId=AfmBOooWe4xltAdXH8bXtbU-gBt8M-i53s6SCgcWyDZsc1jXJbXLR3Mhp>
McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.
Messaris, P. (1994). *Visual literacy: Image, mind, and reality*. Westview Press.
Munari, B. (1981). *Da cosa nasce cosa: Appunti per una metodologia progettuale*. Laterza.
Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things*. Basic Books.
Papanek, V. (1985). *Design for the real world: Human ecology and social change*. Academy Chicago.
Parasecoli, F. (2014). *Bite me: Food in popular culture*. Berg.
Rittel, H. W. J., & Webber, M. M. (1973). Dilemmas in a general theory of planning. *Policy Sciences*, 4(2), 155–169.
Zampollo, F. (2016). *Food design thinking: Innovative food product development*. CRC Press.
Passaro, R. (2018). *Food Action: Una sperimentazione di food design contro lo spreco alimentare* [Tesi di laurea magistrale, Politecnico di Torino].
sitografia
Polito Food Design Lab. (n.d.). *Food design lab – Politecnico di Torino*. Politecnico di Torino. <https://www.polito.it>
Zampollo, F. (n.d.). *Francesca Zampollo – Food design thinking*. <https://www.francescazampollo.com>

IMMAGINI

https://www.hfg-ulm.info/en/retrospective_gui-bonsiepe.html
<https://hoy-en-el-diseno.webnode.page/frascara/>
https://it.wikipedia.org/wiki/Bruno_Munari
<https://www.researchgate.net/profile/Susan-Yelavich>
<https://www.alfemminile.com/salute-e-benessere/flexitariano/>
<http://potenziamentolanzi.blogspot.com/2016/04/il-cibo-nellarte.html>
<https://www.veronasera.it/social/quali-sono-i-migliori-supermercati-secondo-i-clienti-e-perche.html>
<https://www.aldi.it/it/il-mondo-aldi/rubriche/consigli-in-cucina/just-veg-prodot-ti-vegani.html>
<https://www.lacucinaimperfetta.com/arancini-di-riso/>
<https://ilblogdellasci.wordpress.com/2023/01/02/chimica-e-spreco-alimentare/>
<https://www.bookconfidential.blog/bruno-munari-da-cosa-nasce-cosa/>
<https://www.researchgate.net/publication/381649356/figure/fig2/AS:11431281254409700@1719172569083/Diagram-of-the-Food-System-Design-Zampollo-2023-Definition-encompassing-fields-of.png>
<http://www.collectivelyfree.org/elsie-shrigley/>
<https://it.wikipedia.org/wiki/Ahimsā>
<https://www.cucinabotanica.com/ricette/arancini-vegani/>
<https://www.interaction-design.org/literature/topics/inclusive-design?srsId=AfmBOopq9cQUxOjyZFzYHlaUQQ2cp9IVjjMcwhXiVLY2QAuLGutUbSak>
<https://www.amazon.it/Ottolenghi-SIMPLE-Yotam/dp/1785031163>
<https://www.guidotommasi.it/guido-tommasi-editore/catalogo/ricette-senza-fare-la-spesa-2>
<https://www.amazon.it/Salt-Fat-Acid-Heat-Mastering/dp/1476753830>
<https://www.amazon.it/Noma-Guide-Fermentation-Lacto-Ferments-Vegetables/dp/1579657184>
https://giunti.it/products/non-buttarlo-cicchini-alessio-9788809917798?srsId=AfmBOor0sj1c0_MLuw_ck09pKtHjT_8PCNxhM-eipOITN0mDFbQoLHxo
<https://www.amazon.com/Scrounging-Cookbook-Wade-Leta/dp/1960078984>
<https://www.amazon.it/Cose-spiegate-bene-Quello-mangiamo/dp/8870917649>
<https://www.amazon.it/Casa-Dominguín-Recetas-familiares-Lucía/dp/8448042360>
<https://www.amazon.it/LIGURIA-Recipes-Wanderings-Italian-Riviera/dp/8409619687>
<https://www.sketchin.com/it/project/planter-brand-app-design/>
<https://www.hellofresh.ca>
<https://giunti.it/products/simple-ottolenghi-yotam-9788809891159?srsId=AfmBOoqr5IzC5Qg8ySYmjRcQgar2z0fbhd0wTWBdHOpjWdSiQkyVbpj9>
<https://www.amazon.it/Cucina-Botanica-Vegale-facile-veloce/dp/8858038630>

https://nomaprojects.com/products/noma-projects-fermentation-gift-set?srsId=AfmBOood4_yIt5HmfmDZlpEBqCkzpWCXzzRT1Vd2nRmAB_x4jeFz5G0G&variant=40827138310349
<https://new-mags.com/en-eur/products/ottolenghi-comfort>
https://www.finnishdesignshop.it/it-it/prodotto/liguria-recipes-wanderings-along-the-italian-riviera?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_content=p-max&gad_source=1&gad_campaignid=19958915487&gbraid=0AAAAADu7i4f-dfQoh5-YR0QbHVfnjbiBDo&gclid=Cj0KCQiA1czLBhDhARIsAIEc7ugSZKrpGFCv-NONJpI0r3DVKC3EHcGPIf8SUVskWdwK4GiX1NG1nNYaAnySEALw_wcB
<https://it.pinterest.com/pin/645703665366623571/>
<https://it.pinterest.com/pin/645703665364649531/>
<https://it.pinterest.com/pin/645703665364607663/>
<https://www.cosespiegatebene.it/titoli/quello-che-mangiamo/>
https://www.tripadvisor.it/Attraction_Review-g187855-d27109191-Reviews-Mercato_di_Porta_Palazzo-Turin_Province_of_Turin_Piedmont.html
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/taglio-alla-julienne-tecniche/>
<https://www.tribune.com/editoria/2019/11/the-art-chapter-2019-a-base-milano-la-terza-edizione-della-fiera-delleditoria-darte/>
<https://le-strade.com/la-spesa-al-mercato-di-porta-palazzo-a-torino/>
https://www.freepik.com/free-photo/top-view-hands-making-christmas-cookies_1433873.htm#fromView=search&page=1&position=11&uid=ba1b2989-ef82-4636-9f29-95776fa74d76&query=Foto+di+laboratori+di+cucina+per+bambini+o+adulti
<https://www.gruppomondadori.it/tag/cucina-moderna>
<https://www.temu.com/it/1--separatore-di--e--in-acciaio-inossidabile-con--allungato-separatore-igienico-per-uova--per-meringhe-omelette-separazione-rapida-di--e--g-601099535903563.html>
<https://www.temu.com/it/100-sacchetti-monouso-per-avvolgere-imballaggio-in-plastica-per-frutta-accessori-da-cucina-colori-per-la-vita-g-601105594532545.html>
<https://www.amazon.it/Ricette-nascosti-inattesi-dispensa-illustrata/dp/8867534041>



**Politecnico
di Torino**



DAD
Dipartimento
di Architettura
e Design