



Università degli Studi di Genova
Genoa Univer



Scuola di
Scienze socia
School of Social Scien

DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

**CORSO DI LAUREA IN
PSICOLOGIA CLINICA E DI COMUNITÀ**

**MIGRAZIONE FORZATA E “CONVIVENZA
ALIMENTARE”: UNO STUDIO SPERIMENTALE SU
FAMIGLIE OSPITANTI CON RIFUGIATI UCRAINI**

Relatore: Laura Migliorini

Correlatore: Anna Zunino

Candidato: Greta Rovetta

ANNO ACCADEMICO

2022/2023

*A Genova,
la mia rinascita.*

INDICE

Introduzione teorica	4
 Capitolo 1 – <i>Le migrazioni forzate</i>	
1.1 Le migrazioni forzate e le conseguenze per i rifugiati.....	7
1.2 Le migrazioni in seguito alla guerra tra Russia e Ucraina.....	10
1.3 Migrazione e accoglienza: le famiglie ospitanti.....	15
 Capitolo 2 – <i>Il rapporto tra migrazione e alimentazione</i>	
2.1 Il cibo come elemento di identità culturale nel processo migratorio.....	20
2.2 L’influenza della migrazione forzata sulle pratiche alimentari dei rifugiati...	23
2.3 La convivenza tra famiglie con abitudini alimentari differenti.....	27
 Capitolo 3 – <i>La ricerca sperimentale</i>	
3.1 Introduzione alla ricerca sperimentale.....	42
3.2 Obiettivi ed ipotesi.....	42
3.3 Il disegno di ricerca.....	44
3.4 Metodo e strumenti.....	44
3.5 I partecipanti.....	46
3.6 Analisi dei dati.....	47
3.7 Risultati	48
 Capitolo 4 – <i>Conclusioni</i>	
4.1 Discussione.....	62
4.2 I limiti legati alla procedura e le proposte future	64
4.3 Riflessioni finali.....	65
 Bibliografia.....	 68

INTRODUZIONE

“Quando si avvicina uno straniero e noi lo confondiamo con un nostro fratello, poniamo fine a ogni conflitto. Ecco, questo è il momento in cui finisce la notte e comincia il giorno”.

(Paulo Coelho)

Nel corso della storia, si sono susseguiti numerosi conflitti che hanno portato a conseguenze sociali, culturali, psicologiche ed economiche rilevanti. La letteratura scientifica ci suggerisce che nei Paesi in cui si verificano scontri violenti, si tende ad avere flussi migratori più elevati (Abel, Brottagger, Cuaresma & Muttarak, 2018). La migrazione viene definita come una transizione ecologica che comporta dei cambiamenti importanti, accompagnati da eventi potenzialmente stressanti per i rifugiati (Cardinali, Ferrari, Migliorini & Romoli, 2021). Fattori di stress post-migrazione come un alloggio instabile, condizioni socioeconomiche precarie e lo status di immigrato insicuro possono avere un impatto significativo sul livello di benessere. Inoltre, gli studi confermano l'importanza di tenere in considerazione il trauma pre-migrazione, in quanto un'elevata esposizione all'evento e un maggior disagio percepito possono avere un effetto cumulativo negativo sulla salute mentale (Kashyap et al., 2018). Risulta, pertanto, importante il microcontesto in cui i migranti ricostruiscono la propria casa psicologica, al fine di costruire un'appartenenza che consenta loro un'integrazione sociale (Cardinali et al., 2021).

A fronte di una sempre maggiore necessità di spostarsi per scappare da un clima ostile e violento, in tutta Europa si sono sviluppate numerose iniziative informali di sostegno ai rifugiati, come l'ospitalità domestica: un'idea che nasce spontaneamente da cittadini che

decidono di ospitare i migranti nelle proprie case, favorendo la cultura dell'accoglienza (Boccagni & Giudici, 2021).

Nel febbraio del 2022, l'inizio dell'invasione illegale dell'Ucraina da parte della Russia ha costretto numerosi ucraini a lasciare il proprio Paese per la propria sopravvivenza. Dai dati è emerso che in un solo mese di guerra le persone fuggite sono state oltre 3,6 milioni, rappresentando la più grave crisi avvenuta in Europa dalla Seconda Guerra Mondiale. L'Unione Europea è intervenuta a sostegno dell'Ucraina, fornendo solidarietà dall'inizio della guerra, attraverso assistenza economica, aiuti umanitari e accoglienza dei rifugiati. Anche le famiglie dei cittadini italiani hanno manifestato il loro supporto, offrendo la propria disponibilità nell'ospitare i rifugiati ucraini (UNHCR, 2022). Attraverso l'esperienza di accoglienza, per le famiglie italiane è stato possibile rapportarsi con le famiglie ucraine: ciò ha consentito loro di attuare un confronto tra le due culture domestiche e le rispettive routine familiari. In questo modo, i due nuclei si sono trovati di fronte alla possibilità di un adattamento reciproco, talvolta con il conseguente raggiungimento di cambiamenti familiari anche temporanei (Boccagni & Giudici, 2021). Un risultato interessante che emerge dalla convivenza tra famiglie con abitudini culturali differenti è quello rappresentato dalle routine alimentari. A partire dalla preparazione e dal consumo del cibo quotidiano, si possono infatti notare delle differenze significative che si riflettono sulla condivisione del pasto con i membri della famiglia.

Il tema dell'alimentazione non rappresenta, infatti, solo un momento in cui degli individui si nutrono per la loro sopravvivenza, bensì diventa matrice di significati più intrinseci e profondi, costruendo un luogo di aggregazione e interscambio culturale intorno al cibo. Diventa, pertanto, fondamentale considerare la pratica del consumo dei pasti non solo come necessità materiale, ma anche come pratica simbolica (Palutan & Schmidt, 2018).

La migrazione, inoltre, costituisce un fattore di influenza rilevante nel comportamento alimentare: secondo alcuni studi, infatti, vi è l'ipotesi che il consumo dei pasti dei migranti sia più sano nel loro Paese d'origine rispetto a quello adottato nel luogo di accoglienza (Devine & Shapiro, 2015). Le relazioni domestiche sono influenzate dalla condivisione dei pasti e dalla possibilità dei migranti di poter preservare le proprie abitudini alimentari, cucinando i piatti tipici del proprio Paese. Per i rifugiati, infatti, risulta importante coltivare le proprie pratiche alimentari, al fine di favorire un senso di indipendenza nel nuovo contesto familiare in cui sono accolti. Tuttavia, le pratiche legate all'alimentazione possono anche causare tensioni tra nuclei familiari che condividono abitudini differenti (Boccagni & Giudici, 2021).

Risulta, dunque, interessante analizzare come la migrazione forzata influenzi la convivenza tra due famiglie che condividono pratiche alimentari diverse.

Per rispondere a questa domanda di ricerca, nei capitoli seguenti verrà prima introdotta una panoramica sulla storia delle migrazioni forzate, con un approfondimento sulla guerra tra Russia e Ucraina; verrà illustrata la cultura della condivisione dei pasti, per poi presentare uno studio sperimentale di tipo qualitativo basato su 24 interviste semistrutturate sottoposte a famiglie italiane ospitanti i rifugiati ucraini a seguito dell'invasione russa nel febbraio del 2022, con il quale verrà messa in luce la relazione tra migrazione forzata e condivisione di pasti tra famiglie con abitudini alimentari differenti.

CAPITOLO 1

LE MIGRAZIONI FORZATE

“Per un mondo dove siamo socialmente uguali,

umanamente differenti

e totalmente liberi”.

(Rosa Luxemburg)

1.1 Le migrazioni forzate e le conseguenze per i rifugiati

Il termine “migrazione forzata” comprende gli spostamenti attuati da persone che si trovano costrette a migrare a causa di conflitti, guerre, carestie o disastri ambientali, sia attraverso i confini esterni al proprio Paese che all’interno dei confini nazionali, al fine di assicurare una sopravvivenza a sé e ai propri cari (UNHCR, 2021).

Nell’ultimo decennio il numero delle migrazioni è stato in notevole aumento: nel 2020, infatti, le persone in fuga da persecuzioni, conflitti e violenze sono state 281 milioni, il 3,6% della popolazione mondiale. Con la diffusione sempre più massiccia di squilibri politici e socioeconomici, i conflitti sono aumentati e con essi la volontà delle persone di spostarsi (“Migrazioni: I Principali Fattori Di Spinta E La Situazione Ad Oggi”, 2023).

Le conseguenze negative comportate dai conflitti sono molteplici: tra questi, vi sono la morte prematura, l’insorgenza di traumi psicologici, lesioni fisiche o disabilità. Allo stesso modo, il conflitto può essere anche causa di sfollamento, in quanto la violenza è un fattore di spinta determinante nel caso della migrazione forzata. Infatti, quando i conflitti coinvolgono azioni violente, misurate, ad esempio, dal rapporto tra vittime di massacri, i flussi migratori aumentano (Abel et al., 2018). Nel caso di guerre civili, la migrazione viene considerata come una scelta di fronte alle minacce percepite, in quanto

non tutti gli individui nelle località colpite migrano (Ibanez & Velez, 2008); tuttavia, non muoversi comporta un alto rischio di continue repressioni e di morte. Inoltre, la migrazione forzata va distinta da quella volontaria: i migranti forzati infatti vengono sradicati dal proprio Paese d'origine contro la loro volontà e con la possibilità di perdita della propria casa e dei propri beni materiali (Becker & Ferrara, 2019). Un'ulteriore differenza è rappresentata dalla possibilità di ritorno in patria: i rifugiati, infatti, si aspettano di non poter tornare a casa, mentre per i migranti volontari vi è questa possibilità (Ruiz & Vargas-Silva, 2018). Tuttavia, un aspetto che accomuna sia i migranti forzati che quelli volontari è rappresentato dall'esperienza di doversi adattare ad un nuovo contesto (Kreibaum, 2016). Pertanto, l'attenzione viene attirata sui fattori di stress associati alle sfide di adattamento al reinsediamento per i rifugiati (Priebe et al., 2013); tra questi, sono emersi rilevanti nell'influenza sulla salute: l'isolamento sociale derivante dalla perdita delle reti sociali, la povertà, la disoccupazione causata dalle restrizioni imposte dalla società sul permesso di assunzione, la difficoltà di accesso alle risorse di base e la discriminazione percepita (Ellis et al., 2008), i quali vengono associati ad un miglioramento o peggioramento del benessere tra i rifugiati (Bogic et al., 2015). Al fine di monitorare gli effetti dei fattori post-migrazione, sarebbe auspicabile considerare anche le dinamiche pre-migrazione (Kirmayer et al., 2011): infatti l'esposizione prolungata a un trauma può comportare un impatto negativo sulla salute mentale (Kashyap et al., 2019). Gli effetti diretti dell'esposizione alla violenza sono stati uno dei primi oggetti analizzati dalle ricerche sulla salute dei civili sfollati in seguito ai conflitti armati. Un modello ecologico ha valutato il disagio percepito dei rifugiati considerando anche i fattori di stress legati alla loro quotidianità, oltre ai fattori di stress inerenti alla migrazione forzata (Miller & Rasmussen, 2017). Questo modello propone di indagare i fattori di rischio per il disagio percepito dai rifugiati, considerando l'esposizione alla guerra pre-migratoria e

le difficoltà individuali delle persone, tra cui vulnerabilità psicologiche preesistenti, conflitti familiari, violenza interpersonale, traumi e psicopatologie (Miller & Rasmussen, 2017). L'esperienza migratoria precoce e i rischi professionali nel luogo di destinazione possono portare a seri problemi di salute più avanti nella vita: secondo Mandal e colleghi (2018) la maggior parte dei migranti che ritorna nel proprio Paese di provenienza soffre di cattive condizioni di salute e di molteplici malattie. Più della metà (55%) degli anziani rimpatriati lamentano problemi di salute e, tra questi, il 70% ha almeno una malattia cronica. Inoltre, gli anziani migranti di ritorno hanno comportamenti ad alto rischio per la salute come il fumo e il consumo di alcol, oltre ad un minore accesso ai programmi sanitari (Mandal et al., 2018).

Tra i fattori di protezione che possono contrastare lo stress post-migratorio vi sono la resilienza familiare e il sostegno sociale (Kashyap et al., 2019). Il concetto di resilienza familiare ha radici profonde ed ampie (Patterson, 2002) e viene definito come la capacità di una famiglia di migliorare il proprio funzionamento nel contesto di sfide. Walsh stabilisce tre processi fondamentali che hanno il fine di rafforzare la resilienza familiare attraverso dei modelli di comunicazione, processi organizzativi e sistemi di credenze (Carlson et al., 2020). Inoltre, un ruolo chiave viene svolto anche dal contesto ambientale e sociale, il quale influenza l'adattamento della famiglia, poiché l'impegno della comunità rappresenta una risorsa fondamentale per la resilienza (Hawley, 2013). Secondo la ricerca empirica, le fonti di stress interagiscono con le risorse familiari e il significato dell'evento stressante incide sull'equilibrio familiare provocando uno stato di crisi (Hill, 1949). La risposta familiare risulta, pertanto, fondamentale nel superamento di questo stato di avversità (Nichols, 2013). Secondo il modello proposto da McCubbin (1992), vengono attuati dalla famiglia due processi familiari interconnessi: l'aggiustamento e l'adattamento. Il primo rafforza le capacità della famiglia per mantenere l'integrità e il

funzionamento, consentendo ai membri di adempiere ai compiti di sviluppo nonostante i fattori di rischio. Attraverso l'adattamento, invece, la famiglia trova la capacità per far fronte alle situazioni di crisi. Un ruolo importante è ricoperto dai singoli individui, in quanto indicatori di salute mentale, competenze e benessere soggettivo influenzano la loro resilienza individuale, la quale è interconnessa con quella familiare che, a sua volta, influisce sulla resilienza comunitaria (Feric et al., 2020). Per favorire l'integrazione dei rifugiati in un nuovo contesto, risulta essere importante anche il supporto sociale: il sostegno dei pari può portare ad un miglior adattamento, in quanto gli individui sviluppano un senso di appartenenza nei confronti di un gruppo sociale: un bisogno fondamentale per tutti gli esseri umani. In conclusione, i fattori protettivi mitigano gli effetti negativi associati a fattori di stress, influenzando il modo in cui si interpreta, gestisce e affronta una situazione di crisi (Juang & Schachner, 2020).

1.2 Le migrazioni in seguito alla guerra tra Russia e Ucraina

Il 24 febbraio 2022, alle prime ore del mattino, è iniziata l'invasione russa in Ucraina e i cittadini dello stato indipendente sono stati svegliati dal rumore delle esplosioni. Questo evento improvviso di violenza ingiustificata ha costretto molti ucraini a lasciare la propria casa, in cerca di salvezza. Oltre ad aver causato atti di violenza diretta, nei giorni seguenti questa guerra ha provocato una grave crisi; infatti, a causa delle bombe si è verificata la mancanza di energia elettrica, riscaldamento, scarsità di beni primari come acqua e cibo e una netta riduzione dell'assistenza sanitaria (Wiśniewska-Drewniak et al., 2022). Le tensioni tra i due stati si sono intensificate dopo l'indipendenza dell'Ucraina nel 1991 e, in seguito all'annessione russa della Crimea e dall'occupazione delle regioni ucraine di Lugansk e Donetsk nel 2014, le ostilità sono aumentate. Il

conflitto è esploso a causa dell'opposizione della Russia all'adesione dell'Ucraina alla NATO (Chudzicka-Czupała et al., 2023). L'invasione russa ha causato la più grande crisi di rifugiati civili in Europa dalla Seconda Guerra Mondiale (Costanza et al., 2022). Secondo un rapporto di ricerca effettuato a marzo 2023, si stima che le persone che hanno lasciato l'Ucraina siano 7,8 milioni di cui l'80% rappresentato da donne e bambini (Paoletti et al., 2023). Sono state, infatti, stabilite dal presidente dell'Ucraina V. Zelenskyj delle regole di mobilitazione generale: agli uomini di età compresa tra i 18 e i 60 anni non era consentito lasciare il Paese, con delle eccezioni per coloro che erano dichiarate temporaneamente inabili al servizio militare, uomini e donne con tre o più figli a carico di età inferiore a 18 anni, genitori single e genitori con un bambino disabile o che si prendono cura di un adulto disabile e genitori affidatari. Sono stati esentati dal servizio militare anche studenti, dottorandi e ricercatori, anche se non era consentito loro lasciare il Paese (Wiśniewska-Drewniak et al., 2022).

Il popolo ucraino ha subito perdite devastanti che hanno comportato un aumento della domanda di assistenza sanitaria mentale in tutta la nazione. Anche prima dello scoppio della guerra le risorse per affrontare le notevoli esigenze di salute mentale erano limitate. Secondo delle indagini, il 12,4% degli adulti in Ucraina soffriva di depressione ma solo il 3,2% ha ricevuto un trattamento (Organization Ukraine, 2022). A seguito dell'invasione russa si è registrato un netto aumento dei bisogni di salute mentale causati dagli sfollamenti, infortuni e traumi (Goto et al., 2022). Tuttavia, a fronte di un sistema sanitario già in difficoltà, l'incremento della domanda di aiuto e, talvolta, la morte di operatori sanitari a causa della guerra, non garantiscono delle cure adeguate (Skokauskas et al., 2020). Questo risultato è preoccupante nella misura in cui il peso sulla salute mentale delle popolazioni esposte alla guerra risulti particolarmente significativo, con il rischio dell'insorgenza di conseguenze psichiatriche dovute dall'esposizione a traumi (Pinchuk

et al., 2023). L'esposizione diretta alla guerra è un evento di vita dannoso che influisce su cambiamenti a lungo termine nel benessere mentale ed è considerato un fattore di rischio per l'insorgenza dei disturbi di salute mentale come stress post-traumatico, depressione e ansia. I fattori sottostanti non riguardano solo la violenza inflitta da contesti conflittuali, bensì le conseguenze da essi causate, come perdita finanziaria e dei propri beni (Smeeth et al., 2023). Inoltre, anche l'esposizione indiretta ai conflitti, tramite televisione o social media, può causare conseguenze negative sulla salute mentale. In terzo luogo, il crollo delle reti di supporto sociale e la crisi del proprio senso di identità possono portare ad ansia e depressione (Chudzicka-Czupala et al., 2023). Tali conseguenze possono avere insorgenza sin dalla prima infanzia, causando ritardi nello sviluppo socio-emotivo dei bambini. Inoltre, in uno studio del 2016 che ha preso in esame un campione rappresentativo di 2.000 adulti sfollati interni in Ucraina, è risultato che il 30% di loro aveva sviluppato un disturbo da stress post-traumatico; questi dati causano preoccupazione, in quanto in quell'anno l'intensità della guerra era inferiore a quella attuale (Pinchuk et al., 2023). Da un giorno all'altro, la vita degli ucraini è cambiata: migliaia si sono arruolati nelle forze armate e milioni sono stati costretti a fuggire dalle proprie case (Chudzicka-Czupala et al., 2023). Secondo l'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati (UNHCR) sono più di 14 milioni le persone che hanno lasciato il Paese e quelle sfollate all'interno dei confini nazionali. Gli individui della popolazione più vulnerabili tra i rifugiati sono i bambini, le donne, gli anziani e coloro che sono malati e non possono partecipare alla difensiva militare (Costanza et al., 2022). Un'attenzione particolare va riservata ai genitori delle famiglie in fuga dalla guerra. Il livello più alto di ansia e di disagio psicologico dei genitori, infatti, predice il comportamento introverso ed estroverso dei bambini (Paoletti et al., 2023). Secondo uno studio condotto sui bambini rifugiati siriani, un clima familiare che incoraggia

l'espressione emotiva è risultato ridurre il rischio di sviluppare sintomi di disturbo da stress post-traumatico (Khamis, 2019). Anche i genitori rifugiati sono sottoposti ad alti livelli di stress che possono esercitare un'influenza negativa nella gestione dei propri figli (Riber, 2017). Da uno studio condotto nel 2023 su genitori ucraini rifugiati in Italia, è emerso che sperimentano dei problemi legati all'umore e all'irritabilità (Paoletti et al., 2023). Questo risultato è stato confermato da altri studi che indagano i flussi migratori, i quali mostrano la prevalenza di disregolazione emotiva, ansia e stress post-traumatico negli individui (Henkelmann et al., 2020). Anche nei bambini sottoposti ad eventi traumatici, come il distacco improvviso da uno dei genitori o dalla propria casa, possono emergere delle fobie che potrebbero avere un'influenza negativa sullo sviluppo (Javanbakht, 2022).



Figura 1.1 I rifugiati ucraini in Europa (UNHCR, 12 settembre 2023)

I rifugiati si trovano a dover affrontare numerose sfide. Tra queste, vi sono le difficoltà di adattarsi in un luogo di destinazione che, molto spesso, non è stato scelto. Infatti, le dinamiche che causano una migrazione forzata sono spesso improvvise e la migrazione forzata non è programmata. Per questo motivo, la comunicazione risulta essere uno dei primi ostacoli che un rifugiato si trova a dover superare. Le difficoltà linguistiche, inoltre, non solo costituiscono una barriera nello svolgimento di pratiche burocratiche, ma limitano anche l'integrazione sociale, ostacolando l'autonomia personale (Герлах & Ryndzak, 2022). Secondo uno studio condotto da Litner e collaboratori (2023), i rifugiati ucraini migrati in Repubblica Ceca hanno dovuto affrontare diversi svantaggi nello stabilire relazioni tra coetanei. In primo luogo, si sono trovati a rappresentare una minoranza etnica in una società educativa prevalentemente omogenea. In secondo luogo, non conoscevano la lingua ceca e mostravano difficoltà nella comunicazione. Studi precedenti confermano che gli studenti appartenenti a minoranze rischiano l'esclusione dal gruppo. L'integrazione sociale, infatti, contribuisce alla formazione di un senso di attaccamento e appartenenza che risulta essere un fattore di protezione nel fronteggiare situazioni stressanti (Litner et al., 2023).

Al fine di intervenire sui rischi psicologici e sociali causati dalla migrazione forzata, risulta fondamentale intervenire in sostegno dei rifugiati. L'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati (UNHCR) in questi mesi è intervenuto a supporto degli sfollati, offrendo servizi di consulenza e protezione nei centri di accoglienza.

La ricerca etnografica ha sottolineato che la resilienza è una risorsa fondamentale per i genitori rifugiati che si trovano a dover fronteggiare situazioni gravi (Lenette et al., 2013). Pertanto, sarebbe utile promuovere la resilienza familiare attraverso dei programmi educativi di formazione al fine di consentire agli individui di diventare resilienti di fronte a traumi ed avversità, trasformando le situazioni di difficoltà in opportunità per uno

sviluppo della propria persona (Paoletti et al., 2023). Per quanto riguarda le situazioni di conflitto su come offrire interventi di salute mentale, vi sono ancora poche indicazioni, soprattutto nei casi in cui la guerra sia ancora in corso. Tuttavia, sulla base di una metanalisi condotta su rifugiati e richiedenti asilo è stata dimostrata l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale (Costanza et al., 2022). Inoltre, in molti paesi europei diverse famiglie si sono offerte per ospitare i rifugiati senza dimora fuggiti improvvisamente dalle proprie case (Torró et al., 2022). In Svizzera, ad esempio, sono 25.000 i rifugiati ucraini che vivono presso famiglie ospitanti e, attraverso un sondaggio sottoposto alle famiglie, è emerso che l'ospitalità favorisce l'integrazione. Inoltre, questa esperienza è risultata positiva, in quanto il 70% dei soggiorni dura più di 3 mesi ("Le Famiglie Ospitanti Per I Rifugiati Sono Considerate Un Successo", 2023).

1.3 Migrazione e accoglienza: le famiglie ospitanti

L'ospitalità domestica è una soluzione valida per consentire ai rifugiati di avere un alloggio durante l'emergenza (Bassoli & Oggioni, 2017). Secondo la letteratura, le motivazioni che spingono delle famiglie a diventare ospitanti sono interconnesse a fattori motivazionali, caratteristiche intrinseche e familiari e a valori e convinzioni individuali (Gouveia et al., 2021). Tra i motivi che portano ad accogliere persone non conosciute nella propria famiglia al fine di fornire supporto, vi è anche l'empatia. L'empatia, infatti, riveste un ruolo centrale nella scelta di mostrare solidarietà ai migranti ed è in stretta relazione con il volontariato (Doidge & Sandri, 2019). I fattori motivazionali includono la motivazione intrinseca e quella estrinseca. La prima è legata alla volontà delle famiglie di aiutare individui bisognosi e proteggerli ed è strettamente correlata all'altruismo, che è associato a comportamenti prosociali. La motivazione estrinseca, invece, riguarda le

famiglie che decidono di ospitare al fine di riempire il “nido vuoto”, un senso di nostalgia provato da genitori che vedono i propri figli crescere e andare via di casa. (Gouveia et al., 2021). L’ospitalità comporta dei benefici importanti per i rifugiati: vivendo insieme a famiglie locali, infatti, possono partecipare alla vita sociale e alle interazioni di coloro che li ospitano: questo aspetto è fondamentale per stimolare il loro senso di accettazione (Estrin, 2016). Un altro aspetto positivo dell’ospitalità è quello rappresentato dall’opportunità fornita dalle famiglie ai migranti di avere un’assistenza concreta e una gestione burocratica, spesso impossibilitata dalla mancanza di conoscenza della lingua del paese di accoglienza. Poter comunicare è, infatti, una capacità chiave per raggiungere la piena partecipazione e favorire il processo di apprendimento (Bassoli & Campomori, 2018). La conoscenza della lingua costituisce, inoltre, un punto fondamentale al fine di ottenere un posto di lavoro e aspirare ad un’indipendenza economica, la quale avrebbe un impatto positivo sull’autostima e l’autosufficienza (Ran & Join-Lambert, 2019). Inoltre, secondo la letteratura che ha preso in esame le famiglie affidatarie, l’accoglienza dei bambini in un contesto familiare supporta i loro bisogni di sviluppo. Questi ultimi presentano risultati comportamentali migliori rispetto a coloro che si trovano in contesti residenziali: ciò è dovuto al fatto che quest’ultimo collocamento prevede un turnover del personale frequente e la mancanza di risorse per promuovere la stimolazione emotiva e cognitiva dei bambini (Gouveia et al, 2021).

Un impatto positivo sullo sviluppo di un senso di benessere, appartenenza e stabilità è anche quello rappresentato dall’alloggio in cui sono ospitati i rifugiati (Bassoli & Oggioni, 2017). Da alcune ricerche è infatti stato dimostrato che la qualità e la struttura della dimora di accoglienza influisce sullo stato emotivo degli ospiti, il quale ha un impatto sulla loro integrazione sociale (Estrin, 2016). Lo spazio in cui vivono rappresenta

un'opportunità per stabilire relazioni e connessioni tra famiglia ospitante e migranti, favorendo il dialogo e la comprensione reciproca. L'ambiente di vita del rifugiato influenza anche la sua condizione di salute, sia fisica che mentale (Bassoli & Oggioni, 2017). Nel contesto della migrazione, il concetto di casa assume dunque una particolare importanza. Per i rifugiati è possibile sperimentare notevoli stress mentre si adattano ad un nuovo contesto (Camilleri et al., 2022). La percezione della casa va intesa oltre la collocazione spaziale, ma include un senso di appartenenza e sicurezza, i quali influiscono sul benessere. Si tratta, dunque, di un processo dinamico che ha un impatto significativo sull'identità individuale (Romoli et al., 2022). La casa di un migrante rappresenta un contesto culturale in cui sono in gioco identità, appartenenza e connessioni sociali. I rifugiati, perdendo le proprie reti sociali, avvertono un senso di mancanza di appartenenza, sperimentando una perdita delle proprie radici culturali (Sigmon et al., 2022). Per questo motivo, la casa psicologica comprende delle componenti affettive, emotive, cognitive correlate alle convinzioni che gli individui hanno riguardo al concetto di casa e ai sentimenti che essa scatuisce in loro (Camilleri, et al., 2022). Per quanto riguarda la componente affettiva, per un rifugiato la dimora garantisce protezione dal contesto esterno, favorendo la familiarità. Inoltre, la casa psicologica risulta essere positivamente correlata con il senso di comunità che influenza la soddisfazione di vita. La percezione psicologica della casa e il processo di migrazione risultano fortemente interconnessi nel processo di integrazione di un migrante, il quale sperimenta le proprie relazioni e costruisce la propria identità in questo contesto ricco di significati simbolici (Romoli et al., 2022).

Nonostante gli aspetti positivi derivanti dall'ospitalità in famiglia, non mancano gli aspetti di difficoltà (Ran & Join-Lambert, 2019): l'alloggio dei rifugiati mette in luce

culture e routine preesistenti, richiedendo una necessità di adattamento reciproco tra strutture familiari differenti (Darling, 2014). Con il termine “ospitalità domestica” si vuole sottolineare l’esistenza di ruoli ben definiti e asimmetrici che prevedono accordi relazionali al fine di promuovere una convivenza piacevole (Bassoli & Oggioni, 2017). Si tratta di un’esperienza complessa e non scontata, talvolta imprevedibile. Si traduce in esperienze di adattamento costante nelle routine di vita e negoziazioni implicite su autorizzazioni comportamentali (Boccagni & Giudici, 2021). Vi sono infatti delle aspettative sia nei confronti delle famiglie ospitanti che nei rifugiati: i membri della famiglia ospitante svolgono un ruolo cruciale nel sostegno dei rifugiati a stabilire legami culturali nel paese di destinazione (Furyaeva & Krasnov, 2020). Si ritiene che queste famiglie rappresentino un ponte simbolico tra i rifugiati e la loro integrazione sociale, aiutandoli ad avvicinarsi alla cultura locale, al mondo del lavoro e a migliorare le loro competenze linguistiche (Ran & Join-Lambert, 2019). Anche nei confronti dei rifugiati vi sono delle aspettative che potrebbero non rappresentare la realtà: nell’immaginario comune, gli ospiti dovrebbero essere deboli (Boccagni & Giudici, 2021). La distanza tra aspettativa ed esperienza è un aspetto critico; infatti, alcuni rifugiati potrebbero essere particolarmente coinvolti nella condivisione domestica di pranzi, cene e attività familiari, mentre altri richiedere maggiore indipendenza (Boccagni, 2017). La libertà di regolazione del proprio consumo di cibo e il ruolo nella strutturazione della cultura alimentare della famiglia contribuiscono, infatti, alla creazione di un senso di appartenenza familiare (Kohli et al., 2013). Inoltre, per molti ospiti è importante ricoprire un ruolo attivo all’interno della famiglia, contribuendo alle attività domestiche (Sirriyeh, 2013). Tuttavia, per le famiglie ospitanti vi è il rischio di avere un impatto negativo sulla privacy e sulla autonomia dei loro ospiti. Esiste infatti un rapporto di potere sbilanciato tra gli ospitanti e i rifugiati, il quale potrebbe provocare tensioni nella relazione di ospitalità. Ciò avrebbe

un'influenza negativa anche sull'integrazione sociale dei rifugiati (Ran & Join-Lambert, 2019). Dunque, ospitare un rifugiato comporta una ridefinizione di ruoli e relazioni e nelle reti familiari, scatenando reazioni ambivalenti (Boccagni & Giudici, 2021). Queste difficoltà potrebbero causare tensioni e qualora il rapporto dell'ospitalità venisse intromesso, potrebbe anche verificarsi la fine dell'ospitalità (Gunaratnam, 2020). Per concludere, l'accoglienza in famiglia comporta dei benefici rilevanti per l'integrazione dei rifugiati e svolge un ruolo decisivo nel favorire un senso di benessere; tuttavia, potrebbero insorgere delle difficoltà durante la convivenza tra le due famiglie: l'ospitalità, infatti, è da considerare come complesse negoziazioni di bisogni e aspettative quotidiane. (Ince & Bryant, 2019).

CAPITOLO 2

IL RAPPORTO TRA MIGRAZIONE E ALIMENTAZIONE

*“Se vuoi sapere chi sono,
se vuoi che ti insegni ciò che so,
cessa momentaneamente di essere ciò che sei
e dimentica ciò che sai”.*

(Bakar Salif)

2.1 Il cibo come elemento di identità culturale nel processo migratorio

Nel loro viaggio migratorio, i rifugiati portano con sé valori culturali e pratiche alimentari tradizionali, testimoniando il luogo di origine che li rappresenta. La letteratura sociologica ha ampiamente sottolineato l'importanza del cibo come pratica di costruzione identitaria e mira a portare l'attenzione sugli effetti di inclusione ed esclusione legati alle pratiche alimentari (Bailey, 2017). Il cibo viene dunque impiegato come mezzo di connessione all'identità del rifugiato, consentendo di mantenere un legame con il Paese di provenienza (D'Sylva & Beagan, 2011). Migrazione e alimentazione sono due temi interconnessi tra di loro, in quanto, per un individuo, lo spostamento in un altro luogo implica un cambiamento nelle pratiche alimentari, che variano a seconda del contesto sociale in cui si trova (Bowen et al., 2011). Si tratta, infatti, di «*un processo dinamico complesso, costantemente influenzato dall'interscambio generato dall'interazione tra individui che hanno culture diverse, poiché influenzati dall'ambiente in cui hanno vissuto durante il loro ciclo di vita*» (Perez-Escamilla et al., 2001 p. 163). Nonostante la letteratura che ha analizzato separatamente il tema della migrazione e dell'alimentazione

sia piuttosto corposa, il settore di ricerca relativo al rapporto tra questi due aspetti risulta essere ancora poco esplorato (Schmidt & Palutan, 2018). Tuttavia, sarebbe necessario attuare maggiori ricerche in questo ambito, in quanto tra cultura del cibo e ambiente sociale, economico e fisico, vi sono interazioni (Charmaz, 2014). Dunque, comprendere i mutamenti delle pratiche alimentari, generati dalle migrazioni e influenzati dalle esperienze di vita individuali e dal contesto, ha un'importanza globale (Terragni et al., 2014). Inoltre, gli studi presenti in letteratura spesso si limitano ad analizzare gli aspetti relativi all'accesso al cibo a disposizione sul territorio di accoglienza per i migranti. Sarebbe, tuttavia, interessante analizzare e comprendere anche le dimensioni simboliche e relazionali ad esso associate (Charmaz, 2014). Il cibo non rappresenta esclusivamente una fonte di sopravvivenza, ma riflette soprattutto rappresentazioni, valori, credenze e gesti, diventando il riflesso di come vengono visti gli altri individui, nonché lo specchio della propria identità (Schmidt & Palutan, 2018). La teoria dell'identità sociale (Tajfel e Turner, 1979), nota teoria nel campo della psicologia sociale, afferma che le identità consentono di dare un senso a chi siamo e possono contribuire allo sviluppo del benessere personale, in particolare nei casi in cui l'identità viene ritenuta significativa per l'individuo. Tajfel ha definito le identità sociali come *«quella parte del concetto di sé di un individuo che deriva dalla sua consapevolezza di appartenere a un gruppo sociale, insieme al significato emotivo e al valore attribuito a tale appartenenza»* (Tajfel, 1978, p.63). Nella costruzione delle identità sociali svolgono un ruolo rilevante anche le rappresentazioni sociali, definite da Moscovici *«elaborazione di un oggetto sociale da parte della comunità allo scopo di comportarsi e comunicare»* (Moscovici, 1963, p. 251). Queste ultime consentono, infatti, ai membri di un gruppo di condividere con altri una rappresentazione e in questo modo sentono di rappresentare un'identità comune. Il mantenimento di tipologie di pratiche alimentari fa parte dell'identità sociale di un gruppo

e il cibo diventa così uno strumento di comunicazione tra individui (Reddy & Van Dam, 2020). Molti studiosi si sono occupati di indagare il ruolo della preparazione dei cibi etnici per i rifugiati, sottolineando l'importanza nell'adattamento al nuovo paese di accoglienza (Gvion, 2020). I rifugiati provano spesso un forte desiderio di preservare la propria cultura attraverso le pratiche culinarie, soprattutto nei contesti in cui la loro cultura non è quella predominante (Beoku-Betts, 1995). Il consumo dei piatti casalinghi ha infatti un ruolo positivo nella diminuzione della nostalgia provata verso il luogo di origine, in quanto viene percepito come cibo di conforto che ha un impatto positivo sul miglioramento del livello di benessere percepito dai rifugiati (Ore, 2018). Questo aspetto è dovuto al fatto che vi è una forte relazione tra cibi etnici e senso di appartenenza, poiché la conservazione delle proprie abitudini provoca una riduzione del senso di sradicamento e un rafforzamento dell'appartenenza al luogo di origine (Vignolles & Pichon, 2014). Il consumo dei cibi tradizionali nella vita quotidiana promuove infatti il senso di casa (Lin et al., 2020), permettendo di innescare una memoria multisensoriale dell'abitazione: da certi odori e sapori si ricrea infatti il desiderio di patria, rivivendo le sensazioni tipiche del proprio Paese, in un altro luogo (Rabikowska, 2010). In questo modo, l'alimentazione diventa un ponte simbolico che collega la vita precedente dei migranti con quella attuale (Gunew, 2000). L'ambiente domestico diventa, così, custode di elementi identitari che favoriscono l'integrazione dei rifugiati (Cardinali et al., 2021), delineando i confini tra diverse etnie, in quanto vi sono abitudini culturali culinarie diverse tra i differenti Paesi (Kershen, 2002). Nei migranti emerge, inoltre, la volontà di impegnarsi in pratiche domestiche, come la preparazione di ricette, relative alla loro cultura d'origine (Cardinali et al., 2021). Tuttavia, non è sempre semplice preparare i propri piatti tradizionali: i rifugiati possono trovarsi a dover affrontare maggiori sfide e difficoltà nella preparazione e nel consumo dei pasti nel luogo ospitante. Ad esempio, non risulta sempre immediato

reperire gli ingredienti necessari per ricette dal gusto autentico. Di conseguenza, può essere necessario per i rifugiati occuparsi personalmente dell'acquisto, preparazione e, talvolta, coltivazione degli alimenti (Lin et al., 2020). Per i migranti è fondamentale trovare delle strategie che superino gli ostacoli legati alla preparazione culinaria dei loro alimenti tradizionali, in quanto questi hanno un impatto positivo importante nella loro vita (Gu, 2012): possono promuovere l'espansione delle loro reti sociali e contribuire costantemente alla costruzione di un'identità collettiva (Kershen, 2002). Nei casi in cui i cibi disponibili non risultino soddisfacenti per i migranti, potrebbero incorrere in uno stato di insoddisfazione per il cibo, il quale potrebbe riflettere una mancanza del senso di appartenenza al luogo di accoglienza e il desiderio di ritorno nel luogo di origine (Bojorquez et al., 2014). Pertanto, il cibo permette l'attribuzione di un significato a se stessi (Fischler, 1988), assumendo una valenza sociale, psicologica e culturale, oltre a quella nutrizionale (Rozin, 1980; Longhurtst et al., 2009; Gvion, 2020). In questo modo, per i migranti l'alimentazione non è solo opportunità di interscambio e aggregazione (Gvion, 2020; Narayan, 1997), bensì aiuta loro nella costruzione di una nuova identità e nello sviluppo del senso di appartenenza nella società in cui sono ospitati (Vignolles & Pichon, 2014).

2.2 L'influenza della migrazione forzata sulle pratiche alimentari dei rifugiati

La cultura svolge un ruolo significativo nei modelli dietetici: dalla selezione degli ingredienti, alla loro preparazione, ai tempi, al contesto dei pasti, fino alla dimensione delle porzioni e delle nozioni di alimenti salutari e non salutari. Conoscere le abitudini alimentari consente di comprendere meglio tradizioni e individui (Weisberg-Shapiro & Devine, 2015). Nel contesto della migrazione, avviene il fenomeno definito "acculturazione alimentare" che si riferisce ad un processo dinamico e multidimensionale

(Alidu & Grunfeld, 2017), il quale può comportare l'incorporazione della cultura ospitante in relazione ai modelli alimentari (Satia, 2010). Questo meccanismo include i cambiamenti comportamentali, psicologici e attitudinali che hanno luogo quando due culture diverse, composte da individui e gruppi, entrano in una relazione prolungata tra di loro, influenzando atteggiamenti, credenze, valori e comportamenti (Crespo et al., 2001). Il processo di acculturazione può costituire sia un fattore di rischio che di protezione per la salute, in quanto influenza l'adozione di comportamenti salutari o meno (Boyle & Norman, 2009; Alidu & Grunfeld, 2017). Infatti, la migrazione consente una vastità di scelta sui cibi da consumare (Bojourquez et al., 2014) e per i rifugiati vi è la possibilità di condurre una vita più indipendente e autonoma che potrebbe portarli a cambiare le modalità in cui preparano i pasti, così come escludere o includere alimenti (Stern et al., 2010; Kerber et al., 2014). Il processo migratorio può dunque avere un effetto sui cambiamenti alimentari, i quali condividono delle similitudini con la transizione nutrizionale, termine che descrive un fenomeno globale causato dai cambiamenti relativi al sistema di produzione alimentare (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). Nella transizione nutrizionale si assiste spesso ad un aumento del consumo di alimenti trasformati e ricchi di grassi, a scapito di alimenti più salutari, ricchi di fibre e macronutrienti (Belasco, 2008): ciò implica un fattore di rischio per la salute dei migranti, in quanto una dieta di questo tipo viene associata all'aumento della possibilità di sviluppare malattie (Satia-Abouta et al., 2002). Alcuni studi hanno riscontrato che, a causa della rapida transizione nutrizionale, in Paesi ospitanti ad alto reddito, i rifugiati possono incorrere in un aumento di peso non salutare (Neuhouser et al., 2004; Delavari et al., 2013). Fuggendo dal loro Paese di origine, i migranti si trovano a dover affrontare diverse situazioni stressanti a breve e lungo termine (Alidu & Grunfeld, 2017) e l'adozione di comportamenti non sani potrebbe anche essere connessa allo stress

acculturativo, il quale può comportare un impatto psicologico nell'adattamento ad una nuova cultura (Caplan, 2007). A causa di questi cambiamenti e ad altre fonti di stress come un basso livello socioeconomico, la discriminazione percepita (Anderson, 1991) e le difficoltà linguistiche è probabile che i migranti mettano in atto comportamenti disadattivi (Amstutz et al., 2020). La tendenza dei rifugiati a praticare comportamenti alimentari sani nel loro Paese di provenienza e poi adottino diete meno salutari nei Paesi di accoglienza (Bolstad & Bungum, 2013) potrebbe essere dovuta ad un consumo più abbondante durante i pasti, abitudini alimentari irregolari e ad orari diversi rispetto a quelli adottati nel Paese d'origine. Altri aspetti correlati a questo mutamento potrebbero essere relativi alla mancanza di cucina con conseguente aumento delle ordinazioni del cibo d'asporto; anche gli orari di lavoro, l'assenza di tempo e la fatica generata da una giornata stressante, vengono considerati ostacoli ad un comportamento alimentare salutare (Weisberg-Shapiro & Devine, 2015). La letteratura relativa a questo tema non è esaustiva, in quanto manca un approfondimento sul ruolo delle influenze sociali, tra cui la famiglia, i mass media, il lavoro e le reti interpersonali. Ad esempio, tra coetanei dello stesso genere vi può essere un'influenza rilevante su molti comportamenti che promuovono il consumo di cibi ipercalorici (De la Haye, 2010). Questi risultati potrebbero aiutare nello sviluppo di interventi volti alla promozione di comportamenti salutari, al fine di migliorare i risultati sanitari attraverso la cultura (Alidu & Grunfeld, 2017). Tuttavia, non vi sono evidenze sufficienti per poter sostenere una teoria secondo cui dopo la migrazione in un altro Paese si attuano comportamenti sani o meno salutari (Goel et al., 2004; Martinez, 2013): si tratta infatti di un quadro particolarmente complesso da analizzare, in quanto la migrazione potrebbe essere associata anche a miglioramenti della nutrizione (Ayala et al., 2008). I rifugiati potrebbero anche voler preservare le loro abitudini alimentari, piuttosto che mutarle (Sofianou et al., 2011).

Inoltre, i comportamenti alimentari dei migranti non riguardano solo il trasferimento in un altro luogo, bensì riflettono anche le loro condizioni socioeconomiche. Gli studi disponibili inerenti a migrazione e comportamenti alimentari si sono concentrati prevalentemente sui casi di migranti provenienti da contesti meno sviluppati e che giungono in regioni con più disponibilità (Delavari et al., 2013). Solo di recente alcuni studi hanno iniziato ad esplorare l'esperienza di coloro che migrano da un contesto sviluppato ad un altro o di migranti con un miglior status economico (Perez-Cueto et al., 2009). Le decisioni inerenti al cibo risentono dunque di influenze culturali, personali, risorse, fattori sociali e contestuali: si tratta di aspetti mutevoli e che interagiscono tra loro, creando una costruzione personale decisionale. In particolare, gli aspetti culturali comprendono un ampio sistema consolidato di credenze basate su regole condivise da un gruppo di individui. Trattandosi di un processo dinamico, esso può cambiare nel corso del tempo ed essere specifico della situazione: nessuna teoria o prospettiva riesce, dunque, a descrivere adeguatamente la complessità legata ai comportamenti alimentari (Sobal et al., 2009). Grazie a fenomeni quali la globalizzazione e l'industrializzazione, il cibo è diventato quasi universalmente accessibile, diventando disponibile all'acquisto quasi ovunque e in qualsiasi momento. Una vasta scelta di alimenti da consumare implica delle decisioni significative e simboliche (Schwartz, 2004): si stima che un'ampia fetta di popolazione compia oltre 220 decisioni alimentari al giorno, dimostrando l'importanza del processo decisionale relativo alla scelta (Wasnik & Sobal, 2007). Le ragioni sottostanti sono molteplici e includono diversi tipi di comportamenti alimentari: dall'acquisto del cibo, alla preparazione, fino al consumo e alla scelta se dividerlo o meno. Si tratta di decisioni dinamiche, condizionate dal momento storico e individuale: le scelte contemporanee, infatti, differiscono da quelle che venivano compiute nelle generazioni passate e saranno altresì diverse da quelle future. Inoltre, sono decisioni

situazionali, ovvero che includono altri aspetti contestuali, come luogo, condizioni sociali o tempo (Bisogni et al., 2007). Anche la decisione sul tipo di alimento da consumare non è semplice: può essere tra poche alternative o molteplici, può considerare diversi attributi come il gusto, la salute, l'etica. Infine, decidere il momento può comportare la scelta se mangiare uno spuntino in relazione ai pasti passati, presenti e futuri (Scheibehenne et al., 2007). Recenti indagini che studiano i fattori determinanti della scelta alimentare rivelano che familiarità e naturalità del cibo contribuiscono all'interesse degli italiani per il consumo di cibi tradizionali ucraini (Pleniak et al., 2009). In particolare, individui che hanno visitato Paesi dell'Est provano sentimenti emotivi e un interesse per le culture straniere; di conseguenza, risultano essere più propensi a consumare cibi tradizionali locali (D'Antuono & Bignami, 2012).

2.3 La convivenza tra famiglie con abitudini differenti

L'ospitalità di un rifugiato determina una ridefinizione di ruoli, relazioni e abitudini all'interno della casa, causando uno stravolgimento degli equilibri preesistenti che possono scatenare reazioni ambivalenti nell'ambiente familiare, sia di rispetto che di ostilità (Bartholini & Pascoal, 2021). La cultura dell'accoglienza implica un impegno da parte di entrambe le famiglie, soprattutto nella gestione delle differenze e nelle connessioni interpersonali (Norwood & Smith, 1995) e può colmare il divario culturale, facilitando la comprensione delle differenze reciproche (Boccagni & Giudici, 2021), riconciliando, così, le possibili incomprensioni (Ager & Strang, 2018; Ran & Join-Lambert, 2019). Nei confronti delle famiglie ospitanti vi è dunque l'aspettativa di fornire ai rifugiati uno spazio di vita sicuro e stabile e un aiuto costante ad avvicinarsi alla cultura locale (Campomori & Feraco, 2018), migliorando le competenze linguistiche, al fine di permettere loro di integrarsi più rapidamente nella società di accoglienza (Estrin, 2016).

Spesso le famiglie ospitanti sostengono i rifugiati con piccoli gesti, condividendo, ad esempio, oggetti domestici come utensili da cucina: la possibilità di poter condividere è uno dei vantaggi della convivenza comune a tutte le comunità (Mahieu & Van Caudenberg, 2020). Tuttavia, dare e ricevere sostegno può suscitare disagio per alcuni individui, in quanto evidenzia posizioni finanziarie e sociali diverse. Infatti, vengono stabilite relazioni di tipo simmetrico e asimmetrico, le quali possono rappresentare gerarchie sociali: nei migranti vi è un rischio reale relativo allo sviluppo di una sensazione di dipendenza dall'aiuto ricevuto (Schmidt & Palutan, 2018). Inoltre, ospitanti e rifugiati potrebbero avere sviluppato percezioni preesistenti l'uno dell'altro, modellate da esperienze personali e pregiudizi sociali che potrebbero esercitare un'influenza sulle aspettative reciproche e sul conseguente comportamento nei confronti dell'altro (Mahieu & Van Caudenberg, 2020). Attraverso il processo dialogico costituito dalla convivenza interculturale, viene tuttavia consentito di attuare negoziazioni tra ospitanti e ospitati (Schmidt & Palutan, 2018). Tra le strategie per favorire la conoscenza reciproca e consentire il riconoscimento dell'identità collettiva vi sono la curiosità di provare prodotti sconosciuti e l'atto di celebrare le proprie festività (Rabikowska, 2010): molti immigrati considerano la condivisione di cibi tradizionali con amici nella società ospitante come un modo per coltivare le loro relazioni e ampliare le conoscenze (Lin, 2020). Le pratiche alimentari possono, inoltre, favorire un senso di dignità all'interno di ambienti non familiari, creando un senso di autonomia (Vandevoordt, 2017). Per gli ospiti vi è spesso il desiderio di preparare il proprio cibo tradizionale e, eventualmente, condividerlo con i padroni di casa: la possibilità di cucinare cibi tipici ha un ruolo significativo nello sviluppo delle relazioni domestiche (Boccagni & Giudici, 2021). Uno studio condotto da Schmidt e Palutan (2018) ha preso in analisi l'aspetto relativo all'interscambio legato al cibo. Gli autori hanno condotto delle ricerche sul Centro Baobab, un luogo di accoglienza

a Roma in cui venivano preparati dei pasti per i migranti. Da queste ricerche è emersa l'evidenza secondo cui il cibo si trovi al centro dell'attenzione e della relazione: i volontari che si occupavano della preparazione dei pasti, infatti, non svolgevano unicamente la consegna del cibo agli ospiti, bensì scambiavano con loro commenti, domande e micro-interazioni al fine di promuovere la comunicazione che avveniva grazie e attraverso gli alimenti. Inoltre, durante la preparazione della mensa, particolare attenzione veniva posta alle preferenze alimentari e ai divieti previsti da alcune religioni, come l'evitamento di inserire carne nei piatti. Per chi praticava il digiuno previsto dal Ramadan veniva fornito un sacchetto contenente cibo d'asporto. Questa esperienza di solidarietà divenne ben presto un luogo di accoglienza che favoriva l'interscambio tra individui provenienti dalla stessa nazione. Il cibo ha dunque una valenza relazionale centrale e rappresenta un luogo di aggregazione e uno spazio di interazione comunicativa importante al fine di relazionarsi con gli altri (Schmidt & Palutan, 2018). Le pratiche alimentari rappresentano, infatti, un aspetto complesso che lega tra loro le necessità di sopravvivenza a quelle simboliche relative alla commensalità (Coleman, 2011). Per comprendere il funzionamento familiare delle coppie migranti in Italia e confrontarlo con quello italiano, è utile analizzare le loro routine nella vita quotidiana (Migliorini et al., 2016). In un sistema interdipendente come quello familiare, i rituali segnano importanti transizioni che permettono l'adattamento (Fiese, 2006) e le convinzioni influenzano la soddisfazione dei membri appartenenti alla famiglia e il suo funzionamento (Bandura et al., 2011). In particolare, le routine e i rituali sono processi dinamici, mutevoli nel tempo e nelle culture familiari, che mirano al mantenimento di un clima emotivo stabile (Fiese, 2006). Sebbene questi due termini vengano, talvolta, interscambiati, sono distinguibili in termini di impegno e continuità: con il termine "routine", infatti, vengono descritti i momenti che si ripetono regolarmente; ad esempio,

l'ora e il luogo in cui vengono consumati i pasti; con "rituali", invece, si indicano le celebrazioni attuate all'interno della famiglia; ad esempio, le interazioni che si verificano durante i pasti condivisi (Migliorini et al., 2016). Il cibo quotidiano e le routine alimentari che comprendono la spesa, la preparazione e il consumo del pasto principale, sono temi dominanti nel rappresentare le differenze sociali ed economiche tra culture. Pertanto, l'analisi di routine alimentari può fornire un quadro interessante sui cambiamenti comportamentali messi in atto dai rifugiati, mettendo in luce le intuizioni sulla relazione tra contesti culturali. Infatti, i comportamenti alimentari sono influenzati dall'ambiente economico e sociale; ad esempio, a livello macro l'ambiente influenza quando consumare il pasto e il tempo a disposizione. A livello micro, invece, il contesto sociale modella i ruoli e le responsabilità degli individui nella preparazione dei pasti (Weisberg-Shapiro & Devine, 2015). Un ambiente sociale importante in cui poter sviluppare abitudini alimentari è quello rappresentato dalla famiglia: diverse ricerche, infatti, sostengono che i genitori hanno un ruolo centrale nella creazione di un ambiente domestico che contribuisca allo sviluppo di abitudini comportamentali del bambino (Boles et al., 2015; Rhee, 2008). Gli stili genitoriali comprendono atteggiamenti e comportamenti che definiscono il modo in cui i genitori interagiscono con i propri figli attraverso componenti fisiche, sociali, intellettuali ed emotive (Lindsay et al., 2018). All'interno dell'ambiente familiare avvengono scambi valoriali e culturali tra genitori e figli, con la possibilità, per questi ultimi, di apprendere le modalità di comportamento alimentare, le gerarchie e la divisione dei compiti domestici (Meglio, 2017). L'educazione alimentare costituisce un aspetto essenziale per le nuove generazioni, in quanto il rapporto dell'uomo con il cibo rappresenta una fonte di scelta valoriale che indica la relazione con sé stessi e con gli altri. La tavola rappresenta un luogo di educazione in cui si sta insieme e si trascorre del tempo, mettendo alla prova le capacità comunicativo-relazionali di ogni individuo (Marescotti &

Thiene, 2018). Ogni luogo rappresenta una cultura peculiare, composta da regole, valori e credenze, condivisibili o meno da altre realtà. A tal proposito, la migrazione può svolgere un ruolo significativo nell'influenzare la cultura familiare, in quanto si tratta di un evento che genera stress (McGoldrick & Ashton, 2012). L'adattamento al sistema familiare, infatti, è influenzato da diversi fattori e possono sorgere momenti di tensione nel ciclo di vita familiare (Falicov, 2012). Il contatto con altre culture genera cambiamenti e modificazioni che potrebbero portare ulteriore stress (Rania et al., 2015) e per ridurlo i migranti potrebbero preservare i propri rituali tradizionali oltre ad eseguire rituali spontanei come quelli di memoria. Questi ultimi sono rituali che permettono di ricordare l'esperienza migratoria dando significato alle trasformazioni e alle speranze per il futuro. Nel caso in cui i rifugiati dovessero abbandonare questi rituali, potrebbero riscontrare un adattamento più difficile. Tuttavia, potrebbero sorgere problemi anche qualora svolgessero questi rituali in modo eccessivamente dipendente, a scapito di un adattamento alla nuova cultura del Paese ospitante (Falicov, 2012). Inoltre, il mantenimento delle proprie pratiche alimentari da parte dei rifugiati potrebbe comportare tensioni e conflitti nell'ambiente familiare, in quanto le abitudini alimentari possono essere molto diverse. Un esempio è quello legato agli odori della cucina, poiché le sensazioni legati ai profumi sono soggettive e potrebbero scaturire effetti opposti (Boccagni & Giudici, 2021). Oltre a questo aspetto, è importante sottolineare che le persone possono avere preferenze di gusto e culture culinarie diverse tra loro, in quanto provengono da contesti differenti. “*De gustibus non est disputandum*” era un'affermazione tipica degli antichi romani quando si trovavano di fronte a popolazioni con abitudini diverse dalle loro. Questo modo di dire evidenzia l'importanza della società nel condizionare le scelte alimentari della comunità (Esposti, 2004). La convivenza tra famiglie che condividono culture diverse tra loro costituisce un fattore di difficoltà che andrebbe affrontato, in quanto ogni essere umano

sente il “bisogno di riconoscimento” nell’ambito sociale. Infatti, il misconoscimento costituisce una ferita che può provocare danni alla persona e sentirsi riconosciuti positivamente è considerato un bisogno umano vitale (Taylor, 1993). A tal proposito, una strategia risolutiva potrebbe essere quella di bilanciare le preferenze, organizzando menù giornalieri per favorire le relazioni interculturali (Lin, 2020). Tuttavia, è necessario sottolineare la complessità del processo di coniugare usi e costumi molto diversi tra loro (Licciardello, 2016). Un approccio efficace nell’incontro con l’altro è quello interculturale: un concetto dinamico che origina dal principio di scambio tra individui appartenenti a culture differenti tra loro che favorisce la riscoperta dell’altro, in quanto implica un incontro con un individuo che condivide valori culturali specifici. Il termine “interculturale” trova come sinonimo quello di “reciprocità”, quindi di negoziazione e scambio, che offre un’opportunità di conoscere e riflettere su differenti modi di comportarsi all’interno di una comunità (Paoli, 2013). La tolleranza verso le particolarità alimentari varia a seconda delle culture (Fischler & Masson, 2007). È emerso che la tolleranza è stata forte nei paesi anglosassoni (Stati Uniti e Regno Unito) e debole in Italia e in Francia. Ad esempio, gli intervistati americani hanno riferito di considerare normale che un ospite ponesse richieste alimentari specifiche; per gli intervistati francesi, invece, la tolleranza per questa domanda era più bassa e dipendeva dal tipo di dieta richiesta. La mancata adesione alla dieta francese impediva, dunque, agli individui di partecipare pienamente al rituale del pasto, in quanto si sarebbero privati della possibilità di scambio e condivisione con gli altri. Gli intervistati hanno descritto l’impossibilità di adattarsi alle pratiche alimentari altrui come una minaccia per le proprie relazioni, in quanto il pasto condiviso è un momento chiave della vita familiare ed evitarlo implica l’esclusione ad una parte di socialità (Masson et al., 2018).

Uno studio condotto da Bignami e D'Antuono (2012) ha indagato la percezione dei cibi tipici ucraini dalla popolazione italiana. Dai risultati è emerso che la neofobia alimentare, ovvero l'evitamento di cibi non familiari, è più elevata tra gli anziani e le persone meno istruite. La riluttanza a provare questi prodotti potrebbe essere dovuta ad un meccanismo di difesa che impedisce di consumare cibi considerati dannosi. Tra le cause vi sono la familiarità, l'etnia e i contesti culturali e socioeconomici. Lo studio sulla neofobia alimentare ha un'importanza significativa nel contesto dell'ospitalità, in quanto influisce sull'accettazione dei cibi tradizionali e, di conseguenza, sulle scelte alimentari (D'Antuono & Bignami, 2012).

La cucina ucraina è caratterizzata da semplicità e da ricette saporite; molte pietanze ucraine si ispirano a ricette tipiche della cultura dei contadini a base di verdure, tra cui barbabietole, patate, cavoli e funghi, condite con aglio. In particolare, la borshch è la zuppa ucraina per eccellenza, costituita da barbabietola, erbe e lardo. "Borshch e pane: ecco cosa mangiamo noi" è un detto nazionale nel quale si identificano gli ucraini e con cui dichiarano la semplicità della propria cultura. Infatti, per affrontare le gelide temperature causate dal periodo invernale, il popolo ucraino utilizza molte zuppe nella propria cucina (Hercules et al., 2016). Gli ingredienti contenuti nel borshch sono diversi rispetto a quelli contenuti nella cucina italiana; la presenza di aglio e cavoli, in particolare, suscita scarso interesse di provarli negli individui italiani, in quanto si tratta di ingredienti associati ad aspetti sensoriali talvolta negativi. Tra gli alimenti tipici vi sono, poi, i pirasky, una particolare tipologia di focacce ripiegate al forno o fritte, con diversi ripieni, concettualmente molto simili ai calzoni italiani. I varenyky, invece, sono un tipo di pasta ripiena, simili ai "ravioli" italiani. Queste caratteristiche di familiarità hanno avuto un ruolo predominante in una ricerca sull'intenzione degli italiani a provare questi prodotti.

In particolare, il maggiore interesse dei giovani per varenyky e pirashky può essere correlato al ricordo dell'esperienza del fast food. Le abitudini alimentari degli ucraini sono meno conosciute in Italia; tuttavia, il contatto sta progressivamente aumentando e il recente flusso migratorio ha determinato un maggior scambio interculturale. Pertanto, i cibi tradizionali dell'altra comunità sono migrati insieme ai rifugiati, ma la loro accettazione dipende da attitudini personali e da caratteristiche specifiche dei singoli alimenti (D'Antuono & Bignami, 2012).

La particolarità della gastronomia italiana è determinata dalla suddivisione dei pasti nel corso della giornata: colazione, pranzo, cena. A questi momenti possono aggiungersi degli spuntini tra un pasto e l'altro. Il piatto consumato principalmente è la pasta e vi sono alcune tradizioni che gli italiani generalmente seguono, come quello di accompagnare al piatto principale un condimento specifico. La cultura della cucina italiana è concepita tipicamente come un momento di incontro e condivisione. Infatti, generalmente i pasti vengono consumati in famiglia e trascorrono almeno un'ora a tavola per riunirsi e parlare (Gómez & Gómez, 2017). La condivisione dei pasti, secondo la cultura mediterranea, è un momento fondamentale per consolidare il senso di appartenenza alla famiglia. Infatti, le motivazioni relative all'assenza a tavola di uno degli ospiti possono risultare difficili da comprendere e ciò potrebbe causare incomprensioni che andrebbero ad influire sul funzionamento familiare (Fruggeri, 2018). La commensalità, definita come un incontro tra persone che avviene in un contesto spazio-temporale specifico e ha come fine quello di mangiare o bere insieme (Sobal & Nelson, 2003), risulta un aspetto importante nella costruzione del concetto di casa, di famiglia (Brannen et al., 2013) e nella creazione di un senso di comunità (Gardner, 2002). La commensalità contribuisce infatti alla formazione di legami sia all'interno che all'esterno dei gruppi familiari e viene distinta in due

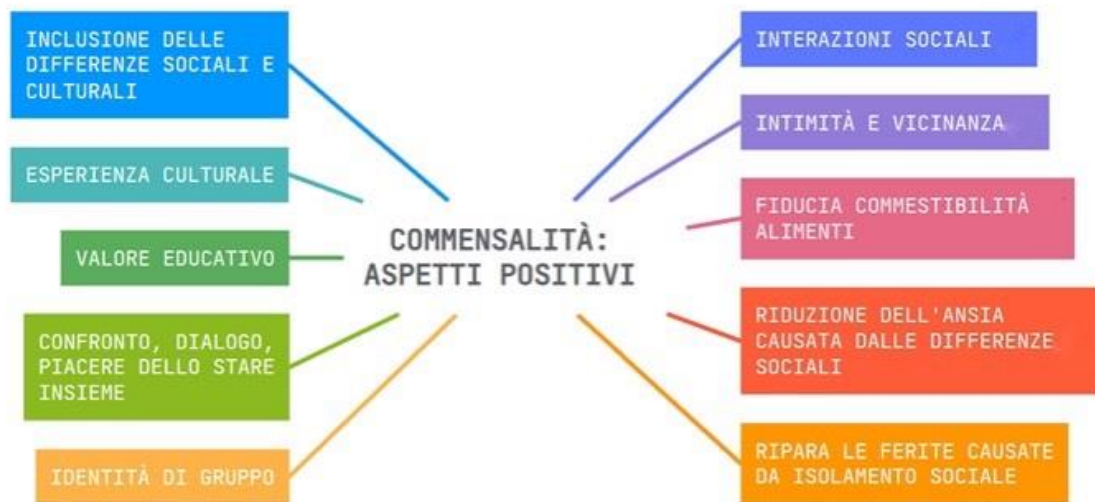
tipologie: la commensalità quotidiana e quella eccezionale. Con la prima si intende la condivisione privata e domestica dei pasti e consente di esaminare diversi aspetti legati al rituale dell'alimentazione, tra cui i rapporti tra i familiari e la divisione del lavoro nelle pratiche culinarie (Giacomoman, 2016). Durante la condivisione dei pasti emergono tre dimensioni principali: in primo luogo, la dimensione interazionale, che permette ai partecipanti di comunicare. In secondo luogo, vi è la dimensione normativa, che risalta i valori attuati dai commensali e infine la commensalità simbolica, la quale include un'ampia gamma di significati inerenti alla condivisione del cibo (Douglas, 1975). Le pratiche alimentari rappresentano infatti le credenze e i valori che vengono attribuiti al processo di produzione, condivisione e consumo del cibo. Ad esempio, norme come il digiuno o scambio di alimenti durante cerimonie aiutano a creare luoghi in cui gli individui possono rafforzare il loro senso di appartenenza (Bajic- Hajdukovic, 2013). Da diverse ricerche è emersa l'esclusività legata alle pratiche inerenti all'alimentazione che permettono di creare confini su ciò che è condivisibile tra gruppi: anche le credenze religiose, norme alimentari e tabù possono portare a pratiche di esclusione nella commensalità. Il pasto in famiglia può anche essere considerato come una trasmissione intergenerazionale di norme e valori che circondano le pratiche alimentari (Bailey, 2017) e presenta diversi benefici, tra cui l'aumento del consumo di prodotti salutari come frutta e verdura (Berge et al., 2012; Weisberg-Shapiro & Devine, 2015). I partecipanti di uno studio condotto da Kerber e collaboratori (2014) hanno affermato che uno degli ostacoli in favore di un'alimentazione sana era dovuto alla difficoltà di trovare momenti in cui condividere il pasto in famiglia. Sebbene le famiglie siano sempre state considerate come unità commensali per definizione, negli ultimi anni la frequenza dei pasti in famiglia sta diminuendo (Marovelli, 2019). Infatti, in una società sempre più frenetica risulta difficile coordinarsi sui pasti e far in modo che coincidano per tutti i membri appartenenti alla

famiglia. Tra le cause viene spesso attribuito il ruolo delle madri lavoratrici; tuttavia, anche gli orari dei bambini influiscono sulla difficoltà di sincronicità, in quanto bisogna tener conto dei loro ritmi corporei diversi, le loro preferenze alimentari e le attività extrascolastiche (Brannen et al., 2013). Le cause di mancanza di tempo sono, dunque, da annoverarsi nella sensazione di pressione temporale, piuttosto che su una vera e propria riduzione del tempo a disposizione delle famiglie: questa potrebbe influenzare diversi aspetti della struttura del pasto, come l'organizzazione, preparazione e contesto, causando un consumo attuato con eccessiva fretta e l'assunzione di fast food e cibi non salutari (Larson et al., 2009).

La commensalità, dunque, ha numerosi aspetti positivi:

- genera relazioni sociali grazie alle interazioni tra i partecipanti alla tavola (Marovelli, 2019)
- contribuisce alla creazione di una maggiore intimità e vicinanza (Marovelli, 2019)
- aumenta la fiducia sulla commestibilità degli alimenti (Julier, 2013)
- contribuisce alla riduzione dell'ansia causata dalle differenze sociali (Tronto & Fischer, 1990)
- per i migranti rappresenta un'occasione per riparare le ferite dovute ad un eventuale isolamento sociale (Tronto & Fischer, 1990)
- offre la possibilità di includere differenze sociali e culturali (Tronto & Fischer, 1990)
- permette la trasformazione di un gesto nutrizionale in un'esperienza culturale (Marescotti & Thiene, 2018)
- attribuisce al momento del pasto un importante valore educativo (Marescotti & Thiene, 2018)

- favorisce il confronto, il dialogo e il piacere dello stare insieme (Marescotti & Thiene, 2018)
- rafforza l'identità di gruppo (Fischler, 2011)



Schema 2.1 *Gli aspetti positivi della commensalità*

La commensalità è considerata un rituale in cui vi è la creazione di un particolare spazio e tempo che coinvolge dimensioni legate ai partecipanti, tra cui il rispetto di alcune regole esplicite e implicite, come l'usanza di togliersi il cappello quando si mangia e presentarsi alla tavola con abiti considerati socialmente accettabili (Grenand et al., 1996); altre regole prevedono il divieto di parlare mentre si mangia e la tipologia di argomenti che si possono affrontare è ristretta (Irvine, 2011). Il rispetto di queste regole genera un senso di appartenenza alla stessa comunità (Kerner et al., 2015). La ritualità legata dalla condivisione dei pasti è, altresì orchestrata da una serie di azioni che possano permettere la buona riuscita dell'organizzazione. Tra queste azioni vi è il giusto bilanciamento tra accoglienza degli ospiti, fornitura di cibo e bevande nei tempi giusti e gestire la

conversazione (Jönsson et al., 2021). Alcuni sostenitori del declino della commensalità ritengono che la nostra epoca sia caratterizzata dalla mancanza di pasti condivisi in famiglia; altre tendenze, invece, mettono in discussione questa ideologia, ritenendo che il settore dei servizi di ristorazione sia invece in rapida crescita (IMARC group, 2019). Esistono poi esempi di persone che preferiscono consumare pasti in solitudine, ma si tratta di individui e sottogruppi che possono scegliere altre strade (Fishler, 2011). Vi è poi la crescita di intolleranze degli ultimi anni che rappresentano un'ulteriore sfida per la commensalità (Tellström, 2020). Secondo studi sulla celiachia condotti da Cridland (2017), i prodotti gluten free hanno incoraggiato la commensalità, poiché per la prima volta persone con celiachia hanno potuto condividere gli stessi pasti in famiglia. La commensalità può assumere dimensioni negative quando comporta una costrizione: vi è, infatti, una notevole differenza tra commensalità scelta e sofferta, che ne condiziona la qualità. Molte persone possono ricordare almeno un'esperienza di condivisione del pasto in cui avrebbero preferito essere altrove. In uno studio condotto su individui statunitensi è stato dimostrato che la maggior parte delle persone che avevano vissuto difficoltà socioeconomiche avrebbero ricordato il pasto in famiglia come fonte di piacere, ma anche di avversità familiare (Jönsson et al., 2021). A tal proposito, la commensalità non genera convivialità in tutte le occasioni (Giacomoman, 2016): ciò che esercita un ruolo significativo nella creazione collettiva e collaborativa del pasto è, infatti, la qualità delle interazioni sociali. L'alimentazione rimanda all'idea del "convivio", ovvero al rito di incontrarsi durante la consumazione dei pasti, oltre che per nutrirsi, per dialogare e socializzare, scambiando idee ed esperienza. La convivialità è una componente importante per lo sviluppo del benessere. Inoltre, è proprio attorno alla tavola che si può comprendere l'altro, abbattendo i muri dei pregiudizi e rompendo i silenzi. Con il termine commensalità, invece, si descrive un insieme di persone che mangiano alla stessa tavola

o mensa (Fishler, 2011). Nel testo sulla commensalità dello studioso Grignon si afferma che consumare insieme cibo e bevande può rafforzare la solidarietà interna, in quanto condividere i pasti permette di stabilire i limiti del gruppo e le sue gerarchie interne (Grignon, 2001). Dunque, se, da un lato, la commensalità domestica consente una maggior vicinanza tra membri della famiglia, può anche sottolineare le differenze legate a posizioni sociali (Jönsson et al., 2021). Infatti, potrebbe costituire anche un ostacolo nella coesione del gruppo, escludendo individui (Grignon, 2001), in quanto l'offerta di cibo può rappresentare un simbolo di potere economico e sociale (Montanari, 1992). Secondo la letteratura, dunque, i partecipanti a un pasto dovrebbero condividere lo stesso cibo (Arppe et al., 2011). Nel passato la condivisione della stessa tipologia di alimenti era spesso correlata a questioni economiche, ma nella contemporaneità si tende a soddisfare le preferenze alimentari di ciascun membro (Andersson, 1980). Uno studio condotto da Andersen e collaboratori nel 2015 ha dimostrato che la condivisione può essere ancora più significativa nelle situazioni in cui non si condivide lo stesso cibo, in quanto potrebbe diventare argomento di discussione e indicatore di interesse. Infatti, le diverse scelte alimentari sono spesso un facile argomento di conversazione e una strategia per provare cibi di altri. Nello specifico questa ricerca ha analizzato le differenze tra bambini che portavano il pranzo al sacco a scuola e bambini che partecipavano alla mensa, dimostrando che, se da una parte il pranzo può mostrare le differenze sociali, dall'altro diventa un'occasione per mostrare la propria identità. I bambini si pongono in una posizione vulnerabile, in quanto, condividendo cibo, espongono sé stessi, le loro culture e le loro case. Un rifiuto verrebbe interpretato come una resistenza verso gusti e scelte dell'altro; accettare il cibo offerto, invece, viene considerato come un gesto di accettazione personale. Si mette, dunque, in discussione l'idea che consumare cibo diverso sia individualizzante, bensì possa essere un'opportunità di conoscenza e scambio

(Andersen et al., 2015). Il consumo di cibi diversi può, infatti, suscitare interesse, domandando all'altro che cosa stia mangiando e come lo abbia preparato. È anche un'occasione per assaggiare il cibo altrui e la condivisione suggerisce maggiore intimità e vicinanza nelle relazioni (Miller et al., 1998). Secondo Bloch consumare cibi come una scodella di zuppa implica maggiore unione rispetto al consumo di popcorn, in quanto un pasto caldo riflette più intimità e può essere limitato a familiari e amici più stretti. Nell'articolo "Deciphering a meal", Mary Douglas sostiene che i pasti sono per gli amici e le bevande per gli estranei (Douglas, 1992).

A sostegno dei benefici derivanti dalla commensalità sono state condotte ricerche su disturbi alimentari e diete estreme in relazione alla condivisione dei pasti ed è stata dimostrata una significatività tra disturbi alimentari e bassi livelli di condivisione (Neumark-Sztainer et al., 2008). Sono, inoltre, emerse associazioni negative tra frequenza dei pasti in famiglia e uso di tabacco e droghe, sintomi depressivi e ideazione suicidaria (Eisenberg et al., 2008). Sono state trovate, invece, associazioni positive tra frequenza dei pasti in famiglia e autostima, impegno nell'apprendimento, percezione positiva del sostegno e benessere psicologico generale (Sen et al., 2014). Dai risultati sembra che i benefici dei pasti in famiglia varino in base al genere, soprattutto per gli adolescenti: è, infatti, emerso che pasti regolari in famiglia erano associati a minori probabilità di consumo di sostanze illecite, ma solo nel caso delle donne (Eisenberg et al., 2008). Un recente rapporto longitudinale suggerisce che condividere i pasti può favorire la comunicazione negli adolescenti: ciò conferma le connessioni positive tra la frequenza dei pasti in famiglia e il funzionamento familiare complessivo (Glanz et al., 2021). Per concludere, l'idea che un pasto possa contribuire all'unione tra le persone è sostenuta empiricamente: le persone preferiscono mangiare insieme piuttosto che da sole e la

consumazione di alimenti simili permette una maggior connessione sociale, in quanto gli individui collaborano di più perché si sentono più vicini (Woolley & Fishbach, 2019).

CAPITOLO 3

LA RICERCA SPERIMENTALE

3.1 Introduzione alla ricerca sperimentale

Come riporta la letteratura, i flussi migratori sono strettamente correlati al tema dell'alimentazione, in quanto le pratiche alimentari possono variare in base al contesto (Bojorquez et al., 2014). I rifugiati si trovano così a dover affrontare numerosi cambiamenti nella loro vita ed essendo esposti a fattori di stress, possono ricorrere ad un'alimentazione malsana (Alidu & Grunfeld, 2017). Dalle ricerche è stato inoltre dimostrato come l'arrivo dei migranti possa causare mutamenti nel contesto, modificando gli aspetti relazionali (Bartholini & Pascoal, 2021). Pertanto, analizzare i processi relativi alla convivenza alimentare tra famiglie che condividono culture differenti, risulta utile per comprendere meglio l'influenza dei migranti nel contesto familiare. Poiché gli studi empirici relativi alla connessione tra migrazione e alimentazione sono ancora poco presi in considerazione, sarebbe utile approfondire la ricerca sulla dimensione relazionale e simbolica legata al pasto (Schmidt & Palutan, 2018).

3.2 Obiettivi ed ipotesi

L'obiettivo di questa ricerca è quello di analizzare l'influenza della migrazione forzata sulla convivenza tra una famiglia ospitante italiana e i rifugiati ucraini attraverso le rispettive pratiche alimentari e le interazioni tra queste, mettendone in luce l'aspetto fortemente simbolico e relazionale. Nonostante la letteratura relativa all'interconnessione tra migrazione e alimentazione sia poco presente, di recente si è analizzata l'interazione tra questi due aspetti con l'obiettivo di analizzare le influenze scaturite dai rifugiati in un

contesto familiare preesistente, ponendo una particolare attenzione alle relazioni relative al contesto familiare (Bartholini & Pascoal, 2021).

Come emerso dagli studi riportati nei capitoli precedenti, l'alimentazione rappresenta per gli ucraini il riflesso della propria identità e una strategia di mantenimento della propria cultura (Gvion, 2020). Pertanto, una delle ipotesi proposte è che i rifugiati conservino la propria cultura alimentare nel Paese di accoglienza. Infatti, il consumo dei piatti etnici svolge un ruolo positivo nel far sentire i migranti confortati e contribuisce ad un miglior adattamento al nuovo contesto (Lin et al., 2020). Tuttavia, ciò potrebbe comportare un mutamento nelle abitudini alimentari della famiglia ospitante, in quanto le abitudini tra le due famiglie potrebbero essere discordanti. Infatti, il contesto sociale ha un'influenza sui comportamenti culturali, come le tempistiche e gli orari relativi alla consumazione dei pasti (Weisberg-Shapiro & Devine, 2015). Un ulteriore aspetto rilevante che si è voluto approfondire nel corso di questa ricerca è quello relativo alla commensalità, in quanto rappresenta un fattore importante al fine di favorire un senso di comunità (Bailey, 2017). La condivisione dei pasti in famiglia, infatti, contribuisce alla formazione di legami (Marovelli, 2019) e costituisce una base di mantenimento della cultura familiare (Brannen et al., 2013). Da studi empirici, tuttavia, è emerso che i vincoli temporali possono influenzare la frequenza con cui condividere i pasti (Larson, 2009). Poiché le routine e i rituali rivestono un ruolo fondamentale nell'adattamento familiare dei nuovi arrivati e nella loro integrazione sociale (Migliorini et al., 2016), con questa ricerca si vuole approfondire come la migrazione forzata influenzi la convivenza alimentare tra famiglie che condividono culture differenti tra loro.

3.3 Il disegno di ricerca

Il disegno di ricerca dello studio descritto fa parte di un progetto più ampio che prevede l'analisi di diversi costrutti: la casa psicologica, il supporto sociale, la resilienza familiare, il senso di comunità, la soddisfazione di vita e il benessere psicologico. Tuttavia, nel corso dell'analisi dei dati, effettuata utilizzando l'approccio della *Grounded Theory* (Charmaz & Belgrave, 2019), è emerso spontaneamente e frequentemente il tema dell'alimentazione. In questo studio, dunque, non verranno analizzati gli altri costrutti, in quanto si è deciso di dare importanza al tema emerso dedicando un approfondimento specifico. Questa ricerca mira appunto ad approfondire la tematica relativa alla convivenza tra famiglie che condividono pratiche alimentari differenti, con particolare attenzione alla commensalità, alle differenze relative alle abitudini alimentari, alle problematiche legate all'alimentazione dei rifugiati e alle conflittualità scaturite dalle incomprensioni culturali.

3.4 Metodo e strumenti

Il progetto di ricerca è stato esaminato dal comitato etico dell'Università di Genova (CERA) che lo ha giudicato conforme alle norme etiche e ha espresso parere favorevole. Per la raccolta dei dati è stata sviluppata un'intervista semistrutturata. Prima di somministrare l'intervista è stato fornito un modulo di consenso informato ai partecipanti che ne garantisce la privacy. La maggior parte delle informazioni identificative non sono presenti nella ricerca di seguito presentata e si è ricorso all'utilizzo di pseudonimi per le citazioni, al fine di garantire l'anonimato. Le interviste sono state condotte di persona in italiano da due studentesse di psicologia, adeguatamente istruite sulla modalità di conduzione dell'intervista. Inoltre, sono state audio registrate, previa firma del consenso informato da parte dei partecipanti e hanno una durata media di 40

minuti. Le famiglie ospitanti i rifugiati ucraini sono state incontrate a domicilio, in luoghi pubblici e presso le aule dedicate dell'Università di Genova, nel periodo compreso tra dicembre 2022 e maggio 2023. Nonostante la ricerca abbia riscontrato un notevole entusiasmo iniziale negli intervistati non è sempre stato semplice riuscire ad organizzare un incontro e, talvolta, è stata riscontrata poca fiducia iniziale. Tuttavia, gli intervistati sono risultati prevalentemente a proprio agio durante la conduzione dell'intervista e sono stati presentati sia gli aspetti positivi che quelli negativi relativi all'esperienza di accoglienza. La scelta di procedere tramite la tipologia di intervista semistrutturata ha favorito risposte aperte, consentendo un approfondimento libero delle aree da prendere in considerazione per la ricerca. Infatti, ai partecipanti era consentito esprimere le proprie idee in modo approfondito o meno e l'intervistatore poteva decidere se soffermarsi maggiormente su una domanda o procedere con quella successiva. Le interviste semistrutturate prevedono una guida flessibile, pertanto è stato possibile, nel corso della conduzione, approfondire il tema dell'alimentazione anche se non era previsto inizialmente, proprio perché emergeva in maniera significativa. Tramite questa metodologia sono stati, dunque, approfonditi i punti specifici legati al cibo che sono emersi durante la discussione con gli intervistati. La traccia dell'intervista prevedeva domande sociodemografiche e di carattere generale delle famiglie ospitanti. Nella prima parte dell'intervista, infatti, sono state sottoposte domande relative all'età, al livello di istruzione, alla struttura familiare e alla professione. Successivamente, è stata indagata la percezione relativa alla casa psicologica, per poi indagare la storia familiare, con particolare attenzione alla sfera relativa al supporto sociale, al senso di comunità e alla resilienza familiare. La seconda parte dell'intervista, invece, mirava ad affrontare la tematica relativa alla percezione della guerra, con domande inerenti alle reazioni scaturite alla notizia dello scoppio del conflitto tra Russia e Ucraina e al percorso di scelta che ha

portato la famiglia alla decisione di ospitare i migranti. Si è passati, poi, ad approfondire il tema del rapporto tra rifugiati e membri della famiglia ospitante, indagando le aree inerenti all'aspetto relazionale, mettendo in luce la gestione degli spazi familiari. Il tema dell'alimentazione è emerso prevalentemente da quattro domande: (1) "Sono cambiate le routine familiari?" (Gestione degli spazi, quotidianità...) (2) "La condivisione degli spazi è avvenuta in modo armonioso?" (3) "Avevate aspettative iniziali? Se sì, ritenete che queste siano state soddisfatte? (Reazioni ad aspettative che non sono state soddisfatte, eventuali difficoltà)" (4) "Quali sono stati gli aspetti più complicati da gestire?". A queste, sono state poi aggiunte domande di approfondimento del tema dell'alimentazione emerso nel corso delle interviste. Il campionamento delle famiglie da includere nello studio è avvenuto attraverso campionamento *snowball*. I primi intervistati sono stati contattati a partire da associazioni di volontariato come la Caritas e le parrocchie delle città di Genova e Bergamo. La tecnica *snowball* prevede che a ciascun intervistato venga chiesto di fornire i contatti di una o più famiglie ospitanti i rifugiati ucraini da intervistare; in questo modo, i primi intervistati hanno indirizzato altre famiglie a prendere parte al progetto.

3.5 I partecipanti

I partecipanti che hanno preso parte a questa ricerca sono 24 famiglie italiane che hanno ospitato i rifugiati ucraini a seguito dello scoppio del conflitto tra Russia e Ucraina iniziato il 24 febbraio del 2022. Delle famiglie intervistate, 12 sono residenti a Bergamo e 12 provenienti da Genova. Gli intervistati erano per il 69% donne e 31% uomini.

Il 92% ha figli e la maggior parte dei partecipanti ha una figlia, come mostrato dalle risposte riportate in figura 3.1. E il 65% dichiara di essere coniugato.



Figura 3.1 Risposte dei partecipanti alla domanda “Con chi vive in casa?”

Il 50% degli intervistati afferma di avere una laurea o un titolo superiore. Inoltre, la maggior parte delle famiglie dichiara di aver ospitato i rifugiati per 5 e 6 mesi (figura 3.2)



Figura 3.2 Risposte alla domanda “Per quanto tempo ha ospitato i rifugiati?”

3.6 Analisi dei dati

Tutte le interviste effettuate sono state trascritte *verbatim* e a partire dalle trascrizioni sono state svolte le categorizzazioni. L’analisi ha seguito i principi della metodologia della *Grounded Theory* (Charmaz & Belgrave, 2019). Poiché è emerso molto il tema dell’alimentazione, questa ricerca prende in considerazione solo una sezione dello studio generale. Dalle codifiche sono emersi sei temi principali legati al

cibo, i quali, a loro volta, si suddividono in sottotemi. Le principali aree indagate riguardano le differenze culturali, il rapporto tra migranti e cucina e la condivisione o meno dei pasti in famiglia. Per discutere meglio i dati emersi dalle interviste verranno riportate le citazioni degli intervistati: tutti i partecipanti hanno firmato un modulo di consenso; tuttavia, per garantire la privacy verranno utilizzati degli pseudonimi.

3.7 Risultati

I temi principali emersi dalle categorizzazioni riguardano:

- 1) Le differenze delle abitudini alimentari tra le due famiglie, in particolare per quanto riguarda gli orari, la gestione delle routine inerenti ai pasti, l'educazione alimentare e la tipologia di alimenti consumata.
- 2) Le problematiche alimentari vissute, in particolar modo, dai bambini migranti.
- 3) Il rapporto tra i rifugiati e la cucina, mettendo in luce la loro volontà di indipendenza e l'abitudine di cucinare piatti tradizionali.
- 4) Il cibo come espressione di potere.
- 5) La conflittualità causata dalle incomprensioni culturali tra le due famiglie.
- 6) Il tema della commensalità.

Successivamente è stato utilizzato il software NVIVO14 per categorizzare la frequenza con cui sono emerse le tematiche, visibile nella figura 3.3. I risultati verranno poi discussi in relazione al quadro teorico della letteratura presentata precedentemente.

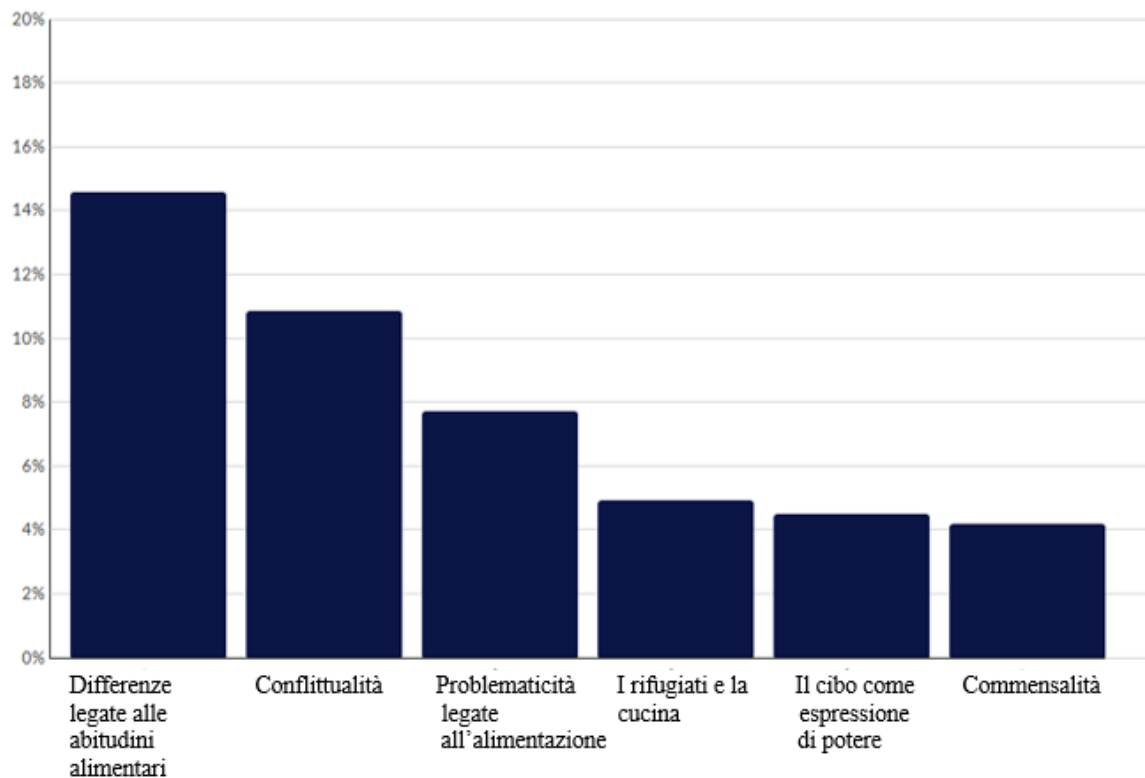


Figura 3.3 *Rappresentazione della frequenza con cui sono emersi i temi a partire dalle interviste, realizzata con il software NVIVO14.*

3.7.1 *Le differenze tra abitudini alimentari*

Le principali differenze tra le culture alimentari di famiglie ospitanti italiane e famiglie ucraine riguardano la gestione delle routine relative ai pasti e gli orari in cui vengono consumati. Gli intervistati hanno, infatti, riferito di aver manifestato volontà di condividere i pasti insieme, ma che ciò non sia stato spesso possibile a causa di una diversa organizzazione dei momenti in cui mangiare.

“Abbiamo dato loro le chiavi e l’uso della cucina. Abbiamo provato all’inizio a coinvolgerli per la cena, ma gradualmente ci siamo resi conto che gli orari erano veramente molto diversi. Loro facevano una specie di brunch alle

undici e una specie di cena verso le cinque. Mentre noi ceniamo alle otto e mezza e loro praticamente andavano a dormire” (Nicoletta, 52 anni).

In particolare, gli intervistati italiani hanno riferito di aver cercato di contribuire all'integrazione dei rifugiati, proponendo loro di adattarsi agli orari italiani, ma da parte degli ucraini vi è stato un rifiuto.

“Lei voleva stare lì con i suoi impegni e le sue cose. Lei non voleva mangiare con noi, noi la invitavamo, ma lei voleva mangiare da sola con i suoi orari. Abbiamo smesso di chiederlo” (Giulia, 49 anni).

La diversità nell'organizzazione della propria routine ha generato stupore negli occhi di entrambe le famiglie: per gli ospitanti la cultura di un'alimentazione così flessibile e, talvolta, improvvisata sembrava essere lontana anni luce da quella italiana basata su un'organizzazione scandita da orari. Per i migranti, viceversa, risultava atipico impiegare diverso tempo nella preparazione di un unico pasto, in quanto la loro alimentazione è scaturita da momenti più brevi e veloci, oltre che da numerosi spuntini durante la giornata.

“Poi lei era stupita che io cucinassi tutto il giorno, lei diceva che loro preparano una quantità di borshch e lo mangiavano per quattro giorni. Ma come lo mangiavano, non è che si sedeva... tornava a casa alle quattro apriva il frigo e lo prendeva. La routine molto italiana di dire mangio 12:30, metto a posto e la riprendo dopo cena. Con loro invece la cucina era sempre in ballo, lei tornava, la ragazzina si alzava alle 10 e mangiava uovo fritto con cipolle poi alle 16 si scaldava il borshch, si preparava le sue cose. L'altra famiglia invece abitudini diverse ma stessa anarchia, mangiavano quando avevano voglia e tantissime cose pronte” (Silvia, 58 anni).

Oltre alle differenze legate agli orari, è emersa un'incongruenza anche per quanto riguarda la tipologia di alimenti consumata. Gli intervistati hanno riferito di adottare una

dieta diversa da quella dei loro rifugiati, i quali prediligevano piatti pronti o tradizionali, come il borshch, il quale prevede una preparazione lenta ma che consente la consumazione anche nei giorni a seguire.

“Non abbiamo condiviso. Ed è stato spettacolare, perché penso che saremmo saltati. Avremo mangiato insieme poche volte, ma la loro alimentazione è proprio diversa. È capitato che il borshch lo preparassero dalla mattina alla sera e a volte ci invitavano sotto a mangiare il loro borshch ma poi salivamo e mangiavamo altro. Il borshch lo fanno sempre, siccome la casa ha il giardino abbiamo anche fatto fare l’orto... hanno una mentalità diversa”

(Paola, 59 anni).

Questi aspetti hanno contribuito all’assenza del momento di condivisione dei pasti, in quanto trovare un momento idoneo per entrambe le famiglie risultava complicato. Secondo la cultura mediterranea, sedersi a tavola con i membri della propria famiglia è un momento importante, mentre per la cultura ucraina questa condivisione non è prevista. Ciò ha suscitato diversi dissidi e incomprensioni culturali. In particolare, per gli intervistati non vi era la possibilità di un altro modo di gestire i pasti, bensì era previsto solo quello relativo al sedersi intorno ad un tavolo e comunicare con gli altri; un rifiuto a tale invito, veniva vissuto come un rifiuto personale.

“No, loro sono un disastro, noi ci sediamo a tavola e poi chiacchieriamo, è il momento della famiglia e si parla, c’è il primo e il secondo, poi sabato e domenica arrivano le nonne... Abbiamo questa abitudine come tutte le famiglie italiane. Loro invece no, sono arrivati qua... poi in associazione ci avevano affiancato un’altra famiglia con cui confrontarci... cosa è successo il bimbo dell’altra famiglia ha fatto la comunione poi il nostro un mese dopo

la cresima. Sono stati invitati al ricevimento e hanno fatto una fatica immensa con i pasti lunghissimi che abbiamo” (Paola, 59 anni).

Il cibo è stato anche oggetto di discussione nell’ambito dell’educazione alimentare. Sono, infatti, emerse differenze anche nell’insegnamento genitoriale trasmesso ai propri figli. Le famiglie italiane hanno riferito di disapprovare l’alimentazione dei bambini migranti loro ospiti, in quanto considerata poco salutare e diseducativa, in quanto veniva concesso ai figli di consumare alimenti ipercalorici in qualsiasi momento loro volessero. Tuttavia, nessuno dei partecipanti si è intromesso nell’educazione alimentare, in quanto è stato riconosciuto il ruolo del genitore ucraino come responsabile ad occuparsene.

“Allora gestendoli la mamma hanno mangiato regolarmente, per i miei gusti troppo pasticciate, accanto al minestrone anche schifezze. Sono arrivati con un sacchetto pieno di schifezze ma abbiamo dato la colpa al fatto che fossero arrivati qua con il pullmino. Però una mamma italiana avrebbe messo anche pane e prosciutto... però non abbiamo avuto problemi perché lei era la loro mamma” (Paola, 59 anni).

“Una cultura del mangiare senza chiedersi se facesse bene... un ragazzino dovrebbe anche essere indirizzato” (Silvia, 58 anni).

Un ulteriore aspetto ampiamente criticato è stato quello relativo all’accondiscendenza manifestata dai genitori ucraini nei confronti dei loro figli. Questo aspetto è stato percepito come disfunzionale, in quanto non promuove lo sviluppo di un’autonomia che, come da loro dichiarato, i genitori italiani avrebbero gestito in modo diverso.

“Il ragazzino mangiava solo schifezze e pizza. Lei faceva un lavoro al pomeriggio e uno alla mattina, quindi, ha messo da parte soldi, faceva chilometri a piedi per risparmiare sul biglietto. L’unica cosa è che non si sapeva regolare su queste cose, si faceva chilometri per venire a mettere nel

microonde la pizza. Il ragazzino non faceva proprio nulla, venendo lei da un mondo rurale forse era legato anche al fatto che fosse maschio... dipendeva totalmente da lei, non gli faceva fare nulla e non c'è stato nulla da fare” (Silvia, 58 anni).

Le differenze nelle abitudini alimentari tra le due famiglie hanno dunque generato un clima di incomprensioni e di non approvazione nei confronti delle scelte adottate dagli ospiti. L'atteggiamento predominante è criticante e di chiusura e questo aspetto ha contribuito alla generazione di un “ingroup”, il quale adotta uno stile di vita alimentare considerato “giusto” e di un “outgroup” che, al contrario, attua delle decisioni non condivise dagli intervistati.

3.7.2 Problematicità legate all'alimentazione

Molti intervistati hanno riportato frequenti testimonianze di una loro percezione di problematicità legate all'alimentazione dei bambini che ospitavano. Alcuni hanno riferito di aver vissuto momenti di difficoltà perché non riuscivano a trovare dei modi per nutrire i ragazzini, in quanto si rifiutavano di mangiare. Altri hanno comunicato di aver notato uno stile di vita non regolare nell'assunzione del cibo, per quanto riguarda frequenza, salubrità e un consumo funzionale a una dieta bilanciata. Inoltre, sono state presentate casistiche di adolescenti con episodi alimentari disfunzionali che hanno destato l'attenzione, generando non poche preoccupazioni nella famiglia. Questo argomento andrebbe approfondito con una ricerca più mirata.

Una signora ad esempio dichiara:

“Aveva un grossissimo problema, forse più psicologico, che era l'alimentazione: non mangiava niente questo bambino. E se non gli faceva da mangiare sua nonna... ragazzi, per farlo mangiare era un gran casino. Al

centro estivo non ha mai toccato cibo... mai. E mangiava cose allucinanti che io non volevo dargli, poi dopo due giorni che non mangiava gliel'ho date. Praticamente, avete presente quei sai che bon... sono quegli spaghetti con la polverina, metti l'acqua e si rigenerano. Mangiava solo quelli. Ho provato anche a fargli la pastina in brodo, ma niente. E la pizza per fortuna... mangiava la pizza. E patate fritte, che io non faccio mai, non sapevo nemmeno farle e non gli piacevano quando le facevo. Ma io ero anche preoccupata che deperisse questo ragazzo; poi sì qualche dolce strano, quei dolci sono tutti strani, se regge il fegato a sto bambino... (...)" (Federica, 75 anni).

Oppure un'altra:

"Però entrambe da un punto di vista alimentare hanno avuto diversi problemi... per cui frequenti episodi di vomito e quindi anche poi di capire quanto fosse appunto una questione alimentare semplice o no per cui qualcosa di più psicologico con la mamma ogni tanto ho posto questo problema e mi ero anche attivato se c'era comunque un servizio psicologico che era stato messo, però ha sempre rifiutato... però in particolare Tania spesso e volentieri da questo punto di vista non stava bene" (Anna, 50 anni).

Queste testimonianze destano preoccupazione per la salute degli ucraini e alla luce di quanto emerso sarebbe opportuno un intervento specifico da parte di psicologi al fine di affiancare le famiglie nei momenti delicati descritti, ponendo particolare attenzione al livello di benessere dei rifugiati.

3.7.3 I rifugiati e il loro rapporto con la cucina

Il consumo alimentare quotidiano dei migranti ucraini viene descritto principalmente come tradizionale etnico. Infatti, i partecipanti italiani hanno riconosciuto nei loro ospiti la volontà di preservare la propria cultura alimentare attraverso il mantenimento della pratica del consumo del cibo tradizionale. In particolare, gli ucraini si occupavano della preparazione dei piatti tipici fatti a mano. Questo momento è molto importante per i rifugiati, in quanto permette il mantenimento di un senso di appartenenza al proprio Paese. Inoltre, veniva considerata un'opportunità di scambio interculturale per le due famiglie, le quali potevano assaggiare i prodotti tipici.

“Loro, ad esempio, cucinavano e ci hanno invitato; hanno cucinato le loro zuppe, i pil che sono tipo dei ravioli e quindi, quando i miei figli tornavano da scuola, mi dicevano “che profumo”

dichiara Asia, 52 anni per affermare che attraverso la preparazione dei piatti tipici, gli ucraini mantenevano i propri usi e costumi anche in un contesto di accoglienza, metafora più ampia del mantenimento di una propria autonomia e indipendenza, nonché, più in generale, di una propria identità. Dalle interviste emerge la volontà degli ucraini di preservare le proprie abitudini e scegliere come gestire le proprie routine e rituali, facendo utilizzo, quando presente, di una seconda cucina. Questa scelta ha sorpreso la maggior parte degli intervistati che si aspettavano di condividere lo spazio della cucina con i loro ospiti. Se, da una parte, il mantenimento delle proprie abitudini ha favorito un senso di appartenenza per i rifugiati, dall'altra ha disatteso le aspettative delle famiglie ospitanti di condividere il momento della preparazione dei pasti in cucina, come opportunità di collaborazione e conoscenza reciproca.

3.7.4 *Il cibo come espressione di potere*

Trovandosi in un contesto di emergenza, causato dalla migrazione forzata in seguito ad una guerra, i rifugiati hanno portato con sé pochi averi durante il viaggio: si sono trovati spesso costretti a rinunciare ad uno stile di vita agiato, adattandosi alle circostanze in cui si sono trovati nel luogo di accoglienza. Queste dinamiche hanno provocato delle disuguaglianze sociali ed economiche. Il contesto domestico e, in particolare il cibo, hanno sottolineato il divario tra le due famiglie: da un lato vi erano i rifugiati ucraini, costretti a lasciare la propria casa e, talvolta, con limitate disponibilità economiche; dall'altra vi erano le famiglie ospitanti, le quali avevano la possibilità di garantire un alloggio ai migranti, fornendo il loro aiuto economico ove necessario. Durante le interviste, le famiglie italiane hanno spesso dichiarato di voler lasciare la libertà ai rifugiati di gestire i propri pasti, manifestando un ruolo di potere nel contesto familiare. Ciò era probabilmente dovuto alla loro posizione di ospitanti e alla percezione dei migranti come persone con bisogno di aiuto. Tuttavia, spesso i rifugiati provenivano da contesti benestanti e ricevere soldi, buoni pasto o pacchi di cibo, è risultato per loro un aspetto complicato da gestire.

“Davamo una tessera per la spesa e andavano loro per avere indipendenza, poi lo Stato ha dato 300 euro, anche perché non sono né bambini né poveri, quindi, non è facile aiutare” (Giada, 52 anni).

Talvolta, volendo manifestare la loro riconoscenza per l'ospitalità fornita loro, gli ucraini svolgevano mansioni domestiche, come pulizie o la sistemazione della cucina dopo i pasti.

“E quindi poi la mamma si era offerta di lavare i piatti e tutto il resto e ogni volta che finivamo i pasti ci teneva a lavare lei e anche lì dalla Caritas

avevano detto se si offre, lasciate fare perché è un modo anche per lei per sentirsi utile” (Roberto, 32 anni).

Del resto, secondo le regole di una cultura delle buone maniere, per come declinata all'interno del contesto culturale italiano, gli ospitanti italiani avevano l'aspettativa di ricevere un contributo in casa dai loro ospiti. Da quanto descritto dagli intervistati, la possibilità di acquistare o meno alimenti ha evidenziato le differenti possibilità economiche dovute al particolare contesto di emergenza. Questo aspetto ha contribuito alla creazione di gerarchie tra ospitanti e rifugiati, alimentando le tensioni tra i membri delle due famiglie.

3.7.5 Conflittualità derivante da incomprensioni nelle pratiche alimentari

Non sempre avveniva un'equa collaborazione tra gli abitanti della casa. Un'altra area che è emersa nel corso dello studio è quella relativa alle incomprensioni culturali, dovute a differenze nella gestione delle mansioni casalinghe e culinarie e a difficoltà nel trovare punti di incontro culturali.

Annalisa (48 anni) esemplifica così:

“Poi ci sono state difficoltà quotidiane nella convivenza... faccio un esempio banale, ma anche secondo me è quello che un po' blocca la convivenza: se mangio, lavo il piatto. Invece non succedeva... tutte cose che poi alla lunga ti fanno notare quello che non va”.

Gli intervistati hanno espresso scontento per quanto riguarda il mancato scambio con gli ucraini, dichiarando di sentirsi spesso evitati ed esclusi. Questa incomprensione riguarda un aspetto culturale differente, in quanto per gli italiani condividere i pasti in famiglia è un'usanza tipica che consente di confrontarsi, chiacchierare e vivere un momento insieme dopo una giornata trascorsa spesso distanti. Al contrario, per la mentalità dei rifugiati

ucraini è molto più importante consumare il pasto in modo flessibile e senza perdita di tempo. Il loro rifiuto a sedersi a tavola, pertanto, non voleva tradursi in mancata riconoscenza per l'ospitalità, come invece percepito dalle famiglie ospitanti.

“Poi una cosa più personale su cui ci eravamo rimasti un po' male era appunto quella cosa che sui pasti hanno iniziato che si cenava tutti insieme quindi aspettavamo loro e loro aspettavano noi, si cercava di mangiare tutte le cose insieme però poi questa cosa era diventata che poi loro si erano presi i loro ritmi; quindi, noi mangiavamo quello che mangiavano 10 minuti dopo che avevamo finito noi... poi abbiamo scoperto che semplicemente da loro era abitudine... non c'è la cultura del pasto insieme; (...) comunque qualche difficoltà diciamo sì un po' culturale un po' anche caratterialmente nel senso che poi noi italiani non siamo tutti uguali, comunque, anche loro non sono tutti uguali...” (Margherita, 31 anni).

Un punto cruciale che ha generato incomprensioni è quello relativo alle aspettative. Secondo gli intervistati, infatti, i rifugiati avrebbero dovuto condividere il momento del pasto insieme. Non avendo chiara la cultura delle pratiche alimentari, ciò ha causato conflitti all'interno delle mura domestiche, in quanto è venuto meno il riconoscimento da ambedue le famiglie.

“Le routine non è che siano tanto cambiate, era solo il discorso di pranzo e cena che noi ci aspettavamo che venissero, invece bisognava tirarli giù. Una sera mi ricordo che mi chiedevo cosa facessero su da soli sopra. Loro però non sono stati all'altezza delle aspettative, pensavamo di entrare più in relazione, non lo pretendevo, però almeno qualcosa...” (Flavia, 46 anni).

Con il passare del tempo, per le famiglie ospitanti è risultato chiaro che ciò dipendesse da un fattore culturale: per gli ospiti ucraini il consumo del cibo è mera sopravvivenza.

Tuttavia, pur avendo compreso le motivazioni sottostanti al rifiuto di uno scambio durante il momento di alimentazione, non è stato comunque semplice accettare e accogliere questa differenza.

“Però non c’è neanche molta condivisione, chi ha fame si siede e mangia, la bambina mangia a tutte le ore... questa cosa è molto culturale. E per chi li ha avuti in casa questa cosa è veramente molto difficile...Perché se li obblighi a venire al tavolo con noi come fai... le volte che abbiamo mangiato insieme sono solo Pasqua, la comunione... poco altro. Il primo giorno ho preso ferie e abbiamo mangiato la pasta insieme, ma abbiamo visto che soffrivano”

(Annalisa, 59 anni).

In particolare, il problema alla base della conflittualità è quella causata dall’idea secondo cui la propria cultura sia quella ideale. In questo modo, si creano un “ingroup” e un “outgroup”. I primi rappresentano coloro che rispettano le regole della convivenza, i secondi, invece, vengono visti come gli estranei, in quanto mettono in atto comportamenti non accettati, poiché atipici alla cultura dell’ingroup. Generando due gruppi distinti, anziché crearne uno che include tutti i membri, si attribuiscono implicitamente giudizi di valore rischiando di portare avanti l’idea di una cultura giusta e una sbagliata, il che ha implicazioni sulle azioni. Infatti, come dichiarato da alcuni partecipanti, il consumo degli alimenti non può essere effettuato esclusivamente per soddisfare un bisogno primario, bensì deve tradursi anche in uno scambio interculturale e sociale. Nel momento in cui ciò non avviene o viene evitato, si crea una crepa all’interno del rapporto che rischia di minare la relazione tra le due famiglie.

“Per loro il sedersi a tavola era con il cellulare con giochi e volume alto; quindi, mangiare con i “taa taa tiii “sotto, a un certo punto gli abbiamo detto basta senza telefono, finiva di mangiare poggiava il piatto in cucina senza

neanche svuotare e basta andava di là. Quindi non si sedeva con noi. A me dà fastidio se si usa il cellulare. Penso che sia un'esperienza anche per loro vedere che c'è qualcosa di diverso” (Filomena, 58 anni).

In realtà, lo scambio culturale si tratta proprio di questo: osservare un'altra cultura, un'altra mentalità e modo di gestire determinati momenti, prendendone spunto e facendo tesoro dell'esperienza. Tuttavia, nel momento in cui si categorizza “l'altro” come portatore di un'ideologia troppo diversa e, per questo, sbagliata, si erge un muro all'interno della stessa casa.

3.7.5 La commensalità

La condivisione del cibo, dunque, non era frequente. Tuttavia, per le famiglie ospitanti che possedevano uno spazio ristretto in casa e condividevano l'uso della cucina, era più semplice creare un momento di condivisione con i migranti.

Questi rituali hanno contribuito a creare un senso di coesione e collaborazione, permettendo alle due culture di incontrarsi, conoscersi e scambiarsi idee. È stata anche occasione di abbattere muri e cooperare al fine di trovare punti di incontro e di scambio interculturale. I partecipanti che hanno condiviso i pasti hanno dichiarato di aver vissuto momenti piacevoli con i loro ospiti. La commensalità ha creato l'opportunità per assaggiare prodotti alimentari tipici dell'altra cultura.

“La cucina era unica quindi si mangiava per forza insieme. Allora, noi abbiamo provato a fare questa cosa, ce l'abbiamo sempre fatta. Abbiamo anche provato a cucinare i loro cibi e sono state occasioni per farcele assaggiare” (Rossana, 44 anni).

Questo momento ha riscosso successo soprattutto nei casi in cui non veniva vissuto come una costrizione per i rifugiati, bensì veniva riconosciuta la flessibilità nell'accettazione o

meno dell'invito. Ciò ha contribuito al loro riconoscimento di indipendenza e ha permesso loro di mantenere le proprie abitudini, ma anche di integrarsi con quelle italiane della commensalità.

“Poi dopo abbiamo condiviso che venissero da noi a mangiare, noi siamo in 5 e siamo abituati ad avere persone, a volte sono venuti altre preferivano fare le loro cose. C'è stato molto scambio ed è stato bello, ci sentiamo ancora”

(Simona, 60 anni).

Accettare le differenze e riconoscere l'altro come entità libera di scegliere è fondamentale al fine di garantire una convivenza che funzioni e sia piacevole per tutti. In particolare, un atteggiamento flessibile e non scandito da obblighi contribuisce a far sentire gli ospiti “a casa”.

“Semplicemente a pranzo hai due persone a tavola, poi per il resto ciascuno aveva i suoi tempi e le sue cose. La mia preoccupazione era soprattutto di farli sentire a loro agio. Spesso la domenica vado a mangiare dalle mie nipoti che sono a Savona, ho una nipote anche lì. Li invitavo per farli sentire comunità con gli altri. Non so se ci riuscissi o meno” (Gianluca, 77 anni).

La condivisione dei pasti ha dunque rappresentato un momento di incontro tra le due culture e ha consentito alle due famiglie di conoscersi, abbattendo i pregiudizi e favorendo una maggiore vicinanza. In particolare, la flessibilità ha ricoperto un ruolo predominante nella buona riuscita della commensalità, consentendo agli ucraini la libertà di scelta di partecipare o meno ai pasti condivisi.

CONCLUSIONI

4.1 Discussione

La ricerca sperimentale presentata ha analizzato l'influenza della migrazione forzata sulla convivenza tra una famiglia ospitante italiana e i rifugiati ucraini attraverso le rispettive pratiche alimentari, mettendo in luce le difficoltà emerse tra famiglie che condividono culture diverse tra loro. I risultati suggeriscono che le differenze nei rituali alimentari, tra cui la flessibilità degli orari ucraini rispetto agli orari fissi delle famiglie ospitanti, hanno ostacolato la condivisione dei pasti in famiglia. Sono emerse, inoltre, differenze nelle preferenze alimentari e nella preparazione degli alimenti: da una parte vi è quella caratterizzata da piatti pronti o preparati nei giorni precedenti dei rifugiati ucraini; dall'altra vi è quella della cultura italiana, la quale prevede una preparazione più lenta e variegata. Tutto ciò non ha sempre consentito di effettuare uno scambio interculturale e gli intervistati italiani hanno riferito di aver vissuto con sconforto questa mancanza.

Come visto in letteratura, la convivenza tra famiglie che condividono abitudini differenti costituisce un elemento complesso che va affrontato (Licciardello, 2016): per ogni individuo è, infatti, fondamentale sentirsi riconosciuti positivamente (Taylor, 1993).

Dai risultati sono emerse incomprensioni culturali, generate dalla volontà di entrambe le famiglie di mantenere la propria organizzazione nella gestione alimentare e nella percezione di un rifiuto da parte dell'altro. Tuttavia, è importante considerare che per i rifugiati la migrazione genera situazioni stressanti da affrontare (Alidu & Grunfeld) e il mantenimento della propria cultura d'origine ha un impatto positivo nell'adattamento al luogo di accoglienza, in quanto cucinare cibi casalinghi svolge un ruolo di conforto e aumenta il benessere percepito (Ore, 2018). Dalle interviste risulta predominante la volontà da parte dei rifugiati di preservare la pratica del consumo tradizionale. Come

dimostrato dagli studi, la cucina etnica ha una relazione positiva con il senso di appartenenza (Vignolles & Pichon, 2014). Non conoscendo questo aspetto cruciale, dunque, gli intervistati italiani hanno interpretato il mantenimento della cultura ucraina come un rifiuto a quella italiana ed è venuto meno il riconoscimento da parte di entrambe le famiglie. Avere controllo nelle decisioni alimentari permette agli individui un'affermazione personale e il riconoscimento di membri attivi all'interno della famiglia (Sirriyeh, 2013). I partecipanti a questo studio hanno dichiarato, inoltre, che le aspettative che avevano nei confronti dei rifugiati non sono state attese. In particolare, hanno percepito la mancata condivisione dei pasti in famiglia come non riconoscenza dell'ospitalità e ciò ha aumentato le tensioni. La cultura culinaria italiana, infatti, è concepita come un incontro in cui si trascorre almeno un'ora a confrontarsi e riunirsi, consolidando il senso di appartenenza alla famiglia (Gómez & Gómez, 2017).

Nei casi presentati in cui vi è stata commensalità, invece, è stato possibile accettare le differenze altrui e la libertà di scelta, favorendo una convivenza funzionale e una conoscenza più approfondita gli uni degli altri. In particolare, un elemento di aiuto è stata la flessibilità: i rifugiati potevano scegliere se accettare o declinare l'invito, senza che le famiglie ospitanti si sentissero rifiutate. La commensalità ha contribuito a creare coesione ed è stata un'opportunità di scambio interculturale. Ciò ha permesso la promozione di un processo di negoziazione tra famiglie ospitanti italiane e rifugiati ucraini (Schmidt & Palutan, 2018). Dall'analisi delle interviste è, inoltre, emerso come tema quello del cibo come veicolo di potere: in particolare, nell'ambito dell'emergenza dovuta alle migrazioni forzate, i rifugiati hanno riscontrato difficoltà nell'acquisto degli alimenti per cause economiche derivanti dallo spostamento nel luogo di accoglienza. Tuttavia, la maggior parte delle famiglie proveniva da contesti agiati e chiedere buoni pasti non è stato

semplice. Ricevere sostegno può infatti suscitare imbarazzo, in quanto sottolinea posizioni di disuguaglianza (Mahieu & Van Caudenberg, 2020).

Per non ricadere in questo scenario, da parte dei migranti è emersa la volontà di indipendenza nella gestione alimentare. Questo aspetto ha contribuito alla disattesa delle aspettative che gli ospitanti nutrivano nell'esperienza di accoglienza, in quanto avevano percezioni preesistenti secondo cui si trovassero in una posizione gerarchica che forniva sostegno. Un ulteriore aspetto rilevante è stato quello inerente alle problematiche legate al cibo. In particolare, molti degli intervistati hanno riferito di aver assistito ad episodi di rifiuto del cibo o scelte alimentari malsane da parte dei bambini, riconducendo questo comportamento ad un probabile disturbo alimentare. Tuttavia, come visto in letteratura, la migrazione può influenzare le pratiche alimentari; in primo luogo, perché si tratta di un processo che causa stress e difficoltà di adattamento ad una nuova cultura (Caplan, 2007). In secondo luogo, i comportamenti disadattivi nell'ambito dell'alimentazione possono derivare dal contesto e dalle possibilità economiche (Anderson, 1991). Sarebbe opportuna una ricerca più approfondita, per individuare le cause scatenanti questo problema.

4.2 Limiti legati alla procedura e proposte future

Lo studio qualitativo basato su interviste ha consentito un'analisi approfondita dei resoconti degli intervistati e delle loro opinioni e motivazioni: aspetti che sarebbero stati impossibili da ottenere attraverso indagini quantitative come la somministrazione di questionari a risposte chiuse. Tuttavia, l'approccio metodologico presentato ha delle limitazioni. In primo luogo, le famiglie intervistate sono 24 e questo costituisce una dimensione limitata del campione che non consente una generalizzabilità statistica. Inoltre, i resoconti dei partecipanti sono da considerare come percezioni soggettive dei partecipanti dell'esperienza di accoglienza e non come un riflesso di comportamenti

osservabili. A questo proposito, integrare questa ricerca con altri metodi qualitativi e quantitativi migliorerebbe la comprensione della relazione tra migrazione forzata e convivenza tra famiglie con pratiche alimentari differenti. Sarebbero, inoltre, consigliabili studi longitudinali, al fine di comprendere meglio l'associazione tra la migrazione e la sua influenza nelle pratiche alimentari. Poiché la tematica relativa all'alimentazione e, più nello specifico, alla convivenza familiare non era prevista ma è emersa ed è risultata saliente, sarebbe opportuno condurre analisi più mirate volte ad esaminare questi aspetti più nel dettaglio, con aree di indagine prestabilite e domande guida presenti nell'intervista semistrutturata. Un ulteriore limite è rappresentato dalle differenze relative all'ambiente domestico: in alcune famiglie, infatti, vi era condivisione degli spazi legati al consumo dei pasti, quali la cucina e il tavolo; in altre, al contrario, lo spazio per i rifugiati era riservato e ciò garantiva maggiore indipendenza. La ricerca futura potrebbe isolare questa variabile e concentrarsi su famiglie che condividono gli spazi legati al consumo alimentare.

4.3 Riflessioni finali

I risultati di questo studio suggeriscono che il tema dell'alimentazione ha svolto un ruolo decisivo nella convivenza tra famiglie ospitanti e rifugiati ucraini: in particolare, è stato un elemento di ostacolo nella creazione di coesione tra le due famiglie. Viceversa, laddove la commensalità era presente, ha contribuito a creare uno spazio sicuro per i migranti, il quale costituisce un aspetto fondamentale nel benessere percepito (Marescotti & Thiene, 2018). Questo tema andrebbe approfondito ulteriormente, in quanto la famiglia ospitante costituisce un elemento determinante nel favorire l'integrazione sociale e comunitaria degli ucraini (Ran & Join-Lambert, 2019).

La maggior parte degli intervistati ha riferito di apprezzare i momenti di condivisione, tuttavia, per la cultura ucraina questo aspetto non è così fondamentale come in quella mediterranea (Fruggeri, 2018). Per favorire una convivenza più funzionale, sarebbe utile introdurre una formazione culturale prima di ospitare rifugiati che condividono usi e costumi differenti, in modo da prevenire eventuali incomprensioni culturali. In particolare, potrebbero essere introdotti laboratori di cucina affiancati da mediatori culturali e linguistici, in modo da far incontrare le due culture prima di un percorso di ospitalità. La letteratura su cibo e migrazione dovrebbe approfondire l'interconnessione tra questi due elementi, in quanto nel contesto di accoglienza ha un'influenza nella creazione di legami tra ospitanti e rifugiati: aspetto rilevante per l'integrazione comunitaria di questi ultimi (Ran & Join-Lambert, 2019). I risultati empirici di questo studio sono in linea con questo corpus di letteratura e fanno un ulteriore passo avanti per illustrare come la cultura alimentare ricopra un ruolo fondamentale nel favorire un senso di appartenenza al luogo di accoglienza per i migranti e contribuisca alla creazione di un senso di collaborazione, coesione e legami tra individui (Kohli et al., 2010). Inoltre, da questa ricerca si evince come il tema del cibo sia emerso spontaneamente in seguito a domande legate allo spazio simbolico dell'ospitalità: la convivenza infatti permette di conoscersi, relazionarsi e condividere la propria quotidianità. In particolare, è emerso che la cucina viene identificata come un contesto fondamentale per la condivisione familiare. Per concludere, questo studio ha messo in luce l'influenza che esercita la migrazione nel contesto dell'accoglienza, sottolineando il quadro complesso legato alle pratiche di commensalità. La mancanza di condivisione ha infatti sottolineato le differenze, stabilendo chi fosse considerato interno ed esterno e creando tensioni nel clima familiare. Ciò evidenzia l'importanza di adottare un approccio interculturale, volto alla conoscenza reciproca, al fine di garantire ai migranti un senso di comunità. Le esperienze legate alle

pratiche alimentari di questo studio suggeriscono che esiste un divario culturale nella comprensione delle norme e usanze reciproche. Sarebbe utile aumentare la comunicazione e la consapevolezza delle culture che entrano in relazione tra loro, informando le famiglie italiane sull'importanza per i migranti di conservare le proprie abitudini e educando gli ucraini sulla cultura mediterranea fondata sull'abitudine di condividere i pasti insieme.

BIBLIOGRAFIA

- Abel, G. J., Brottrager, M., Cuaresma, J. C., & Muttarak, R. (2019). Climate, conflict and forced migration. *Global Environmental Change-human and Policy Dimensions*, 54, 239–249. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2018.12.003>
- Alidu, L., & Grunfeld, E. A. (2017). A systematic review of acculturation, obesity and health behaviours among migrants to high-income countries. *Psychology & Health*, 33(6), 724–745. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1398327>
- Amstutz, D., Gonçalves, D., Hudelson, P., Stringhini, S., Durieux-Paillard, S., & Rolet, S. (2020). Nutritional status and obstacles to healthy eating among refugees in Geneva. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 22(6), 1126–1134. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-01085-4>
- Andersen, S. S., Holm, L., & Baarts, C. (2015). School meal sociality or lunch pack individualism? Using an intervention study to compare the social impacts of school meals and packed lunches from home. *Social Science Information*, 54(3), 394–416. <https://doi.org/10.1177/0539018415584697>
- Anderson, L. P. (1991). Acculturative stress: A theory of relevance to Black Americans. *Clinical Psychology Review*, 11(6), 685-702.
- Andersson S (1980) Matens roller sociologisk gastronomi. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

- Ayala, G. X., Baquero, B., & Klinger, S. (2008). A systematic review of the relationship between acculturation and diet among Latinos in the United States. Implications for future research. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(8), 1330–1344. doi: [10.1016/j.jada.2008.05.009](https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.05.009)
- Arppe T, Mäkelä J, Vaananen V (2011). Living food diet and veganism: Individual vs collective boundaries of the forbidden. *Social Science Information* 50(2): 275–297.
- Bailey, A. (2017). The migrant suitcase: Food, belonging and commensality among Indian migrants in The Netherlands. *Appetite*, 110, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.013>
- Bajic-Hajdukovic, I. (2013). Food, family, and memory: Belgrade mothers and their migrant children. *Food and Foodways*, 21(1), 46e65. <http://dx.doi.org/10.1080/07409710.2013.764787>
- Bandura A, Caprara GV, Barbaranelli C, Gerbino M, Pastorelli C. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Dev.* 2003 May-Jun;74(3):769-82. doi: [10.1111/1467-8624.00567](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567)
- Bartholini, I. M., & Pascoal, R. (2021). Il cibo come mezzo per una convivenza ostipitale. Gli equilibri fragili del cotto e del crudo fra migranti e popolazione autoctona in

un mercato di Palermo. *Mondi Migranti*, 2, 55–71.
<https://doi.org/10.3280/mm2021-002003>

Bassoli, M. & Campomori, F. (2018). Understanding practices of homesharing in reception policies as a case of co-production: the interplay between public and private actors. *WG2 Research Workshop “Tackling the migration and refugee challenge”*, Trento.

Bassoli, M., & Oggioni, L. (2017). Domestic hospitality: An IT based approach. In *Alessandro Zardini, Francesco Virili, & Stefano Za (Eds.), ICT and innovation: A step forward to a global society* (pp. 29–42). Roma: LUISS University Press

Belasco, W. (2008). *Food. The key concepts*. Oxford: Berg.

Becker, S. O., & Ferrara, A. (2019). Consequences of forced migration: A survey of recent findings. *Labour Economics*, 59, 1–16.
<https://doi.org/10.1016/j.labeco.2019.02.007>

Beoku-Betts, J. A. (1995). We got our way of cooking things: Women, food, and preservation of cultural identity among the Gullah. *Gender & Society*, 9(5), 535–555.

Berge, J. M., MacLehose, R. F., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Family meals. Associations with weight and eating

behaviors among mothers and fathers. *Appetite*, 58(3), 1128e1135. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.008>.

Bisogni CA, Falk LW, Madore E, et al. Dimensions of everyday eating and drinking episodes. *Appetite*. 2007; 48: 218–231.

Boccagni, P. (2017). *Migration and the Search for Home*. London: Palgrave.

Boccagni, P., & Giudici, D. (2021). Entering into domestic hospitality for refugees: a critical inquiry through a multi-scalar view of home. *Identities-global Studies in Culture and Power*, 29(6), 787–806. <https://doi.org/10.1080/1070289x.2021.1909359>

Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S., (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int. Health Hum. Rights* 15, 29.

Bojorquez, I., Rentería, D., & Unikel, C. (2014). Trajectories of dietary change and the social context of migration: a qualitative study. *Appetite*, 81, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.005>

Boles, R.E.; Yun, L.; Hambidge, S.J.; Davidson, A. Influencing the home food and activity environment of families of preschool children receiving home-based treatment for obesity. *Clin. Pediatr.* 2015, 54, 1387–1390

- Bolstad, A. L., & Bungum, T. (2013). Diet, acculturation, and BMI in Hispanics living in Southern Nevada. *American Journal of Health Behavior*, 37(2), 218e226. <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.37.2.9>.
- Bowen, L., Ebrahim, S., De Stavola, B., Ness, A., Kinra, S., Bharathi, A. V., et al. (2011). Dietary intake and rural-urban migration in India. A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 6(6), e14822. doi: [10.1371/journal.pone.0014822](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014822)
- Boyle, P., Norman, P., 2009. Migration and health. In: Brown, T., McLafferty, S., Moon, G. (Eds.), *The Companion to Health and Medical Geography*. Wiley Blackwell, Chichester, pp. 346–374
- Brannen, J., O’Connell, R., & Mooney, A. (2013). Families, meals and synchronicity: eating together in British dual earner families. *Community, Work & Family*, 16(4), 417–434. <https://doi.org/10.1080/13668803.2013.776514>
- Camilleri, A., Ferrari, J. R., Romoli, V., Cardinali, P., & Migliorini L. (2022). Home Away from Home: Comparing Factors Impacting Migrants’ and Italians Sense of Psychological Home. *Behavioral Sciences*, 12(10), 387. <https://doi.org/10.3390/bs12100387>
- Campomori, F., & Feraco, M. (2018). Integrare i rifugiati dopo i percorsi di accoglienza: tra le lacune della politica e l’emergere di (fragili) pratiche socialmente innovative. *Rivista Italiana Di Politiche Pubbliche*, 1, 127–157. <https://doi.org/10.1483/89478>

- Caplan, S. (2007). Latinos, acculturation, and acculturative stress: A dimensional concept analysis. *Policy, Politics, & Nursing Practice*, 8(2), 93-106.
- Cardinali P., Ferrari J., Migliorini L., Romoli V., (2021) Migrant perceptions of psychological home: A scoping review. *International Journal of Intercultural Relations*
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publishers, Inc.
- Charmaz, K., & Belgrave, L.L. (2019). Thinking about data with grounded theory. *Qualitative Inquiry*, 25(8), 743-753.
- Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>
- Coleman L., 2011 «Introduction» in Coleman L. (ed.), *Food: Ethnographic Encounters*, Berg, Oxford New York: 1-16.
- Costanza, A., Amerio, A., Aguglia, A., Magnani, L., Huguelet, P., Serafini, G., Pompili, M., & Amore, M. (2022). Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees:

An attempt to cope with the absurd? *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1067191>

Crespo, C. J., Smit, E., Carter-Pokras, O., & Andersen, R. (2001). Acculturation and leisure time physical inactivity in Mexican American adults: results from NHANES III, 1988-1994. *American Journal of Public Health*, 91(8), 1254-1257.

Cridland, M. “*May Contain Traces of*”. *An Ethnographic Study of Eating Communities and the Gluten Free Diet*; Lund Studies in Arts and Cultural Sciences; Media-Tryck, Lund University: Lund, Sweden, 2017; ISBN 978-91-983690-3-8.

D’Antuono, L. F., & Bignami, C. (2012). Perception of typical Ukrainian foods among an Italian population. *Food Quality and Preference*, 25(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2011.12.003>

Darling, J. 2018. “The Fragility of Welcome – Commentary to Gill.” *Fennia - International Journal of Geography* 196 (2): 220–224.
[doi:10.11143/fennia.75756](https://doi.org/10.11143/fennia.75756).

D’Sylva, A., & Beagan, B. L. (2011). “Food is culture, but it’s also power”: The role of food in ethnic and gender identity construction among goan Canadian women. *Journal of Gender Studies*, 20(3), 279–289.

De la Haye, K., Robins, G., Mohr, P., & Wilson, C. (2010). Obesity-related behaviours in adolescent friendship networks. *Social Networks*, 32(3), 161-167.

- Delavari, M., Sønderlund, A. L., Swinburne, B., Mellor, D., & Renzaho, A. (2013). Acculturation and obesity among migrant populations in high income countries—a systematic review. *BMC Public Health*, 13(1), 458.
- Doidge, M. and E. Sandri (2019). “Friends that Last a Lifetime”: The Importance of Emotions amongst Volunteers Working with Refugees in Calais’, *British Journal of Sociology* 70(2): 463–80.
- Douglas, M., (1975). Deciphering a meal. In: Douglas, M. (Ed.), *Implicit Meanings. Essays in Anthropology*. Routledge, London, pp. 249–275.
- Eisenberg, M.E.; Neumark-Sztainer, D.; A Fulkerson, J.; Story, M.T. (2008). Family Meals and Substance Use: Is There a Long-Term Protective Association? *J. Adolesc. Health*, 43, 151–156.
- Ellis H, MacDonald H, Lincoln A, Cabral H (2008). Mental health of Somali adolescent refugees: the role of trauma, stress, and perceived discrimination. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, 184–193.
- Esposti, P. D. (2004). *Il cibo dalla modernità alla postmodernità*.
- Estrin, D. (2016). This Jewish family is hosting a Syrian Muslim refugee in their Berlin home. Berlin: *Public Radio International*

- Falicov, C. J. (2012). Immigrant family processes. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 297–323). New York: Guilford.
- Fiese, B. H. (2006). *Family routines and rituals*. Yale University Press.
- Fishler C. (2011). Commensality, Society and Culture, in “*Social Science Information*”, 50, pp. 528-548.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292.
- Fischler, C., & Masson, E. (2007). *Manger: Français, européens et américains face à l'alimentation*. Paris: Odile Jacob
- Fruggeri L. (2018). Famiglie d'oggi, Quotidianità, dinamiche e processi psicosociali. Capitolo 2 *Carocci Editore*
- Furyaeva, T. V., & Krasnov, V. A. (2020). The Host Family As A Subject Of Migrants' Socio-Cultural Inclusion. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.10.03.108>
- Gardner, K. (2002). Death of a migrant: Transnational death rituals and gender among British Sylhetis. *Global Networks*, 2(3), 191e204. <http://doi.org/10.1111/1471-0374.00036>.

- Giacoman, C., (2016). The dimensions and role of commensality: a theoretical model drawn from the significance of communal eating among adults in Santiago, Chile. *Appetite* 107, 460–470. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.116>.
- Glanz, K., Metcalfe, J. J., Folta, S. C., Brown, A. G. M., & Fiese, B. H. (2021). Diet and Health Benefits Associated with In-Home Eating and Sharing Meals at Home: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1577. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041577>
- Goel, M. S., McCarthy, E. P., Phillips, R. S., & Wee, C. C. (2004). Obesity among US migrant subgroups by duration of residence. *JAMA*, 292(23), 2860–2867.
- Gómez, E., & Gómez, E. (2017). Cultura gastronómica italiana: costumbres culinarias. *Astelus*. <https://astelus.com/it/tradizioni-in-italia/>
- Goto R, Guerrero APS, Speranza M, Fung D, Paul C, Skokauskas N. (2022). War is a public health emergency. *The Lancet*
- Gouveia, L., Magalhães, E., & Pinto, V. S. (2021). Foster Families: A Systematic Review of intention and retention factors. *Journal of Child and Family Studies*, 30(11), 2766–2781. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02051->
- Grenand, F. (1996). Chachiri, l'art de la bière de manioc ches les Wayãpi de Guyane. In *Cuisines, Reflets des Sociétés*; Bataille-Benguigui, M.-C., Cousin, F., Eds.; Sépia, Musée de l'homme: Paris, France; pp. 325–345. ISBN 978-2-907888-99-8.

- Grignon, C., (2001). Commensality and social morphology: an essay of typology. In: Scholliers, P. (Ed.), *Food, Drink and Identity. Cooking, Eating and Drinking in Europe since the Middle Ages*. Berg, Oxford, pp. 23–33.
- Gu CJ. (2012). Women's Status in the Context of International Migration. *Sociol Compass*;6(6):458–71.
- Gunaratnam, Y. (2020). 'Not in my name': Empathy and intimacy in volunteer refugee hosting. *Journal of Sociology*, 57(3), 707–724.
<https://doi.org/10.1177/1440783320969866>
- Gunew S. (2000). Introduction: Multicultural translations of food, bodies, language. *J Intercult Stud*. (3):227–37
- Gvion, L. (2020). The kitchen as a modernizing space: Palestinian women in Israel. *Journal of Intercultural Studies*, 41(5), 651–665.
<https://doi.org/10.1080/07256868.2020.1806802>
- Hawley, D. R. (2013). The Ramifications for Clinical practice of a focus on family resilience. In D. S. Bevcars (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 31–49). New York: Springer. [doi:10.1007/978-1-4614-3917-2_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_3)
- Henkelmann, J., De Best, S., Deckers, C., Jensen, K., Shahab, M., Elzinga, B. M., & Molendijk, M. L. (2020). Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder

in refugees resettling in high-income countries: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry Open*, 6(4).

<https://doi.org/10.1192/bjo.2020.54>

Hercules O., Mamushka (2016). 100 ricette dall'Ucraina e dintorni, Milano, Gribaudo Edizione italiana.

Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., & Daniel, B. (2007). Parenting and resilience. *Joseph Rowntree Foundation*. University of Glasgow. Retrived from <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/parenting-resilience-children.pdf>

Holmboe-Ottesen, G., & Wandel, M. (2012). Changes in dietary habits after migration and consequences for health. A focus on South Asians in Europe. *Food & Nutrition Research*, 56, [doi:10.3402/fnr.v56i0.18891](https://doi.org/10.3402/fnr.v56i0.18891)

Ibanez, A.M., Velez, C. E., (2008). Civil conflict and forced migration: the micro determinants and welfare losses of displacement in Colombia. *World Dev.* 36 (4), 659-676.

IMARC Group (2019). *Food Service Market: Global Industry Trends, Share, Size, Growth, Opportunity and Forecast 2019–2024*; IMARC Group: Sheridan, WY, USA.

- Ince, A., and H. Bryant. (2019). "Reading Hospitality Mutually." *Environment and Planning D: Society and Space* 37 (2): 216–235. [doi:10.1177/0263775818774048](https://doi.org/10.1177/0263775818774048)
- Irvine, R.D.G. (2011). Eating in Silence in an English Benedictine Monastery. In *Food and Faith in Christian Culture*; Albala, K., Eden, T., Eds.; Columbia University Press: New York, NY, USA; pp. 221–238. ISBN 978-0-231-52079-9.
- Isaacs, S. A., Roman, N. V., & Carlson, S. (2020). Fostering Family Resilience: A Community Participatory Action Research perspective. *Child Care in Practice*, 26(4), 358–372. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1801578>
- Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
- Jönsson, H., Michaud, M., & Neuman, N. (2021). What is commensality? a critical discussion of an expanding research field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6235. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126235>
- Juang, L. P., & Schachner, M. K. (2020). Cultural diversity, migration and education. *International Journal of Psychology*, 55(5), 695–701. <https://doi.org/10.1002/ijop.12702>

- Julier, A.P., (2013). *Eating Together: Food, Friendship, and Inequality*. Univ. of Illinois Press, Urbana, Ill
- Kashyap, S., Page, A. C., & Joscelyne, A. (2019). Post-migration treatment targets associated with reductions in depression and PTSD among survivors of torture seeking asylum in the USA. *Psychiatry Research-neuroimaging*, 271, 565–572. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.047>
- Kerber, C., Kessler, L. A., Wallace, S. P., & Burns-Whitmore, B. (2014). Cultural and Dietary Factors Influencing Traditional Latino Meal Patterns: Findings from Focus Group Discussion. *Californian Journal of Health Promotion*, 12(2), 42-54. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v12i2.2149>
- Kerner, S.; Chou, C.; Warmind, M. (2015). *Commensality: From Everyday Food to Feast*; Bloomsbury Academic: London, UK ISBN 978-0-85785-719-4.
- Kershen AJ. (2002). Introduction: food in the migrant experience. In: Kershen AJ, editor. *Food in the migrant experience*. London: Routledge; p. 1–13
- Khamis, V. (2019). Posttraumatic stress disorder and emotion dysregulation among Syrian refugee children and adolescents resettled in Lebanon and Jordan. *Child Abuse & Neglect*, 89, 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.12.013>

- Kirmayer, L.J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A.G., Guzder, J., et al., (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *Canadian Med. Assoc. J.* 183, E959–E967.
- Kohli, R., Connolly, H. & Warman, A. (2010) Food and its meaning for asylum seeking children and young people in foster care. *Children's Geographies*, 8 (3), 233–245.
- Kreibaum, M., (2016). Their suffering, our burden? How Congolese refugees affect the Ugandan population? *World Dev.* 78, 262–287.
- Larson, N., Nelson, M. C., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Hannan, P. J. (2009). Making Time for Meals: Meal Structure and Associations with Dietary Intake in Young Adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.017>
- Lenette, C., Brough, M., and Cox, L. (2013). Everyday resilience: narratives of single refugee women with children. *Qual. Social Work* 12, 637–653. [doi: 10.1177/1473325012449684](https://doi.org/10.1177/1473325012449684)
- Licciardello, O. (2016). Diversità e integrazione: tra pregiudizi e Identità. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista De Psicología*, 1(1), 377. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.243>

- Lin, H., Pang, C. L., & Liao, D. (2020). Home food making, belonging, and identity negotiation in Belgian Taiwanese immigrant women's everyday food practices. *Journal of Ethnic Foods*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s42779-020-00061-5>
- Lindsay, A. C., Wallington, S. F., Lees, F. D., & Greaney, M. L. (2018). Exploring how the home environment influences eating and physical activity habits of Low-Income, Latino children of predominantly immigrant families: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 978. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050978>
- Lintner, T., Diviák, T., Šed'ová, K., & Hlad'o, P. (2023). Ukrainian refugees struggling to integrate into Czech school social networks. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01880-y>
- Longhurst, R., Johnston, L., and Ho, E., (2009). A Visceral Approach. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 34, 333–345.
- Mahieu, R., & Van Caudenberg, R. (2020). Young refugees and locals living under the same roof: intercultural communal living as a catalyst for refugees' integration in European urban communities? *Comparative Migration Studies*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40878-019-0168-9>
- Marescotti, E., & Thiene, A. (2018). Presentazione del numero monografico “La relazione tra Scuola e Famiglia nel segno del superiore interesse del minore. La responsabilità genitoriale tra diritti e doveri, sostegno e formazione alla

genitorialità, interazioni con le istituzioni educative.” *Annali Online Della Didattica E Della Formazione Docente*, 10, 3–5. <https://doi.org/10.15160/2038-1034/1895>

Marovelli, B. (2019). Cooking and eating together in London: Food sharing initiatives as collective spaces of encounter. *Geoforum*, 99, 190–201. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2018.09.006>

Martinez, A. D. (2013). Reconsidering acculturation in dietary change research among Latino immigrants: challenging the preconditions of US migration. *Ethnicity & Health*, 18(2), 115e135. <http://dx.doi.org/10.1080/13557858.2012.698254>.

Masson, E., Bubendorff, S., & Fraïssé, C. (2018). Toward new forms of meal sharing? Collective habits and personal diets. *Appetite*, 123, 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.006>

Maurović, I., Liebenberg, L., & Ferić, M. (2020). A review of Family Resilience: Understanding the concept and operationalization challenges to inform research and practice. *Child Care in Practice*, 26(4), 337–357.

McGoldrick, M., & Ashton, D. (2012) Culture: A challenge to concepts of normality. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 249–272). New York: Guilford

Meglio, L. (2017). *Sociologia del cibo e dell'alimentazione. Un'introduzione*.

Migliorini, L., Rania, N., Tassara, T., & Cardinali, P. (2016). Family routine behaviors and meaningful Rituals: A comparison between Italian and migrant couples. *Social Behavior and Personality*, 44(1), 9–18. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.1.9>

Migrazioni: i principali fattori di spinta e la situazione ad oggi /. (2023, June 21). Save the Children Italia. <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/migrazioni-i-principali-fattori-di-spinta-e-la-situazione-ad-oggi>

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2016). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138. <https://doi.org/10.1017/s2045796016000172>

Miller L, Rozin P, Fiske A P (1998) Food sharing and feeding another person suggest intimacy: Two studies of American college students. *European Journal of Social Psychology* 28: 423– 436.

Montanari, M., (1992). Paura di Mangiare. In: Montanari, M. (Ed.), *Convivio Oggi. Storia e cultura dei piaceri della tavola nell'età contemporanea* Roma-Bari: Laterza. Roma Bari: Laterza.

Moscovici, S. (1963). Attitudes and opinions. *Annual Review of Psychology*, 14(1), 231–260.

- Narayan, U., (1997). *Dislocating Cultures: Identities, Traditions, and Third-World Feminism*. *New York: Routledge*
- Neuhouser, M. L., Thompson, B., Coronado, G. D., & Solomon, C. C. (2004). Higher fat intake and lower fruit and vegetables intakes are associated with greater acculturation among Mexicans living in Washington State. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(1), 51-57.
- Neumark-Sztainer, D.; Eisenberg, M.E.; Fulkerson, J.A.; Story, M.; Larson, N.I. (2008). Family meals and disordered eating in adolescents: Longitudinal findings from project EAT. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med*, 162, 17–22.
- Nichols, W. C. (2013). Roads to understand family resilience: 1920 to the twenty-first century. In D. S. Bevcar (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 3–16). New York: Springer. doi:10.1007/978- 1-4614-3917-2_1
- Norwood, K., & K. Smith (1995). *Rebuilding Community in America: Housing for ecological living, personal empowerment, and the new extended family*. *Berkeley: Shared Resource Living Center*
- Ore H. (2018). Ambivalent nostalgia: Jewish-Israeli migrant women “cooking” ways to return home. *Food Cult Soc.* (4):568–84.
- Organization WH. Ukraine crisis (2022). Public health situation analysis: refugee hosting countries, World Health Organization. *Regional Office for Europe*

- Palutan, Schmidt (2018). *Cibo e rifugiati nella città capitolina, tra pratiche di emergenza e tentativi di agentività*, *Archivio antropologico mediterraneo*, DOI: [10.4000/aam.854](https://doi.org/10.4000/aam.854)
- Paoletti, P., Perasso, G., Lillo, C., Serantoni, G., Maculan, A., Vianello, F., & Di Giuseppe, T. (2023). Envisioning the future for families running away from war: Challenges and resources of Ukrainian parents in Italy. *Frontiers in Psychology*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122264>
- Paoli, I. (2013). Migrazioni: modelli di convivenza tra culture diverse. *Spazio Psicologia*. <http://spazio-psicologia.com/psicologia-2/psicologia-transculturale/migrazioni-modelli-di-convivenza-tra-culture-diverse/>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, *64*, 349–360. [doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x)
- Paul, M., Mandal, S., & Samanta, R. (2023). Does early-life migration experience determine health and health-risk behavior in later life? Evidence from elderly returns migrants in Kerala, India. *SSM-Population Health*, *23*, 101449. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101449>
- Perez-Cueto, F., Verbeke, W., Lachat, C., & Remaut-De Winter, A. M. (2009). Changes in dietary habits following temporal migration. The case of international students in Belgium. *Appetite*, *52*(1), 83–88. [doi:10.1016/j.appet.2008.08.005](https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.08.005)

- Perez-Escamilla, P., Himmelgreen, D., Bonellod, H., Gonzalezd, A., Haldemane, L., Mendezd, I., et al. (2001). Nutrition knowledge, attitudes, and behaviors among Latinos in the USA: influence of language. *Ecology of Food and Nutrition*, 40(4), 321e345
- Pieniak, Z., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Guerrero, L., & Hersleth, M. (2009). Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. *Appetite*, 53, 101–108
- Pinchuk, I., Goto, R., Kolodezhny, O., Pimenova, N., & Skokauskas, N. (2023). Dynamics of hospitalizations and staffing of Ukraine's mental health services during the Russian invasion. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00589-4>
- Rabikowska, M. (2010). The ritualisation of food, home and national identity among Polish migrants in London. *Social Identities*, 16(3), 377–398. <https://doi.org/10.1080/13504630.2010.482432>
- Ran, G. J., & Join-Lambert, H. (2019). Influence of family hosting on refugee integration and its implication on social work practice: the French case. *European Journal of Social Work*, 23(3), 461–474. <https://doi.org/10.1080/13691457.2019.1706450>
- Rania, N., Migliorini, L., Cardinali, P., & Rebor, S. (2015). Giving a face to immigration and integration processes: The use of Photovoice with Italian young adults. The

Qualitative Report, 20, 780–798. Retrieved from <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR20/6/rania4.pdf>

Reddy, G., & Van Dam, R. M. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: Insights from Singapore. *Appetite*, 149, 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>

Rhee, K. (2008). Childhood overweight and the relationship between parent behaviors, parenting style, and family functioning. *Ann. Am Acad. Polit. Soc. Sci*, 615, 11–37.

Riber, K. (2017). Trauma complexity and child abuse: A qualitative study of attachment narratives in adult refugees with PTSD. *Transcultural Psychiatry*, 54(5–6), 840–869. <https://doi.org/10.1177/1363461517737198>

“Rifugiati” e “Migranti” (FAQs) - UNHCR Italia. (n.d.). UNHCR Italia. (2023). <https://www.unhcr.org/it/notizie-storie/notizie/rifugiati-e-migranti-faqs/>

Rozin, P. (1980). Human food selection: Why do we know so little, and what can we do about it? *International Journal of Obesity*, 4(4), 333–337

Ruiz, I., Vargas-Silva, C., (2018). Differences in labour market outcomes between natives, refugees and other migrants in the UK. *J. Econ. Geography* 18 (4), 855–885.

- Satia, J.A. (2010). Dietary acculturation and the nutrition transition: An overview. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35, 219–223.
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Neuhouser, M. L., & Elder, J. (2002). Dietary acculturation. Applications to nutrition research and dietetics. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(8), 1105–1118.
- Scheibehenne B, Meisler L, Todd PM (2007). Fast and frugal food choices: Uncovering individual decision heuristics. *Appetite*; 49: 578–589.
- Schwartz B. (2004). The tyranny of choice. *Sci Am*; 290(4): 70– 75.
- Sen, B.P.; Goldfarb, S.; Tarver, W.L. (2014). Family structure and risk behaviors: The role of the family meal in assessing likelihood of adolescent risk behaviors. *Psychol. Res. Behav. Manag*, 7, 53–66.
- Sigmon, S.T.; Whitcomb, S.R.; Snyder, C.R (2002). Psychological Home. In Psychological Sense of Community; Fisher, A.T., Sonn, C.C., Bishop, B.J., Eds.; *The Plenum Series in Social/Clinical Psychology*; Springer: Boston, MA, USA.
- Sirriyeh, A. (2013). Hosting strangers: hospitality and family practices in fostering unaccompanied refugee young people. *Child & Family Social Work*, 18(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1111/cfs.12044>

- Skokauskas N, Chonia E, Van Voren R, Delespaul P, Germanavicius A, Keukens R, et al. (2020). Ukrainian mental health services and World Psychiatric Association Expert Committee recommendations. *The Lancet Psychiatry*. 7(9):738–40
- . Smeeth, D., McEwen, F. S., Popham, C. M. et al. (2023). War exposure, post-traumatic stress symptoms and hair cortisol concentrations in Syrian refugee children. *Mol. Psychiatry* 28(2), 647–656
- Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(S1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Sobal, J., & Nelson, M. K. (2003). Commensal eating patterns: a community study. *Appetite*, 41(2), 181e190.
- Sofianou, A., Fung, T. T., & Tucker, K. L. (2011). Differences in diet pattern adherence by nativity and duration of US residence in the Mexican American population. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(10), 1563–1569, e1562. doi: 10.1016/j.jada.2011.07.005.
- Stern, R., Puoane, T., & Tsolekile, L. (2010). An exploration into the determinants of noncommunicable diseases among rural-to-urban migrants in periurban South Africa. *Preventing Chronic Disease*, 7(6), A131.

- Swissinfo.Ch. (2023). Le famiglie ospitanti per i rifugiati ucraini sono considerate un successo. *SWI swissinfo.ch*. <https://www.swissinfo.ch/ita/economia/le-famiglie-ospitanti-per-i-rifugiati-ucraini-sono-considerate-un-successo/48309900>
- Tajfel, H. (1978). In H. Tajfel (Ed.). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In S. Worschel, & W. G. Austin (Eds.). *The social psychology of intergroup relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Taylor C. (1992). *Multiculturalism and "the politics of recognition"*, Princeton University Press, Princeton N.J.
- Tellström, R. (2020). *Har Ni Specialkost? Specialkosten Och Hur Den Påverkar Grupp- Och Konferensbokningar*; BFUF Rapport; BFUF: Stockholm, Sweden
- Terragni, L., Garnweidner, L. M., Pettersen, K. S., & Mosdol, A. (2014). Migration as a turning point in food habits: the early phase of dietary acculturation among women from South Asian, African, and Middle Eastern Countries living in Norway. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(3), 273e291. <http://dx.doi.org/10.1080/03670244.2013.817402>
- Torró, L. O., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and Resilience Strategies among

- Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Tronto, J.C., Fisher, B., (1990). Toward a feminist theory of caring. In: Abel, E., Nelson, M. (Eds.), *Circles of Care*. SUNY Press, Albany, NY, pp. 36–54.
- Vandevoordt, R. (2017). “The Politics of Food and Hospitality: How Syrian Refugees in Belgium Create a Home in Hostile Environments.” *Journal of Refugee Studies* 30 (4): 605–621. [doi:10.1093/jrs/fex017](https://doi.org/10.1093/jrs/fex017).
- Vignolles A, Pichon P-E (2014). A taste of nostalgia: Links between nostalgia and food consumption. *Qual Market Res*. 17(3):225–38
- Wansink B, Sobal J. (2007). Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. *Environ Behav.*; 39(1): 106–123.
- Weisberg-Shapiro Pamela, Devine Carol M. (2015). “Because we missed the way that we eat at the middle of the day:” Dietary acculturation and food routines among Dominican women, *Appetite* volume 95, 293-302, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.024>
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2019). Shared plates, shared minds: Consuming from a shared plate promotes cooperation. *Psychological Science*, 30(4), 541–552. <https://doi.org/10.1177/0956797619830633>

Wiśniewska-Drewniak, M., Lowry, J., & Kravchenko, N. (2022). “Maybe in a few years I’ll be able to look at it”: a preliminary study of documentary issues in the Ukrainian refugee experience. *Archival Science*, 23(2), 247–273. <https://doi.org/10.1007/s10502-022-09407-1>

Герлах, І., & Ryndzak, O. (2022). Ukrainian migration crisis caused by the war. *Studia Europejskie*, 26(2), 17–29. <https://doi.org/10.33067/se.2.2022.2>