

PROGETTO SOGNI

Il progetto S.O.G.N.I. – SOSPENDERE OGNI GIUDIZIO, NUTRIRE IDENTITÀ – prevede l'avvio, presso la Comunità Terapeutica "Cascina Solaro" di Mondovì (ASL CN1), di un'attività di orticoltura strettamente connessa alla vita della CT stessa e della comunità esterna, attraverso la coltivazione di specie edibili e di relazioni entro le quali sviluppare processi di scambio, trasformazione e condivisione alimentare. In particolare, il progetto prevede il riutilizzo degli scarti alimentari e del terreno proprio della CT per produrre il compostaggio, la creazione e la cura di un orto, la produzione di materie prime spendibili in ambito culinario, l'incontro e lo scambio equo e solidale con altre realtà del territorio sia dei prodotti materiali trasformati lungo il processo, sia di competenze, prospettive e sguardi.

Il progetto si propone infatti di costituire, dentro e fuori di metafora, *terreno fertile* per la germogliazione di nuove opportunità, sostenendo in senso ampio processi di cura che prevedono la coltivazione di identità individuali e gruppalmente nuove, innestate nel più ampio contesto sociale e agro-ecologico.

Attraverso la costruzione di prassi virtuose fra soggetti eterogenei, la sinergia con altri progetti affini (*Progetto Beenomi*), la valorizzazione dei risultati di iniziative precedenti (*Progetto Vineyard*) e lo studio specifico della sua implementazione (cfr. paragrafo *Ricerca*), il progetto intende infine mettere a dimora i propri germogli, affinché possano costituire risorsa e riferimento stabile per il futuro degli attori coinvolti e dal territorio che abitano.

1. Riflessioni preliminari: sostenibilità, circolarità e nuovi sistemi agro-ecologici

Lo sviluppo di sistemi agro-ecologici che rispondano agli imperativi contemporanei, ai valori ambientali e di giustizia sociale odierni, coinvolge in misura sempre più crescente le comunità in cui tali sistemi sono inseriti (King, 2008). Alla luce dei limiti e delle conseguenze perverse dei sistemi agricoli industrializzati convenzionali e del paradigma economico-produttivo di tipo "estrattivo", dimostratosi drammaticamente insostenibile, si è fatta strada l'approccio cosiddetto "rigenerativo", ovvero fondato su un uso efficiente e circolare delle risorse. Il modello di economia lineare sinora in atto, che prevede l'estrazione delle materie

prime naturali, la loro trasformazione in prodotti, il loro rapido utilizzo e il successivo scarto dei rifiuti che ne derivano, si è dimostrato altamente deleterio per l'ecosistema e per gli equilibri che lo supportano. In alternativa, si è sviluppato un più virtuoso e sostenibile modello di economia circolare, che riduce l'impatto ambientale e rispetta la biodiversità implementando sistemi di produzione, consumo e gestione delle risorse più efficienti, adottando un approccio collaborativo e rigenerativo.

Di particolare interesse per il Progetto S.O.G.N.I. è la commistione tra aspetti squisitamente ambientali e aspetti sociali del modello di economia circolare: la transizione verso un'economia rigenerativa, infatti, non produce soltanto vantaggi a tutela dell'ambiente e a contrasto del cambiamento climatico, ma interviene lungo tutta la catena del valore manifestando ricadute anche in termini di inclusione e di integrazione sociale. La dimensione collaborativa di questo modello si manifesta, per esempio, attraverso lo scambio e il riutilizzo di prodotti che rappresentano lo scarto di un dato processo, ma possono costituire una risorsa per avviarne un altro. Parallelamente, la riconversione e la rigenerazione di spazi abbandonati o in disuso, sia nel contesto urbano che in quello rurale, costituiscono un'occasione di ripensamento e valorizzazione che può stimolare la partecipazione sociale, la coesione e lo sviluppo in senso comunitario degli attori che prendono parte all'iniziativa.

Da una prospettiva costruttivista – che intende i luoghi non già come entità date e definite dalle loro caratteristiche spaziali, bensì come esito di processi di *place-making* che investono aspetti materiali (spazi, pratiche, attività) e immateriali (sociali, affettivi, psicologici, identitari) – emerge con forza la necessità di riconnettere le persone con l'ambiente, con il cibo che consumano e, soprattutto, con altre persone, contribuendo all'immaginazione e poi alla costruzione di nuovi sistemi agri-ecologici e sociali.

2. “Fare” nuovi paesaggi alimentari: Sostenibilità, alimentazione, cura e inclusione come *pratiche*

Conoscere gli effetti nefasti del modello economico dominante e le caratteristiche che dovrebbe acquisire un sistema di produzione e consumo più equo e rispettoso degli ecosistemi può non essere sufficiente per impegnarsi nell'adozione di comportamenti virtuosi e nello

sviluppo, su piccola scala, di processi più sostenibili. Per “fare” la sostenibilità, infatti, non è sufficiente conoscerla, ma è necessario “sentirla”, incontrarla da vicino e praticarla attraverso il proprio corpo, nell’interazione materiale con l’ambiente e con altri: la sostenibilità, così come molti altri concetti apparentemente astratti ma in realtà molto concreti e tangibili nel loro dispiegarsi (non ultimi quelli della cura e dell’inclusione), richiede che le persone parlino e lavorino insieme, che si incontrino, che provino cose nuove e vivano nuove esperienze (Carolan, 2013).

L’antropologia e la sociologia offrono utili spunti per comprendere quanto anche ciò che ci appare più naturale ed innato – come, per esempio, il gusto: i sapori, cioè, che troviamo apprezzabili e dunque gli alimenti che ci attraggono maggiormente – è in qualche misura socialmente e culturalmente costruito, mutevole da un punto di vista storico, e prodotto entro il contesto socio-materiale in cui siamo immersi (Bourdieu, 1984; Elias, 1939). Come società e, attraverso la crescita, come individui, *impariamo* ad apprezzare e a preferire alcuni cibi in luogo di altri, non solo in virtù delle loro caratteristiche organolettiche ma del più ampio paesaggio alimentare che abitiamo. Questo processo di apprendimento non è da intendersi, come anticipato, in termini meramente cognitivi, bensì come una forma di “sintonizzazione” delle sensazioni corporee di cui facciamo esperienza e che significhiamo in una direzione culturalmente mediata: così facendo abbiamo imparato, per esempio, ad apprezzare il cibo industriale, a trovare gradevoli sapori che, al primo assaggio, possono suscitare indifferenza o addirittura ribrezzo, oppure a rievocare attraverso il cibo ricordi specifici connotati in senso affettivo (Goodman et al., 2014; Stock et al., 2015; Sutton, 2001). Da mero sostantivo (il cibo come una “cosa”), esso è da considerarsi invece un processo che implica in sé un divenire, e che condensa in sé ciò che noi sappiamo e siamo rispetto ad esso.

La “visceralità” che ci attira o ci allontana da un determinato tipo di cibo, la sensorialità e la corporeità implicate nei processi di produzione diretta quale ad esempio l’orticoltura o la pratica culinaria, si legano a doppio filo con la dimensione affettiva, simbolica e culturale, rappresentando una barriera o viceversa un incentivo al cambiamento (nel caso di questo progetto, l’immaginazione e poi la concreta costituzione di un sistema circolare e cooperativo capace di travalicare i confini fra gruppi sociali, enti e aree di intervento abitualmente distinti). Il progetto S.O.G.N.I. intende collocarsi nell’intersezione tra i diversi piani richiamati, dando corso – entro uno spazio di opportunità sperimentale e perimetrato (dunque percepito come

sicuro) – a una serie di pratiche che coinvolgono attori eterogenei (le persone ospiti della CT, gli studenti delle scuole superiori locali, i produttori e i consumatori del territorio) e che aprono alla possibilità di relazioni e collaborazioni inedite. Aprendo una parentesi entro la quale sia possibile “sospendere il giudizio”, accettare le contraddizioni e l’incongruenza spazio-temporale che caratterizzano i sogni, navigare la loro bizzarria come opportunità per essere ciò che nella veglia non si è, ma anche adoperarsi affinché quanto sperimentato possa “precipitare” come rugiada che ritroviamo al risveglio, offrendo spunti per ripensarci davvero, il progetto S.O.G.N.I. intende realizzare un percorso tanto onirico nel processo quanto concreto nel risultato, ponendosi come iniziativa pilota che interseca salute mentale, sostenibilità e coesione sociale.

3. Il valore terapeutico del progetto S.O.G.N.I. nel contesto della CT “Cascina Solaro”

Lavorare la terra e poter raccogliere i suoi frutti può diventare una vera terapia in quanto aiuto e stimolo nel raggiungimento di obiettivi fisici e psicologici e come metodo di riabilitazione sociale. A **livello fisico** regolarizza la frequenza respiratoria, aiuta a prevenire l’osteoporosi, migliora le difese immunitarie, contribuisce a mantenere un peso ponderale nella norma. A **livello cognitivo** vengono sollecitati ed allenati l’orientamento spazio-temporale, la memoria, la concentrazione e le capacità logiche, attraverso attività specifiche come il saper attribuire un nome alle piante, la strutturazione di aree verdi, la gestione dell’irrigazione, lo sviluppo delle tecniche necessarie per la messa in atto dei lavori. Per quanto concerne la **sfera emotiva**, la qualità di vita migliora con un maggior controllo dell’aggressività perché la tensione interiore, eventuali atti disfunzionali, aggressivi e/o violenti messi in atto dal soggetto, non scatenano una reazione da parte del mondo vegetale. Il beneficio di questo tipo di intervento riabilitativo è quello di far sentire il paziente più accettato e gli permetta di riconoscere, gestire ed esprimere le proprie emozioni e di modulare l’aggressività.

L’attività di coltivazione della terra è inoltre connessa con la possibilità di ottenere un **aumento dell’autostima** grazie al fatto che, quando un lavoro è ultimato, è ben visibile e tangibile ed è spesso caratterizzato da sviluppi successivi. Lo psichiatra Alessandro Castellani in un articolo del 2008 ha sottolineato come l’attività dell’orto si sia dimostrata uno strumento riabilitativo duttile e proponibile per la maggioranza delle situazioni che la costellazione delle disabilità presenta. Essa permette di poter fruire di attivazioni e stimolazioni multiple:

- si viene stimolati dalla varietà dell’impegno a vari livelli di psicomotricità (Rolli, 2008);

- si impara a rispettare i tempi della natura, a responsabilizzarsi rispetto alla cura costante del terreno anche con fatica e sacrificio;
- si acquisisce la capacità di trarre gratificazione dalla relazione con l'altro migliorando la qualità di vita;
- si ottengono spesso risultati che ripagano gli sforzi profusi;
- si acquisisce consapevolezza della sostanza materica che sporca le mani ma permette di conoscere nuove forme di manualità allontanandosi così dall'uso spesso compulsivo di apparecchiature elettroniche.

Le attività ortoterapeutiche sono caratterizzate, infatti, da **impegno sia cognitivo che di tipo manuale e manipolativo**, si svolgono prevalentemente all'aria aperta, permettono di stabilire un rapporto di cura e responsabilità verso organismi viventi (che hanno un proprio ciclo di vita in quanto nascono, crescono, producono e muoiono) e si prestano al lavoro di gruppo (Ferroni, 1999). Acquisire competenze legate alla produttività con impegno regolare e rispettoso di tempi scanditi dalla natura e apprendere conoscenze specifiche in ambito agricolo può favorire una maggior integrazione della persona sul territorio e permettere anche un inserimento nel mondo del lavoro (Franco e Senni, 2001). La **dimensione dell'attesa**, particolarmente importante nell'epoca attuale fatta di rapidità e del "tutto e subito", è spesso vissuta da molte persone in modo disagiata. Quando si perde la giusta distanza dalle assenze, quando si resta in attesa di dire o fare ciò che si vorrebbe con scarso o nullo controllo emotivo, L'io si sente minacciato, avverte una sensazione di vuoto e da questa situazione prendono il sopravvento i sintomi creando un vissuto angosciante tipico di varie forme di psicopatologia. La natura ci insegna la pazienza e la fiducia verso il futuro, non si può far altro che aspettare i suoi tempi.

Oltre ai presupposti sopracitati, il Progetto S.O.G.N.I. intende promuovere **la prevenzione e la corretta informazione riguardo ad alimentazione e stili di vita** e al loro legame con la salute fisica e mentale. Essere consapevoli di ciò che mangiamo e seguire un'alimentazione equilibrata è il primo passo per prevenire e trattare malattie croniche (es. obesità, ipertensione arteriosa, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete di tipo 2). Inoltre, le abitudini alimentari possono influire anche sulla salute mentale, come testimoniato da numerose ricerche:

- aderire a modelli dietetici salutari può essere considerato un fattore di resilienza per il benessere individuale, che ridurrebbe il rischio dello sviluppo di sintomatologie legate al tono dell'umore (Psaltopoulou et al., 2013);
- un'alimentazione sana può agire in modo preventivo non solo favorendo la salute mentale in senso stretto, in relazione cioè ai disturbi mentali diagnosticabili clinicamente, ma anche più in generale relativamente alla qualità della vita percepita. Una dieta equilibrata che influisce sull'umore potrebbe avere importanti ripercussioni anche sulla salute fisica, contrastando disagi sintomatici influenzati dalle stesse problematiche mentali (Logan e Jacka, 2014);
- "l'evidenza emergente e convincente dell'alimentazione come fattore cruciale nell'elevata prevalenza e incidenza dei disturbi mentali suggerisce che la dieta è importante per la psichiatria quanto lo è per la cardiologia, l'endocrinologia e la gastroenterologia" (The Lancet Psychiatry).

4. Il progetto S.O.G.N.I.: obiettivi, attività e attori coinvolti

I principali destinatari del Progetto S.O.G.N.I. saranno principalmente gli ospiti della Comunità Psichiatrica "Cascina Solaro" di Mondovì (Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL CN1), ma con uno sguardo rivolto ai giovani, in particolare agli studenti dell'Istituto Tecnico Agrario e dell'Istituto Alberghiero "Giolitti Bellisario" di Mondovì e del Politecnico di Torino con Sede a Mondovì.

In un'ottica di circolarità e interdipendenza, gli attori menzionati saranno coinvolti nel progetto in diverse fasi, che si susseguono e si sostengono a vicenda: i prodotti ottenuti dall'attività di orticoltura (quali ad esempio piante aromatiche e piccoli frutti), frutto del lavoro degli ospiti della CT "Cascina Solaro" e delle competenze in ambito agrario trasferite/acquisite sul campo nel corso del progetto, saranno consegnati agli istituti scolastici coinvolti per essere trasformati e verranno successivamente restituiti agli ospiti della Comunità, rappresentando al contempo un prodotto alimentare di qualità e una testimonianza tangibile di un processo produttivo a cui i partecipanti hanno contribuito in maniera sostanziale, coltivando le materie prime.

Il progetto prevede inoltre che tutto ciò che non viene utilizzato nel processo trasformativo a fini alimentari può rientrare in un ciclo virtuoso di **scambio con altre realtà del territorio**, in modo da creare soluzioni sinergiche che si possono autosostenere nel tempo, costruendo un approccio alternativo al commercio convenzionale. Le persone coinvolte in questo progetto impareranno così l'importanza di fare rete, di valorizzare l'altro come risorsa e di riconoscere il valore del proprio contributo all'interno della collaborazione. Ognuno è potenzialmente in grado di offrire qualcosa che ha in più di utile ad altri e tutti hanno bisogno di qualcosa: ecco l'importanza di fare sinergia e di stimolare il senso di responsabilità sociale, che a sua volta rafforza l'autostima.

Oltre alla coltivazione, alla trasformazione delle materie e al successivo consumo alimentare, nell'ottica della circolarità dell'economia agricola, il Progetto S.O.G.N.I. ambisce a stimolare la consapevolezza da parte degli ospiti di riciclare gli scarti alimentari al fine di produrre materiale organico utile per il **compostaggio**. La natura stessa è un modello di riferimento che insegna che nessuna fonte energetica viene sprecata, rientrando in circolo attraverso l'interconnessione che caratterizza l'ecosistema. A questo scopo, il Progetto intende avviare un'attività di compostaggio, che permette di produrre un humus fertile riutilizzabile in ambito agricolo e al tempo stesso di ridurre le quantità di rifiuti organici da smaltire. Da un punto di vista metaforico, al "caos" che caratterizza il compostaggio (dato dagli scarti di diversa natura che lo compongono) è restituita una nuova dignità, così come al "disordine", al senso di inutilità e di emarginazione che attraversano la malattia mentale è contrapposto il riconoscimento dell'unicità e del valore di ciascuno come risorsa, contrastando lo stigma.

A partire da queste promesse, le **attività previste** all'interno del Progetto S.O.G.N.I. sono le seguenti:

- attività propedeutiche alla preparazione del terreno, sia fisico che mentale, attraverso sollecitazioni sensoriali e insegnamento delle fasi di lavoro, promuovendo concetti come sostenibilità, efficienza e consapevolezza (la scelta dello spazio in cui seminare, cosa piantare, con quali strumenti, in che periodo dell'anno, quali regole seguire, ...) e;
- attività di prevenzione e di informazione sugli stili di vita legati all'alimentazione (momenti di brainstorming e di riflessione sui propri stili di vita e come apportare cambiamenti salutari facendo scelte consapevoli);

- ~~laboratorio di cucina (preparazione di piatti semplici ed equilibrati con i prodotti dell'orto e avanzi alimentari del giorno, ricerca e conoscenza di antiche ricette contadine);~~
- attività di formazione da parte di esperti sul processo del compostaggio e sui modi diversi di fare orticoltura, con attenzione alla “giusta misura” e allo scopo di sostenere colture vocate alla trasformazione che possono permettere uno scambio esperienziale realistico con i pari degli istituti agrari;
- attività manuali (realizzazione di compostiere artigianali, preparazione, impianto e manutenzione delle aree verdi con particolare attenzione alle piante mellifere, indispensabile connettore per una ulteriore circolarità attraverso la contiguità con il *Progetto Beenomi*, promuovendo la necessaria sensibilità e cura alle specie impollinatrici).

Verranno coinvolti in questo processo le figure professionali dell'educatore, dell'infermiere, dell'OSS e della psicologa che accompagneranno gli ospiti della Comunità nello svolgimento dei vari passaggi.

Il Progetto intende inoltre avvalersi dell'aiuto e della competenza degli studenti dell'Istituto Agrario e dell'Istituto Alberghiero di Mondovì, coinvolgendoli anche nelle attività realizzate insieme agli ospiti della Comunità. Sulla scorta di progettualità precedenti che hanno evidenziato il valore terapeutico dell'affiancamento tra partecipanti e studenti in ambito agrario (Barbieri e Rossero, 2024), si vuole attivare un **processo di peer-training** all'interno del quale i giovani di entrambi i gruppi (ospiti della Comunità e studenti) possano incontrarsi e mettersi in gioco. I **benefici delle attività fra pari** sono molteplici: i) ridurre la pressione percepibile da persone inesperte e il loro timore di sbagliare, ammettendo l'errore come opportunità di apprendimento; ii) smorzare le eventuali tensioni e le fatiche (anche fisiche) date dal lavoro agricolo attraverso l'ironia, lo scherzo e altri elementi propri del registro comunicativo fra giovani; iii) promuovere la costituzione di un gruppo stabile entro il quale possano svilupparsi familiarità, conoscenza reciproca e confidenza via via crescenti nel corso degli incontri, utili a ridurre eventuali ansie legate alla partecipazione e a facilitare la relazione; iv) sviluppare vocabolari e rappresentazioni mentali condivisi, che agevolino la comunicazione e che contribuiscono al rafforzamento di un senso di appartenenza riconoscendo a ciascun partecipante un ruolo e un'identità all'interno del gruppo; v) sostenere, nell'incontro mediato dal lavoro agricolo, scambi verbali e non verbali che

esulano dalla trasmissione di nozioni e di informazioni circa le operazioni da svolgere, legati invece alla vita quotidiana, alle passioni, alle storie e, in definitiva, ai mondi interiori e soggettivi di studenti e partecipanti. L'interazione mediata e giustificata dal lavoro di orticoltura può supportare anche nel caso del Progetto S.O.G.N.I. l'instaurarsi di relazioni, l'espressione di sé e l'acquisizione di un ruolo riconosciuto dagli altri, neutralizzando in ciascun partecipante le aspettative di fallimento, la svalutazione di sé e l'evitamento relazionale che rischia di isolare sempre più il soggetto emarginandolo socialmente (Carozza, 2005). Nel confronto con soggetti esterni al contesto sanitario, come ad esempio gli studenti, il Progetto ambisce inoltre a contribuire all'erosione dello stigma che ancora accompagna la malattia mentale.

Il Progetto S.O.G.N.I. si avvarrà inoltre della collaborazione con l'Università degli Studi di Torino, in particolare con il Politecnico: gli ingegneri trasferiranno agli ospiti della Comunità il know-how necessario a realizzare il compostaggio, e potranno a loro volta beneficiare dello spazio della Comunità per fare ricerca, mettendo a confronto diverse metodologie e tecniche.

Da ultimo, il Progetto cercherà di far rete con il territorio sensibilizzando aziende che possano essere interessate a un coinvolgimento fattivo nel progetto, creando così un circolo virtuoso che possa nel tempo autosostenersi.

5. Il Progetto S.O.G.N.I. tra teoria e risultati empirici: attività di ricerca

Il Progetto S.O.G.N.I. sarà attentamente monitorato nel corso della sua realizzazione da parte degli operatori coinvolti, rilevando le caratteristiche delle attività svolte, le ricadute dell'iniziativa sugli ospiti della Comunità e sui percorsi riabilitativi individuali, incrociando gli sguardi disciplinari e promuovendo il confronto all'interno dell'équipe multiprofessionale.

Per valorizzare il Progetto nei risultati che produrrà dentro e fuori dalla Comunità e per comprendere modalità e significati della sua implementazione, si prevede di affiancare alle azioni progettuali un'attività di ricerca sul campo realizzata attraverso metodologie tipiche della tradizione etnografica. La ricerca qualitativa procederà attraverso la realizzazione di interviste discorsive a soggetti dei diversi gruppi coinvolti, avendo cura di comporre un ventaglio di prospettive diverse (ospiti della CT, operatori, studenti e personale scolastico, professionisti esterni e aziende coinvolte) e di esplorare i diversi tempi di dispiegamento della progettualità

(scanditi dai ritmi naturali e dalle milestone progressivamente raggiunte). La ricostruzione della cornice di senso entro la quale i partecipanti, ciascuno secondo il proprio ruolo, contribuiranno alla realizzazione del progetto potrà inoltre giovare di momenti di osservazione partecipante, che vedranno la presenza sul campo di chi condurrà la ricerca per condividere in prima persona l'esperienza di orticoltura che ci si prefigge di comprendere. I risultati prodotti, elaborati in dialogo con la letteratura scientifica e con il framework teorico sopra delineato, saranno utili a tracciare un profilo della sperimentazione, individuando elementi utili alla replicabilità e all'estensione del Progetto nel tempo.

Infine, la ricerca realizzata sarà funzionale a produrre resoconti narrativi del Progetto, utili a comunicarlo in senso divulgativo e presso la comunità scientifica di riferimento, attraverso la pubblicazione di articoli e la presentazione a conferenze, similmente a quanto avvenuto per progetti precedenti.

Bibliografia

- Barbieri, A., & Rossero, E. (2024). Training is caring: Promoting youth mental health through peer-led viticultural practice. *International Journal of Care and Caring*, 1-5.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction a social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press, Cambridge.
- Carolan, M. (2013). The wild side of agro-food studies: on co-experimentation, politics, change, and hope. *Sociologia Ruralis*, 53(4), 413-431.
- Carolan, M. (2015). Affective sustainable landscapes and care ecologies: Getting a real feel for alternative food communities. *Sustainability Science*, 10, 317-329.
- Carozza, P. (2005). *La riabilitazione psichiatrica nei Centri Diurni. Aspetti clinici e organizzativi*. Milano: FrancoAngeli.
- Elias, N. (1939). *The civilizing process*. Wiley, New York.
- Ferroni, G. (1999). *Forme di Cultura e Salute Psicica. Universo simbolico, Ethos, Areté e Regole di Relazione nel Mondo del Forteto*. Il Mulino, Bologna.
- Franco, S., e Senni, S. (2001). Supporting the Therapeutic Function of Agriculture in Erling Vardal (edited by) *Multifunctionality in Agriculture: Seminar Proceedings*, Bergen, 16-18.

Goodman, M. K., Flora, C. B., Roe, E. J., Johnston, J., Le Heron, R., & Carolan, M. S. (2014). Michael Carolan's Embodied Food Politics. *Journal of Rural Studies*, (34), 272-281.

King, C. A. (2008). Community resilience and contemporary agri-ecological systems: reconnecting people and food, and people with people. *Systems Research and Behavioral Science: The Official Journal of the International Federation for Systems Research*, 25(1), 111-124.

Logan, A.C., Jacka, F. N. (2014). Nutritional Psychiatry Research: An Emerging Discipline and Its Intersection with Global Urbanization, Environmental Challenges and the Evolutionary Mismatch. *Journal of Physiological Anthropology*, 33 (1), 22.1.

Psaltopoulou, T., Sergentanis, T. N., Panagiotakos, D. B., Sergentanis, I. N., Kosti, R., & Scarmeas, N. (2013). Dieta mediterranea, ictus, deterioramento cognitivo e depressione: una meta-analisi. *Annals of Neurology*, 74(4), 580-591.

Rolli M. (2008). *Atti del Convegno Terapia orticolturale e riabilitazione*, Pergine Valsugana (Trento) 23-24 Maggio.

Senni, S. (2014). *Agricoltura sociale 2.0. Percorsi e prospettive nell'ambito dello sviluppo rurale e responsabile*. AGRIMARCHE EUROPA, ISSN: 2280-756X.

Stock, P., Carolan, M., Rosin, C. (eds) (2015). *Food utopias: reimagining citizenship, ethics and community*. Routledge, New York.

Sutton, D. (2001). *Remembrance of repasts: An anthropology of food and memory*. Berg, London.

-Castellani, A. (Maggio 2008 in stampa) *Atti del Convegno Terapia orticolturale e riabilitazione Pergine Valsugana (Trento) 23-24*.

-Soave, L. (2020) *Laboratorio di libero pensiero La Filosofia della Natura*.

-Ammon G., *Hanbuch der Dynamische Psychiatrie*, Bd. 2 Munchen: Ernst Reinhardt, *Der mehrdimensionale Mensch*, Munchen 1986

-Alpi, M. L., Cuomo N. et al. *Handicap in Agricoltura* Cappelli Editore, Bologna, 1985

-Rivista di Agraria, articolo scritto da Mauro Bertuzzi, *Il valore sociale dell'agricoltura al di là dell'agricoltura sociale*

-CNN Health July 8, 2011

-American Journal of Public Health July 23, 2012 (Epub ahead of print) (3) *Medical News Today* April 22, 2013

-Huffington Post February 4, 2014

-The Lancet August 7, 1999; 354: 484-485

- Occupational and Environmental Medicine (1197; 54:511-518)
- Sprechi alimentari una prospettiva multidisciplinare di Varese E. 2015
- Dugo G., Crescenti C., Rando R., Albergano A., Vadalà R.(2019) Lo spreco alimentare e problema da affrontare secondo scienza e coscienza Giambra Editori.
- Carlo Petrini (2009) "Terra madre. Come non farci mangiare dal cibo" Slow Food Editore.
- Coccia E. (2016) La vita delle piante, metafisica della mescolanza, Editore Il Mulino.
- Anthony W.A. (1993) Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s., Psychosocial Rehabilitation Journal, vol. 16, no, 4, pp. 11-23

Joni Mitchell – The Circle Game, 1966