

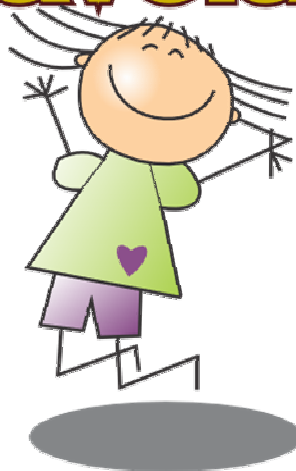


**CITTA' DI PARABIAGO**  
PROVINCIA DI MILANO  
C.F. 01059460152  
Cap. 20015 – P.zza della Vittoria, 7  
Tel. 0331.406011 – Fax 0331.552750  
[www.comune.parabiago.mi.it](http://www.comune.parabiago.mi.it)

LOGO DI EXPO  
Nutrire il Pianeta  
Energia per la Vita

**“Oggi purtroppo il cibo per molti è  
diventato un carburante  
e la tavola una mensola  
su cui posare ciò che si consuma”  
(Enzo Bianchi – “Il pane di ieri”)**

Intavolarsi: dalla vigna alla tavola  
**Intavolarsi**





**CITTA' DI PARABIAGO**  
PROVINCIA DI MILANO  
C.F. 01059460152  
Cap. 20015 – P.zza della Vittoria, 7  
Tel. 0331.406011 – Fax 0331.552750  
[www.comune.parabiago.mi.it](http://www.comune.parabiago.mi.it)

## **PREMESSA**

### **- PER UN'ALIMENTAZIONE ECO-COMPATIBILE**

Oggi il mondo sta producendo una quantità di cibo sufficiente a nutrire tutta la sua popolazione, ma, paradossalmente, quasi un miliardo di persone soffre ancora la fame e due miliardi sono malnutriti.

Un fattore che contribuisce a questi profondi equilibri è la quantità di cibo che viene sprecata.

Con il cibo buttato vanno sprecati anche la terra, l'acqua, i fertilizzanti che sono stati necessari per produrlo, senza contare gli inquinanti e i gas serra rilasciati sia durante il processo produttivo, sia dal cibo in decomposizione nelle discariche.

E' quanto mai urgente ridurre l'uso di risorse naturali e rendere più efficiente e sostenibile il sistema alimentare.

### **- PER UN'ALIMENTAZIONE SANA**

Non possiamo dimenticare poi che, pur essendo il cibo necessario per vivere, la qualità, la quantità e la tipologia di questo cibo possano influire molto sul nostro stato di salute. L'alimentazione aiuta a preservare e migliorare la salute o, al contrario, può comprometterla, in quanto gli alimenti possono diventare un veicolo di sostanze tossiche, nocive per l'apparato digerente e circolatorio, per il sistema immunitario e perfino potenzialmente cancerogeni.

Una buona e una sana alimentazione è il caposaldo delle prevenzioni e deve prevedere molti vegetali (frutta e verdura sono alimenti "protettivi") e poca carne.

Ricordiamo che, a detta delle statistiche, oggi il 75% dei problemi di salute sono causati da scorrette abitudini di vita e cattiva alimentazione.

Ecco quindi la necessità di educare le nuove generazioni a vivere correttamente e a cibarsi in modo adeguato, con stili di vita che riportino alla salute e al benessere.

Ma il cibo è anche gusto, storia, arte e musica: insegniamolo ai nostri ragazzi e stimoliamoli ad estendere questi precetti anche alle generazioni future.

Solo in questo modo sarà possibile garantire cibo alle popolazioni che verranno dopo di noi.

**PROGETTO DI ATTIVITÀ DIDATTICHE  
PER LE SCUOLE PRIMARIE e SECONDARIE 1^GRADO  
ANNO SCOLASTICO 2014-2015**

# **INTAVOLARSI - IL CIBO PER I 5 SENSI**

**dalla “vigna<sup>1</sup>” alla tavola.**

**TEMA DEL PROGETTO:** *Cosa abbiamo nel piatto e come è arrivato sulle nostre tavole. Il cibo ha un valore maggiore del semplice “carburante” e la tavola della semplice “mensola su cui posare ciò che si consuma”?*

**DESTINATARI:** *studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado.*

**FINALITA':** *conoscere i prodotti della terra dalla coltivazione al consumo, riscoprire il valore culturale dell'alimentazione, incontro/confronto tra generazioni, avvicinare i ragazzi ad un corretto rapporto col cibo e con le risorse del territorio. Riscoprire valori in parte estinti dell'alimentazione tradizionale e locale per la tutela e conservazione del paesaggio “il paesaggio lo salvi... mangiandolo”. Dal cibo del corpo al cibo per l'anima e la mente. Realizzare buone pratiche sul tema dell'alimentazione che entreranno a far parte del percorso didattico.*

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** *incontri in classe, visite guidate, laboratori, questionario per il confronto con genitori e nonni, governance di rete per il raggiungimento di obiettivi condivisi sul tema dell'alimentazione e della salvaguardia del paesaggio. Il progetto diventa così “evolutivo”: starà alla rete di attori decidere sia i dettagli del percorso didattico (scelta dei laboratori, lavoro di approfondimento in classe a cura degli insegnanti, modalità di restituzione dei risultati tramite la mostra), sia le azioni dimostrative che si vorranno realizzare (filieri corte, orti didattici, erbari, raccolte di ricette tradizionali ecc.).*

**ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO:**

1. lezione in classe e confronto intergenerazionale
2. l'orto scolastico + un laboratorio “vigna” a scelta
3. assaggio teatralizzato in collaborazione con impresa di ristorazione scolastica + un laboratorio “tavola” a scelta
4. cibo e musica
5. restituzione
- 5.1 mostra a scuola
- 5.2 giochi di Intavolarsi – relazione sui risultati dei questionari
- 5.3 restituzione risultati all'EXPO 2015 (previo accordo con gli organizzatori)

**1. INIZIALIZZARSI**

Intervento in classe (a cura del Comune):

*Spiegazione del progetto e discussione collettiva per far emergere le conoscenze dei ragazzi. Prime spiegazioni teoriche a partire dalla mostra che riporta i risultati raggiunti attraverso il presente progetto sia a Parabiago (AS 2010-11) sia nel magentino (AASS 2011/12 2012/13) coinvolgendo circa 100 classi e 2000 studenti e i loro genitori e nonni. Consegna del questionario da sottoporre a nonni e genitori.*

In classe/a casa: *gli studenti con il supporto degli insegnanti/genitori/nonni compileranno il questionario di approfondimento sull'alimentazione tradizionale dalla produzione alla tavola.*

In classe/a casa: *Gli insegnanti potranno approfondire tematiche emerse nelle lezioni precedenti e dai questionari.*

*Se ritenuto utile si potrà lavorare alla realizzazione di una mostra che illustri la tematica e i risultati ottenuti, nonché oggetti agricoli e prodotti alimentari.*

---

<sup>1</sup> La vigna è il campo agricolo così come tradizionalmente denominato nella ns. zona

## **2. LA VIGNA<sup>2</sup>**

Laboratorio (a cura del Comune):

*Lezione pratica per giovani agricoltori: l'orto scolastico.*

*Un laboratorio a scelta sul tema (visite guidate ai campi coltivati, all'allevamento di mucche di Parabiago, a vedere le api in attività, al mulino Starquà, la virtù delle erbe con realizzazione di un erbario). Alcuni laboratori prevedono una fase di ricerca individuale.*

## **3. LA TAVOLA**

Laboratorio (a cura del Comune):

*Assaggio teatralizzato in collaborazione con impresa di ristorazione scolastica.*

*Un laboratorio/lezione a scelta - 1 sola opzione - sul tema (a tavola coi Romani, a tavola nel medioevo, a tavola nel '700, l'arte a tavola con Arcimboldo e Vincenzo Campi, la ricetta segreta, quali ingredienti contiene la tua merendina?, l'uso dei prodotti alimentari nell'arte, il pane di Parabiago).*

## **4. CIBO E MUSICA**

Intervento in classe (a cura del Comune)

Ascolto guidato di diversi generi musicali, con abbinamento di alimenti che suscitino emozioni diverse negli studenti.

## **5. RESTITUZIONE**

### **5.1 MOSTRA FINALE**

*Mostra di fine anno in tutti i plessi scolastici (a cura della Scuola). Verranno messi in mostra gli elementi teorici trattati, i risultati raggiunti, i lavori svolti, attrezzi e oggetti che bambini, genitori e nonni vorranno mettere in mostra. La mostra diventa così momento per la condivisione dei risultati del progetto e per rinsaldare la rete degli attori che vi collaborano. A scelta della scuola potrà essere messo in atto uno spettacolo teatrale di assaggio di prodotti locali per adulti simile a quello proposto ai bambini, ma con linguaggio appropriato.*

### **5.2 RELAZIONE QUESTIONARI**

### **5.3 GIOCHI**

### **5.4 RESTITUZIONE PER EXPO**

*Previo accordi con gli organizzatori i risultati potranno essere restituiti in occasione della esposizione universale di Milano EXPO 2015 sotto forma di pannelli informativi oppure di video promozionale da realizzare a cura dei ragazzi con l'aiuto di videomakers locali.*

**MATERIALE DI SUPPORTO O ACCESSORIO:** *attrezzi agricoli che i ragazzi potranno reperire da genitori, nonni, conoscenti, cibo possibilmente da filiera corta per l'attività didattica "Tavola".*

**RETE DEI PARTNERS:** *il progetto ha l'ambizione di rinsaldare la rete di attori locali già presente che collaborerà per la buona riuscita del progetto e per la realizzazione di buone pratiche sul tema dell'alimentazione di cui il presente progetto didattico può costituire un buon catalizzatore. Filiera agricolo-culturali, resilienza e comunicazione dei risultati saranno le tematiche su cui lavoreranno i partners.*

<p style="text-align: center;"><b><u>Enti Partner</u></b></p> <p><i>Oltre alle Scuole di Parabiago, potranno essere interessati:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li><i>1. Università milanesi e Ist. Tecnico Maggiolini</i></li><li><i>2. Associazioni locali</i></li><li><i>3. Distretto Agricolo Valle Olona</i></li><li><i>3. Distretto del commercio di Parabiago</i></li><li><i>4. L'impresa di ristorazione scolastica.</i></li></ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>Risorse umane necessarie</u></b></p> <p><i>Collaborazione degli insegnanti coinvolti</i> <i>Operatori incaricati dal Comune</i> <i>Disponibilità di genitori e nonni,</i> <i>Volontari, agricoltori.</i></p>
--	---

<sup>2</sup> La vigna è il campo agricolo così come tradizionalmente denominato nella ns. zona

<b>CHI</b>	<b>COSA</b>
Comune di Parabiago, Centro Servizi Villa Corvini s.c.a.r.l., Ecomuseo, Fondazione Museale "C.Musazzi"	Redigono, coordinano il progetto didattico e la rete dei partners
Centro Servizi Villa Corvini s.c.a.r.l.	Realizza il progetto didattico
Scuole Primarie e Secondarie di Parabiago	Scelgono le classi partecipanti e concertano l'intervento didattico scegliendo i laboratori e le attività collaterali
Associazioni locali	Realizzano orti didattici possibilmente in ogni plesso scolastico
Distretto Agricolo Valle Olona	Rende possibile il laboratorio "vigna", produce prodotti agricoli a filiera corta da somministrare agli studenti attraverso le mense scolastiche (laboratorio "tavola")
Distretto Urbano del Commercio di Parabiago	Produce il Pane di Parabiago prodotto a filiera corta da somministrare agli studenti attraverso le mense scolastiche (laboratorio "tavola")
Impresa di ristorazione scolastica	Somministra i prodotti a filiera corta necessari per il laboratorio "tavola" (pane, miele, salame, ortaggi)
Università milanesi Istituto Tecnico Maggiolini	Elaborano i questionari e realizzano il filmato promozionale dei risultati di progetto per EXPO 2015
Liceo Scientifico Cavalleri	Mette a disposizione l'Orto delle erbe aromatiche dell'Oasi di pace e di bellezza (via Unione) per attività didattiche

# 1) INIZIALIZZARSI

## LEZIONE IN CLASSE E CONFRONTO INTERGENERAZIONALE

**DURATA:** 2 ore

**DESTINATARI:** scuole primarie e secondarie di primo grado.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA:**

intervento in classe (a cura del Comune):

Spiegazione del progetto e discussione collettiva per far emergere le conoscenze dei ragazzi. Prime spiegazioni teoriche a partire dalla mostra che riporta i risultati raggiunti attraverso il presente progetto sia a Parabiago (AS 2010-11) sia nel magentino (AASS 2011/12 2012/13) coinvolgendo circa 100 classi e 2000 studenti e i loro genitori e nonni. Consegna del questionario da sottoporre a nonni e genitori.

In classe/a casa: gli studenti con il supporto degli insegnanti/genitori/nonni compileranno il questionario di approfondimento sull'alimentazione tradizionale dalla produzione alla tavola.

In classe/a casa: gli insegnanti potranno approfondire tematiche emerse nelle lezioni precedenti e dai questionari.

Se ritenuto utile si potrà lavorare alla realizzazione di una mostra che illustri la tematica e i risultati ottenuti, nonché oggetti agricoli e prodotti alimentari.



## 2) LA "VIGNA"

Le coltivazioni: dall'orto, ai campi, alla **vigna**, alla zootecnia:

- un laboratorio comune a tutti (l'orto scolastico)
- un laboratorio a scelta tra tutti quelli elencati.

## L'ORTO SCOLASTICO (ATTIVITÀ COMUNE A TUTTI).

Verrà realizzato un orto per ogni plesso scolastico.

L'orto sarà della tipologia compatibile con lo spazio, la presenza di acqua e di energia a disposizione nei singoli Plessi scolastici (orto in campo e orto verticale che presenta implicazioni di tipo artistico).

Il progetto didattico prevede un laboratorio di 2 ore. Successivamente le classi aderenti potranno continuare ad osservare e coltivare l'orto, è necessario perciò sia la collaborazione degli insegnanti sia di associazioni di volontari che garantiranno la continuità della coltivazione e metteranno in gioco le proprie competenze e risorse per la buona riuscita dell'orto.



Saranno coltivate anche alcune specie tipiche di altre nazioni in collaborazione con le famiglie degli studenti.

# LA "VIGNA": ATTIVITÀ A SCELTA

## 2.1 LA VIRTÙ DELLE ERBE: PREPARIAMO UN ERBARIO



**DURATA:** 2 ore

(il tempo indicato si riferisce alle fasi 1 – 2, che sono quelle svolte con la presenza di un operatore esterno, messo a disposizione con il presente progetto).

**DESTINATARI:** scuole primarie e secondarie di primo grado.

**FINALITA':** redigere un *erbario della classe* (inoltre stimolare lo spirito di ricerca e far capire l'importanza del lavoro di gruppo).

**METODOLOGIA IMPIEGATA:**

il laboratorio comprende quattro fasi: una parte teorica, una pratica, una di approfondimento individuale e una finale di lavoro in classe.

Nel corso della prima parte teorica, della durata di circa 40 minuti, l'operatore illustra, servendosi di una proiezione, i contenuti di un erbario dal punto di vista scientifico e artistico, i vari tipi di erbario e l'importanza storica di alcuni erbari del passato.

Nel corso della seconda parte, della durata di circa un'ora, gli studenti dipingono dal vero una pianta officinale, con la tecnica della tempera o dell'acquarello, su di un foglio predisposto per ottenere il risultato finale. Nella scelta delle piante da riprodurre, saranno privilegiate quelle che trovano impiego in una sana alimentazione.

L'operatore esterno è presente limitatamente alle fasi sin qui descritte.

Nel corso della terza fase, ogni studente svolge una ricerca, eventualmente estesa alla raccolta di tradizioni orali, sulla pianta dipinta, dal punto di vista botanico (caratteristiche, riproduzione, crescita) e da quello dell'impiego farmacologico e/o alimentare, trascrivendolo sul retro del proprio dipinto.

Nella fase finale gli studenti relazionano il risultato delle proprie ricerche, e l'insegnante rilega in un unico volume tutte le schede predisposte dagli studenti, portando a compimento l'*erbario della classe*.



## 2.2 VISITA GUIDATA ALL'ALLEVAMENTO DI MUCCHE

*Accesso in base alla disponibilità dell'azienda*

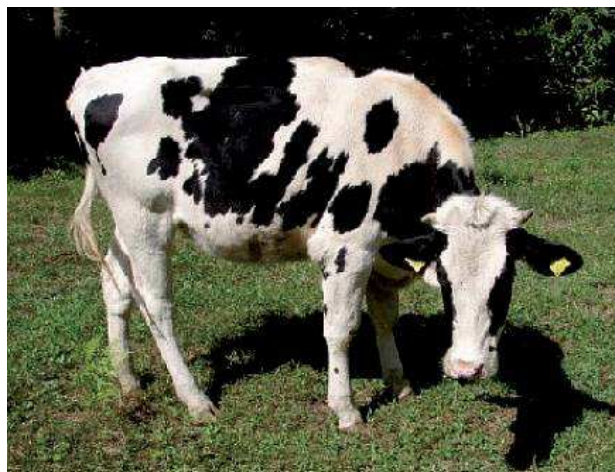
**DURATA:** 2/3 ore a seconda della distanza (pedonale) della scuola dall'azienda.

**DESTINATARI:** scuole primarie.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** uscita didattica.

### **CONTENUTI**

Il laboratorio comprende un'uscita didattica all'allevamento di mucche di Parabiago e prevede la presenza dell'allevatore che spiegherà come vivono gli animali e quali sono i lavori legati alla fattoria.



## 2.3 VISITA GUIDATA ALL'ALLEVAMENTO DI API

*Accesso in base alla disponibilità dell'azienda*

**DURATA:** 2/3 ore a seconda della distanza (pedonale) della scuola dall'azienda.

**DESTINATARI:** scuole primarie.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** uscita didattica.

### **CONTENUTI**

Il laboratorio comprende un'uscita didattica all'allevamento di api di Parabiago e prevede la presenza dell'apicoltore che spiegherà come vivono gli animali e quali sono i loro prodotti.



## 2.4 VISITA GUIDATA AL MULINO STARQUÀ

*Accesso in base alla disponibilità dell'azienda*



**DURATA:** 2/3 ore a seconda della distanza (pedonale) della scuola dall'azienda.

**DESTINATARI:** scuole primarie e secondarie di primo grado.

**FINALITA':** conoscere i mulini.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** uscita didattica.

### **CONTENUTI**

Il laboratorio prevede un'uscita didattica al mulino Staquà durante la quale sarà illustrata la storia del mulino e sarà possibile vedere l'antica sala di molitura e le pale sul fiume Olona.

Durante la visita l'operatore didattico darà alcune informazioni sull'evoluzione e sui vari tipi di mulino.



## 2.5 IL VINO DI PARABIAGO

Accesso in base alla disponibilità dell'azienda



**DURATA:** 2/3 ore a seconda della distanza (pedonale) della scuola dall'azienda.

**DESTINATARI:** scuole primarie e secondarie di primo grado.

**FINALITA':** conoscere la storia della vite e del vino nella nostra zona.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** il laboratorio prevede un'uscita didattica alla Cascina Ravellino con possibilità di vedere alcuni filari di vite in

campo aperto. Durante l'uscita l'operatore didattico parlerà della storia della vite nell'Altomilanese e verranno lette e commentate alcune poesie del poeta dialettale Carlo Porta.

**CONTENUTI:** la vite ha da sempre caratterizzato il paesaggio agricolo dell'Altomilanese e divenne uno dei punti forti dell'economia agricola nei secoli XVIII e XIX. La qualità del vino prodotto è segnalato anche nelle opere di vari letterati tra cui Carlo Porta.



### 3) LA TAVOLA

*L'assaggio teatralizzato è abbinabile con un'attività a scelta tra: a tavola coi Romani, a tavola nel medioevo, a tavola nel '700, l'arte a tavola con Arcimboldo e Vincenzo Campi, la ricetta segreta, quali ingredienti contiene la tua merendina?, l'uso dei prodotti alimentari nell'arte, il pane di Parabiago.*

## NATO E CRESCIUTO NEL TUO CAMPO (ATTIVITÀ COMUNE A TUTTI).



**DURATA:** 45 minuti circa

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria (2° ciclo) e della scuola secondaria di primo grado.

**FINALITÀ:** conoscenza di alcuni alimenti locali e sostegno all'agricoltura locale tramite assaggio teatralizzato dei prodotti del nostro territorio.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** incontro in mensa in collaborazione con l'impresa di ristorazione scolastica.

**CONTENUTI:** una degustazione teatralizzata di prodotti locali e del territorio.

(...)

LA VOCE *(ai ragazzi)*

Baldi giovani, preparatevi a mangiare insieme il più buono di tutti i pani: il *vostro*.

Adesso lo vedete, ben fermo sul tagliere, al centro del tavolo.

Gli abitanti di questo paese, quando ha quella forma e quel colore giallo/arancio, lo chiamano "pan giald". E' stato fatto mescolando, in parti uguali, la bianca farina di grano con la gialla farina di mais. Tutte due provengono dalla terra e dai mulini del tuo campo. E' morbido il tuo pane e i tuoi denti incisi, come fossero coltelli, lo taglieranno senza fatic...(viene interrotto)

IL RECLUTATORE

Scusami ma quello che dovranno fare con i loro denti lo dirò io. Tu racconta le storie delle due farine e dell'acqua che si sposano nel forno e nient'altro. Procediamo però in fretta perché il pane diventa duro e questi qua con le cuffie, che c'hanno ancora dei denti da latte, faranno fatica a masticarlo.

(...).



# LA TAVOLA: ATTIVITÀ A SCELTA

*È possibile scegliere un'attività tra le seguenti.*

## 3.1 A TAVOLA CON I ROMANI

**DURATA:** 1 ora

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria.

**FINALITA':** approfondire la conoscenza della civiltà romana.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Lezione con l'ausilio di una proiezione power point.

### **CONTENUTI**

L'evoluzione del gusto alimentare dei romani dalle origini all'età imperiale.

La produzione, la lavorazione e la conservazione del cibo.

Gli ambienti del triclinio e della cucina.

Il modo di mangiare, la tavola, le stoviglie.

Il banchetto funebre.

Alcune ricette.



## 3.2 A TAVOLA NEL MEDIOEVO

**DURATA:** 1 ora

**DESTINATARI:** studenti della scuola secondaria di primo grado.

**FINALITA':** approfondire la conoscenza della civiltà medievale.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Lezione con l'ausilio di una proiezione power point.

### **CONTENUTI**

Le basi dell'alimentazione.

La produzione, la lavorazione e la conservazione del cibo.

L'alimentazione nei monasteri, il refettorio e la cucina dei monaci.

L'ospitalità monastica.

Evoluzione del gusto nella società civile.

La tavola, gli utensili, le stoviglie.

Alcune ricette.



## 3.3 A TAVOLA NEL '700

**DURATA:** 1 ora

**DESTINATARI:** studenti della scuola secondaria di primo grado.

**FINALITA':** approfondire la conoscenza del secolo del Maggolini.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Lezione con l'ausilio di una proiezione power point.

### **CONTENUTI**

La tavola dei nobili.

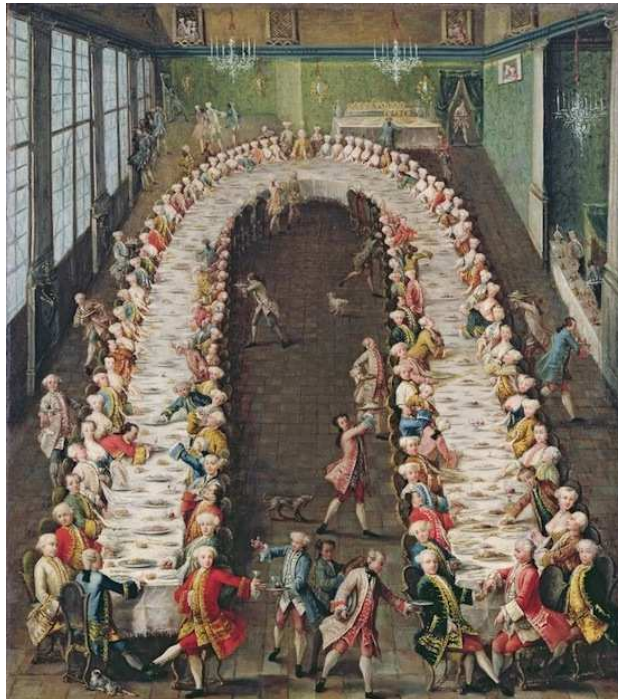
Innovazioni nella produzione, lavorazione e conservazione del cibo.

Il modo di mangiare, la tavola, le stoviglie.

Il banchetto nuziale.

La cena di Cristina di Brunswick.

Alcune ricette.





## 3.4 L'ARTE A TAVOLA CON ARCIMBOLDO E VINCENZO CAMPI

**DURATA:** 1 h e 15' circa

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria.

**FINALITA':** conoscere i prodotti della terra, avvicinare i ragazzi ad un corretto rapporto col cibo.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Incontro in classe suddiviso in una parte teorica e in una parte pratica.

### **CONTENUTI**

Nella parte teorica verranno illustrati e commentati alcuni quadri dell'Arcimboldo e di Vincenzo Campi, nella parte pratica, servendosi di frutta e verdura, gli studenti comporranno il proprio "autoritratto".



## 3.5 L'USO DEI PRODOTTI ALIMENTARI NELL'ARTE

**DURATA:** 1 h e 15' circa

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado.

**FINALITA':** conoscere i numerosi alimenti utilizzati nell'arte.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** incontro in classe.

### CONTENUTI

Il laboratorio illustra in pratica l'utilizzo di materiali di comune uso alimentare e che oggi si possono trovare nelle nostre cucine (caseina, uova, amidi di farina, colle di pesce coniglio e bue, alcool, cera, coloranti naturali, ecc.), nel campo delle belle arti del XVIII secolo. Materiali utilizzati, ad esempio, nella preparazione di colori per dipingere, ebanisteria, doratura, laccature policrome.

Nel corso della parte pratica, l'operatore, guiderà gli studenti nella preparazione di (a scelta) un colore (acquarello o tempera) oppure di due tavolette a classe, realizzate con imprimitura in gesso e successivamente decorata con laccatura e similoro. Tavolette che resteranno alla classe come ricordo dell'esperienza.





## 3.6 LA RICETTA SEGRETA

**DURATA:** 1 h

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado.

**FINALITA':** familiarizzare con la preparazione domestica degli alimenti.

**METODOLOGIA IMPIEGATA:** incontro in classe, preceduto da una ricerca individuale

### CONTENUTI

Raccogliamo le ricette segrete delle nostre mamme e nonne e prepariamo insieme quella che ci piace di più.

(Momento conviviale tra famiglie a fine anno scolastico con ricette tipiche).



#### ANIMELL IN FRICASSEA

Se mett i animell intreggh in l'acqua bujente per on moment, e insema se ghe leva la pell facilment. Poeu se passa in la farina e se fa indorà cònt ona nòs de buttèr, con meza scigoletta tajada a fettin, in d'on piatt de portada. In la cassireula anciamò calda se ghe mett el ross d'on oeuv, che s'era sbatù, insèma al sugh de mezz limon e on cugiarin d'acqua calda, (mesciand cònt el cugiàa de legn de manèra de staccà el fond de cottùra).

Quand la salzina l'è adrée a diventà spessa, la se mett desòra a l'"animell" anmò cald e se serviss.

Se se voeur, se po' fagh on contorno de fettinn de pan brùstolù.

#### OSS BUS

Se fa indorà con cinquanta gramm de buttèr quatter bej oss-bùs, spess ognidùn quatter o cinq centimeter, leggerment passàa in la farina, insèmma a mezza scigolla tajada a fettinn (la scigolla la va levada, al moment de mett i oss-bùs).

Quand i oss-bùs han ciappàa colòr, se ghe gionta la scigolla che l'era stada levada, e anca mezz cugiarin de salza de tomàtes deslenguada in poca acqua calda (se el gh'è mej on tomàtes fresch, madùr e spellàa).

Se sala e se lassa coeus quattàa per on' òretta, adasi, adasi.

Quand manchen cinq minutt a la fin de la cottùra, se ghe gionta la grèmolada.

Per fa la grèmolada se tria ona bella presa de erborinn cònt ona coa de aj, on' inciua (lavada, nettada), ona fettina di scigolla e la scorza de on limon grattada, ma no el bianch che ghe de denter,

perché l'è amàr.

Se mes'cia tutt ben e se serviss cònt on contòrno de ris al zaffran o anca "purè" de pomm de terra.

#### POLPETTON DE ROGNON

Se ciappa ona bella fetta de fèsa de vitell (cinquanta gramm), la se slarga su l'assa de legn, la se batt per falla vegni sùttila.

Poeu se mett ona feudra de fett de gambòn (cent gramm) e in d'el mezz on rognòn de vitell, lavàa e nettà di so pell che hin amàr. Poeu se rotola la carna e se fa atenziòn per dagh la forma d'on gambòn, che se liga cònt ona cordèta bianca.

Se fa indorà el polpettòn con cinquanta gramm de butter insèmma a ona foeuja de erbasavia, on ramètt de usmarin.

Salà e, se pias, giuntagh anca del pever.

Lassà coeus per on para d'or, tajà a fett al moment che el polpettòn l'è minga trop cald.

# 3.7 QUALI INGREDIENTI CONTIENE LA TUA MERENDINA

**DURATA:** 1 ora

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria.

**FINALITA':** scoprire gli ingredienti che contengono le merendine preferite.

## METODOLOGIA IMPIEGATA

Il laboratorio comprende quattro fasi: una parte teorica, una pratica, una di ricerca/approfondimento a casa e una finale di lavoro in classe.

## CONTENUTI

Nella parte teorica verranno analizzati la struttura e gli elementi principali di un'etichetta, nella parte pratica, verrà consegnata una scheda su cui gli alunni incolleranno l'etichetta della propria merendina e sottolineeranno gli ingredienti che non conoscono, i risultati verranno discussi in classe.

Nel corso della terza fase, ogni studente chiederà ad un parente, quali ingredienti mette nella merendina fatta in casa e li confronterà con quelli della merendina commerciale.

Nella fase finale gli studenti relazionano il risultato delle proprie ricerche in classe.

**PRODOTTO DORCICARO DA TORRE**

**INGREDIENTI:** Farina di grano tenero, margarina, zucchero, uova, latte fresco, sciroppo di glucosio, emulsionante, burro, sale, stabilizzante, aromi, sale, bicarbonato di sodio

**PRODOTTO IN ITALIA**

Sottolinea gli ingredienti che non conosci e chiedi a un adulto di spiegarti che cosa sono.

Ora chiedi alla mamma di scrivere qui sotto che cosa usa per preparare una semplice torta, poi confronta gli ingredienti con quelli della merendina di Jacopo e Sara.

... Ingredienti

.....

.....

.....

.....

.....

## 3.8 IL PANE DI PARABIAGO

**DURATA:** 1 ora circa

**DESTINATARI:** studenti della scuola primaria.

**FINALITA':** sperimentare la preparazione del pane.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Laboratorio pratico.

### **CONTENUTI**

L'operatore illustra brevemente, servendosi di campioni, i vari tipi di cereali e di farine, nonché i vari tipi di lievito, le proporzioni dell'impasto nonché le fasi e modalità di lavorazione, con particolare riferimento alla produzione locale e alla forma tradizionale di panificazione.

Si procede all'impasto che viene fatto lievitare\*, ogni partecipante prepara e contrassegna la sua pagnotta, infine si mette il tutto nel forno.

Si esaminano i lavori svolti.

Durante i tempi morti si approfondiscono gli argomenti trattati.

\* Dati i tempi di lievitazione ogni classe utilizza un impasto lievitato preparato in precedenza.



## 4) MUSICA E CIBO

*Lezione in classe, con ascolto e degustazione guidati.*

**DURATA:** 1 ora

**DESTINATARI:** scuola secondaria di primo grado.

### **METODOLOGIA IMPIEGATA**

Intervento in classe a cura del Comune, con l'ausilio dei professori di educazione musicale.

La musica rende più gradevole il cibo che mangiamo.

Esiste una relazione tra cibo e musica: esse hanno in comune il senso armonico delle proporzioni.

Un piatto può dirsi ben riuscito se la materia prima che lo compone è proporzionata al resto degli ingredienti che, peraltro, non devono prevalere l'uno sull'altro, sino ad opprimere il sapore.

Allo stesso modo, uno dei meccanismi che regola il pensiero compensativo è la ricerca delle proporzioni, nelle canzoni, come in una sinfonia, in uno standard, con in un lied.

Cerchiamo quindi abbinamenti gastronomici alle diverse tipologie di musica, assaggiamo e scopriamo le nostre emozioni.

### **CONTENUTI**

Verranno ascoltati brani di musica classica, leggera e Jazz e, con l'ausilio della società di ristorazione, abbineremo degli alimenti.

Analizzeremo inoltre quali musiche accompagnavano i banchetti nelle epoche storiche sopra descritte: romana, medievale, settecentesca.

## 5) MOSTRA E RESTITUZIONE DEI RISULTATI

I risultati vanno restituiti agli studenti, alle loro famiglie, alla rete dei partners e alla comunità intera secondo le seguenti modalità:

1) Relazione sui risultati del questionario "Intavolarsi"

2) Giochi di Intavolarsi

3) Festa di fine anno con momento conviviale tra le famiglie in cui ognuno porta qualcosa fatto in casa; si utilizzano anche i prodotti ai quali si è fatto riferimento nelle varie attività.

4) Mostra di fine anno in tutti i plessi scolastici (a cura della Scuola). Verranno messi in mostra gli elementi teorici trattati, i risultati raggiunti, i lavori svolti, attrezzi e oggetti che bambini, genitori e nonni vorranno mettere in mostra. La mostra diventa così momento per la condivisione dei risultati del progetto e per rinsaldare la rete degli attori che vi collaborano. A scelta della scuola potrà essere messo in atto uno spettacolo teatrale di assaggio di prodotti locali per adulti simile a quello proposto ai bambini, ma con linguaggio appropriato.

5) EXPO 2015

Previo accordi con gli organizzatori i risultati potranno essere restituiti in occasione della esposizione universale di Milano EXPO 2015 sotto forma di video promozionale da realizzare a cura dei ragazzi con l'aiuto di videomakers locali, che verrà caricato sul sito del Comune di Parabiago e degli istituti scolastici aderenti al progetto e sarà quindi fruibile sia on line che off line. Il video potrà essere ospitato dal sito di EXPO 2015.

Una pagina web dedicata al progetto rimarrà invece sui siti del Comune e degli istituti scolastici, quale memoria per sensibilizzare le generazioni future alle tematiche legate all'alimentazione sostenibile.



# I GIOCHI DI INTAVOLARSI

Utili per la restituzione dei risultati alle famiglie.

## INTAVOLARE RACCONTI

IL PROGETTO "INTAVOLARSI" SERVE PER RISCOPRIRE L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE E LOCALE, CONOSCERE I PRODOTTI DELLA TERRA E FAVORIRE IL CONFRONTO IN FAMIGLIA SU QUESTI TEMI. ABBIAMO COINVOLTO CIRCA 200 FAMIGLIE DELLE SCUOLE ELEMENTARI GAJO E MANZONI DI PARABIAGO. QUESTO DADO RIPORTA ALCUNE RISPOSTE RIPORTATE SUI QUESTIONARI.

PER COSTRUIRE IL DADO, RITAGLIA LA SAGOMA LUNGO I CONTORNI, PIEGA LUNGO LE LINEE E ATTACCALE TRA LORO CON IL NASTRO ADESIVO.

PRIMA DI CENARE, DIVERTITI A GIOCARE... E SEGUITE LE INDICAZIONI DEL DADO!

"AMICIZIA, DIVERTIMENTO, UNIONE: LA TAVOLA È UN MOMENTO MAGICO PER DEDICARSI ALLA PROPRIA FAMIGLIA, AI PROPRI AMICI, È UN PIACEVOLE MOMENTO PER CONDIVIDERE LE PROPRIE ESPERIENZE DELLA GIORNATA"

Intavolarsi: dalla vigna alla tavola

Esempio di gioco da portare a casa per condividere con le famiglie i risultati di progetto.