

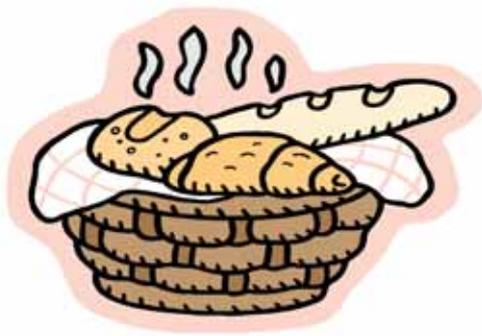
"IL BUONO NEL PIATTO"

Scuola Primaria "M. Bartolotti" - Savarna: tutte le classi del plesso (10 insegnanti, 96 alunni)

ISTITUTO COMPRENSIVO "M. VALGIMIGLI" MEZZANO - RAVENNA

Docente Coordinatore: Vera Giunchedi

IL BUONO NEL PIATTO



Motivazioni

Il progetto nasce dalle osservazioni effettuate sui comportamenti alimentari dei bambini durante il tempo mensa e dalla comunicazione che il rapporto tra bambini e cibo è complesso ed è sempre più influenzato dal cambiamento sociale.

Inoltre, le statistiche mostrano un aumento delle malattie da "civilizzazione", pertanto l'educazione alimentare deve essere una priorità per insegnanti e genitori.

Finalità

Il progetto è nato per:

- promuovere il consumo dei prodotti della tradizione locale;
- sensibilizzare ed informare i bambini sui valori del benessere e della qualità della vita, legati ad una sana alimentazione.

Obiettivi

- fare dell'educazione alimentare un percorso di conoscenza e di esperienza interdisciplinare;
- far capire che un'alimentazione naturale rispetta il nostro organismo, rispetta l'ambiente ed è legato al ritmo delle stagioni;
- educare ai sapori;
- impedire che si radichino comportamenti alimentari scorretti e stili di vita dannosi;

- avviare alla conoscenza ed alla comprensione di altre culture e di altri popoli, per instaurare una consapevolezza interculturale;
- acquisire consapevolezza delle proprie scelte alimentari;
- prendere coscienza dei gusti e degli stili di alimentazione di oggi;
- sviluppare consapevolezza sui prodotti del mercato ed individuare possibili alternative al commercio tradizionale;
- acquisire senso critico in riferimento all'informazione dei *mass media*.

Contenuti

- La cultura dei prodotti del territorio in dialogo con la cultura della globalizzazione.
- Le abitudini alimentari di oggi e quelle del passato (colazioni e merende).
- I nostri "gusti e disgusti" alla mensa scolastica.
- Dalla terra alla tavola (prodotti stagionali).
- I sapori delle ricette tradizionali.
- Gli alimenti come: nutrizione, emozione, linguaggio

Metodologia

- Attività per gruppo classe
- Classi aperte
- Lezioni frontali
- Attività per gruppi

Attività

1. Laboratori in collaborazione con enti del territorio:

- "La scuola che nutre"
- "Evviva la merenda" - Provincia di Ravenna-Assessorato alle Politiche Agricole
- "Mangia l'arte" - Pinacoteca di Ravenna
- "La trattoria a tavola" - Coop Romagna
- "Buon Campo non mente" - Coop Romagna Marche
- "Nord-Sud" - Villaggio Globale.

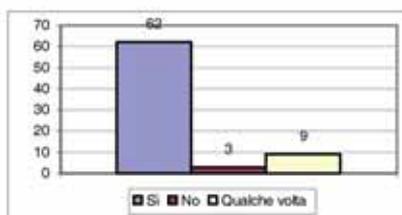
2. Attività di cucina.

Dell'ampia ed articolata attività di questo istituto, si riportano qui di seguito, per economia di spazio, solo i segmenti relativi alle "colazioni" dei bambini e al "gusto e disgusto" nei confronti degli alimenti della mensa scolastica. La ricerca è consultabile nella sua interezza presso l'Istituto.

LE COLAZIONI DEI BAMBINI DELLA SCUOLA ELEMENTARE DI SAVARNA

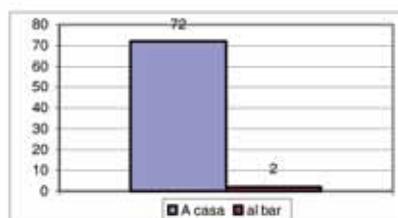
FAI COLAZIONE ?

Sì	62
No	3
Qualche volta	9



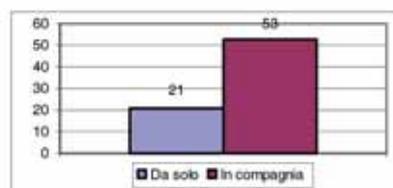
DOVE?

A casa	72
al bar	2



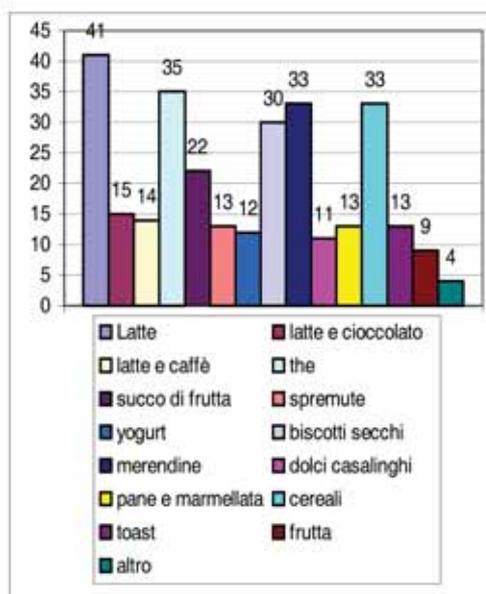
CON CHI ?

Da solo	21
In compagnia	53



COSA CONSUMI ABITUALMENTE ?

Latte	41
latte e cioccolato	15
latte e caffè	14
the	35
succo di frutta	22
spremute	13
yogurt	12
biscotti secchi	30
merendine	33
dolci casalinghi	11
pane e marmella	13
cereali	33
toast	13
frutta	9
altro	4



Le merende della mensa scolastica

- Fragole
- Banane
- Mele
- Arance
- Mandarini
- Kiwi
- Pere
- Prugne
- Uva
- Marmellata e grissini
- Yogurt
- Gelato
- Pizza
- The e biscotti
- Ciambella
- Torta allo yogurt
- Torta al cioccolato

Le nostre merende, in ordine di preferenza:

- “ Pizza (98%)
- “ Gelato (98%)
- “ The e biscotti (95%)
- “ Torta al cioccolato (94%)
- “ Mandarino (80%)
- “ Fragole (75%)
- “ Ciambella (70%)
- “ Torta allo yogurt (60%)
- “ Yogurt (60%)
- “ Uva (58%)
- “ Prugna (58%)
- “ Pera (50%)
- “ Kiwi (50%)
- “ Arancia (50%)
- “ Mela (50%)
- “ Banana (50%)
- “ Marmellata e grissini (40%)

Le nostre colazioni

Leggendo le risposte relative alle nostre colazioni rileviamo che:

- c'è un buon consumo di latte;
- le merendine confezionate e i cereali sono le colazioni consumate con maggiore frequenza;
- pane e marmellata, dolci casalinghi e frutta sono le colazioni che compaiono meno.

Decidiamo di svolgere un'indagine presso i nostri **nonni e bisnonni**, per conoscere quali erano le loro colazioni e le merende, quando erano bambini come noi. Abbiamo scoperto che mangiavano cibi a cui noi non siamo abituati!

Partecipiamo per capirne di più al progetto dell'Assessorato Agricoltura della Provincia di Ravenna,

“EVVIVA LA MERENDA”

In questa esperienza abbiamo scoperto “vecchi sapori”:

- pane e olio extravergine di oliva;
- pane e pecorino di collina;
- pane e miele;
- pane e salame.

Abbiamo gustato queste merende, “nuove” per molti di noi, ci sono piaciute e le abbiamo richieste anche alle nostre mamme.

Le merende dei nonni

Merende abituali erano:

- pane e uva (l'uva si mangiava anche in inverno perché si conservava appesa al soffitto)
- pane e marmellata
- fagioli lessati conditi con “saba”
- polenta
- zucca cotta al forno
- Pane con olio e sale

In particolari occasioni si mangiavano:

- “al mistuchen”
- pizza fritta
- castagnaccio

Pane e acqua...

I genitori dei nostri nonni, i nostri bisnonni, non avevano a disposizione cibi vari e abbondanti come abbiamo noi. La maggior parte di loro si nutriva con pochi, semplici alimenti:

pane (fatto in casa), polenta, zuppe con le verdure ...

Piatti molto usati erano:

l'acqua cotta
il pancotto.

L'acqua cotta

Versare un filo d'olio in una padellina e fare soffriggere aglio e cipolla tritati;
versare acqua salata e fare bollire;
versare l'acqua sopra il pane affettato.

Il pancotto

Il pane indurito, rimasto durante la settimana, veniva tagliato a fette e cotto con acqua, fino ad ottenere una crema che veniva condita con un po' d'olio.

Il pane fatto in casa

Una volta alla settimana la famiglia era impegnata alla panificazione: "*e pàn fat in cà*".

Si cuoceva "*int e foràn a legna*", una costruzione attigua alla casa del contadino.

L'impasto preparato la sera prima, era conservato nella "*matra*"; alla mattina presto si iniziava a gramolare con l'impastatrice a mano "*la gràma*".

Le forme lavorate erano varie.

Una vecchia usanza

Una volta, in tutte le case di campagna, si ammazzava il maiale; verso l'Epifania salami, salsicce, cotechini, erano stagionati.

La sera della vigilia dell'Epifania, i giovani andavano nelle case cantando:

"La Pasquella
la vén una volta a l' an
qvand c'la vén
la vo un salam
e la vo la murtagela.
Viva viva la Pasquella!"

In cambio del loro canto di augurio, i ragazzi ricevevano salame, salsiccia e buon vino.

Il cibo degli scariolanti

Il cibo degli scariolanti era sempre molto povero: polenta, aringa, baccalà, minestrone di verdura, fagioli, cipolla.

Molti si ammalarono di PELLAGRA, una malattia causata da denutrizione (quando mangiavano solo polenta)

Una volta ... a tavola

"... alla mattina si alzavano molto presto per fare il pane, che poi si cuoceva nel forno a legna."

bisnonno Augusto

"... con il latte delle nostre mucche facevamo il formaggio per l'inverno e lo mangiavamo con la polenta."

bisnonno Giuseppe

"Mangiavamo i cappelletti solo il giorno di Natale, di Pasqua e dei Santi, perché erano considerati di 'festa grande'.

La carne si mangiava solo il sabato sera e la domenica.

Si mangiavano spesso minestra con i fagioli e patate stufate, perché costavano poco. Quasi tutte le sere si cenava con pancotto o con una fetta di polenta arrostita e unta con lo strutto. Che gioia quando sopra c'era anche lo zucchero!"

bisnonna Ottavia

"A tavola c'erano quasi sempre solo pane, minestra con i fagioli e alla sera solo radicchi con la pancetta. Alla domenica facevamo il brodo con l'anatra."

bisnonna Giovanna

La pié

"Solo il giorno di Natale mangiavamo i cappelletti!"

bisnonna Maria

"Si faceva il pane in casa per una settimana e si cuoceva nel forno a legna. Si mangiava anche quando era duro."

bisnonna Ida

"Per cucinare usavamo il fuoco del camino."

bisnonna Bice

*Piadina incóra chëlda e profumëda,
sóra e' mantil d'na tèvla parcëda,
e pë t'am dëga:*

*"Amigh! Adëss u's mägna at' pòrt e'
Prém salutd'la tu Rumâgna!
E mi salut,'è fatt d'sinceritë!*

*Impastëda a un tulir d'semplizitë!
La téggia ch'là m'à cott l'à e' stëss calòr
dla nostra zê(n)t!*

*la fiâma l'è l'ardòr dla passiô(n)
e dla fèd di Rumagnùl chi combatt pr'un'idëa,
e bàbb e fiùl!" Piadina chëlda e parsutê(n)
'dcampâgna tajëdri l'òss
e du didél 'dsuzëzza cota int la brësa
e un bèl bichir' d Sâ(n)zvéss
am fasi suspirë la mi Rumâgna,
mantnì int e' còr un chè ch'lè tenerëzza,
profòm dla cà, savòr de' mi paés!*

Aldo Spallicci

TURLÈN & ZUCARÈN

In cu a magnarè
i turtlèn e i zucarèn:

uja fet i nostar amig
parchè je di dulz antig.

U j vuò si uov d'galëna
e un chilo ad farina:
us fa un bel muncì
cun è zocar e butì:

us gratusa un può d'limon
senza fes mèl a e didon.

Cun e levt l'impast e cres;
cun e lat l'impast l'è fat.

Sta i vu fê un può piò bôn
us i met i bilî in so;
stai vu fè un può piò pì,
cun la marmalëda ta je da impinì.

BON APETIT



Gusti e disgusti in mensa

(La scuola che nutre)

Il momento di condivisione del pasto riveste una valenza formativa importante nel processo di crescita complessiva del ragazzo.

Mangiare insieme è un forte veicolo di socializzazione: vengono condivisi gesti, modi di comportamento, forme e disposizioni di oggetti, il modo di usarli, non solo parole.

Mangiare insieme è un "luogo" in cui si condivide il piacere dei cibi: per questo è così importante creare un clima relazionale che esalti il gusto degli alimenti che piacciono e crei la possibilità di tentare cibi nuovi o il cui sapore non piace o piace "così così".

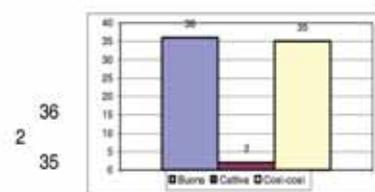
In ogni caso è parso interessante, anche per progettare interventi futuri, fare un monitoraggio su quelli che sono "i gusti" e i "disgusti" dei ragazzi nei confronti dei piatti serviti in mensa scolastica, con l'obiettivo di far acquisire loro consapevolezza delle proprie scelte alimentari, sensibilizzarli al valore del benessere sempre legato alla pratica di una sana alimentazione.

Si riportano qui a fianco gli esiti dell'indagine realizzata dai ragazzi.

IN MENSA

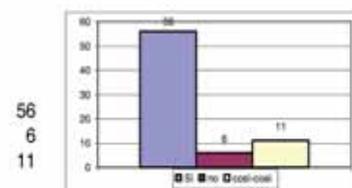
COME GIUDICHI LA QUALITA' DEI CIBI CHE TI VENGONO OFFERTI?

Buona
Cattiva
Così-così



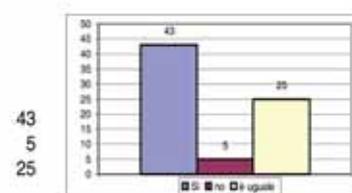
IL MENU' TI SEMBRA ABBASTANZA VARIO?

Sì
no
così-così



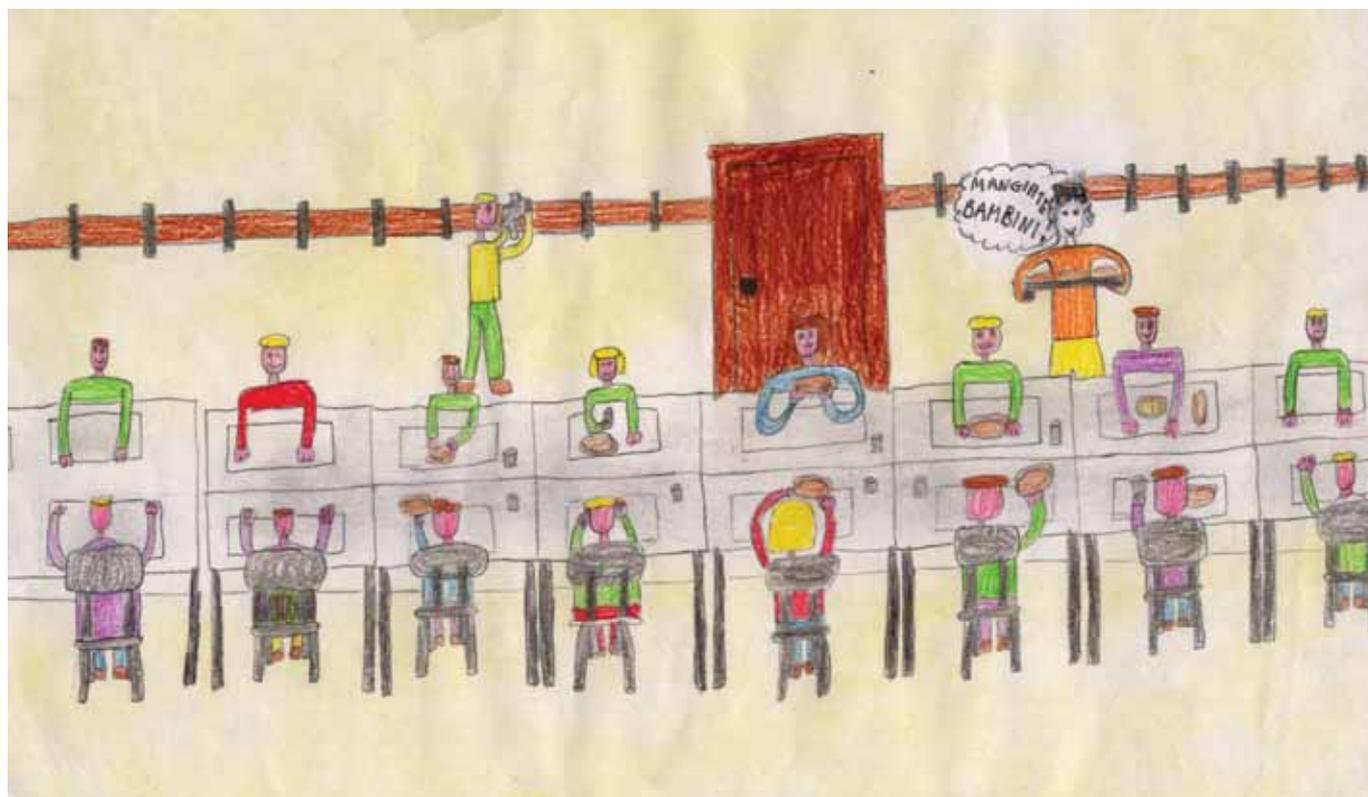
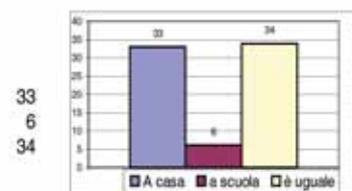
A CASA MANGI MEGLIO?

Sì
no
è uguale



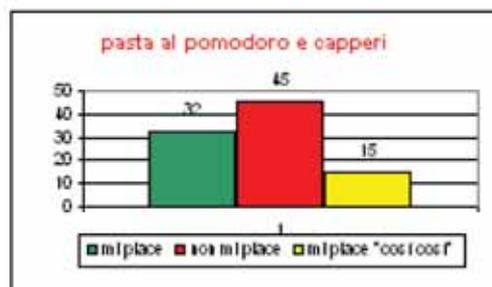
DOVE PREFERISCI PRANZARE?

A casa
a scuola
è uguale



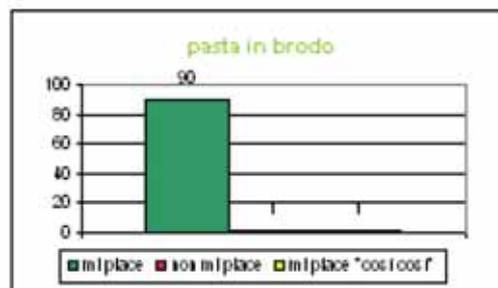
pasta al pomodoro e capperi

mi piace	32
non mi piace	45
mi piace "così così"	15



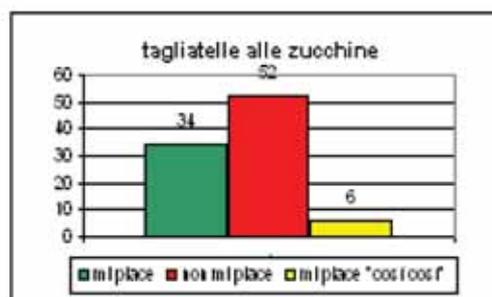
pasta in brodo

mi piace	90
non mi piace	1
mi piace "così così"	1



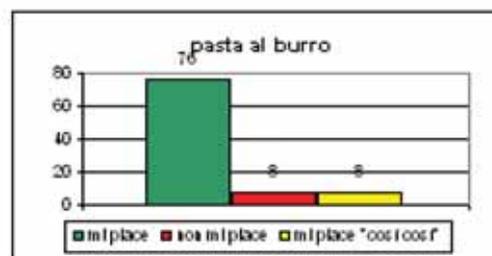
tagliatelle alle zucchine

mi piace	34
non mi piace	52
mi piace "così così"	6



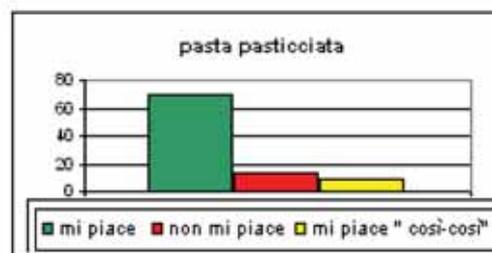
pasta al burro

mi piace	76
non mi piace	8
mi piace "così così"	8



pasta pasticciata

mi piace	69
non mi piace	14
mi piace "così così"	9



pasta al pomodoro e basilico

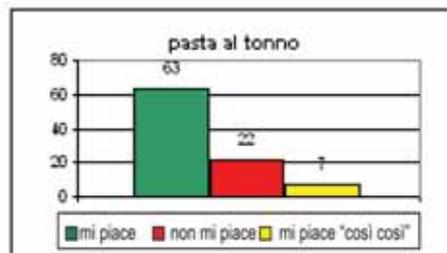
mi piace	42
non mi piace	40
mi piace "così così"	10



tagliatelle al ragù
 mi piace 83
 non mi piace 6
 mi piace "così così" 3



pasta al tonno
 mi piace 63
 non mi piace 22
 mi piace "così così" 7



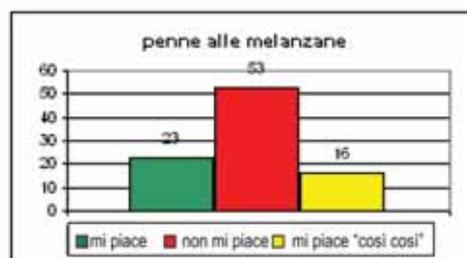
spaghetti aglio e olio
 mi piace 57
 non mi piace 25
 mi piace "così così" 10



gramigna di campagna
 mi piace 40
 non mi piace 35
 mi piace "così così" 17



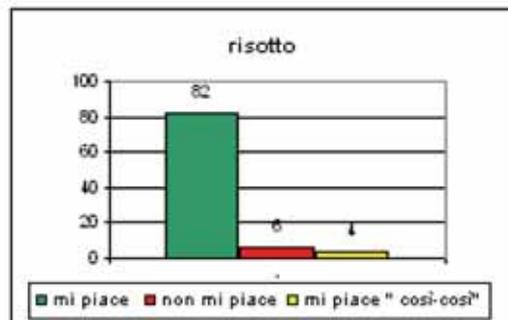
penne alle melanzane
 mi piace 23
 non mi piace 53
 mi piace "così così" 16



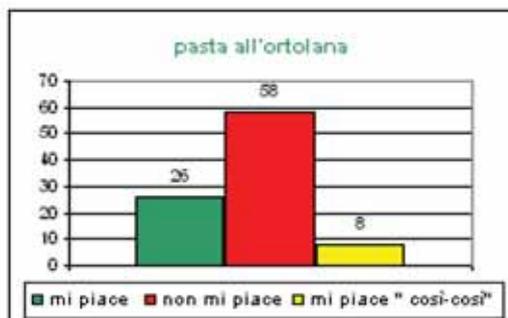
pasta con passato di verdure
 mi piace 44
 non mi piace 35
 mi piace "così così" 13



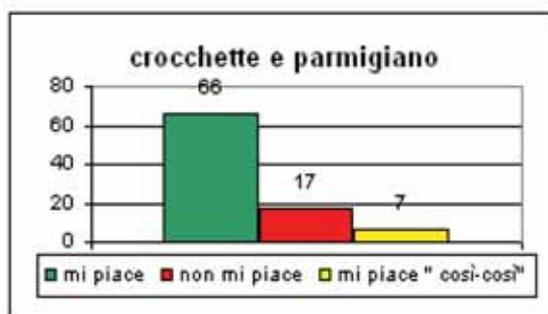
risotto	
mi piace	82
non mi piace	6
mi piace "così così"	4



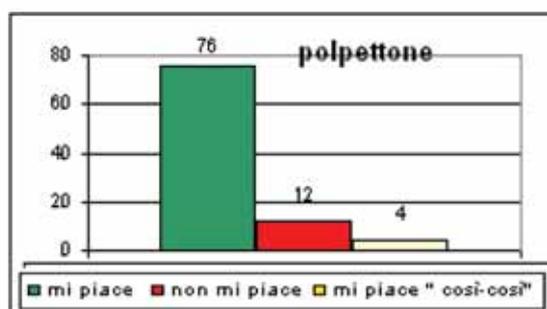
pasta all'ortolana	
mi piace	26
non mi piace	58
mi piace "così così"	8



crocchette e parmigiano	
mi piace	66
non mi piace	17
mi piace "così-così"	7



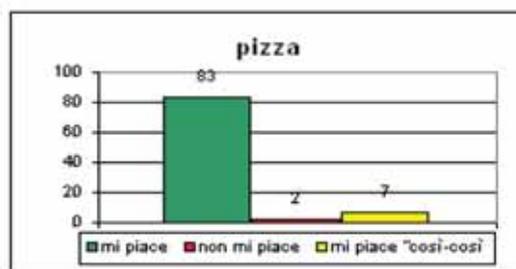
polpettone	
mi piace	76
non mi piace	12
mi piace "così-così"	4



arrosto di tacchino	
mi piace	46
non mi piace	31
mi piace "così-così"	17



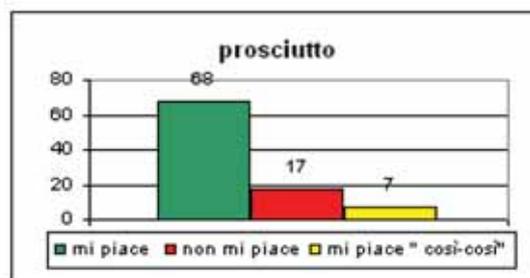
pizza
 mi piace 83
 non mi piace 2
 mi piace "così-così" 7



spiedini di carne
 mi piace 65
 non mi piace 17
 mi piace "così-così" 10



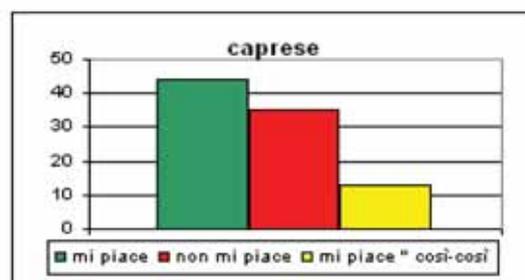
prosciutto
 mi piace 68
 non mi piace 17
 mi piace "così-così" 7



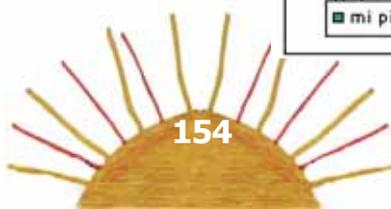
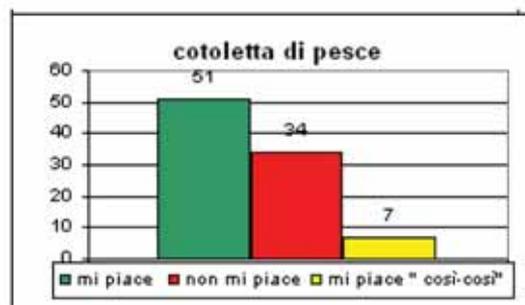
arrosto di maiale
 mi piace 42
 non mi piace 34
 mi piace "così-così" 16



caprese
 mi piace 44
 non mi piace 35
 mi piace "così-così" 13



cotoletta di pesce
 mi piace 51
 non mi piace 34
 mi piace "così-così" 7



piadina con squaquerone

mi piace 58
 non mi piace 26
 mi piace "così-così" 8



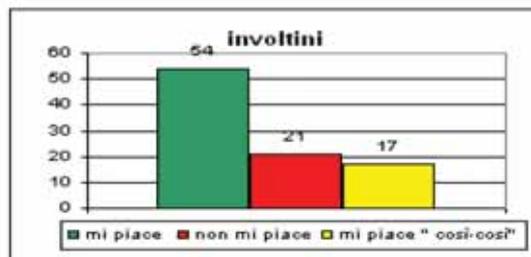
fusi di pollo

mi piace 57
 non mi piace 28
 mi piace "così-così" 7



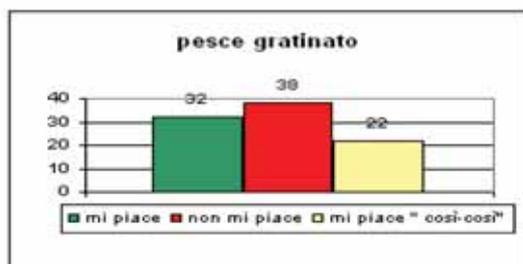
involtini

mi piace 54
 non mi piace 21
 mi piace "così-così" 17



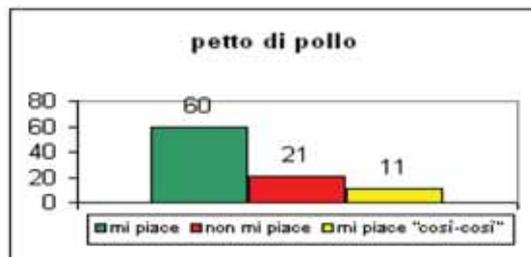
pesce gratinato

mi piace 32
 non mi piace 38
 mi piace "così-così" 22



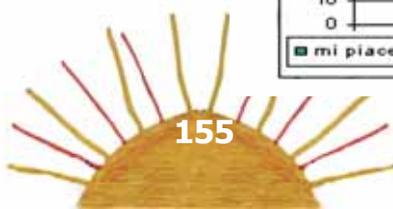
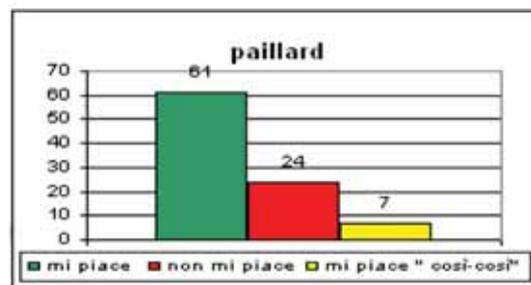
petto di pollo

mi piace 60
 non mi piace 21
 mi piace "così-così" 11



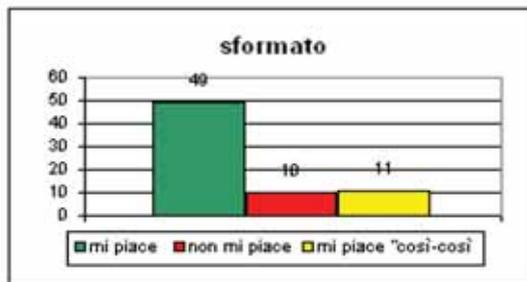
paillard

mi piace 61
 non mi piace 24
 mi piace "così-così" 7



sformato

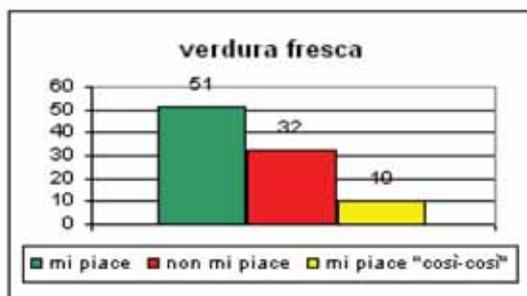
mi piace	49
non mi piace	10
mi piace "così-così"	11



CONTORNI

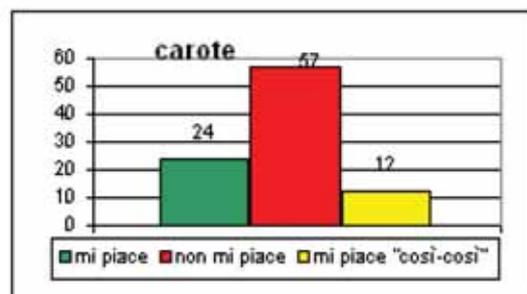
verdura fresca

mi piace	51
non mi piace	32
mi piace "così-così"	10



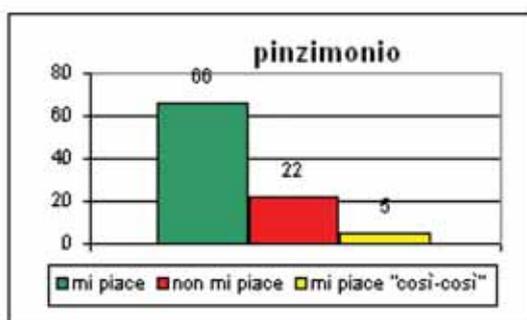
carote

mi piace	24
non mi piace	57
mi piace "così-così"	12



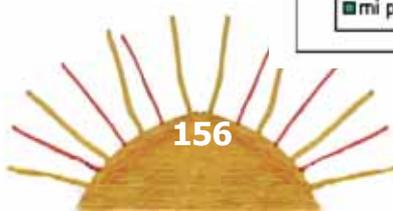
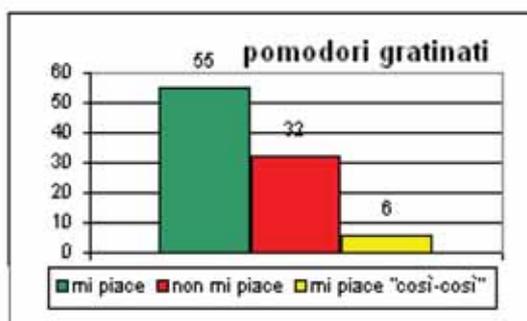
pinzimonio

mi piace	66
non mi piace	22
mi piace "così-così"	5



pomodori gratinati

mi piace	55
non mi piace	32
mi piace "così-così"	6



Osservazioni relative ai dati raccolti

Se l'atto del mangiare non consiste solo nell'introdurre cibi ma anche nel godere di tutti gli aspetti connessi al cibo stesso, come i suoi profumi, i suoi colori, le forme, gli accostamenti cromatici in cui può essere offerto, occorrerà che si tenga conto anche che

- Nei primi piatti con VERDURE (pomodoro e capperi, zucchine, melanzane, ortolana...): la percentuale dei "NON MI PIACE" supera il "mi piace".
- Nei secondi piatti PIZZA, POLPETTONE, PROSCIUTTO sono ai PRIMI posti nelle preferenze.

- "NON PIACCIONO": l'arrosto di TACCHINO, MAIALE, CAPRESE, PESCE.
- PATATE FRITTE e PATATE ARROSTO sono i piatti PREFERITI dei contorni (con solo 2 "non mi piace" per le patate fritte e 7 "non mi piace" per le patate arrosto!).
- CAROTE, POMODORI e altre VERDURE sono POCO GRADITE.



