

Le cucine degli universitari: dove tutto può succedere

Sortese

Schizzi e spruzzi, fumi e ciotole in frantumii, morsi e rimorsi: storie che vanno dritte allo stomaco

DI FRANCESCA COPPOLA

Una torre di piatti nel lavello, multicolore e l'adolescenza, o forse non l'ha mai conosciuta, costruita giorno dopo giorno da uno studente impegnato a preparare l'esame più imponente mai elaborato dall'accademia italiana.

Un sacchetto pieno d'immondizia, solida e semiliquida, abbandonato in cucina da una coppia di universitari che stava per uscire e consegnarlo al cassonetto, quando si è improvvisamente sentita calamitare da un paio di Peroni fresche. Mentre sorvegliano e parlano in soggiorno, fagocitati da un morbido e paffuto divano degli anni 80, una poliglia fluorescente si forma alla base del sacchetto. Cosa sia, chissà.

Frammenti di ordinaria vita universitaria, questi. C'è chi pulisce e chi se ne

Mi chiamo Francesca Coppola, ho 20 anni e frequento il corso di laurea in Comunicazione e Digital Media dell'Università di San Marino. Ecco alcune fra le storie più esilaranti che ho raccolto tra gli altri studenti dell'Ateneo, più o meno a loro agio in cucina. Spaghetti killer

“Un giorno, dopo una lezione impegnativa, mi stavo preparando degli spaghetti al pomodoro per pranzo. Ho calato troppa pasta però, e così a metà ero sul tavolo e sono andata in camera per riposare e distrarmi un po'. Quando sono tornata, un paio d'ore dopo, i miei due coinquilini mi stavano fissando con aria complice. E orgogliosamente dicevano aver combinato qualcosa. Ma cosa? Ho iniziato a guardarli intorno. Niente, non capivo. Poi uno di loro: ‘Spero che se ne stacchi uno proprio adesso’. Ho guardato in

alto. Erano lì, gli spaghetti: il resto era nel piatto”.
 “Ne ho afferrato un pugno e l'ho lanciato a mia volta sul soffitto. La sfida: se cade sono rimasti aggrappati lassù, e viceversa. Ma gli spaghetti sono rimasti aggrappati lassù, nessun movimento. Così, l'aspirapolvere è avviato le operazioni di pulizia. Uno sulla scala, l'altro a sorreggere l'aspirapolvere. Io che tenevo il filo per sentire in qualche modo utile”.

Al fuoco
 Anche Asia studia Design. Ha 19 anni.

“Il tempo passa, ma la rosa traccia degli spaghetti killer, tinta col sugo, è ancora ben visibile sopra le nostre teste”.

“Si è voltata e ha notato il patatrac. Ma mica è intervenuta subito. E rimasta per qualche istante a guardare la fiamma, affascinata. Aveva combinato un bel macello: cioccolata dappertutto, melmosa e carbonizzata, una ciotola fatta a pezzi dal calore e una forchetta che, chissà perché, aveva lasciato là dentro”.

Non finisce qui! Scopri l'articolo integrale su mag.unirsm.sm



Università di San Marino

mag.unirsm.sm

06.2023

MAG. Stili di studio

numero due

Cucinare per assaporare Per il gusto di farlo Per sé e per gli altri E poi raccontarlo

Senso e sapore, cuore e umore. Il primo numero sperimentale di MAG., contrassegnato dal numero zero, lo avevamo aperto con un invito in copertina: “Forza, respirate”. Un messaggio per chi era in affanno, oppure confuso. D'altronde ci sentivamo proprio così, presi dalle mille e più cose da inseguire in un secondo decennio degli anni 2000 che più schizzato non si può. Nel primo numero ufficiale, l'1, abbiamo poi replicato qualcosa di simile confermando la linea: “Aprite bene le orecchie”. Un richiamo all'ascolto che ha preceduto questa edizione, con la quale passiamo al gusto, ma soprattutto all'assaggio. Lo facciamo affrontando tre storie che sono un inno a farsi avanti, ad aprirsi al nuovo, oppure consolidarlo. Il primo racconto è molto diretto e parla delle più improbabili scene vissute nelle cucine degli universitari, un disastro dietro l'altro fra mestoli e forchette, tentativi e ricette. Il secondo poggia su una sponda radicalmente diversa: dall'esterno all'interno, per raccogliersi in sé stessi e ritrovare la propria dimensione, tagliare fuori tutto il resto, il superfluo, l'inutile.

Un viaggio nell'essenziale attraverso il canale dello yoga. Aperto (speriamo), all'Università di San Marino, da una persona che vediamo come un'ambasciatrice e che vi presentiamo, se non la conoscete già. Poi c'è l'intervista a una ragazza che si è fiondata in un mondo nuovo, gli Stati Uniti, per una ricerca. E se con la lingua ha assaggiato cibi nemmeno troppo salutari, fra ciambelle giganti e hamburger multipiano, dentro ha sentito il sapore di chi si mette in gioco. E oggi può ricordare il gusto di un'esperienza, qualcosa che non richiede nemmeno troppi ragionamenti. Il sapore: basta quello per capire se una cosa è buona oppure no. E vale lo stesso per la lettura: speriamo di non deludervi.

El directeur

L'importante, comunque, è che tu ci segua su Instagram @mag.university



Direzione e coordinamento
 Jeffrey Zani
 Davide Giorgetta

Social e non solo
 Alice Molari

In redazione
 Francesca Coppola
 Giulia Bencivenga

Progetto grafico
 Benedetta Simoncelli

Foto di apertura
 Sandor Weisz

Hanno collaborato
 Rossella Spinelli
 Martina Rinaldini
 Massimiliano Iob
 Irene Bacherotti

Visita il nostro sito web:
 mag.unirsm.sm



Università di San Marino Magazine
 Volti, voci, vizi, virtù e avventure
 Dalla comunità universitaria sammarinese
 Scritto dagli studenti

Assaggi



multipli

➤ Cosa c'è per pranzo? Quando gli studenti sono ai fornelli non fila mai tutto liscio

➤ Yoga e università, mix possibile? Ne parliamo con una che se ne intende e sta in prima linea

➤ In un campus della California per la cena del Ringraziamento, insieme ad altri 40mila

Esperienze

La mia estate perpetua in California, tra Hollywood e burritos

Dall'Università di San Marino agli States, il viaggio di una studentessa di Ingegneria Civile volata negli USA per una ricerca

di FRANCESCA COPPOLA

→ Agosto giorno sedici, la scorsa estate. Caldo, quasi quaranta gradi. Non umido come sulla riviera romagnola, però. Non mette KO.

Chiara Nascioli è appena arrivata in California, alle spalle 13 ore di volo da Bologna con scalo a Monaco. Una borsa, uno zaino e una valigia, un po' d'affanno e tanta adrenalina.

È l'inizio di un'avventura che durerà oltre cento giorni, nella quale la 22enne originaria di Ponte Messa, nell'entroterra romagnolo, sarà immersa in un campus da 40mila studenti. Per lei, abituata ad aule con al massimo qualche decina di persone, è un mondo tutto nuovo. Lingua, facce, usanze e credenze. Ci vorrà coraggio, anche pazienza.

Chiara è arrivata negli Stati Uniti attraverso l'Università di San Marino, dove studia Ingegneria Civile. Trascorrerà le sue giornate in laboratorio per una ricerca necessaria alla sua tesi di laurea.

Qualche giorno dopo lo sbarco negli States, quando mette per la prima volta piede nel campus della San Diego State University, si trova davanti a una marea di studenti, ognuno con una cartina in mano. Sono tutti nuovi, proprio come lei.

Prendere le misure con la nuova realtà sarà una vera avventura. Ne abbiamo parlato in questa intervista.

Innanzitutto, come ci sei arrivata a San Diego?

Grazie al contatto di un prof dell'Università di San Marino, il relatore che mi seguiva per la tesi, con una collega della San Diego State University, Gloria

Faraone. Molto carina e disponibile, è stata la mia persona di riferimento e mi ha aiutata prima e durante l'esperienza. Per le pratiche del visto, per trovare la prima casa e via dicendo.

Qual era la tua routine?

Fino alle 9:30/10:00 la città non si sveglia e non inizia neppure la vita universitaria. Mi alzavo alle 9, con calma, colazione e poi via in laboratorio, dove il tempo volava. Pausa



pranzo attorno alle 12:30, poi ancora al lavoro fino alle 18. Non di venerdì, però: nel pomeriggio il campus si svuotava e le spiagge si riempivano. Sarà che lì non ci sono le quattro stagioni e si vive un'estate perpetua. Ti porta a volerti rilassare di più.

Hai parlato di spiagge: come nei film?

Sì, al 100%. Era come essere in una pellicola americana. Le automobili con la tavola da surf sul tetto, per esempio. Molto diverso dall'Italia: noi al mare siamo abituati a vedere tutto attrezzato, con gli stabilimenti, i bagnini e via dicendo, mentre lì ci sono per lo più spiagge libere. Anche nel campus, c'era aria da film. Soprattutto nella via con gli edifici delle confraternite, con le lettere greche. La più bella si chiamava ΦΚΘ.

Che facevi nei fine settimana?

A volte la turista. Sono stata a Los Angeles, a San Francisco e al Yosemite National Park. E poi agli Universal Studios, a Hollywood. Ho trascorso la giornata con una ragazza francese e una brasiliana. Ricordo il castello di Harry Potter a grandezza naturale e la neve che scendeva dal cielo, sembrava di essere proprio dentro al film. Le ciambelle giganti dei Simpson, l'hamburger di Krusty. Siamo tornate a casa convinte che esista una vera magia, a Hollywood.

Com'era il campus?

Meraviglioso, specialmente perché davvero grande. Ci trovavi biblioteche, sale da bowling, piscine, palestre, cinema, teatri e tanto altro. Le mille possibilità per i pasti, poi: diversi bar, un paio di Starbucks, una mensa (con cibo non proprio salutare) e una zona con diversi stand, dove si trovavano tacos, hamburger, insalate e burritos. Poi ci sono un supermercato, vari ristoranti, una palestra, la piscina, il campo da baseball, basket, tennis e via dicendo. Le strutture sono disponibili anche nei weekend. È tutto a portata di mano.

Non finisce qui: leggi di più su mag.unirsm.sm scoprendo feste, nuove amicizie e addii



Vivere meglio

Come porto lo yoga in università, e perché ci aiuta

di GIULIA BENCIVENGA



→ Erano in cerchio, seduti sulle sedie che usano di solito per seguire le lezioni a occhi spalancati, attenti a ogni parola di chi sta in cattedra.

Ma quella mattina era il silenzio a possedere l'aula. Le palpebre, giù. Ogni studente seguiva il proprio respiro. Il flusso dei pensieri: un mare che da mosso era diventato calmo, liscio, pacifico.

Erano una dozzina, iscritti al corso di laurea magistrale in Design dell'Università di

l'effetto è stato comunque efficace. La distanza fra chi aveva fatto meditazione e chi l'aveva saltata era evidente: gli studenti ne sono rimasti colpiti.

Meditare, già: una di quelle cose per le quali non sembra esserci ostacolo, se non la volontà di farlo. Ne ho parlato proprio con Chiara, che non solo insegna all'università ed è istruttrice di yoga: fra le altre cose, è la responsabile del percorso che porta gli iscritti dei corsi di laurea in Design ai tirocini.



San Marino. Ognuno nella sua dimensione. A guidarli era Chiara Amatori, una ragazza in bilico fra gli ambienti accademici e le palestre. A volte chiamata a curare un workshop, come quel giorno. Altre, istruttrice di yoga.

Le cose, come capiremo, si intrecciano parecchio.

Quella mattina c'erano in programma delle attività particolarmente creative e lei voleva predisporre gli studenti al meglio. Non li aveva avvertiti: era arrivata in aula e aveva proposto al gruppo di meditare insieme.

Qualche minuto più tardi, eccoli lì. I palmi delle mani sulle gambe. Sensibili alle sfumature dei suoni, agli odori. Alcuni, emozionati. Altri, rapiti.

È bastato poco, per rovinare tutto. Uno studente arrivato tardi. Rumoroso, di corsa. La quiete, svanita in un niente. Ma

Riminese, 28 anni, per lei lo yoga è uno stile di vita: qualcosa che incarna, insegna, trasmette.

Incontrarla è stata un'esperienza sicuramente inaspettata e rivelatoria.

Ecco cosa ci siamo dette.

Cosa rappresenta, per te, lo yoga?

Prendere del tempo e attribuirgli il giusto valore. Viviamo in una società frenetica nella quale si corre tanto e non ci si ascolta mai.

Fermarmi, lasciare che i pensieri riescano a sedimentare e liberarmi da ciò che ho accumulato: ecco cosa cerco. È una forma di liberazione e riconnessione con me stessa. È un momento che mi prendo. Solo per me. Voler bene al proprio corpo e fare movimento è indispensabile. Occorre muoversi e soprattutto ascoltarsi di più.

La responsabile dei tirocini del corso in Design dà la priorità al benessere psicofisico, integrandolo nel suo lavoro: ecco come

Una dimensione intima, quella che hai descritto: poi però all'università hai a che fare con un sacco di gente. Il fatto che pratici yoga ti influenza?

Mi ha permesso di entrare in ascolto: prima nei miei confronti, poi verso gli altri, studenti in primis. Guardarli negli occhi, sentirli, capire i loro bisogni, confrontarmi in maniera costruttiva. Visto il mio ruolo, qui a Design, sono cose fondamentali.

Sembra un sogno: la persona che ti aiuta a scegliere lo stage è una grande ascoltatrice. Non è affatto scontato: come funziona?

Gestisco circa cento studenti alla volta, iscritti all'ultimo anno del percorso triennale. All'inizio del primo semestre facciamo due incontri di gruppo in cui spiego come funzionano i tirocini. Per ciascuno è previsto un percorso di 400 ore.

Poi incontro i ragazzi uno per uno. Due volte. Preparo con loro i portfolio, cioè la raccolta dei progetti con cui si presenteranno alle aziende chiamate a sceglierli: parliamo di realtà come l'Agenzia Spaziale Europea (ESA), Philips e Poltrona Frau.

Gli studenti in genere hanno le idee chiare?

La maggior parte è a metà strada, indirizzata ma indecisa. Agli estremi ci sono quelli che sono sicuri e quelli che si sentono persi. Non è una scelta facile.

Nel resto dell'intervista Chiara parla della possibilità di introdurre lo yoga nelle università a livello istituzionale, di come l'ha integrato nel suo lavoro e di tanto altro. Ti aspetta su mag.unirsm.sm