

MENSE BIO  
*più gusto meno spreco*

GUIDA PER  
GLI INSEGNANTI



# PRESENTAZIONE

Caro insegnante,

da oltre trent'anni la Regione Emilia-Romagna è impegnata nella valorizzazione delle proprie produzioni agroalimentari da cui discendono iniziative di orientamento dei consumi e educazione alimentare volte a promuoverne la conoscenza.

Da tempo è stato avviato un proficuo rapporto con la scuola, che ha consentito di introdurre in classe argomenti di tipo tecnico, legati all'agricoltura e all'alimentazione, integrando l'approccio alla materia di tipo cognitivo e formativo con quello ludico ed interattivo.

Questa volta, su iniziativa del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, che finanzia questa attività, in accordo col Ministero dell'Istruzione e il patrocinio dell'Ufficio Scolastico dell'Emilia-Romagna, proponiamo alle scuole un pacchetto di attività volte a far conoscere l'agricoltura biologica.

La guida fa parte di un kit che comprende materiale per gli studenti, per la classe e le famiglie. Il tutto integrato da laboratori esperienziali e visite in fattoria didattica per avvicinare bambini e ragazzi al mondo reale, con l'obiettivo di acquisire, attraverso la modalità dell'imparare facendo e del confronto tra pari, maggiori conoscenze e consapevolezza rispetto all'agricoltura del territorio, al concetto di sostenibilità, ai principi dell'agricoltura biologica, all'importanza della ristorazione collettiva scolastica come momento di educazione alimentare. Tutto questo per indurre una riflessione critica sulla relazione tra agricoltura, ambiente, alimentazione, salute e comportamenti consapevoli rispetto al cibo, in un percorso "dal campo alla tavola".

Mi auguro che questo materiale didattico, come gli altri che sono stati realizzati dal nostro ente, possa suscitare interesse ed essere utilizzato con piacere, riuscendo a stimolare la curiosità di bambini e ragazzi non solo verso l'agricoltura biologica, cuore del progetto, ma anche nei confronti del territorio e della nostra agri-cultura.

Buon lavoro a tutti!

*Rossana Mari*

Responsabile Posizione Organizzativa Orientamento dei consumi e educazione alimentare  
Direzione Generale Agricoltura Regione Emilia-Romagna

*Un intervento educativo in cui la pedagogia dell'alimentazione  
non è soltanto del sapere ma soprattutto quella "dell'essere" e "del fare".  
L'obiettivo finale è quello di trasmettere il piacere dell'alimentazione, anche in mensa!*

# INDICE

Lo strato fertile del pianeta	p.	4
L'Agricoltura del territorio	p.	5
Cos'è l'Agricoltura Sostenibile. I principi del Biologico	p.	6
La filiera corta	p.	7
La spesa sostenibile	p.	8
La dieta mediterranea	p.	9
Frutta e ortaggi. Un concentrato di salute	p.	10
Il valore e il rispetto del cibo	p.	12
Coltivare i sensi	p.	13
<b><i>Esperienze didattiche</i></b>		
1. Il confronto tra diversi tipi di suolo. Affiniamo la vista, il tatto e l'olfatto	p.	14
2. La buona terra. Il "Lombricario"	p.	15
3. La terra... le terre	p.	16
4. Un domino di foglie	p.	17
5. Adottiamo un albero	p.	18
6. L'erbario	p.	20
7. Esperienza sensoriale: l'udito	p.	21
8. Esperienza sensoriale: l'olfatto	p.	21
9. Esperienza sensoriale: il tatto	p.	22
10. Esperienza sensoriale: la vista	p.	22
11. Esperienza sensoriale: il gusto	p.	23
12. Le buone maniere a tavola: il galateo	p.	23
13. Di che gusto sei?	p.	24
14. Il lungo viaggio della merenda	p.	26
15. Un raccolto per ogni stagione	p.	29
16. Una prova infarinata	p.	30
17. Il pane	p.	31
18. La mia mensa bio	p.	32
19. Le case rurali del territorio	p.	33
20. Cibo dal mondo	p.	34

# LO STRATO FERTILE DEL PIANETA

Il terreno, la fragile buccia fertile che ricopre la litosfera non è un bene manifesto, non possiede la bellezza degli esseri viventi e neppure la stupefacente grandezza del cosmo, ma da esso tutti traiamo la vita. Le nostre radici trofiche e anche culturali nascono da quegli strati oscuri che abitualmente calpestiamo. In esso si compiono incredibili trasformazioni biochimiche, capaci di riciclare materia che tornerà ad essere fiore, frutto, nuova vita al ritmo degli ecosistemi. Avere dei suoli in salute è un prerequisito fondamentale per soddisfare le diverse esigenze di cibo, biomassa (energia), fibre, mangimi e altri prodotti e garantire la fornitura di servizi ecosistemici essenziali in tutte le regioni del mondo.

Le **Linee Guida Volontarie per la Gestione Sostenibile del Suolo** del 2017 forniscono strumenti di applicazione pratica a tutti i soggetti interessati nel campo dell'agricoltura, pastorizia, silvicoltura e nella gestione delle risorse naturali. Di seguito qualche articolo:

1. Ridurre al minimo l'erosione del suolo
2. Ottimizzare il contenuto di sostanza organica del suolo
3. Promuovere l'equilibrio e i cicli dei nutrienti del suolo

fonte: <http://www.fao.org/3/i6874it/i6874IT.pdf>

4

Il suolo è un universo in continua trasformazione, un substrato vivo caratterizzato da una infinita varietà di organismi, la maggior parte dei quali invisibili ai nostri occhi, ma capaci di processi che determinano la vera fertilità di un suolo.

La biofase di un terreno giunge a valori inimmaginabili, sia in termini numerici che di massa. Fra i microrganismi vengono annoverati in senso evolutivo: Batteri, Alghe Azzurre, Protozoi, Funghi, Alghe Verdi, Nematelminti, Anellidi, Molluschi, Artropodi, Vertebrati, ai quali vanno aggiunti tutti i vegetali con i propri apparati radicali, amplificati da rapporti di simbiosi mutualistica. Anche i Virus, per quanto esseri non propriamente viventi, sono numerosi e abbondanti.

## Il lombrico (*Lumbricus spp.*)

Il lombrico è un organismo importantissimo per l'azione di costante rimescolamento ed arieggiamento del suolo grazie alla fittissima rete di gallerie che scava negli strati più superficiali, accompagnata da parziale digestione di materiali organici, che ne favorisce l'attacco da parte dei microrganismi. È quindi un buon **indicatore della fertilità del suolo**: più lombrichi ci sono, più il terreno è fertile.

Vedi esperienza didattica n. 2.

# L'AGRICOLTURA DEL TERRITORIO

Il primo anello della catena produttiva è l'agricoltore. "Mangiare è un atto agricolo" dice Wendell Berry e questo concetto esprime una verità non evidente, ma ovvia: i nostri acquisti in materia di cibo determinano l'agricoltura, una componente importante del territorio e del paesaggio in cui viviamo.

Gli agricoltori emiliano-romagnoli hanno grande tradizione nella coltivazione e allevamento di una vasta gamma di alimenti tipici - dall'ortofrutta, ai lattiero-caseari, alle carni fresche e trasformate - e non temono concorrenza in fatto di qualità. Non a caso la regione Emilia-Romagna è una delle prime per numero di produzioni agroalimentari riconosciute dall'Unione europea attraverso i marchi DOP, IGP e STG.

Una professionalità che negli ultimi decenni si è consolidata con l'attenzione alla sostenibilità ambientale, alle coltivazioni biologiche e integrate, alla tutela della biodiversità. La nostra qualificata agricoltura rischia, in questi ultimi anni, di vedere vanificati gli sforzi fatti in direzione delle produzioni di qualità, compromettendo un intero patrimonio, non solo produttivo ma anche **sociale e culturale**.

Dare **valore al cibo**, riconoscere un prodotto di qualità e pagarlo al giusto prezzo, è importante per la salute e la conservazione dell'ambiente ma anche per il mantenimento di posti di lavoro, ricerca, innovazione.

**Favorire l'incontro tra produttori e consumatori** è dunque un modo creare consapevolezza alimentare e garantire sostenibilità economica all'agricoltura e al territorio.

## **DOP Denominazione di origine protetta**

marchio di tutela giuridica della denominazione che viene attribuito dall'UE agli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti. Deve essere conforme ad un preciso disciplinare di produzione.



## **IGP Indicazione geografica protetta**

marchio di origine che viene attribuito dall'UE a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica dipende dall'origine geografica e la cui produzione, trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata. Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare area. Deve essere conforme ad un preciso disciplinare di produzione.



## **STG Specialità tradizionale garantita**

marchio disciplinato da Reg UE che si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una produzione o composizione "specifica" (cioè differente da altri prodotti simili) e "tradizionale" (cioè esistente da almeno vent'anni), anche se non vengono prodotti necessariamente solo in tale zona. Deve essere conforme ad un preciso disciplinare di produzione.



## COS'È L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

Sistemi di coltivazione e allevamento in grado di produrre cibo per i consumatori e reddito per gli agricoltori **senza compromettere l'ambiente**, patrimonio di tutti e **risorsa** per le **future generazioni**, tra i quali la produzione integrata, l'agricoltura biologica e biodinamica.

# I PRINCIPI DEL BIOLOGICO

La **produzione biologica** è un sistema agricolo sostenibile che rispetta l'ambiente e il benessere degli animali.

Un sistema di gestione delle aziende agricole e della produzione del cibo che mette insieme le migliori pratiche ambientali, un alto livello di biodiversità, la conservazione delle risorse naturali e l'applicazione dei più alti standard del benessere animale.

La produzione biologica è **regolamentata da norme europee** e certificata lungo tutto il percorso della catena produttiva: fornitura di materie prime, trasformazione, stoccaggio, trasporto, distribuzione e vendita al dettaglio.

6

Principi fondamentali dell'agricoltura biologica sono:

- **l'esclusione di prodotti chimici di sintesi** per limitare l'inquinamento ambientale
- **la conservazione della fertilità del suolo** attraverso la pratica della rotazione delle colture
- **l'utilizzo di letame, compost o altri concimi organici** (con l'esclusione dei fertilizzanti sintetici)
- **il ripristino della biodiversità** ambientale attraverso la conservazione di siepi e zone umide
- **il divieto** di impiego di **organismi geneticamente modificati (OGM)**
- **il benessere degli animali**, con libertà di movimento all'interno della stalla e accesso libero all'esterno
- **l'alimentazione equilibrata** degli animali con foraggi e cereali provenienti da coltivazioni biologiche
- **le cure veterinarie** basate sull'omeopatia e la fitoterapia.

### PRODOTTO BIOLOGICO



OPERATORE CONTROLLATO  
N. xxxx  
ORGANISMO DI CONTROLLO  
AUTORIZZATO DAL MIPAAF:  
IT-BIO-00x  
AGRICOLTURA UE/NON UE

Il logo ha il compito di assicurare al consumatore che il prodotto che sta comprando è stato ottenuto seguendo in tutti i dettagli la Regolamentazione europea sull'agricoltura biologica.

Tutti i prodotti biologici immessi sul mercato sono contrassegnati da un apposito codice di riconoscimento tramite il quale è possibile risalire all'azienda produttrice e di trasformazione e all'organismo che ha effettuato i controlli.

# LA FILIERA CORTA

Uno strumento per avere maggiore consapevolezza e controllo su ciò che acquistiamo e mangiamo è rappresentato dalla **conoscenza**: capire cosa e come si produce significa per i consumatori riappropriarsi di conoscenze alimentari, gestire meglio la propria spesa alimentare.

Un alimento non solo deve essere "buono", ma nascere vicino alle nostre case, nella sua stagione, in una filiera sostenibile che **deve premiare chi produce con rispetto** per la natura, la salute e il nostro palato.

**Filiera** è il percorso che accompagna un prodotto alimentare "dalla terra alla tavola" e che coinvolge tutti gli attori del sistema: agricoltori, produttori di sementi e mangimi, industria di trasformazione, trasportatori e distributori, commercianti all'ingrosso e al dettaglio, GDO - catene distributive, fino al consumatore.

In Emilia-Romagna vi sono diverse iniziative che promuovono l'incontro tra produttori e cittadini quali: la vendita diretta nell'azienda agricola, i Mercati Contadini, i Gruppi d'Acquisto Solidale, Pick it yourself, CSA Community Supported Agriculture.

## I VANTAGGI DELLA FILIERA CORTA

### Vantaggi economici

- Prodotti di qualità a un prezzo più economico per chi acquista e più equo per chi vende.
- Incentivazione al consumo di prodotti locali.
- Sostegno all'economia locale e ai produttori del territorio.

### Vantaggi per la salute, la cultura, il benessere

- Acquisto di prodotti freschi e di stagione, spesso prodotti con metodi biologici e integrati.
- Garanzia della origine e qualità del prodotto.
- Conoscere la storia del prodotto che portiamo in tavola aumenta la cultura alimentare.

### Vantaggi ambientali

- Riduzione del consumo di combustibili fossili per il trasporto dei prodotti.
- Sostegno della biodiversità con le vecchie varietà, il loro acquisto è un modo per garantirne la vita.

### Ed infine un piacevole viaggio vicino a casa

La spesa in fattoria diventa un piacevole viaggio vicino a casa, un momento di relax per adulti e bambini.

# LA SPESA SOSTENIBILE

*In linea con la revisione 2018 delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" del CREA, sotto l'egida del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.*

Una spesa equilibrata dal punto della salute ha grossi vantaggi anche sull'ambiente e viceversa. Di seguito qualche consiglio per rafforzare uno stile alimentare sostenibile.

## **Per cominciare... alimentazione varia ed equilibrata**

Mangiare un po' di tutto con moderazione scegliendo preferibilmente prodotti locali e di stagione.

## **Riscopriamo l'arte di cucinare**

Le ricette di famiglia, rivisitate e alleggerite con creatività, valorizzano la cultura del territorio, sapori e valori che nessun fast food potrà offrire e tramandare!

## **Privilegiare metodi di cottura semplici**

Utilizzare la cottura al vapore, al cartoccio, al forno o alla piastra per conservare il più possibile il contenuto nutrizionale.

## **Meglio evitare i fuoripasto**

Gli snack industriali, patatine fritte, dolciumi sono ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi, molto calorici e vuoti a livello nutrizionale.

## **Assumere alimenti ricchi in fibre e cereali integrali**

Contribuiscono al benessere e alla prevenzione di tante malattie.

## **Abbondare in frutta e verdura, fresca e di stagione**

## **Riscoprire i legumi**

Fagioli, ceci, lenticchie sono un'ottima fonte di proteine vegetali. Molto versatili in cucina si prestano a tanti usi. Abbinati ai cereali diventano un piatto completo.

## **Mangiare più pesce**

Il pesce azzurro dell'Adriatico, tra i quali alici, sarde, saraghina, sgombri, è economico, gustoso, ricco di acidi grassi polinsaturi, gli omega 3, i cosiddetti grassi salvacuore.

## **Grassi**

Scegliere la qualità e limitare la quantità di grassi di origine animale. Preferire l'olio extravergine di oliva, meglio se a crudo. Alcuni grassi sono essenziali per l'organismo: gli Omega6 degli oli vegetali e gli Omega3 del pesce.

## **Per insaporire**

Usare poco sale e molte erbe aromatiche, succo di limone o aceto balsamico.

### **Per dolcificare meglio il miele**

Un prodotto ricco di vitamine, sali minerali ed antibiotici naturali che si consiglia di acquistare direttamente dai produttori.

### **E se proprio i dolci ci attirano... provare la frutta come dessert**

Quando la voglia di dolce si fa irresistibile si può, a seconda delle stagioni, soddisfare con una macedonia di frutta, qualche pallina di melone con sopra un po' di miele, un frullato di fragola...

### **Mangiare con calma, assaporando il cibo**

Assaporare lentamente i cibi facilita il senso di sazietà e la digestione. Una tavola ben apparecchiata contribuisce ad associare il pasto a un momento di piacere.

### **Bere acqua in abbondanza, meglio se del rubinetto.**

**Bere vino con moderazione.**

**Fare tanto movimento.**

## **LA DIETA MEDITERRANEA**

Con il termine dieta mediterranea, coniato dallo scienziato americano Ancel Keys, s'identificano le **abitudini alimentari** dei Paesi che si affacciano sul mare **Mediterraneo**.

Il "**modello alimentare mediterraneo**" è ritenuto il miglior tipo di alimentazione oggi esistente per **conservare** la **salute** e il **benessere** dell'individuo con:

- un elevato consumo di frutta e verdura, fresca e di stagione e di cereali integrali;
- consumi importanti di legumi (fagioli, ceci, lenticchie);
- un impiego quasi esclusivo di olio extravergine di oliva come grasso di condimento;
- un consumo elevato di pesce e moderato consumo di altri alimenti di origine animale.

Questo tipo di alimentazione è stato **abbandonato** negli anni 1960-70 con la conseguenza, in pochi decenni, dell'aumento di obesità e di malattie come il diabete, già in età infantile e adolescenziale. Importante è **recuperare** il modello alimentare mediterraneo, riconosciuto come uno dei più coerenti con le "**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**" del CREA vedi <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>.

Ha ricevuto dall'UNESCO il riconoscimento come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**, per la sua importanza culturale e per trasmetterne il valore alle generazioni future, definendola "un insieme di competenze, conoscenze, riti, simboli e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola".

# FRUTTA E ORTAGGI

## Un concentrato di salute

Frutta e verdura sono alla base delle raccomandazioni dei nutrizionisti perchè:

- contengono un'alta percentuale di acqua e quindi poche calorie
  - forniscono una preziosa quantità di fibre utili a mantenere la funzionalità intestinale oltre che a dare un senso di sazietà
  - apportano vitamine, sali minerali e fitonutrienti dei quali l'organismo ha grande bisogno.
- È stato dimostrato che tutte queste sostanze hanno una potente azione antiossidante e protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari e tumori.

10

I nutrizionisti raccomandano il consumo di **5 porzioni al giorno** tra frutta e verdura di **colori diversi** perché ad ogni colore corrispondono vitamine e sostanze specifiche, dal nome complesso, tutte indispensabili al nostro organismo per rimanere in salute.

**Cosa si intende per porzione?**

**Frutta:** una porzione equivale a un frutto, come una mela o una pera

**Verdura:** una porzione equivale a un piatto di insalata oppure a 250 grammi di ortaggi da cuocere

## I colori della natura e del benessere

colore	frutta/ortaggi	proprietà
Bianco	mele, pere, castagne, aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano	Contengono fibre, sali minerali e quercetina con la sua azione antiossidante. Cavolfiore ricco di potassio, calcio e fosforo. Aglio e cipolla contengono allilsolfuro che protegge dalle patologie coronariche
Blu-viola	prugne, uva nera, frutti di bosco, fichi, melanzane, radicchio	Contengono Potassio, magnesio, antocianine e sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria. Sono ricchi di fibra.
Giallo-arancio	albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, pesca, carota, peperone, zucca	Tipico è il contenuto in b-carotene, che interviene nella crescita, potenzia la vista e le difese immunitarie. Contengono flavonoidi. L'arancia, il limone, il peperone sono ricchi anche in vitamina C, limone e melone apportano potassio.
Rosso	anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, barbabietola rossa, pomodoro, peperone rosso, ravanella	Preziose contro tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. I pomodori, ben maturi, sono fonte di licopene. Fragole, arancia rossa e peperone contengono elevate quantità di vitamina C.
Verde	kiwi, uva bianca, olive, agretti, asparagi, basilico, bietta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, zucchine	Questo colore, dato dalla clorofilla, ha potere antiossidante. Contengono carotenoidi. Vitamina C in kiwi, broccoli, prezzemolo, spinaci.

# IL VALORE E IL RISPETTO DEL CIBO

Il legame tra le pratiche alimentari e la cultura emerge come dato strutturale da tutta la storia dell'umanità. **Il consumo di cibo è infatti una esperienza culturale specifica dell'uomo e ancora la cultura alimentare è la leva più efficace per ridefinire in termini concreti il rapporto uomo-cibo.**

## Rispettare il CIBO significa:

### Valorizzare la convivialità

Il cibo è da sempre veicolo di occasioni di incontro e relazione. Occorre recuperare questa sua naturale inclinazione restituendo a una più adeguata dimensione sociale i momenti in cui lo si consuma.

**Conservare la ricchezza delle identità, senza rinunciare al gusto delle contaminazioni,** rinforzando il capitale emotivo legato alle radici, alla tipicità, alla localizzazione territoriale, ma giocandone gli aspetti umanamente universali.

### Trasferire la conoscenza e il saper fare come straordinari giacimenti di ricchezza culturale

La preparazione dei cibi è per sua natura un'esperienza in larga misura artigianale che richiede importanti competenze, che devono essere conservate e trasferite nel tempo.

### Tornare a un sano rapporto con il territorio e il contesto della materia prima

Occorre lavorare a fondo sull'eccellenza degli

ingredienti, stabilendo un legame diretto e rispettoso con il contesto in cui la materia prima nasce.

### Riprendere il valore del cibo come tramite di rapporto fertile fra le generazioni

Il tavolo della prima colazione e della cena serale sembra restare uno dei pochi luoghi privilegiati attraverso cui passa un'esperienza di vita in comune, di educazione a una migliore condivisione degli affetti.

### Trattenere il meglio della tradizione gastronomica, cercando di reinterpretarla creativamente

Recuperare i sapori antichi capaci di essere rinnovati nel gusto contemporaneo.

### Diffondere la cultura del gusto e del saper vivere attraverso il cibo autentico

Rivitalizzare la magia e lo stupore del cibo nei suoi rituali e nel suo piacere spensierato - quale carburante esistenziale e culturale - consente una rinnovata centralità delle persone e delle loro emozioni.

### Non sprecarlo

L'ONU nel settembre 2015 ha approvato AGENDA 2030.

L'impegno del 12° obiettivo è quello che entro il 2030 si deve dimezzare lo spreco alimentare.



# COLTIVARE I SENSI

## Il gusto è la sensazione MULTI-sensoriale per eccellenza!

Quando scegliamo un cibo siamo condizionati dall'ambiente esterno attraverso gli **organi di senso**, cellule specializzate che a contatto con uno stimolo sono in grado di registrarlo e trasmetterlo al cervello. L'insieme delle sensazioni emesse dai 5 sensi, infatti, provoca l'apprezzamento o il rifiuto di un alimento.

*L'occhio guarda, il naso annusa, la mano tocca, l'orecchio sente e la bocca gusta.*

### Le regole per un'attività sensoriale di degustazione in classe e in mensa

**Orario:** quello migliore sembra essere metà mattina e metà pomeriggio.

**Pulizia:** igiene delle mani e del banco di lavoro.

**Puntualità:** la sperimentazione deve essere effettuata da tutti i partecipanti nell'orario stabilito.

**Distribuzione dei campioni:** devono essere consegnati contemporaneamente.

**Modalità di esecuzione:** vanno chiarite bene prima di iniziare.

**Silenzio:** il rumore rappresenta un fattore di disturbo.

**Intolleranze:** Sono sempre da valutare le possibili intolleranze o allergie alimentari degli alunni.

## Aiutiamo gli alunni ad esprimere le sensazioni che provano nelle attività sensoriali

**LA VISTA.** Forma, dimensioni, aspetto superficiale, stato (denso, fluido, granuloso, ecc.) segni particolari, colore e l'interazione con la luce (opaco, lucido, opalescente, ecc.). Si può annotare anche l'intensità.

**IL TATTO.** Consistenza, superficie, temperatura e sensazioni: piacere, disgusto, caldo, freddo, umido, ecc.

**L'OLFATTO.** Intenso, lieve, fruttato, speziato e sensazioni: piacere, disgusto, ecc.

**IL GUSTO.** Sapore dolce, salato, acido, amaro e sensazione tattile in bocca: consistenza (es. friabile, croccante dura, morbida, succosa, gommosa, elastica, viscosa) superficie, temperatura. Si può annotare anche l'intensità.

**L'UDITO.** È la componente acustica della masticazione che è legata alla consistenza del cibo. È possibile descrivere il rumore percepito? Cosa ricorda questo rumore? È gradevole o sgradevole? Stimolare l'invenzione di onomatopee per ogni campione.

## IL CONFRONTO TRA DIVERSI TIPI DI SUOLO

### Affiniamo la vista, il tatto e l'olfatto

L'attività propone di conoscere le caratteristiche fisiche di diversi tipi di terreno, confrontandoli attraverso attività sensoriali.

#### Itinerario operativo

L'insegnante prepara 4 diversi tipi di terreno: suolo di bosco, suolo di fiume, suolo di campo coltivato, suolo di mare. I quattro tipi di terreno dovranno rimanere sconosciuti agli alunni.

Su un piano, preparare 4 grandi vassoi che conterranno ognuno un solo tipo di terreno.

Far impostare agli alunni lo schema sotto indicato.

Terreno	Che cosa ho visto	Che cosa ho toccato	Che cosa ho annusato
1			
2			
3			
4			

14

#### Gli alunni analizzano un terreno alla volta sfruttando i 3 sensi

Dovranno descrivere nello schema le impressioni scaturite in seguito all'analisi sensoriale (vedi Box pag. 13). I quattro tipi di terreno, che sono stati prelevati precedentemente in 4 diversi ambienti, dovranno rimanere ancora sconosciuti ai bambini. In seguito ad un breve confronto l'insegnante prepara una "scatola magica" (scatola con piccola apertura nella quale infilare la mano) e di nascosto dagli alunni mette dentro uno dei quattro campioni di terreno. La classe si divide in 2 squadre. A turno ognuno dovrà indovinare, sfruttando solo il tatto, quale dei 4 terreni prima analizzati è presente nella "scatola magica". Ogni alunno, dopo aver individuato il terreno, scrive la soluzione sulla scheda senza commentarla ad alta voce. Al termine dell'esperienza, i componenti delle singole squadre condividono i risultati e danno la soluzione. L'insegnante confronta le impressioni appuntate sulle singole schede a seguito dell'esperienza e descrive i vari tipi di suolo individuando le singole differenze. Gli alunni saranno ora in grado di scoprire autonomamente, a seguito delle informazioni ricevute dall'insegnante e dopo quanto appreso dalla sperimentazione, a quale ambiente appartengono i terreni scelti per l'esperienza.

## LA BUONA TERRA

### Il "Lombricario"

L'attività propone di osservare e conoscere i lombrichi e la loro funzione.

#### Itinerario operativo

Il lombricario deve essere **costruito** in modo da consentire le osservazioni; si consiglia di utilizzare materiale trasparente quale plexiglass o vetro. Diverse sono le possibilità: utilizzare una base in legno sulla quale fissare due pareti verticali trasparenti tramite viti o colla, oppure riciclare un contenitore in plastica o vetro (es. contenitore per gli spaghetti).

Sulla base del lombricario è necessario fare piccoli forellini per consentire l'**areazione**. Appoggiare sul fondo del lombricario dei piccoli sassolini e adagiare sopra uno strato alto 2 cm di erba secca che fungerà da lettiera. Alternare ora strati (5 cm circa) di terreno molto ricco di sostanza organica con strati di sabbia di fiume.

**Raccogliere i lombrichi** assieme al substrato dove essi vivono e riponete il tutto nel lombricario. I posti migliori per la raccolta dei lombrichi sono la base di un cumulo di compost, la terra ricca di humus, un mucchio di foglie morte oppure di letame. Non trovando questi materiali in natura si possono acquistare nei negozi di articoli da pesca.

Coprire la parte superiore del lombricario con un panno umido per garantire un ambiente **buio** e ad un giusto grado di umidità; per i lombrichi sia la luce che un terreno secco sarebbero letali.

Di tanto in tanto, **inumidire** il terreno con uno spruzzatore e fornire ai lombrichi il **cibo** costituito da erba, foglie morte o humus appoggiandolo sopra il terreno.

Il luogo dove tenere il lombricario deve essere caldo, ombreggiato, sollevato da terra per consentire l'**areazione**. Se avrete fatto un buon lavoro in breve tempo, i lombrichi si riprodurranno e in 25 gg. potrete raccogliere le **uova** setacciando il terreno sotto una lampada. Il loro colore è inizialmente giallo pallido per poi diventare prima della schiusura di colore rosso.

Per iniziare un **nuovo allevamento** è sufficiente porre le uova nel terreno ad una profondità di 5 cm. Le uova sono aggregate in granuli dai quali schiudono dai 4 ai 10 lombrichi; appena nati assomigliano a dei fili di cotone che saranno pronti a riprodursi dopo una novantina di giorni.

## LA TERRA... LE TERRE

L'attività propone di conoscere il suolo, ecosistema nel quale si compiono trasformazioni biochimiche, capaci di riciclare materia che tornerà ad essere fiore, frutto, nuova vita al ritmo degli ecosistemi.

### Itinerario operativo

Con l'aiuto della strumentazione adeguata fare una buca profonda circa 50 cm nel terreno della scuola o in una fattoria.

Prevedere una scheda di lavoro per ragazzo simile a quella sotto riportata.

16

Profondità (Cm)	Disegna e colora e lo strato	Descrivi lo strato
-20		
-40		

Osservare nella buca gli strati accumulati od erosi dall'acqua nei millenni (guardare, toccare e annusare).

Disegnare i vari strati sulla scheda.

Prelevare i campioni e metterli in buste trasparenti:

*busta terra scura* (campione di superficie)

*busta terra profonda* (campione a 40 cm di profondità)

Ricostruire il profilo in una bottiglietta che si potrà quindi portare in classe per osservazioni più approfondite.

## UN DOMINO DI FOGLIE

### **Itinerario operativo**

Raccogliere nell'ambiente campagna o in fattoria alcune foglie di alberi da frutto.

Classificarle e farle seccare tra le pagine di un libro o in una pressa da erbario (vedi esperienza didattica n. 6).

Presentare agli alunni un domino e farlo analizzare, contando le tessere e le combinazioni dei numeri.

Preparare ora cartoncini e fissare sopra le foglie con colla o nastro adesivo.

Giocare insieme.

### **Banca dei semi**

Il pianeta Terra ospita milioni di specie vegetali. All'uomo spetta il compito di preservarne il più possibile, per un futuro in cui molte di queste rischieranno l'estinzione.

Nel mondo esistono oltre mille banche dei semi (seedsbanks). Ognuna di queste decide a quali semi dare la preferenza, fiori selvatici, ortaggi autoctoni, cereali di specie native di diverse regioni del pianeta.

La *Svalbard Global SeedVault* rappresenta una delle banche dei semi più importanti al mondo. Inaugurata nel febbraio del 2008, si trova alle isole Svalbard, in Norvegia. L'area in cui sono stoccati i semi, si trova ad oltre 100 metri all'interno della montagna. Una vera banca del germoplasma, baluardo contro il rischio della perdita del patrimonio genetico vegetale.

In Italia, a Bari, esiste la *banca dei semi dell'Istituto di Bioscienze e Biorisorse*, del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR). E' considerata una delle più antiche banche del germoplasma del settore agrario del mondo. Al suo interno sono conservate circa 56.000 campioni di semi. Tra questi la maggior parte appartengono alla famiglia delle Graminacee e delle Leguminose. Uno dei suoi obiettivi primari è quello di porre maggiore attenzione sulle varietà locali a rischio di estinzione, oltre che ai progenitori selvatici delle piante coltivate.

## ADOTTIAMO UN ALBERO

L'attività propone di far adottare, a gruppi di ragazzi, diverse specie di albero con l'obiettivo di scoprirne le diverse caratteristiche biologiche.

### Itinerario operativo

Osserviamo le radici superficiali e la ramificazione.

Facciamo il calco della corteccia, misuriamo la circonferenza del tronco e calcoliamo la sua altezza, individuiamo la forma della chioma.

Osserviamo le foglie e la loro distribuzione sui rami.

### Materiali

Filo plasticato per riprodurre la forma delle radici e la ramificazione, carta da disegno, colori, colori a cera, nastro adesivo, cordella metrica, cartoni con finestra sagomata per riconoscere il profilo dell'albero, pressa-torchietto per la preparazione delle foglie da applicare al poster (vedi indicazioni pressa erbario, esperienza didattica n. 6).

## LA CARTA D'IDENTITÀ DELLA SPECIE

Nome italiano \_\_\_\_\_

Nome dialettale \_\_\_\_\_

Nome scientifico \_\_\_\_\_

### IL TRONCO

- Dritto
- Slanciato
- Ramificato alla base
- Tortuoso
- Corto
- Colonnare
- A sezione circolare
- .....

### LA CHIOMA

- Sferica
- Emisferica
- Piramidale
- Densa
- Colonnare
- Ombrelliforme
- Irregolare
- Rada

### LA LONGEVITÀ

- Superiore al secolo
- Inferiore al secolo
- Alcuni secoli
- Oltre i dieci anni
- .....

### I RAMI

- Robusti
- Rettilinei
- Ascendenti
- Orizzontali
- Ricurvi
- Esili
- Flessibili
- Ricadenti
- .....

### LA CORTECCIA

- Liscia
- Screpolata
- Sottile
- Lucida
- Rugosa
- A placche
- Spessa
- Opaca

### LA FORMA BIOLOGICA

- Aghifoglia
- Latifoglia
- Sempreverde
- Spogliante

### STATO DI CONSERVAZIONE

- Buono
- Discreto
- Sufficiente
- Insufficiente
- Pessimo

**L'ALBERO**

### L'ORIGINE

- Europa temperata
- Europa mediterranea
- Europa alpina
- Asia
- Nordamerica
- Africa
- .....

## L'ERBARIO

L'attività propone di osservare, individuare e identificare le specie vegetali tipiche di un biotopo. Rappresenta lo stimolo all'osservazione delle caratteristiche delle piante, della loro forma, della loro struttura e del rapporto con gli altri organismi viventi e con l'ambiente in cui sono inserite.

### Itinerario operativo

#### LA RACCOLTA

Raccogliere in giornate asciutte e poco ventose. I campioni vanno raccolti completi di fiori, foglie e fusti.

*Gli alberi* - Prendere un rametto fiorito ed un rametto con i frutti.

*Le piante erbacee* - Strappare lo stelo più in basso compresa la radice. Utilizzare sacchetti di plastica per mantenerle umide e quindi fresche. Nel quaderno annotare il luogo di raccolta.

20

#### L'IDENTIFICAZIONE

#### L'ESSICCAZIONE

Estrarre dai sacchetti le piante e metterle ciascuna distesa tra due interi giornali quotidiani la cui carta molto assorbente. Esercitare una forte pressione. Ogni giorno aprire il pacco e sostituire i quotidiani inumiditi. Il singolo foglio che contiene la pianta non viene mai cambiato. Tempi da 5-6 giorni al mese.

#### LA MONTATURA

Sui cartoncini bristol inserire le piante e compilare una **scheda** per la descrizione della specie. Tutti i fogli dell'erbario saranno messi in robusti cartoni poco più larghi dei fogli stessi tenuti stretti da due nastri. Gli erbari si conservano in luoghi asciutti e puliti.

#### Materiali

Forbici da giardiniere, sacchetti di plastica, quaderno per gli appunti, cartoncini bristol della misura 30x40, giornali quotidiani e cartoni robusti 40x50, manuale per il riconoscimento delle piante raccolte, la pressa: due lastre di legno della misura di circa cm. 40x30.

## ESPERIENZA SENSORIALE: L'UDITO

### SCATOLE DEI SUONI

L'attività propone di riconoscere i materiali e gli oggetti con l'udito

#### Itinerario operativo

Predisporre piccole scatole o recipienti opachi, sigillati e numerati, ognuno dei quali contiene una tipologia di **materiale naturale** (semi, piccoli frutti, sabbie, sassi, acqua, ecc.), **alimenti** (farina, riso, sale, chicchi di caffè, ecc.) oppure **materiale artificiale** (bottoni, fili di lana, biglie, ecc.). Gli alunni, scuotendo il recipiente devono individuare cosa contiene.

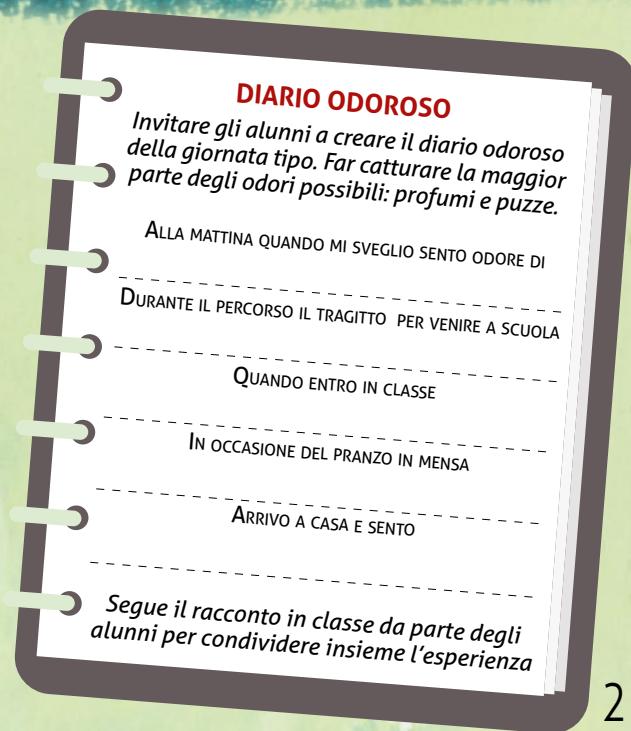
## ESPERIENZA SENSORIALE: L'OLFATTO

### SCATOLE DEI PROFUMI

L'attività propone di imparare a ri-conoscere i materiali e gli oggetti con l'olfatto

#### Itinerario operativo

Predisporre recipienti opachi e numerati, sigillati con carta di alluminio. Ogni recipiente contiene una tipologia di materiale come erbe aromatiche, frutta, ortaggi, spezie, ecc., meglio se spezzettati. Prima di iniziare la prova la carta di alluminio deve essere forata in modo da far fuoriuscire l'odore del materiale da scoprire. Gli alunni, annusando il recipiente, devono individuare cosa contiene.



## ESPERIENZA SENSORIALE: IL TATTO

TOCCA E DIMMI COS'È

### **Itinerario operativo**

A gruppi da 6/8 partecipanti viene proposta la raccolta di diversi oggetti e materiali presenti nell'ambiente. L'insegnante prepara un sacchetto di stoffa grossa di colore scuro con la chiusura ad elastico. Un componente alla volta introduce la mano nel sacchetto ed esprime verbalmente le sensazioni che prova al tatto e le caratteristiche dell'elemento toccato (vedi Box a pag. 13) senza rivelare il nome dell'oggetto, che rimarrà ancora segreto. Le altre squadre devono indovinare quale oggetto viene descritto, scrivendolo su un foglio. Si confrontano poi i risultati.

## ESPERIENZA SENSORIALE: LA VISTA

AGUZZIAMO LA VISTA

### **Itinerario operativo**

Sbucciamo 4 mele e 4 patate, tagliamole a cubetti e presentiamole ai ragazzi in due piattini decorati e chiediamo loro di individuare che cosa hanno di fronte, solamente guardandole. Annotare alla lavagna o su di un cartellone le impressioni scaturite e i commenti. Ora si possono degustare e verificare che cosa l'insegnante gli ha offerto. La stessa esperienza si ripeterà con carota e zucca.

CONDIVISIONE - *Ora si chiede:*

Quali sensazioni vorrebbero provare nell'ambiente in cui mangiano?  
Come vorrebbero che fosse lo spazio mensa?

## ESPERIENZA SENSORIALE: IL GUSTO

### GIOCO DEL RICONOSCERE COS'È

#### **Itinerario operativo**

Bendati, si assaggia una fettina di un frutto e si dice che cos'è. Da che cosa si è riconosciuto quel sapore? Se non si riesce a riconoscerlo, proviamo a dire che sapore ha e a che cosa potrebbe assomigliare.

## LE BUONE MANIERE A TAVOLA: IL GALATEO

#### **Itinerario operativo**

Alcune linee guida tratte da "Galateo", il famoso manuale scritto da Monsignor Della Casa alla fine del 1500, per divulgare l'arte delle buone maniere a tavola. Potrete ispirarvi per un'attività con gli alunni da realizzare in mensa.

**Il portamento.** Il busto deve essere dritto, la sedia né troppo lontana, né troppo vicina al tavolo, senza farla dondolare. Anche il capo resta eretto, i gomiti, mentre si mangia, devono sollevarsi dal tavolo, non è la testa ad abbassarsi verso il piatto e il cibo. Se una mano non è occupata occorre tenerla sul tavolo, non sulle ginocchia.

**Il modo di mangiare.** Si mangia con calma. Il piatto non va riempito troppo. Prima di fare un bis si chiede a tutti. Se viene servita una pietanza che non è gradita, se ne prendono piccole porzioni, senza lasciare avanzi. Si mangia con la bocca chiusa, senza fare rumori.

**I movimenti a tavola.** Prima di bere ci si pulisce la bocca. Le proprie posate non vanno introdotte nei piatti comuni. Non si introduce il coltello in bocca. Se è necessario soffiarsi il naso, si fa silenziosamente.

**La conversazione.** Non si parla di cose tristi. Non si commentano cibi sgraditi, o che non si possono mangiare.

## DI CHE GUSTO SEI?

### Valorizziamo e confrontiamo frutta e verdura

Un'azione divertente e stimolante, ideale per il **superamento dei pregiudizi**, capace di **favorire l'accettazione** e di **migliorare il gradimento di frutta e verdura**. *Una esperienza che permette lo scambio di emozioni e opinioni intorno al cibo!* Uno strumento per coinvolgere attivamente i ragazzi in classe che porta a confrontare frutta e verdura bio e non.

24 L'attività propone di stimolare curiosità e attenzione nei confronti di ortaggi e frutta; imprimere nella memoria gustativa dei bambini i sapori, gli odori, le consistenze di frutta e ortaggi; favorire l'accettazione di alcuni prodotti ortofrutticoli, e, più in generale, per aumentare il loro gradimento; prendere coscienza delle sensazioni legate all'assunzione di un determinato alimento ed imparare ad esprimerle, gustare frutta e verdura bio.

#### Materiali

N. 2 frutti o verdure per alunno di cui uno bio e uno convenzionale, acqua e bicchieri, tovagliolini, scheda di lavoro per ogni alunno fig. 1, tabella dell'insegnante per la raccolta dei dati, penna.

#### Itinerario operativo

Presentare gli strumenti di lavoro: la scheda di lavoro che ogni alunno (fig. 1) compilerà e la Tabella che l'insegnante utilizzerà per la raccolta dei dati. Distribuire il materiale ad ogni alunno. Importante è suscitare curiosità e interesse per la valutazione sensoriale del frutto/verdura che si andrà a degustare, affinando i sensi anche sulle differenze fra bio e non bio. Comunicare il tempo per sostenere la prova. Ogni alunno lavora in contemporanea ai propri compagni in autonomia e in silenzio. Le descrizioni che emergono devono essere registrate da ogni alunno sulla propria scheda di lavoro. Raccogliere le schede e annotare tutti i dati scaturiti nella TABELLA.

Leggere con i ragazzi i risultati, cercando di far risaltare:

- la tipologia dei dati sensoriali più numerosi e di quelli ripetitivi;
- la tipologia dei dati meno numerosi;
- eventuali dati contraddittori o differenti riferiti allo stesso prodotto;
- eventuali dati sensoriali sfuggiti ai ragazzi;
- le sensazioni che contraddistinguono bio e non bio.

**Fig.1 - Scheda per l'alunno**

Con gli occhi vedo		
Con le mani sento		
Con la bocca gusto		
Con il naso annuso		
Con le orecchie ascolto		
Questa merenda mi ricorda		
Mi è piaciuta?	  	
Disegna l'immagine del tuo frutto degustato		

## IL LUNGO VIAGGIO DELLA MERENDA

Un percorso di ricerca-azione attraverso il quale si individuano indicatori di qualità riferiti alle produzioni agricole e all'alimentazione che prendono in considerazione la sicurezza, la qualità nutritiva e il gusto, gli effetti sull'ambiente e gli aspetti etici. L'attività consente agli studenti di capire la composizione delle merende più comuni, di scoprire il lungo viaggio che compiono gli alimenti dal campo fino alla tavola e gli imballaggi che le contengono.

### **Itinerario operativo**

Indagine tra i ragazzi sulle merende maggiormente consumate a scuola.

Creare il grafico. Allestimento del tavolo delle merende con 5 tipologie tra le più gettonate.

26 Es. tipologie: spiedino di frutta fresca di stagione (1 spiedino a ragazzo con frutta proveniente da agricoltura biologica); pane e marmellata (1 fetta di pane per ragazzo con ingredienti provenienti da agricoltura biologica); Patatine (1 confezione); Cracker (1 confezione); Merendine confezionate (1 confezione)

L'insegnante invita i ragazzi a degustare gli spiedini di frutta e il pane con la marmellata. Studio delle singole tipologie di merenda.



Valutazione di tre principali aspetti prendendo nota di tutte le informazioni:

#### *Il viaggio della merenda*

- da dove vengono le materie prime che costituiscono la merenda
- dove sono state prodotte e confezionate
- quanta strada hanno fatto per arrivare sulle nostre tavole
- problematiche che nascono dalle lunghe distanze (inquinamento ambientale, costi energetici, incisione sull'economia locale)

#### *Il vestito della merenda*

- da che cosa è costituito l'imballaggio
- carta, plastica, vetro
- i simboli dell'imballaggio
- il riuso, il riciclaggio, la raccolta differenziata, ecc.

#### *Gli ingredienti della merenda*

- la composizione delle merende attraverso la lettura dell'etichetta
- la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli
- i metodi di conservazione
- i metodi di produzione: convenzionale, agricoltura integrata, agricoltura biologica

Tutte le caratteristiche individuate verranno valutate e, insieme ai ragazzi, verranno attribuiti dei punteggi di merito alle singole merende (da 1 a 10), valutando la sostenibilità.

I punteggi verranno raccolti e visualizzati su un cartellone:

Chi ha vinto? Qual è la merenda più sostenibile e più salutare? Perché?

L'insegnante ora può evidenziare quali sono le modalità per accorciare i viaggi dei cibi, per poter risparmiare energia e denaro, migliorare l'economia locale, ridurre l'inquinamento e aiutare l'ambiente.

Ad esempio: leggere l'etichetta dei prodotti che si acquistano; prediligere una merenda con frutta e verdura di stagione da agricoltura biologica; prediligere l'acquisto da agricoltori che fanno vendita diretta; associarsi a gruppi di acquisto solidale.

## La merenda più salutare e sostenibile

Merenda	Il viaggio della merenda	Il vestito della merenda	Gli ingredienti della merenda
Spiedino di frutta fresca di stagione			
Pane e marmellata			
Patatine			
Cracker			
Merendine confezionate			

28

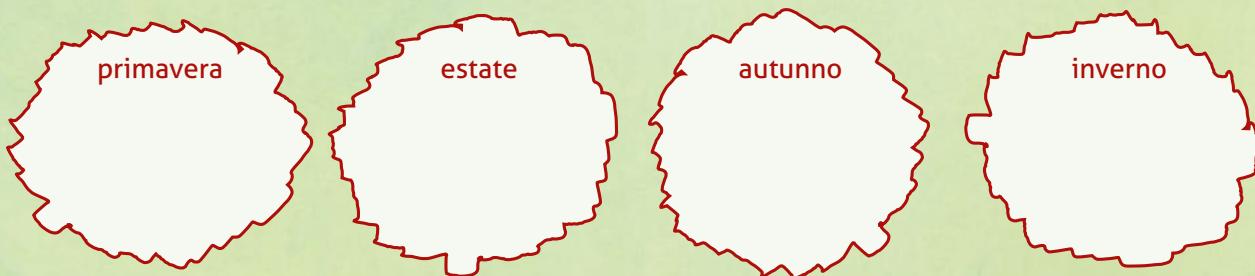


## UN RACCOLTO PER OGNI STAGIONE

Patate, ciliegie, cachi, zucchine, cipolle, pomodori, fagiolini, uva, piselli, cavolfiore, kiwi, carote, fragole, pere, castagne, cocomeri, susine, meloni, mele, sedano, asparagi, fragole, insalate, funghi, finocchi, verze, albicocche, melanzane, spinaci, carciofo, ecc. Quanti prodotti!

In Emilia Romagna **ognuno ha la sua stagione**.

Riporta i nomi dei prodotti o disegnalili all'interno del riquadro che indica il periodo dell'anno giusto per consumarli.



29

Ora si analizzano i frutti di stagione attraverso la riflessione e l'approfondimento della sensorialità: concetto fondamentale nell'approccio al cibo e all'educazione alimentare. Ogni alunno su di un grande foglio creerà il proprio calendario della frutta di stagione che andrà a compilare di volta in volta.

### Il calendario della frutta di stagione

Nome e disegno del frutto/ortaggio	Vista 	Tatto 	Olfatto 	Gusto 	Udito 

## UNA PROVA INFARINATA

### Cinque diverse farine a confronto

#### Itinerario operativo

Prendere cinque tipi diversi di farina (bianca 00, biologica tipo 2, integrale, di mais, di riso) e versarle in cinque contenitori.

Far valutare agli alunni attentamente le caratteristiche di ciascuna farina e descriverle nella scheda.

FARINA	Campione 1	Campione 2	Campione 3	Campione 4	Campione 5
	BIANCA 00	BIOLOGICA TIPO 2	INTEGRALE	DI MAIS	DI RISO
Colore					
Odore					
Sensazione al tatto					
Sapore					
È facile da impastare?					

## IL PANE

Non esiste un tipo universale di pane, ma assume forme e tipologie diverse in tutti i Paesi del mondo. Anche i nomi si adattano a forme e tipi di pane del tutto diversi.

### Itinerario operativo

Il pane è nell'alimentazione mediterranea un alimento fondamentale, talmente importante che ad esso sono associati molti modi di dire e proverbi. Ad esempio: essere buono come il pane; dire pane al pane e vino al vino; non è pane per i suoi denti. Quali altri modi dire o proverbi dialettali conosciamo, che contengano la parola pane? E qual è il loro significato?

### Scheda IL MIO PANE

Scrivo gli ingredienti del mio pane

INGREDIENTI

QUANTITÀ

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Faccio la mia etichetta e indico:  
ingredienti, dov'è stato fatto, chi l'ha fatto,  
data, peso in grammi, tipo di pane

_____
_____
_____

Disegno  
la mia etichetta

31

## LA MIA MENSA BIO

### Una valutazione della mensa bio e del pasto che degustate insieme a scuola

Una breve indagine da proporre ai vostri alunni per captare la considerazione che hanno nei confronti del pasto degustato nella mensa bio della scuola.

#### Itinerario operativo

Proporre ai vostri alunni di rispondere singolarmente alle seguenti domande. Raccogliere i dati da ogni alunno. Condividere con la classe i dati raccolti, registrandoli su una TABELLA alla lavagna, in modo che tutti gli alunni possano conoscere i risultati. Favorire una discussione e un confronto tra gli alunni sulla PERCEZIONE legata al pasto degustato nella mensa bio della scuola, mettendo in luce i dati comuni e quelli diversi dei singoli temi oggetto dell'indagine.

#### 32 Scheda di rilevamento

Mi piace incontrare i compagni e mangiare insieme a loro in mensa?	si	no	non so		
Vado volentieri in mensa?	si	no	non so		
Il cibo che mangio in mensa è biologico?	si	no	non so		
Solitamente la frutta in mensa è	ottima 	buona 	accettabile 	così così 	cattiva 
Solitamente la verdura in mensa è	ottima 	buona 	accettabile 	così così 	cattiva 
La quantità del cibo che degusto è	abbondante 	buona 	accettabile 	così così 	scarsa 
Cosa manca nella mensa?					
I tre piatti della mensa che preferisco sono:					
I tre piatti che vorrei mangiare in mensa sono:					

## LE CASE RURALI DEL TERRITORIO

### **Itinerario operativo**

Individuare una porzione di territorio ed effettuare un censimento delle case esistenti classificando: le case diroccate e quindi abbandonate dalle attività umane; le case ristrutturate per la vita quotidiana e fulcro delle attività produttive; le case utilizzate saltuariamente come "casa vacanza"; le case rurali degli agricoltori delle fattorie didattiche.

Individuare le case delle quali si possono ricavare maggiori informazioni per leggerne il percorso storico. Gli alunni potranno infatti ricavare, a seguito di brevi interviste o ricerche, varie informazioni tra le quali: data di costruzione, materiali utilizzati, provenienza dei materiali, generazioni che si sono susseguite, attività produttive praticate nella casa, avvenimenti e storie legate alla casa.



## CIBO DAL MONDO

### Attività con e per le famiglie

Un breve questionario sulle abitudini alimentari da proporre ai genitori e ai nonni.

#### Itinerario operativo

Ogni famiglia elabora un proprio atteggiamento nei riguardi del cibo: ci sono alimenti che hanno un particolare valore ed importanza ed altri che sono proibiti o non considerati come cibo.

In ogni caso ciò che bisogna evidenziare è il legame tra i diversi piatti locali ed in particolare l'alimento base prodotto in loco (ricco di amidi come mais, patate, grano tenero, orzo, riso o di proteine come pesce, formaggi, carne, legumi o di vitamine e zuccheri come frutta e verdure).

Il lavoro potrebbe terminare con la compilazione di un **ricettario dal mondo**, diviso per capitoli a seconda dell'elemento base dei diversi piatti e con una **fiesta** nella quale gli alunni prepareranno i piatti tipici.

"Se tutti gli uomini mangiano, ogni cultura mangia a modo suo e fa della cucina la sua carta d'identità.

Passioni, ossessioni, emozioni, trasformazioni, tradizioni, repulsioni, contraddizioni, contaminazioni.

Tutto si dice attraverso il cibo.

Dalla scoperta del fuoco all'invenzione della piastra a induzione, gli uomini si distinguono in base alle loro grammatiche alimentari.

Cosa mangiare, cosa non mangiare, quanto, quando, come, perchè, con chi.

Tipi di cottura, successione delle portate, galatei culinari, tabù religiosi, digiuni e astinenze.

Ragioni note e meno note di un pianeta gastronomico che cambia alla velocità della luce e che oggi appare sempre più diviso tra piacere e dovere, estetica e dietetica, gusto e disgusto".

Marino Niola  
*Non tutto fa brodo*  
Il Mulino, 2012

Traccia del questionario  
sulle abitudini alimentari  
da proporre a genitori  
e nonni

**Età della persona intervistata** \_\_\_\_\_

- Quando era ragazzo, quali erano i cibi che mangiava a colazione?
- Con chi faceva colazione?
- Quali erano i cibi che mangiava quotidianamente a pranzo?
- Con chi pranzava?
- Quali erano i cibi che mangiava quotidianamente a cena?
- Con chi cenava?
- Ricorda di un particolare pranzo di festa? Lo potrebbe descrivere? Che festa era?
- Elenca i cibi che si mangiano nella tua famiglia in occasione di momenti particolari (avvenimenti familiari, matrimoni, compleanni, festività, tradizioni locali, ...)

Occasioni/momenti dell'anno	Cibi particolari
Avvenimenti familiari	
Festività	
Tradizioni locali	
Altro	

## Bibliografia

- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, Revisione 2018, CREA 2019
- LA DIMENSIONE CULTURALE DEL CIBO, Barilla Center For Food & Nutrition
- C. Barzanò, L. Marconi, A. Colli, A. Albertini, ALLA SCOPERTA DEL GUSTO. PROPOSTE PER L'EDUCAZIONE NELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO, Regione Lombardia Settore agricoltura Servizio alimentazione, 1997
- A. Brighi, CONSUMATORE CONSAPEVOLE, GAL Innova Plus, Alimos, 2017
- T. Nasolini, A. Brighi, DAL CAMPO DELLA TAVOLA. Tutti in fattoria a conoscere l'agricoltura e i prodotti dell'Emilia-Romagna – Regione Emilia-Romagna, CSA Soc. Cons. ar.l., Osservatorio Agroambientale, 2003
- C. Arrighetti, UNITA' DIDATTICHE PER INSEGNATI DELLE SCUOLE MATERNE, ELEMENTARI, E MEDIE INFERIORI, Osservatorio Agroambientale, 1997
- G. Benvenuti, VADEMECUM PER EDUCATORI E CONSUMATORI, Osservatorio Agroambientale, 1997
- T. Nasolini, F. Mazzoni, COLTIVIAMO IL GUSTO. Guida ai prodotti agroalimentari della Provincia di Forlì-Cesena, Alimos Soc. Coop, Wafra Litografia, 2016
- C. Barzanò, IL GUSTO DI MANGIARE INSIEME. DAL CIBO ALLA TAVOLA: UN'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN DIECI TAPPE, Slow Food Editore, 2016
- C. Barzanò, BUONO DA MANGIARE, Comune di Milano, Settore Educazione, 1994
- F. Cappelli, CURIOSI CONSUMATORI CONSAPEVOLI. ALLA SCOPERTA DELLA BUONA AGRICOLTURA, Regione Emilia-Romagna, Giunti Progetti Educativi, 2007
- T. Nasolini, PER MANGIARE SANO NON ANDARE LONTANO, Alimos Soc. Coop., 2010
- AA.VV., COS'E' BIOLOGICO, Guida per insegnanti e operatori, Regione Emilia-Romagna, Ministero Politiche Agricole e Alimentari, Pro.Ber, Alimos Soc. Coop., 2016
- A.M. Messina, R. Mari, L. Sapienza, M. Gallina, CONOSCERE PER CONSUMARE MEGLIO, Guida pratica ai prodotti agroalimentari e al loro consumo, Regione Emilia-Romagna, Carthusia Edizioni, 2008
- S. Ceriani, S. Milano, R. Ponzio, SALVA LA BIODIVERSITA' SALVA IL PIANETA, Slow Food, 2015
- AA.VV., CULTURA CHE NUTRE. STRUMENTI PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE, ISMEA, Giunti Progetti Educativi, 2004
- Bacci Capaci G., L'ETICA E I MODI DEL BUON UFFICIALE, Accademia Navale di Livorno, 1955
- AA.VV., AGRICOLTURA: AL CENTRO DELLA NOSTRA VITA. Kit pedagogico per gli insegnanti, Commissione europea, 2016
- Linee Guida Volontarie per la Gestione Sostenibile del Suolo, VOLUNTARY GUIDELINES FOR SUSTAINABLE SOIL MANAGEMENT, FAO 2017. Pubblicato dalla ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA e dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, Roma 2019
- M.NIOLA, NON TUTTO FA BRODO, Il Mulino, 2012

## Sitografia

- <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/educazione-alimentare/temi/mense-bio>
- <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/fattorie>
- [https://europa.eu/learning-corner/learning-materials\\_en](https://europa.eu/learning-corner/learning-materials_en)
- <http://www.unesco.it/it/Patrimoniolmmateriale/Detail/384>
- <http://www.fao.org/home/en/>
- <https://www.politicheagricole.it>
- <https://www.reterurale.it>
- <https://aiab.it/il-bio/>
- <https://federbio>

Ideazione: Alimos Soc. Coop.  
Testi: Annalisa Brighi, *Alimos Soc. Coop.*  
Supervisione: Rossana Mari, *Regione Emilia-Romagna*  
Illustrazioni: Monica Zani - [www.monicazani.com](http://www.monicazani.com)  
Progetto grafico e stampa: Litografia CILS Cesena  
*Materiale stampato su carta ecologica proveniente da foreste gestite responsabilmente*



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

US  
Con il patrocinio non oneroso  
dell'Ufficio Scolastico Regionale

**Regione Emilia-Romagna**  
Assessorato Agricoltura e Agroalimentare, Caccia e Pesca  
Viale della Fiera, 8 - 40127 Bologna  
[www.agricoltura.regione.emilia-romagna.it](http://www.agricoltura.regione.emilia-romagna.it)

**ALIMOS Soc. Coop.**  
Via dell'Arrigoni, 60 - Cesena (FC) - [www.alimos.it](http://www.alimos.it)

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