



GERMOGLIARE
Semi per un nuovo modello di salute

2021

“In un mondo sempre più ricco di contraddizioni e povero di umanità, nel quale la Natura è considerata a nostra assoluta disposizione, è tempo di dedicarsi all’ascolto di sé, di rinnovare in nostro Essere fisico e spirituale in una ritrovata armonia con l’ambiente che ci circonda”.

Questo incipit, che ritroviamo nel pannello introduttivo della mostra, ci conduce nel mondo di “Germogliare. Semi per un nuovo modello di salute”. Ma per comprendere appieno il significato di questa mostra si deve partire da una domanda “Cos’è la salute”?

Nel 1948 l’OMS (l’Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito la salute come qualcosa di più dell’assenza di malattia, precisamente: “uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale e non semplice assenza di malattia o di infermità”. È qui che entrano in campo i principi della Salutogenesi, teoria sviluppata negli anni ‘70 dal sociologo e medico *Aaron Antonovsky* e mirata alla ricerca dei fattori che promuovono la salute, grazie alla scoperta e all’utilizzo delle fonti dello star bene che ognuno di noi ha dentro di sé. La salute infatti è un processo ininterrotto, dalla nascita alla vecchiaia, e si crea a partire dagli stili di vita che adottiamo, dalle persone che incontriamo, dalle molteplici attività che intraprendiamo.

E così i pannelli della mostra diventano degli spunti per poter intraprendere un personale percorso di miglioramento; indicazioni utili sul corretto stile di vita e sulle molteplici qualità e proprietà delle verdure (e di alcuni cereali) coltivati negli orti di montagna. L’auspicio è che le informazioni contenute nei pannelli della mostra possano essere dei piccoli semi da cogliere e curare, affinché possano germogliare felicemente in noi.

La mostra, pensata per essere **esposta anche all’esterno**, è composta da una ventina di pannelli autoportanti in legno di larice, con finestre girevoli, stampati direttamente in quadricromia, con piastra metallica di supporto colorata. Oltre al grande pannello del titolo ci sono quattro pannelli che illustrano con brevi testi e immagini diverse pratiche mediche ((Antroposofia, Omeopatia, Agopuntura, Osteopatia) e altri invece dedicati alle principali verdure e cereali prodotti negli orti del paese (cavoli, porri, carote, cipolle, patate, fagioli, piselli, mais, grano saraceno, orzo, segale, rape rosse, sedano, insalate varie). I pannelli dedicati alle verdure sono composti da un’immagine, da una breve scheda agronomica, da un testo nel quale sono descritte le proprietà e i possibili usi, oltre ad una parte girevole che riporta spunti e indicazioni utili a intraprendere un corretto stile di vita.

Il percorso espositivo può essere integrato da brevi video con consigli e informazioni utili dati da una nutrizionista e da alcuni pannelli/giochi per bambini.

La mostra è stata realizzata in collaborazione con il Comune di Mezzano e la condotta locale di Slow food; è stata esposta nel piccolo borgo di Mezzano (Primiero) nel 2021 in occasione del Festival omonimo e nel medesimo anno nel fienile di Villa Welsperg, in Val Canali.