

# NutriCreativ

Instalație senzorială performativă

Fragmente  
de memorie  
comestibilă

Director Artistic:  
Alina Tofan

Artiști/Creatori:  
Marieke Leene  
Larisa Tofan  
Anca Munteanu  
Ștefan Blănică  
Paul Ruben Grec  
Alina Tofan  
Alexandra Brînzac  
Andrada Spafiu  
Bogdan Popa

București  
Petroșani

## NutriCreativ



Risipa alimentară reprezintă o provocare atât pentru România, cât și pentru Uniunea Europeană. 83% dintre români recunosc că aruncă mâncare, în special fructe, legume și pâine, ceea ce reflectă o educație insuficientă în ceea ce privește comportamentele de consum sustenabil (Conform unui studiu realizat de Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară din Cluj-Napoca).

În era stresului socio-economic, a schimbărilor climatice, a tulburentelor politice, perspectiva postumanistă și tehnofilă ne îndreaptă spre riscul decorporalizării și al dezidentificării față de corp, care ne alienează de propria identitate umană, corporală, culturală.

NutriCreativ contracarează această tendință prin punerea corpului în centrul atenției și prin refacerea unității naturalului/umanului, prin intermediul unor ateliere de educație alimentară și implicarea creativă a copiilor în procesul creativ, pe baza informațiilor acumulate, punând în centru practici care aduc în prim-plan importanța reducerii risipei alimentare pentru comunitate și legătura dintre emoții și tulburările alimentare.





Pe durata proiectului, copiii au experimentat cu ajutorul artei sonore, performative, vizuale și scriere creativă cum să creeze artă pornind de la alimente. Scopul atelierelor a fost de a-i face pe copii conștienți asupra risipei alimentare, asupra importanței și prezenței alimentelor în viața noastră.



*De unde vine și pleacă mâncarea?*



*Cum interacționezi cu alimentele?*



*Cum ar fi să locuiești în interiorul unui fruct?  
Oare ce ar spune simțurile tale?*



## Ce legătură e între emoții și mâncare?



Știi că fiecare gust, miros sau textură poate să ne amintească o emoție sau o amintire? În atelierelor noastre, copiii explorează legătura dintre emoții și hrană și descoperă cum obiceiurile alimentare sunt legate de sentimente, cultură și mediul în care trăim.

### Curiozități



Legătura este una profundă și complexă, implicând atât dimensiuni psihologice, cât și biologice și culturale.

- Emoțional, mâncarea funcționează adesea ca un mecanism de reglare afectivă: o folosim pentru a gestiona stresul, anxietatea, singurătatea sau plictiseala, dar și pentru a celebra, a ne conecta cu ceilalți sau a ne oferi confort. Gusturile și mirosurile activează memoria emoțională, evocând experiențe din copilărie, relații familiale și momente semnificative din viață.
- Consumul alimentelor influențează sistemul nervos și starea de bine prin procese neurochimice (dopamină, serotonină), contribuind la senzația de siguranță sau recompensă.
- Relația cu hrana este modelată cultural: ce mâncăm, cum mâncăm și cu cine mâncăm sunt încărcate de semnificații sociale, afective și identitare.
- Pe scurt, mâncarea nu este doar despre nutrienți, ci și despre memorie, atașament, reglare emoțională și relație cu sine și cu ceilalți.



## Cum a fost: Fragmente de Memorie Comestibilă



Copiii au pășit într-o lume în care gustul, mirosul, sunetul și atingerea au spus povești. Fiecare a trecut prin traseul nostru senzorial, unic, devenind protagonistul propriei experiențe.

Prin exerciții de mâncat conștient, jocuri de explorare a texturilor și aromelor și interacțiuni creative, au descoperit cum emoțiile se leagă de hrană și cum alegerile lor alimentare reflectă gânduri și sentimente. Fiecare fragment comestibil, fiecare aromă și fiecare gest au devenit o punte către amintiri personale și colective, iar jocul cu materialele artistice a transformat observarea și simțirea într-o aventură.



Instalația de teatru senzorial a combinat arte vizuale, robotică/new media, sunet, storytelling și sculptură, astfel încât fiecare participant a trăit intens și profund emoțiile explorate.

La final, participanții au plecat nu doar cu noi amintiri, ci și cu o înțelegere mai clară a relației dintre emoții, hrană și simțuri, experimentând cum arta poate transforma învățarea și jocul într-o călătorie personală.

## Conceptul Instalației



„Fragmente de memorie comestibilă” este o instalație senzorială performativă și participativă care transformă gusturile în arhive vii, expuse ca obiecte artistice.

Pornind de la ideea că gustul este o formă de memorie, instalația invită participanții să exploreze cele cinci simțuri – gust, miros, văz, tact și sunet – pentru a se reconecta cu propria experiență interioară și cu ceilalți.

Fiecare fragment comestibil, fiecare aromă și textură devine o poartă către amintiri personale și colective, provocând reflecția asupra modului în care experiențele senzoriale ne modelează identitatea și relația cu comunitatea.

Interacțiunea nu este pasivă: vizitatorii devin creatori de gusturi, combinând ingrediente, descoperind povești și reinterpretând tradiții culinare amenințate de schimbările climatice.

Ghidaj performativ: Alina Tofan și Anca Munteanu

Prin această călătorie multisenzorială, instalația explorează puterea gustului și a simțurilor de a conecta, de a genera empatie și de a păstra amintiri.

Direcție Artistică: Alina Tofan

Arțiști / Creatori: Marieke Leene, Larisa Tofan, Paul Ruben Grec, Ștefan Blănică, Anca Munteanu, Alina Tofan, Alexandra Brînzac, Andrada Spafu, Bogdan Popa.

Grafică: Angela Mincă



Viitorul gusturilor înseamnă să simți, experimentezi și crezi, nu doar să mănânci. Este o invitație de a transforma hrana într-o aventură senzorială, artistică și educativă.

## Ce provocări există în lumea alimentelor?



Știi că mâncarea noastră trece prin multe mâini înainte să ajungă pe farfurie? Un jurnalist de alimentație, Stefano Liberti, ne spune că hrana este influențată de modul în care oamenii o produc, vând și consumă.

### Provocările hranei azi:

- Uneori, mâncăm prea mult sau aruncăm prea multă hrană, chiar dacă alți copii nu au ce mânca.
- Mulți oameni care produc mâncarea muncesc mult, dar câștigă puțin.
- În orașe, nu mai știm de unde vine mâncarea și ce e mai bun pentru corpul nostru și pentru natură.
- Fermierii mari folosesc multe resurse, iar pământul și apa pot fi epuizate.



## Mâncarea noastră are o poveste.

Ea vine de la oameni care o cultivă, de la animale și plante, dar și de la părinți, piețe și magazine. Uneori această poveste este complicată: unii oameni care produc mâncarea muncesc mult, dar primesc prea puțin. Alteori, mâncarea ajunge pe farfuria noastră prea multă sau prea puțină, iar unele alimente se irotesc.





Știi că aruncând mâncare, pierdem povești și gusturi?



Cum am putea să fim atenți cu hrana noastră și să nu risipim?

Ce gusturi noi putem inventa și testa, pentru a ne juca cu mâncarea?

**Ce putem face:**

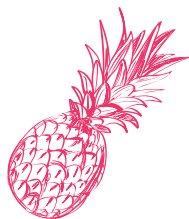


- Să mâncăm conștient și să nu risipim alimente.
- Să descoperim gusturi noi și să fim curioși despre cum ajung alimentele pe farfuria noastră.
- Să întrebăm, să explorăm și să ne jucăm cu mâncarea, astfel încât hrana să fie și educație, și joacă, și artă.

## Mesajul meu pentru viitor



*Viitorul pe care mi-l imaginez este unul solar, în care orașele sunt înconjurată de natură, blocurile de grădini și parcuri. Tehnologia nu ne mai separă, ci e pentru noi, suntem conectați emoțional, senzorial și totuși, mai interesați de știință ca oricând. Împărțim mai mult gusturi, mirosuri, ne folosim mai mult toate simțurile. Zâmbim mai des, mâncăm mai tihniți. Fiecare zi devine o ceremonie a simțurilor, o călătorie între corp, emoție și lume, în care creativitatea și știința dansează împreună.*  
- Alina Tofan



**NutriCreativ** este un demers al Asociației Culturale Metropolis, alături de Plastic Art Performance Collective, partener principal al proiectului.

Echipa a fost formată din specialiști în domeniul sănătății mintale, nutriție, peisagism și botanică, ce au lucrat alături de artiști.

Echipa proiectului: Alina Tofan, Alexandra Brînzac, Anca Munteanu, Larisa Tofan, Marieke Lenee, Paul Ruben Grec, Ștefan Blănică, dr. Luana Sebestyen, Cristina Ghenea-Petrescu, Andrada Spafiu, Bogdan Popa, Mihaela Țimpău.

Grafică: Angela Mincă



**NutriCreativ** este organizat de Asociația Culturală Metropolis, proiect co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național.

\*„Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.”



Proiect organizat de:



PROIECT CO-FINANȚAT DE:



Parteneri:



agenția  
bucurești

PÂINE  
GORIA



urbanlab



Asociația pentru  
Dezvoltare Teritorială  
Integrată Valea Jiului



Valea Jiului  
Implicată

Tipografia .



Parteneri media:

reconnectat



BOOK  
HUB

ceașca  cultură  
serveste . tr

DAILY



patindrom

PRwave

subversiv



Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.