

MENSE BIO

più gusto meno spreco

OPUSCOLO
PER ALUNNI

I colori a dita dagli scarti alimentari

I bambini si possono coinvolgere nel decorare questo foglio con pitture a dita naturali fai da te e lasciandoli liberi di scatenare la fantasia sul tema del cibo da quando nasce a quando arriva sul piatto "dalla terra alla tavola"

Come si creano i colori

Ecco la ricetta semplicissima

La base

1 tazza di maizena, 1 tazza di farina, 3 tazze di acqua

Il procedimento (da preparare prima di incontrare i bambini)

Mettere sul fuoco in una pentola antiaderente tutti gli ingredienti e mescolare il composto con un cucchiaino di legno per qualche minuto, finché non si rapprende. Versare il tutto in contenitori di plastica adatti a cibi caldi, non in barattoli di vetro. Per avere colori più brillanti aggiungere olio o glicerolo. Lasciare raffreddare e aggiungere il colorante.

Il colorante naturale

Per fare il colore desiderato si possono usare frutta e verdura non consumata, spezie e altro da aggiungere alla base un poco alla volta, fino a raggiungere la tonalità desiderata.



ROSSO: succo di pomodoro privato dei semi, fragole



VERDE: l'acqua degli spinaci o delle bietole, tè verde, cavolo verde, prezzemolo, menta



ROSA: succo di rapa o cavolo rosso. Con gocce di limone si ottiene il fucsia. Con il bicarbonato si vira al blu intenso



BLU: mirtilli schiacciati, more



GIALLO: zafferano in polvere, peperone, calendula, tagete, nasturzio



VIOLA: ciliegie



ARANCIONE: curcuma o curry



MARRONE: polvere di caffè, di cioccolato oppure di orzo, la cipolla rossa bollita

Bene, i colori sono pronti, adesso potete proporre l'attività in sezione. Una volta finiti, potrete usare i capolavori dei vostri alunni in occasione di un evento speciale in mensa, per il laboratorio pratico in sezione oppure li potrete donare alla fattoria didattica che andrete a visitare!



Regione Emilia-Romagna
Assessorato Agricoltura e
Agroalimentare, Caccia e Pesca

US
Con il patrocinio non oneroso
dell'Ufficio Scolastico Regionale

Progetto finanziato nell'ambito di Fondo "Mense bio"
Decreto Mipaaf 18 dicembre 2017 n. 14771