



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

La Scuola Primaria Gajo e  
l'Ecomuseo del Paesaggio,  
presentano



Dalla vigna...

..alla tavola

a cura di  
Lucia Vignati e Raul Dal Santo

I testi e le attività didattiche sono tratti da "Il pane di ieri" di Enzo Bianchi e da "Dada e Ilo" di Roberto Morgese e Franca Vasapoli e dai questionari compilati dai ragazzi e loro genitori, nonni e bisnonni. L'iconografia è tratta da [www.openclipart.org](http://www.openclipart.org) e dal centro di documentazione dell'ecomuseo

Un ringraziamento particolare alle insegnanti, agli studenti e alle loro famiglie per la collaborazione e a tutti coloro che hanno prestato il materiale in esposizione.

**Ecomuseo  
del Paesaggio  
Parabiago**





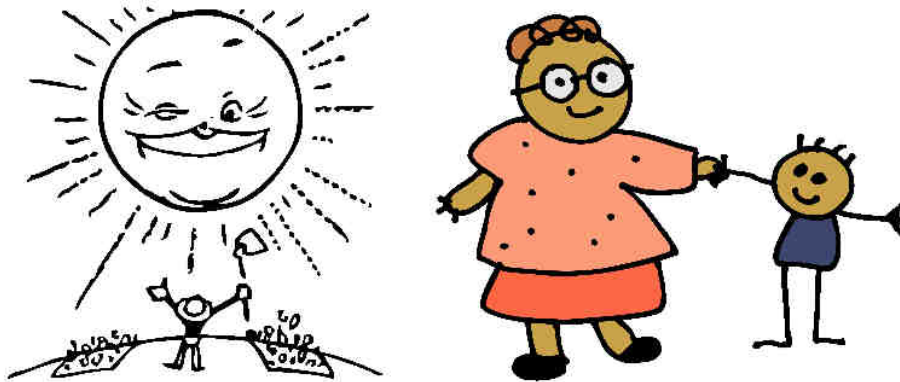
**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## INTAVOLARSI

"La tavola possiede o, meglio, possedeva un grande magistero: oggi purtroppo per molti il cibo è diventato un carburante e la tavola una mensola su cui posare ciò che si consuma. Si mangia qualsiasi cosa, a qualsiasi ora, in qualsiasi modo, accanto e non «insieme» a chiunque e, possibilmente, in fretta.

Invece per me la tavola è stata sempre, e lo è tuttora, il luogo privilegiato per imparare, per ascoltare, per umanizzarmi".  
Enzo Bianchi - Il pane di ieri.



Il progetto "Intavolarsi" serve per riscoprire l'importanza dell'alimentazione tradizionale e locale. Con questo progetto vogliamo conoscere i prodotti della terra, riscoprire il valore dell'alimentazione, avvicinarci ad un corretto rapporto col cibo e con le risorse del territorio e favorire il confronto in famiglia su questi temi.

Nel 2010 hanno aderito al progetto 5 classi delle scuole primarie Gajo e 4 classi delle scuole primarie Manzoni di Parabiago per un totale di circa 180 famiglie coinvolte.



**MA DAI!**  
Cecilia racconta di quando è andata a trovare sua nonna in Calabria e le ha insegnato a preparare gli gnocchetti di pasta all'uovo.

*Il risotto allo zafferano è nato da un caso fortuito: un artista impegnato nella decorazione del Duomo di Milano avrebbe fatto cadere accidentalmente dello zafferano, usato come colorante nel suo risotto.*



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## SEI QUEL CHE MANGI

"L'uomo è un essere che ha fame e il mondo intero è il suo cibo, l'uomo deve mangiare per vivere, deve assumere il mondo e trasformarlo nella propria carne e nel proprio sangue. L'uomo è quel che mangia e il mondo è la sua tavola universale, ma in questa operazione c'è lotta contro ciò che è animalesco e c'è tragitto di cultura, di comunicazione, in vista di una comunione non solo tra gli esseri umani, ma tra l'umanità e il mondo.

La cucina è il luogo che pone un salutare «frattempo» tra i prodotti e il loro consumo, ma ha soprattutto il pregio di riunire ciò che dalla natura giunge a noi separato e di trasformarlo in modo che la natura sia intersecata dalla cultura. La cucina è la palestra d'esercizio di tutti i sensi, perché è soprattutto in essa che si impara fin da bambini a distinguere il buono dal cattivo, il duro dal tenero, il dolce dall'amaro" E. Bianchi

Avete mai visto un quadro così?

Lo ha dipinto cinquecento anni fa un pittore milanese Giuseppe Arcimboldo, chiamato Arcimboldi. È stato un pittore molto apprezzato da molti re, regine e nobili d'Europa, che volevano un ritratto, perché i suoi quadri erano molto strani. I visi delle persone erano raffigurati infatti come un insieme di oggetti più diversi come libri, animali, piante, ...frutta e verdura.



Ritratto di Rodolfo II

E tu con quali frutti ti disegneresti?

Cosa insegnano questi disegni? Ci dicono che noi siamo quello che mangiamo. L'uomo deve mangiare per vivere, deve assumere gli alimenti e trasformarli nella propria carne e nel proprio sangue.



Ritratto di Francesco

Ma l'uomo per vivere ha bisogno solo di alimenti?



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## TRAE IL PANE DALLA TERRA

"Nella vita contadina il pane sulla tavola richiamava immediatamente i campi di grano che si alternavano alle vigne: il loro giallo che si stagiava nel cielo sembrava dilatarsi fino a colorare le tele di Van Gogh. E in mezzo a tanto bagliore, l'occhieggiare di fiordalisi e papaveri - allora al riparo dai diserbanti, così efficaci e spietati verso la bellezza che «non serve» -, memoria viva della gratuità, come osservava il teologo Bonhoeffer, inno silenzioso all'amicizia che si intreccia all'amore coniugale". E. Bianchi



L'uomo trae il pane dalla terra, il fiordaliso, la camomilla ed i papaveri sono i suoi regali.



«L'uomo trae il pane dalla terra» racconta il salmo 104, a ricordare che il pane è lì, ma al contempo solo l'uomo sa «trarlo fuori», sa chiamarlo alla vita. La terra, infatti, deve essere arata, poi sminuzzata dall'erpice, poi seminata in attesa della pioggia feconda e della neve che custodisce e protegge il lento e sicuro germinare.

MA DAI!! Il papà di Matteo racconta: "quando mio nonno metteva il grano o mais ad asciugare su enormi teli (prima di metterlo nei sacchi) in cortile io mi ci tuffavo e ci passavo le ore perché mi ricordava la neve".

Pane e burro noi siamo e  
sai perché ci  
mescoliamo come latte  
e caffè di più che c'è  
ne. Non troverai, neppure  
se vuoi, altri due amici  
come noi; uniti così  
mano per mano, noi ce ne  
andiamo insieme dove  
vogliamo, diretti verso il  
sol.



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## VO A LA VIGNA

"La vigna a differenza dei cereali e anche di molte piante da frutto, non è una coltivazione immediatamente produttiva: piantare una vigna è come fare un matrimonio con la terra, è gesto di grande speranza, che non a caso la Bibbia pone come il primo gesto compiuto da Noè dopo il diluvio. Significa stipulare un'alleanza con un pezzo di terra, affermare che lì, in quel posto preciso, si vuole dimorare, che ci si prende il tempo di attendere lì e non altrove i frutti del proprio lavoro: coltura e cultura «radicalmente» diversa da quella nomadica è quella della vigna, una sorta di patto nuziale tra l'uomo e la natura senza il quale non può nascere la «civiltà»." E. Bianchi



La "vigna" della cascina Ravellino, una delle ultime testimonianze del paesaggio tradizionale dell'alto milanese

"Vigna" dalle nostre parti significa campo coltivato perché un tempo tutti i campi erano contornati da filari di vite che producevano molto vino.



### FRUTTI AUTUNNALI.

In autunno maturano molti frutti: in pianura vedi il riso con spighe dorate, nei boschi di montagna lucidi gusci di castagna, anche uva, mele e pere vengono presto raccolte.

Nelle chiome di verde folte, ridono cachi grandi e gialli. Tra pochi giorni ormai gli alberi non avranno più doni: come la natura tutta, prenderanno meritato riposo.

Frutto proibito frutto saporito.

**MA DAI!!!** La nonna di Cecilia racconta che quando andava dalla sua nonna le preparava sempre riso e latte.



## COLTIVARE IERI ED OGGI

"Certo, molte cose sono cambiate in questi ultimi decenni: reti e cannoni antigrandine hanno soppiantato l'aspersorio e le giaculatorie del parroco, senza tuttavia incrementare molto l'efficacia; i trattori hanno preso il posto dei buoi davanti alle bigonze; vasche, ingranaggi e condotte d'acciaio hanno rimpiazzato il tino per la pigiatura a piedi nudi; braccianti venuti dall'oriente d'Europa e dal mezzogiorno del mondo si chinano tra i filari, così come altri di loro in città si chinano prendendosi cura dei nostri anziani e dei nostri bambini." E. Bianchi



Una volta il terreno si lavorava con l'aratro trainato da buoi, oggi invece c'è il trattore.



I ragazzi hanno provato a lavorare la terra ed a seminare. Che fatica! Ma siamo sicuri che l'ingrediente segreto puzza?



**MA DAI!!**  
Alcuni nonni quando erano piccoli partecipavano alle rogazioni, processioni che si svolgevano in campagna per la benedizione dei campi.

*Son dura e rotonfella color caffè, son chiusa in un riccio ma non per capriccio mi trovo in montagna mi chiamo castagna.*

*Al contadino non far sapere quanto e' buono il cacio con le pere.*



## PANE E VINO

"Il pane ritempra le forze, il vino rallegra il cuore; il pane fa corpo con il lavoro, il vino ne addolcisce le fatiche. Pane e vino sulla tavola sono lì a ricordarci la grandezza dell'uomo e a interpellare la nostra sensibilità: quanta fatica e quanta speranza sono raccolti in quei due semplici alimenti, quanti volti appaiono dietro di loro! Il contadino e il mugnaio, il fornaio e il vignaiolo, e poi il bottaio e il mercante, le loro famiglie e i loro bambini, le ansie e le speranze di un anno, le grida della vendemmia e i canti della mietitura, il silenzio delle cantine e dei granai, il rumore della mola e il pigiare nei tini... E ora sono lì, raccolti sulla nostra tavola, a narrarci la qualità della nostra umanizzazione, a interpellarci su chi siamo e su come desideriamo che sia il nostro mondo". E. Bianchi



Il contadino e il mugnaio, il fornaio e il vignaiolo, e poi il bottaio e il mercante, le loro famiglie e i loro bambini, le ansie e le speranze di un anno, le grida della vendemmia e i canti della mietitura, il silenzio delle cantine e dei granai, il rumore della mola e il pigiare nei tini... E ora sono lì, raccolti sulla nostra tavola, a narrarci la qualità della nostra umanizzazione, a interpellarci su chi siamo e su come desideriamo che sia il nostro mondo.



**MA DAI!**  
Alcuni nonni aiutavano i  
loro genitori a raccogliere  
la legna e accendere  
il fuoco per cucinare.

Maramao perchè sei morto,  
pane e vino non ti mancava,  
l'insalata era nell'orto,  
Maramao perchè sei morto...

La sciura Carlota la grata 'l furmai  
Na mangia un bucon, la dis che l'è bon,  
La va a la fontana, la troeuva la rana,  
La rana la scopa e l'uselen la ciapa!



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## SE L'ABBANDONI SOFFRE

"Il ragù non doveva mai essere abbandonato a se stesso, in nessuna fase della sua cottura: se non è sorvegliato, soffre! Nulla induce alla riflessione come l'accudire a un ragù..."

E significativo che il verbo latino "sapere" indichi non solo «avere conoscenza», ma anche «essere gustoso» e del resto anche in italiano quest'unica radice accomuna sapere e sapore". E. Bianchi



Puoi cucinare anche tu... è facile!

Impariamo a fare lo yogurt

Lo yogurt si ottiene lavorando il latte e non è difficile da preparare. Puoi provarci anche tu...

Prendi 3 cucchiaini di latte a lunga conservazione e mescolali ad un vasetto di yogurt intero. Ora aggiungi il resto del latte (che deve essere tiepido). Versa il tutto in un grosso barattolo di vetro. Avvolgi il barattolo in un panno di lana e lascialo sul termosifone acceso per quattro o cinque ore (in estate basta il calore del sole). Ora lo yogurt è pronto! Assaggialo così o con un po' di zucchero o di miele.

**MA DAI!!**

Il nonno di Marco e la nonna di Chiara ci raccontano che quando erano piccoli mangiavano in silenzio. Meno male che oggi a tavola si può parlare!  
O lasci parlare la TV?

Ero in cucina giravo la polenta, il bruco me l'ha spenta. Ero nell'orto coglievo l'insalata, il bruco me l'ha mangiata. Diamo la caccia al bruco che non mi lascia star.

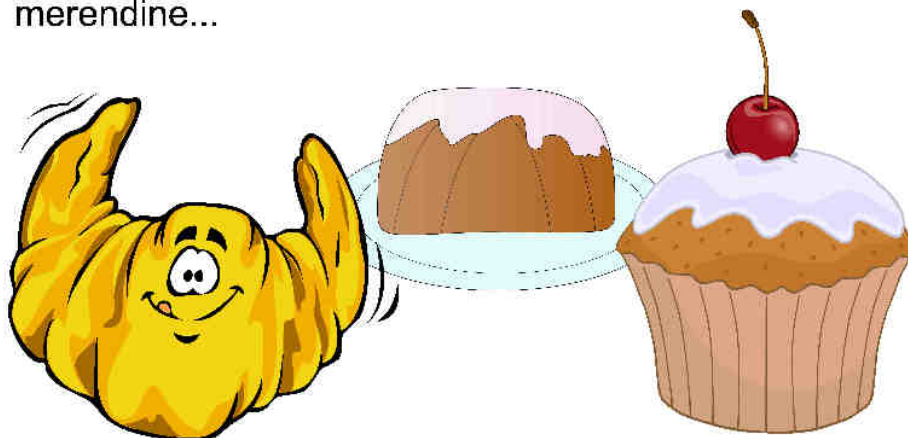
Per condir bene l'insalata ci vuole: un avaro per l'aceto, un giusto per il sale e uno strambo per l'olio.





## RIFORNIRSI

Ehi bambini, genitori, nonni!  
Guardate un po' gli ingredienti delle vostre merendine...



E questi invece sono gli ingredienti delle torte delle mamme/nonne... ad esempio una Ciambella

400 g di farina  
220 g di Zucchero  
200 g di burro  
3 tuorli e 3 albumi  
3 cucchiaini di latte  
scorza di un limone

SBattere con la frusta i 3 tuorli con lo zucchero, quindi unirvi il latte e il burro preventivamente sciolto a bagnomaria, la scorza di limone grattugiata ed infine la farina.

Mescolare il tutto con un cucchiaino di legno e, alla fine, aggiungere i 3 albumi precedentemente montati a neve.

Mettere il tutto nello stampo già unto.

Infernare a Caldo a 190 gradi e cuocere per 40-45 minuti.

**Arancia, limone,  
fragola, lampone,  
mela, kiwi, banana,  
frutta americana.**



MA DAI!!  
BRACCIO DI FERRO DICE:  
"MANGIA GLI SPINACI CHE TI  
FANNO CRESCERE  
I MUSCOLI"

**Una mela al giorno  
toglie il medico di  
torno.**

**Sue e melon a la sua  
stagion.**



## INTAVOLARE LE CULTURE

"E' tutto uno scambio di terre, di genti, di culture che concorre ad allestire una tavola offerta ad amici e compagni: alimenti poveri, diremmo oggi, ma ricchi di umanità e capaci di creare una vera e propria celebrazione". E. Bianchi.



Sapete il cibo è indispensabile per vivere.  
Tutti gli uomini ne hanno bisogno da sempre e in tutto il mondo.  
Forse non sapete però che popoli diversi mangiano cibi diversi.  
Nel mondo, anche a Parabiago, vivono purtroppo persone, soprattutto bambini, che ancora oggi non hanno abbastanza da mangiare. E' capitato anche ai nostri nonni e bisnonni quando erano piccini.  
Noi dobbiamo e possiamo fare qualche piccolo gesto per aiutare quelli che hanno fame, ma sono soprattutto i grandi devono darsi da fare, per permettere anche a quei popoli di non soffrire più la fame. Molte persone nel mondo si dedicano tutti i giorni per questo scopo.



Dice il pollice: "non c'è più pane"  
Dice l'indice: "come faremo?"  
Dice il medio: "lo comprenderemo"  
Dice l'anulare: "ce n'è un pezzettino"  
Dice il mignolo: "date lo a me che sono il più piccino"

Io che sono poveretto senza casa e senza tetto venderei i miei calzoni per un piatto di maccheroni!

Frutto proibito frutto saporito.



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## INTAVOLARE PREGHIERE

"Pregare prima di un pasto, significa dilazionare la consumazione del cibo che ci sta davanti, assumere una distanza, mettere un freno allo scatenarsi della voracità, non cedere a un approccio consumistico verso gli alimenti per cercare invece di capire il senso di quel nutrirsi.

Sì, pranzare o cenare insieme si iscrive profondamente in noi e certi momenti pur effimeri assumono un profumo di eternità".  
E. Bianchi



Nella tradizione cristiana antica prima di iniziare a mangiare, si diceva una preghiera, si pronunciava una benedizione. Certo, per chi crede, i cibi sono già benedetti: li ha creati Dio e non c'è nessuno «scongiuro» da fare su di loro, ma questa tradizione serve all'uomo per dire grazie al Signore, per prendere consapevolezza di quello che sta davanti a noi sulla tavola e quindi respingere la tentazione di divorare quanto sta nel piatto.



Ringraziamo Dio per questi alimenti che oggi ci lascia portare in tavola, amen.

Buon Gesù Tu sai  
buon Gesù Tu puoi  
buon Gesù Tu vedi  
buon Gesù Tu provvedi  
buon Gesù pensaci Tu.

Padre nostro.  
Angelo di Dio.  
Ave Maria.



**Intavolarsi**

**Dalla vigna alla tavola**

## INTAVOLARE LA FESTA

A tavola il vino non mancava mai, ma anche in questo vi era il modo di distinguere il quotidiano dalla festa: nei giorni feriali c'era il fiasco, ma per le grandi occasioni si stappava una bottiglia del vino migliore, tenuto appositamente da parte per gli amici, e faceva la sua comparsa troneggiando come un bene prezioso. E. Bianchi



Sì, la sapienza, l'amicizia, l'amore, questi doni che non hanno prezzo, ma di cui conosciamo il valore, sono simboleggiati da una bevanda che proprio la sapienza dell'uomo e il suo amore per la terra hanno saputo scoprire tra i doni di una natura che non attendeva altro che di essere trasformata in cultura di vita e per la vita.

E. Bianchi

**MA DAI!!**

Il nonno di Matteo una volta ha cavalcato un maiale che correva nel cortile e è caduto e ha rotto una spalla. Quando l'animale è stato ucciso il proprietario gliene ha regalato un pezzo. Grande festa in famiglia!

**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.**