



IL CIBO: STORIE DI VITA E DI PAESI STORIA DI POPOLI

Con il patrocinio di:



Realizzato da:



RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento davvero speciale alle corsiste e ai corsisti che, intorno al tema del CIBO, con le loro scritte, disegni, riflessioni, memorie ritrovate e saperi, hanno “costruito” questo volume, testimonianza di un’esperienza condivisa.

Ideato e coordinato da:
Annita Veneri

In collaborazione con:

- Equipe degli insegnanti dei corsi mattutini e serali:
Milena Angius
Sara Brattoli
Lalla Lepori
Agnese Mariani
Marco Musso
Marinunzia Ragazzo
- Educatori del Laboratorio ragazzi “In giro per la città”
Luisa Guiggi
Andrea Colasuonno
- Francesca Borletti
Sostegno alle attività didattiche

Progetto grafico:
Elisa Terenzio

INDICE

INTRODUZIONE	pag 4
1. SAPORI E SAPERI <i>Colori, odori, sapori delle spezie nell’immaginario e nella realtà.</i>	7
2. CIBO E IDENTITÀ <i>I cibi identitari, il senso comune, le radici lontane, le contaminazioni.</i>	29
3. CIBO E TERRITORIO <i>Cibi della tradizione e della festa.</i>	53
4. I CIBI DELL’INFANZIA <i>Gusti e disgusti: piccole storie di vita, frammenti di memoria.</i>	87
5. LE ERBE DELLA SALUTE <i>Il sapere trasmesso.</i>	113
6. IL CIBO NEI FILM <i>Ricordi, emozioni, metafore.</i>	135

INTRODUZIONE

Annita Veneri - IL CIBO: Storie di Vita e di Paesi, Storia di Popoli

È questo il titolo del lavoro di riflessione e scrittura che è stato proposto alle corsiste e ai corsiti nelle classi di italiano L2 per adulti e in un laboratorio di italiano L2 per adolescenti neo arrivati.

L'idea di assumere come *sfondo integratore* dell'attività didattica del Centro Italiano per Tutti – iBVA, per gli anni scolastici 2013-2014 e 2014-2015, il tema del cibo e attraverso di esso tentare di disegnare storie di Popoli e di Paesi, ha avuto come motivazione contingente l'evento che si terrà nella nostra città a partire dal maggio 2015, l'Esposizione Universale - EXPO che, come è noto, ha come oggetto il tema dell'alimentazione declinato in "NUTRIRE IL PIANETA Energia per la vita".

Ma la scelta di questo tema, come è avvenuto in precedenti attività di scrittura, ha avuto anche motivazioni più remote, radicate nell'approccio interculturale i cui assunti di base orientano il nostro lavoro sia nella scelta dei contenuti che nell'operatività didattica.

Il tema del cibo contiene *naturalmente* una dimensione interculturale e pertanto ben si adatta al lavoro di riflessione e di scrittura da proporre nelle classi. Intorno a esso infatti, le memorie, le abilità, le riflessioni di ciascuno, le diversità e le somiglianze a confronto, hanno consentito di tessere una rete di significati e la possibilità di esprimerli in un quadro finale unitario.

Scriva Massimo Montanari¹, storico del medioevo e dell'alimentazione:

"Esattamente come il linguaggio, la cucina contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria delle tradizioni e dell'identità di un gruppo.

[...] Più ancora della parola, il cibo si presta a mediare tra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a ogni sorta di invenzioni, incroci e contaminazioni."

[...] Le identità culturali non sono nel DNA di una società, non si tratta di elementi immutabili, immobili, ma confrontandosi con altre identità e culture, esse si modificano e si rimodellano continuamente".

Conoscere il cibo degli altri, secondo le modalità dell'approccio interculturale, comporta quindi andare ben oltre gli aspetti folcloristici del cibo etnico che pure possono rappresentare primi momenti di approccio positivo e di incontro. Acquisire conoscenze sul cibo altrui è anche un'opportunità per riflettere sulle proprie modalità alimentari riscoprendone radici ed esperienze spesso dimenticate.

Condividere il cibo, come abbiamo più volte sperimentato, è una modalità che favorisce la presa di contatto e agevola la relazione. Sedere alla stessa tavola rappresenta un segno evidente e tangibile di appartenenza a un gruppo, a una comunità in cui ci si riconosce: un primo passo verso la convivenza.

E allora il nostro lavoro di scrittura è partito proprio da questa esperienza: il cibo condiviso!

TÈ E CHIACCHIERE DAL MONDO e altre occasioni conviviali che hanno preceduto, sempre, il lavoro di scrittura sui vari argomenti, hanno rappresentato qualcosa di più di un'esperienza plurisensoriale gradevole.

La preparazione e il rito del tè con prodotti dei paesi di origine, preparato e offerto con modalità legate alla tradizione dei vari Paesi, in stoviglie preziose, portate *da casa*, nella propria valigia come *oggetti del cuore*, è un'affermazione di identità. Ai fornelli di una piccola cucina o intorno a una tavola imbandita, viene più facile ribaltare i ruoli e si possono affermare senza forzature, quasi in modo naturale, l'orgoglio della propria appartenenza e delle proprie origini, accelerando i tempi del riconoscimento reciproco.

Struttura e metodologia

Il volume consta di sei capitoli alcuni dei quali sono suddivisi in due parti realizzate da classi con diversi livelli di competenza linguistica.

Ogni capitolo è preceduto da un'introduzione che non ha finalità strettamente didattiche. È di carattere informativo, destinato a lettori esperti.

Il testo può presentare tratti di discontinuità e di "salti" qualitativi. Si tratta infatti di un percorso co-costruito in itinere con il coinvolgimento dei corsisti di tutte le classi: utenti con buone competenze di lingua scritta, donne analfabete o scarsamente alfabetizzate in lingua madre, adolescenti neo arrivati di varie età, adulti con buone competenze orali ma scarsissime competenze nella scrittura.

Un ventaglio di livelli così ampio rende talvolta necessaria una didattizzazione molto puntuale e guidata, ad hoc; in altri casi invece è sufficiente fornire input suggestivi e/o culturali per stimolare una scrittura autonoma di grande espressività come per esempio nel capitolo IL CIBO NEI FILM.

Stralci di memoria, esperienze di vita, riflessioni, ricordi affiorano sotto varie forme: scrittura individuale per comunicare il proprio personale pensiero, lavoro di coppia per pensieri condivisi, testo collettivo per raccogliere i pensieri di molti.

Anche gli ambiti di riferimento concorrono a delineare una varietà che, prendendo a prestito un termine legato alla natura, si potrebbe definire "biodiversità della scrittura": dalla narrazione autobiografica di un proprio vissuto individuale o familiare, al micro racconto di una esperienza infantile, alla delineazione di uno spaccato socio-antropologico dei contesti di vita antecedenti la migrazione, veri e propri squarci su mondi lontani.

L'utilizzo di vari canali espressivi come il disegno, il collage, la fotografia, a supporto o a integrazione dei testi scritti, sono una preziosa risorsa didattica di inclusione. Le tecniche espressive manuali infatti, favoriscono un approccio non convenzionale e creativo, stimolano la collaborazione e l'aiuto reciproco.

Il carattere prevalentemente autobiografico della scrittura e il libero coinvolgimento permette inoltre a ciascuno di calibrare il tenore dei propri ricordi, senza forzature invasive della sfera personale.

Ciascuno spendendo le proprie competenze e i propri talenti per la composizione di un lavoro corale in cui tutti si riconoscono!

Un lavoro didattico non realizzato a tavolino ma condotto come un *work in progress* presenta punti di criticità che ben conoscono gli operatori del settore. Ne citiamo alcuni:

- Far comprendere l'utilità di una scrittura che esula dal mero apprendimento ortografico/grammaticale
- Semplificare e rendere accessibili testi complessi nella forma e nel contenuto
- Tenere insieme competenze di scrittura molto disomogenee e farle confluire in testi collettivi
- Evitare la ripetitività della scrittura su traccia che rischia di appiattire e banalizzare i testi finali
- Operare sintesi che non mortifichino il racconto dell'esperienza individuale

Tuttavia, Il percorso di scrittura che ha impegnato tante classi e corsisti così diversi per età, genere, Paesi di provenienza, storie personali, ha avuto, a nostro avviso, nella percezione individuale dei partecipanti e per chi lo ha guidato, diverse valenze positive tra cui:

- L'esperienza del percorso condiviso ha generato senso di appartenenza.
- La scrittura individuale o collettiva ha generato pensiero.
- Il confronto e i continui rimandi a situazioni, abitudini, stili di vita di Paesi diversi e lontani hanno contribuito ad allargare orizzonti e visioni del mondo.
- Imparare a conoscere, conoscersi, riconoscersi è strumento pedagogico utile a costruire la ragnatela dove tanti io piano piano possono diventare noi.

E, a supporto di quanto fino a ora sostenuto, concludiamo con la suggestione di un noto apologo del buddismo tibetano:

*“ Da lontano ho creduto di vedere un animale
Si è avvicinato e ho capito che era un uomo
Si è avvicinato ancora e ho visto che era mio fratello”*

¹M. Montanari, *Il mondo in cucina* Storia, identità, scambi, GLF Editori Laterza, 2002

1. SAPORI E SAPERI

Colori, odori, sapori delle spezie nell'immaginario e nella realtà.



PRESENTAZIONE

Da Oriente e da Occidente: il viaggio delle spezie nello spazio e nel tempo

Le spezie sono arrivate nel **Mediterraneo** dal **lontano Oriente** migliaia di anni fa.

Ma fu con i grandi viaggi che si realizzarono tra il XV e XVI secolo che venne a tracciarsi quella che è stata denominata **La via delle spezie** in aggiunta alle più antiche rotte marittime e alle vie carovaniere terrestri.

Le nuove rotte marittime, aperte dai portoghesi, circumnavigando l'Africa e senza passare dai Paesi arabi, si spingevano ad Est, oltre **l'Indonesia**, per arrivare fino alle **Isole Molucche**, dove crescevano spezie che nel Medioevo erano considerate più preziose dell'oro e dell'argento: **la noce moscata e i chiodi di garofano**.

La noce moscata era considerata talmente pregiata che si conservava, con una piccola grattugia, in una scatolina d'argento.

I chiodi di garofano erano invece molto apprezzati, oltre che per l'intenso aroma, anche per il loro potere analgesico (nella farmacopea familiare si usavano e si usano tuttora per alleviare il mal di denti).

I viaggi per il reperimento e il commercio delle spezie hanno avuto ricadute importanti sulla vita di interi Popoli e Paesi: hanno contribuito infatti a far acquisire nuove conoscenze geografiche, a tracciare nuove rotte, a far costruire navi e mezzi di trasporto più veloci e sicuri, a sviluppare le conoscenze e la cultura dei popoli che, attraverso il commercio, venivano in contatto.

Alle spezie che arrivavano in Europa dall'Oriente, dopo la scoperta dell'America, si aggiunsero altre spezie e aromi importantissimi come **la vaniglia, il pimento, il peperoncino**.

La vaniglia è ancora, al giorno d'oggi, una delle tre spezie più costose insieme allo zafferano e al cardamomo.

Nel melting pot di popoli e culture che caratterizzano oggi le nostre città, le spezie, dopo un lungo periodo di scarso uso, sono tornate a impreziosire i nostri cibi. Stiamo di nuovo riapprendendo ad usarle e ad apprezzarne gli aromi penetranti, le qualità benefiche e a godere dei loro colori che evocano la terra e il sole.

Ma le spezie non sono solo prodotti vegetali esotici e preziosi.

Con i loro colori smaglianti, i loro profumi avvolgenti e penetranti catturano la nostra immaginazione e ci trasportano nella magia delle **Mille e Una Notte**:

Il paniere della signora trabocca di merce preziosa che si materializzerà nei cibi sontuosi con cui stupirà e ammalerà i suoi ospiti:

“...entra da un droghiere da cui compra acque aromatiche e spezie: chiodi di garofano, noce moscata, zenzero, un bel pezzo di ambra grigia e molte altre spezie delle indie e ancora invita il facchino che aveva la cesta ormai piena, a seguirla”.

Da *Il facchino e le tre dame*, M. Chebel e K. Mouzawak, *A tavola con Shahrazad Le ricette delle Mille e Una Notte*, Donzelli 2013

Accade spesso che le storie fantastiche con le quali Shahrazad incanta il re Shahriyar per **Mille e una Notte**, ci portino dentro le cucine di grandi palazzi dove si preparano pranzi sontuosi, ricchi di spezie, aromi e ingredienti raffinati che, serviti su tavole riccamente imbandite, devono stupire ed estasiare gli ospiti.

Queste narrazioni, a distanza di oltre dieci secoli, conservano intatto il loro fascino e accarezzano ancora i nostri sensi.

SAPORI E SAPERI

Colori, odori, sapori delle spezie nell'immaginario e nella realtà.

 Leggi con l'insegnante.

A tavola con Shahrazad

“La signora si ferma alla bottega di un venditore di frutta e di fiori dove sceglie vari tipi di mele, come le cotogne, e poi albicocche, pesche, limoni, aranci, mirti, basilico, gigli e gelsomini, e altri tipi di fiori e piante odorose.

Dice al facchino di mettere tutto nella cesta e di seguirla.

[...] A un'altra bottega prende capperi, dragoncello, cetriolini, sassifraga e altre erbe e sottaceti; da un altro venditore compra pistacchi, noci, nocciole, pinoli, mandorle e altra frutta secca; da un altro venditore compra dolci di pasta di mandorle.

[...] Entra da un droghiere da cui compra acque aromatiche e spezie: chiodi di garofano, noce moscata, zenzero, un bel pezzo di ambra grigia e molte altre spezie delle indie e ancora invita il facchino che aveva la cesta ormai piena, a seguirla.

Camminano finchè arrivano ad un magnifico palazzo, la cui facciata è decorata con graziose colonne e con un portone di avorio.

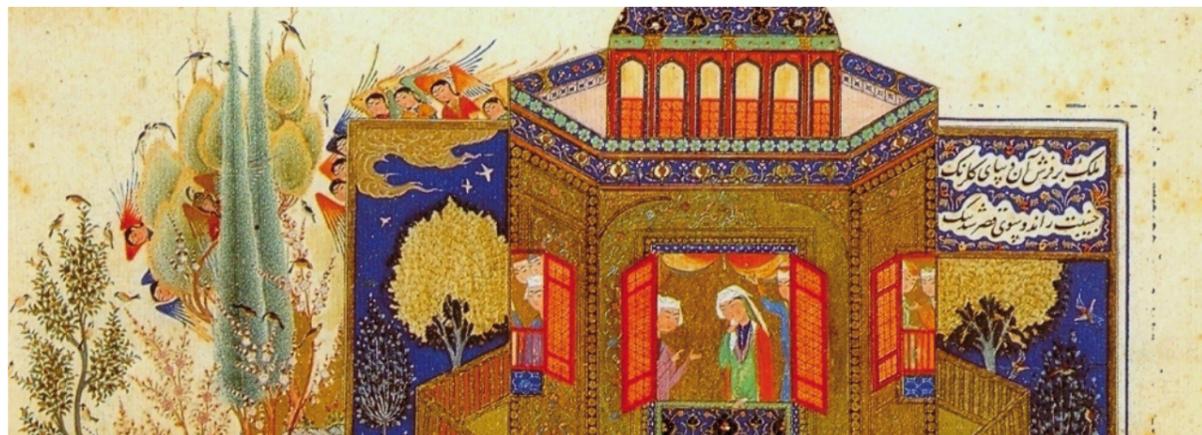
Si fermano e la signora dà un leggero colpetto sulla porta.”

Il facchino e le tre dame, testo adattato, op.cit.

Questo racconto è preso da una raccolta di novelle fantastiche, molto conosciuta in tutto il mondo:

Le Mille e Una Notte

الف ليلة و ليلة



 Scrivi i nomi delle spezie che hai letto nel testo.

chiodi di garofano

noce moscata

zenzero

un pezzo di ambra grigia

 Osserva e annusa le spezie.



 Scrivi i loro nomi.

anice stellata

cannella

cardamomo

chiodi di garofano

coriandolo

cumino

curcuma

pepe

noce moscata

peperoncino

zafferano

zenzero

Al mio paese le spezie si usano in queste preparazioni:

bevande



cibi



*Farmacopea familiare/
rimedi naturali*



- **Cardamomo:** nel caffè, nel tè
- **Semi di finocchio, semi di coriandolo, menta, zenzero, cannella, anice:** nelle tisane o nel tè
- **Zenzero:** nel frullato di frutta
- **Cannella:** nel latte
- **Chiodi di garofano**
- **Cumino**
- **Curcuma**
- **Noce moscata**

- **Pepe, paprica:** per carne e pesce/pepe al bergamotto per noodle
- **Harissa:** per carne, pollo, pesce e verdure
- **Cardamomo:** per carne, pollo
- **Cumino:** per pesce
- **Zafferano:** per riso, tajin
- **Cannella:** per cous cous, dolci, platani
- **Noce moscata:** per pollo, carne
- **Zenzero:** per cous cous, pesce, riso fritto, carne, dolci
- **Curcuma:** per cous cous, carne al forno, pollo, riso
- **Peperoncino:** per koshary, zuppe, carne, pasta
- **Wasabi:** per sushi, pesce
- **Coriandolo:** per zuppa, verdure (verza), riso
- **Anice stellata:** per uova
- **Yuzu cosho:** per carne, pesce, tofu, verdura
- **Shicimi:** per spaghetti giapponesi, zuppe
- **Curry/curry rosso/curry foglie:** per carne, pollo, riso, zuppe
- **Senape:** per carne, pollo

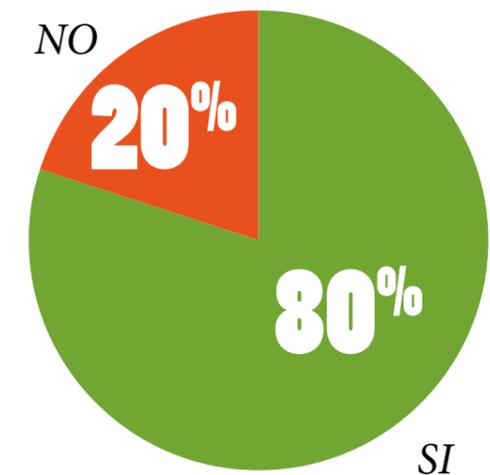
- **Semi di finocchio:** in tisana per mal di gola, tosse, mal di pancia, mal di stomaco
- **Chiodi di garofano:** per mal di denti
- **Karkadè:** in tisana per la pressione alta
- **Lavanda:** in tisana per dolori da ciclo mestruale
- **Zenzero:** mal di pancia/stomaco, raffreddore/mal di gola (con miele), disturbi da freddo
- **Noce moscata:** mal di pancia
- **Curcuma:** per cicatrizzare ferite, in tisana per mal di stomaco, mal di testa, per curare i sintomi da sbronza
- **Cannella:** per mal di denti, in tisana per mal di stomaco, mal di pancia, mal di gola, durante il travaglio
- **Cumino:** in tisana per mal di pancia, per disturbi da ciclo mestruale, per mal di stomaco
- **Anice:** in tisana per mal di stomaco

La mia cucina in Italia.

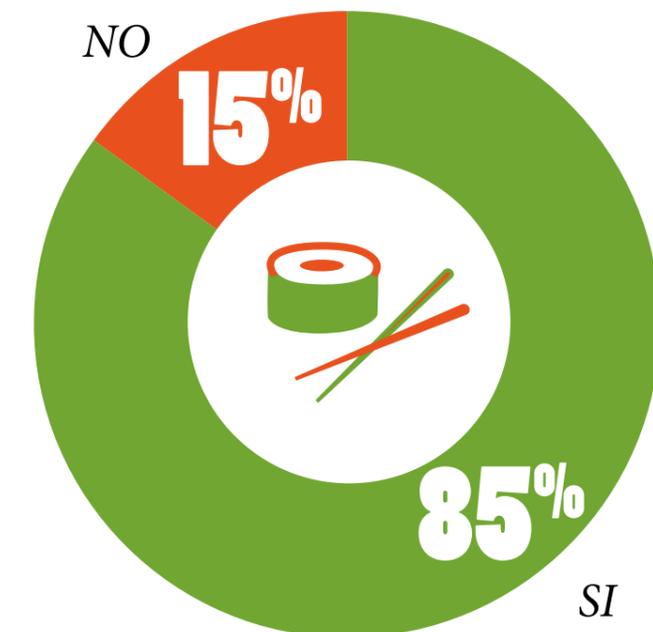
Cucino solo piatti del mio Paese:



Cucino anche piatti italiani:



Mi piace cucinare i piatti tipici dei vari paesi:



 **Leggi con l'insegnante.**

[...]

“Voglio parlarvi del peperoncino.

Il peperoncino secco, lanka, è la

Spezia più potente.

Con la sua buccia rossa e rugosa,

La più bella.

Ha un altro nome. Pericolo.

Il peperoncino canta con la voce di un

Falco che sorvola in cerchio monti

Calcinati dal sole dove non cresce nulla.

“Io, lanka, nacqui da Agni, dio del fuoco, figlio di Brahma.

Gli gocciolai dalle punte delle dita per portare il sapore

Su questa terra insipida.

[...]

Lanka, penso davvero di essere innamorata di te”.

Da *La maga delle spezie*, Chitra Banerjee Divakaruni, Einaudi, 2005

 **Scrivi il nome della spezia preferita dalla maga.**

peperoncino

La mia spezia preferita è: perché?

- Il pepe nero perché dà sapore ed ha un bel gusto piccante

- Lo zenzero perché è curativo e mi piace il suo sapore piccante

- I semi di finocchio per il loro profumo

- Il coriandolo perché è gustoso e profumato

- Le foglie di curry perché aiutano la digestione

- Il peperoncino perché si usa in tante preparazioni

- La cannella perché profuma le torte, specialmente quelle di mele

perché il suo sapore e aroma mi rilassa

perché dà un gusto speciale al frullato di banana e cacao

Le principali differenze tra le spezie del mio Paese e quelle che trovo qui in Italia sono:

*In Italia c'è poca scelta,
al mio Paese, lo Sri Lanka,
molta di più*

*Qui costano di più
che in: Giappone,
Egitto, India*

*Sono meno profumate
e danno poco aroma
ai cibi*

*Trovo molta differenza
nel profumo, nel sapore
e anche nel colore*

*In Italia non trovo un tipo
di peperoncino molto piccante
che io usavo molto al mio paese,
lo Sri Lanka*

Spezie nel piatto

✎ Scrivi una ricetta di un piatto tradizionale del tuo paese e 📄 fai un disegno della presentazione.

SUNITA, India

SAMOSA

Ingredienti

- ⇒ 3 tazze di farina
- ⇒ 3 cucchiai di olio
- ⇒ 1/4 cucchiaino di semi di cassia e ajwain, sale quanto basta
- ⇒ acqua per impastare la pasta.

Per il ripieno

- ⇒ 2 patate bollite a dadini
- ⇒ 1 cucchiaino di zenzero o se ti piace aglio
- ⇒ 1/4 cucchiaino di curcuma
- ⇒ 2 o 3 peperoncini verdi tritati finemente cumino in polvere
- ⇒ Chat Masala
- ⇒ 2 cucchiaino di semi di cumino
- ⇒ Sale quanto basta
- ⇒ succo di lime 1/2 lime
- ⇒ olio

Preparazione ⇒ per la pasta

Prendere la farina aggiungere il cumino in semi, il sale e l'olio alla farina e mescolare bene. Iniziare ad aggiungere poca acqua e impastare; lasciare riposare per 15/20 minuti.

⇒ Patate ripieno

Scaldare l'olio in padella, mescolare bene i semi di cumino, zenzero, peperoncini verdi, anacardi. Lasciate cuocere per pochi minuti. Poi unire patate, sale e coriandolo in foglie. Cospargere il succo di lime su di esso.

Samosa ⇒ Tagliare la pasta in piccoli tondi. Stendere la pasta in cerchio e poi tagliarla a metà. Prendere un capo e piegarlo; riempire il cono con il ripieno e sigillare i bordi. Usare tutta la pasta. Ora friggere le samosas nell'olio fino a quando diventano dorate.

la pasta ⇒ 

KANAE, Giappone

からあげ KARAAGHE (POLLO FRITTO)

POLLO	FARINA
ZENZERO	UOVO
PEPE	AGLIO
SALSA DI SOYA	VINO BIANCO
OLIO di SEMI	

1. Taglia il pollo a bocconcini.
2. Mischiato con lo zenzero grattugiato, l'aglio grattugiato, pepe, salsa di soya, vino bianco, farina e uovo.
3. Friggi nell'olio di semi.



CARNE AL CURRY
මස් කුටි.

INGREDIENTI.

- 1) CARNE 250g
- 2) LATTE DI COCCO (UNA TAZZA)
- 3) POLVERE DI CURRY (2 CUCCHIAI)
- 4) UNA CIPOLLA PICCOLA
- 5) ZENZERO
- 6) CHIODI DI GAROFANO 2PZ
- 7) CORIANDOLO FRESCO
- 8) CURCUMA IN POLVERE
- 9) FOGLIE DI CURRY (FRESCO)
- 10) UN PEZZO DI CANNELLA
- 11) CARDAMOMO
- 12) AGLIO
- 13) SALE
- 14) POLVERE DI PEPPERONCINO ROSSO (2 CUCCHIAI)
- 15) UN PO' DI ACETO

PRIMA TAGLIARE LA CARNE A CUBETTI. POI MESCOLARE LA POLVERE DI CURRY, LA POLVERE DI CURCUMA, IL SALE, IL PEPPERONCINO ROSSO. E ANCHE UN PO' DI ACETO. POI MESCOLARE BENE. DOPO TRITARE LA CIPOLLA, L' AGLIO E LO ZENZERO. METTERE LA PENTOLA SUL FUOCO, METTERE DUE CUCCHIAI DI OLIO, POI SALTARE LA CIPOLLA TRITATA L' AGLIO, LO ZENZERO LE FOGLIE DI CURRY, I CHIODI DI GAROFANO, LA CANNELLA IL CARDAMOMO POI AGGIUNGERE LE SPEZIE NELLA PENTOLA. POI METTERE LA CARNE E LASCIARLA CUOCERE PER 15 MINUTI. INFINE AGGIUNGERE IL LATTE DI COCCO, LASCIARE ANCORA PER 3/4 MINUTI, SERVIRE CON IL RISO.

An illustration showing various spices like red chilies, cardamom, and a bowl of red curry with meat. The spices are arranged on a white surface, and the bowl is blue with a white rim.

PROFUMI E AROMI DEL PIANETA

Il lungo viaggio delle spezie.

Ne *Le Mille e una Notte* vengono narrati anche i viaggi avventurosi di Sinbad il marinaio, storie affascinanti, scaturite dalla fantasia di antichi narratori che tuttavia dopo secoli ci parlano con forza suggestiva di usi, costumi, persone e modi di vivere di Paesi lontani nello spazio e nel tempo.

Sinbad, viaggiando da un porto all'altro dell'Oriente porta preziosi carichi di spezie e aromi.

Nel corso del suo primo viaggio racconta:

“Portavo con me legno d’aloe, sandalo, canfora, noce moscata, chiodi di garofano, pepe e zenzero. Passammo per molte isole e approdammo infine a Bassora, da cui raggiunsi questa città con una merce che valeva circa centomila monete d’oro.”

op.cit.

La storia delle spezie e del loro uso, in realtà, è molto più antica di quella raccontata nelle *Mille e una Notte* e risale a migliaia di anni fa.



📖 Leggi con l'insegnante.

La parola spezie deriva dalla parola latina species che vuol dire merce speciale, fuori dall'ordinario. Nell'antichità l'uso delle spezie era considerato importantissimo per la cura della salute. Le spezie provenivano da paesi lontani e sconosciuti per questo non era facile averle a disposizione. La rarità e la difficoltà a reperirle aumentava il loro valore.

Questi preziosi prodotti vegetali erano una fonte di ricchezza sia per i popoli che li producevano, sia per coloro che li commerciavano.

Il viaggio delle spezie ricalcava le rotte di mare e i percorsi di terra delle antiche vie della seta e dell'incenso. Questi lunghi itinerari da Occidente verso Oriente e viceversa, sono stati denominati Vie delle spezie.

Le crociate (XI – XIII sec.) contribuirono a intensificare gli scambi commerciali con l'Africa settentrionale e il Medio Oriente. I soldati che ritornavano alle loro case in Europa, dopo una lunga permanenza in quei lontani Paesi, portavano nuove abitudini alimentari tra cui l'uso di aromi e spezie fino ad allora sconosciuti.

Le repubbliche marinare italiane – e specialmente Venezia - con le loro navi trasportavano le spezie che, dopo lunghi viaggi, arrivavano nei porti italiani e da qui proseguivano verso il resto dell'Europa.

Alla fine del Quattrocento, la scoperta dell'America ha fatto conoscere all'Occidente nuove spezie che arricchirono i ricettari degli speziali, gli antichi farmacisti, di nuovi e preziosi prodotti come il peperoncino, la vaniglia, il pimento.

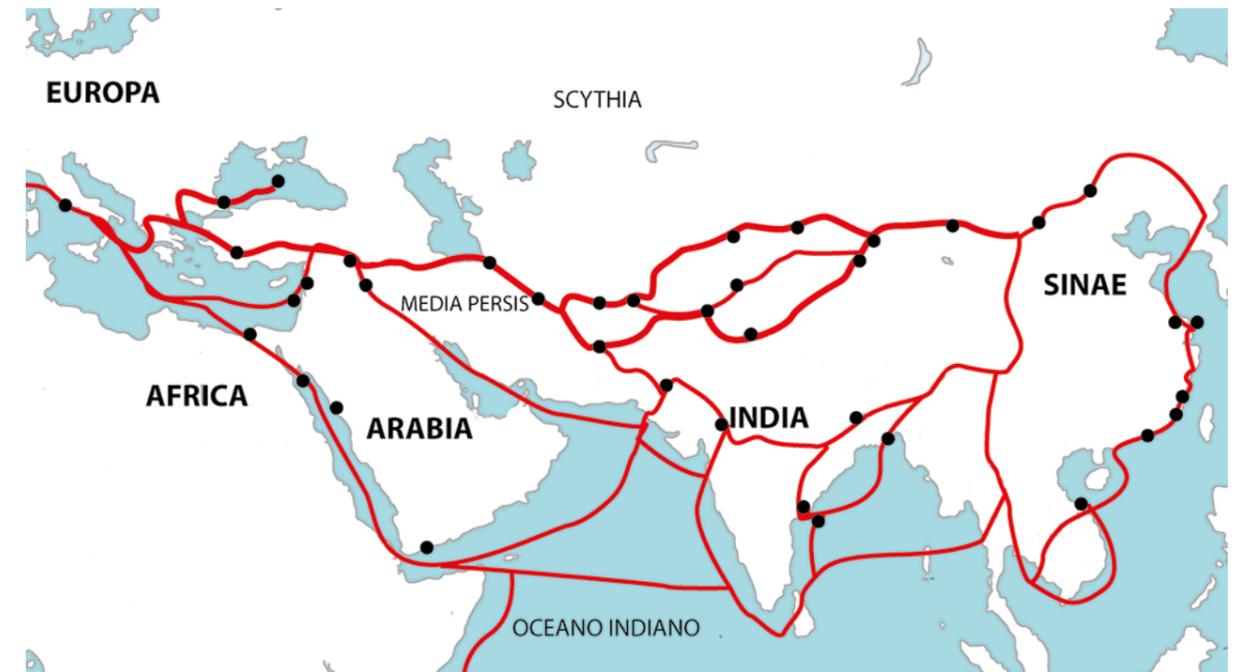
Attualmente le spezie vengono utilizzate soprattutto in cucina.

In questi ultimi anni, con il diffondersi della cucina etnica, le spezie, con i loro intensi aromi e sapori inconsueti sono ritornate di moda in tutte le cucine del mondo.



La via delle spezie dall'Oriente verso l'Europa.

👁 Osserva il percorso.



Mapa approssimativa delle rotte commerciali tra il bacino del Mediterraneo e l'Estremo Oriente (prima dell'XI sec.)

🗨 Traccia di discussione.

- Le spezie per arrivare a destinazione facevano un lungo viaggio sia via terra che via mare.
- Quali saranno stati i mezzi di trasporto utilizzati oltre i velieri e i cammelli?
- Quali saranno stati i tempi per arrivare dall'Estremo Oriente fino in Italia? (settimane, mesi, anni ...).
- Osserva la rotta marina. Che cosa ti viene in mente?

 **Testo collettivo.**

Dove andavano?
"Lontano!"



Era un viaggio lungo,
difficile e pericoloso.

È un viaggio lungo "10 lingue"...

C'erano due metodi di trasporto:
per terra e per mare con i velieri.

**Dalla Cina all'Europa ci volevano
quattro, sei mesi, ma con la barca
meno.**

**Per arrivare a destinazione il viaggio
poteva durare otto mesi, perché la distanza
era di circa 8.000 chilometri.**

Le spezie erano trasportate da carovane
e il viaggio si poteva fare con
gli animali: il cammello, il cavallo, l'asino
oppure a piedi.



Forse in India si usavano
gli elefanti.



**Ci potevano essere molti
problemi. Oggi caldo, domani
freddo.**

I ladri, la gente cattiva,
i pirati e le sabbie mobili nel deserto.

Poi c'era il problema del mangiare
e del bere, la stanchezza e le malattie, gli animali
pericolosi. C'era il problema della direzione dei venti.

Senza luna non si vede
di notte.



**Per sapere dove andavano c'era la bussola,
se no si guardavano le stelle.**



Le spezie si utilizzano
nelle ricette di molti paesi
e anche nella medicina.

Le spezie sono diverse dalle erbe aromatiche.

**Le spezie sono sempre state
preziose, costose e molto utili.**

Provengono dall'Asia e sono molto
antiche, ma attuali anche ai giorni nostri.



 **Guarda e annusa le spezie.**



- Riconosci qualche aroma?
- Scrivi i loro nomi nei cartellini

anice stellata

peperoncino

noce moscata

zenzero

pepe

curcuma

chiodi di garofano

cannella

coriandolo

 **Completa guardando l'elenco.**

1. anice stellata
2. cannella
3. cardamomo
4. chiodi di garofano
5. coriandolo
6. cumino
7. curcuma
8. noce moscata
9. pepe
10. peperoncino
11. zenzero

🗨️ Sai da quali aree del mondo provengono?
Parlane con l'insegnante e i compagni.

👁️ Confronta guardando i fumetti.

SRI LANKA

Cannella

ASIA ORIENTALE

Coriandolo, anice stellata
zenzero, cardamomo

ISOLE MOLUCCHE

Noce moscata,
chiodi di garofano

INDIA

Pepe, curcuma

CENTRO E SUD AMERICA

Peperoncino

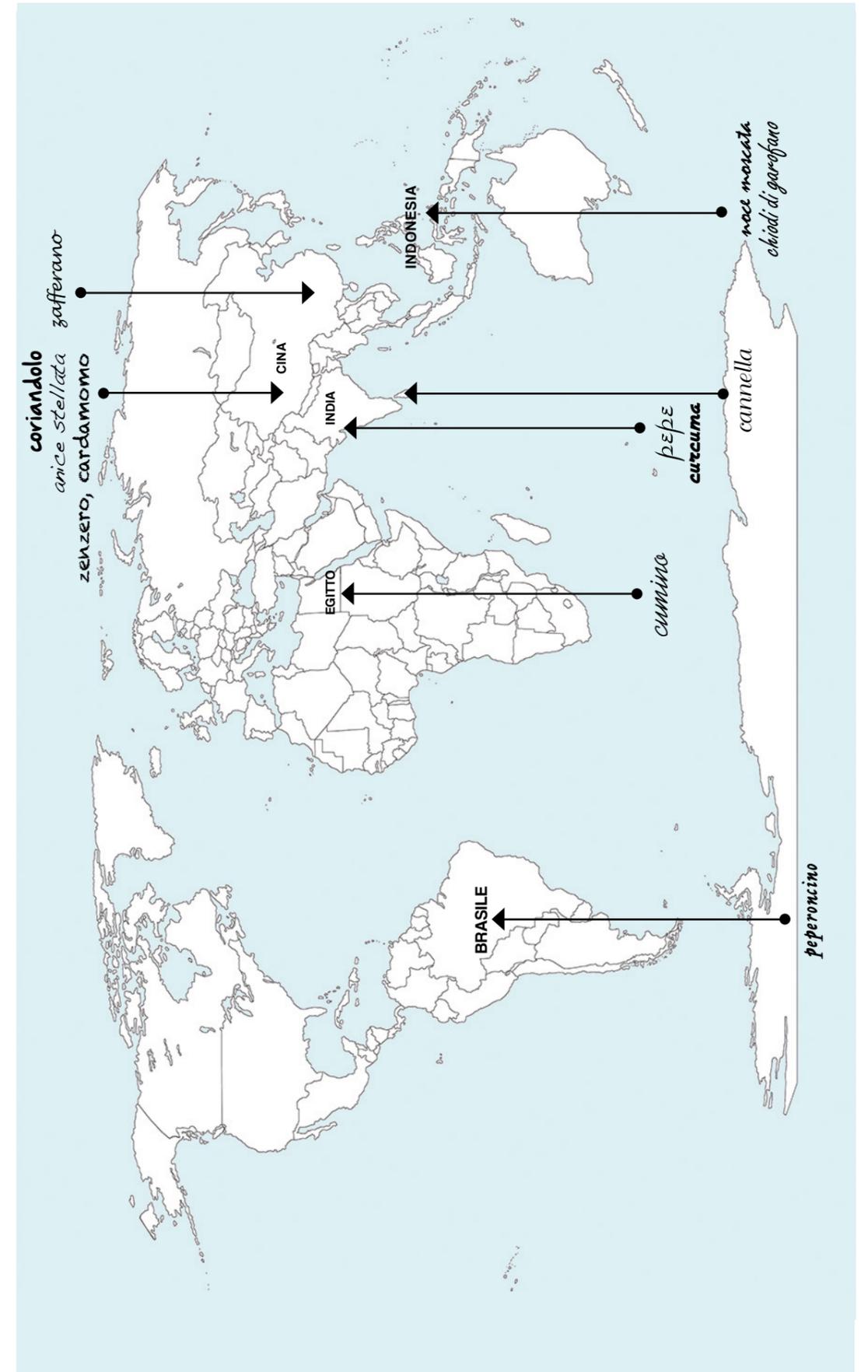
EGITTO

Cumino

CINA

Zafferano

👁️ Cerca le aree geografiche sul planisfero e indicale con una freccia → o cartellino.
(Lavoro in coppia / gruppo sulla mappa ingrandita)



Le spezie nel mio Paese e a casa mia

Traccia di scrittura

- Nel mio Paese, , le spezie vengono utilizzate specialmente... (in cucina, come rimedio per la salute, per preparare cosmetici)
- La/e spezia/e più utilizzata/e nella nostra cucina tradizionale è/ sono...
- Nella mia famiglia si cucinano ancora piatti della tradizione che hanno come ingredienti alcune spezie come per esempio (nomi dei piatti in L1)...
- Odori, sapori, colori della cucina del mio Paese...
- Le spezie utilizzate derivano da piante che crescono nella mia terra/Le spezie vengono importate da paesi lontani
- Il loro viaggio per arrivare sulla nostra tavola ora è molto più veloce...
- Le spezie, nell'economia globalizzata, si trovano ovunque...

JULIAN & ROMMEL, Filippine

Nel mio Paese le Filippine, le spezie vengono utilizzate specialmente in cucina, ma anche per la salute. Per esempio, lo zenzero si prende sciolto nel tè. Si usa per curare il mal di gola, raffreddore e per migliorare la voce. Le spezie più utilizzate nella nostra cucina tradizionale sono: pepe, curcuma, peperoncino, anice stellata, zenzero, cannella.

Il piatto tipico che si cucina nella mia famiglia si chiama Adobo. Questo piatto è a base di pollo, cotto lentamente in padella con pepe, peperoncino, cipolla, aceto, salsa di soia e aglio.

I piatti tipici del mio Paese sono molto aromatici, ma gustosi perché si usa sempre sale, pepe e spezie varie. I nostri piatti tipici sono un po' piccanti.

Le spezie che usiamo nelle Filippine provengono quasi tutte dall'Asia.

A Milano io compro le spezie in un negozio etnico, vicino a casa mia.

JUAN CARLOS, Perù

In Perù, oggi le spezie vengono usate soprattutto in cucina per preparare piatti di mais, patate e carne. Nella mia famiglia si cucinano ancora i piatti della tradizione a base di carne o di pesce come il Ceviche, che ha come ingrediente principale il pesce crudo con aggiunta di limone, cipolle, patate, pepe e peperoncino. Tanto peperoncino!

Della cucina del mio Paese ricordo il gusto piccante perché la spezia più utilizzata è il peperoncino.

GANGADHAR, India

Il mio Paese è l'India. Nella cucina del mio Paese si usano molto le spezie, non solo nei piatti di carne o pesce ma anche nelle verdure. Per dare sapore alle verdure usiamo zenzero, cumino, coriandolo. Per il pollo usiamo molto il curry. Per la carne di maiale usiamo un pepe piccante insieme a patate e cipolle.

YOUSSEF, Marocco

Nel mio Paese, il Marocco, le spezie vengono utilizzate principalmente in cucina, ma anche come rimedi per la salute.

Le spezie più usate nella nostra cucina tradizionale sono lo zafferano di Tiliatine, la karfa (cannella), il kamaun (cumino), il karkoum (curcuma), lo skinjbir (zenzero), il libzar (pepe nero), la tahmira (paprica), il qesbar (coriandolo).

Nella mia famiglia si cucinano ancora piatti della tradizione che hanno come ingredienti importanti alcune spezie come per esempio:

– **La tanjia**: carne speziata con pepe nero, cumino, curcuma, paprika, zafferano, aromi vari e limone macerato, cotta in pentola di coccio

– **La tajine** che ha come ingredienti: cumino, limone, zenzero, coriandolo, peperoni, olive, pollo o agnello o pesce

Ma anche :

– **La harira**, la zuppa più famosa del Marocco

– **La b'stilla**, piatto della tradizione e della festa

– **Il couscous**, ormai noto in tutto il mondo

La cucina marocchina è estremamente varia grazie all'integrazione con le altre culture: la cultura berbera, le culture moresche, le culture mediterranee e arabe.

Le spezie utilizzate per cucinare i nostri piatti tradizionali derivano in parte da piante che crescono nella mia terra e in parte vengono importate da paesi lontani.

Odori, colori, sapori della cucina del mio Paese

 Testo collettivo

Il colore prevalente della cucina sudamericana è il rosso come il peperoncino e come il pomodoro

La cucina dello Sri Lanka è piena di profumi e di colori bellissimi come giallo, arancio, rosso e verde

L'odore più penetrante della cucina egiziana è quello della cipolla e della paprika

Il sapore della cucina filippina è piccante, il profumo è buonissimo è quello di B.B.Q. della carne arrostita

Il colore è il bianco del riso "arroz", il sapore è aspro, i piatti sanno di aceto

Il colore dei cibi indiani è il giallo come lo zafferano e l'arancione della curcuma

Le spezie più usate nella cucina tradizionale



2. CIBO E IDENTITÀ

I cibi identitari, il senso comune, le radici lontane, le contaminazioni.



PRESENTAZIONE

“Esattamente come il linguaggio, la cucina contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria delle tradizioni e dell’identità di un gruppo.
[...] Più ancora della parola, il cibo si presta a mediare tra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a ogni sorta di invenzioni, incroci e contaminazioni.”
[...] Le identità culturali non sono nel DNA di una società, non si tratta di elementi immutabili, immobili, ma confrontandosi con altre identità e culture, esse si modificano e si rimodellano continuamente”.

M. Montanari, op. cit.

“Le nocciole vengono dalla Turchia, l’olio di palma dalla Malesia, il cacao dalla Nigeria, lo zucchero dal Brasile e dalla Francia, e l’aroma di vaniglia ancora dalla Francia.
La Nutella prodotta dalla Ferrero, società con sede in Italia, è così globalizzata che è stata presa come caso di studio dall’Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (Ocse).”

Internazionale, n° 1031 – 20.10.2013, Ethical living

CIBO E IDENTITÀ

I cibi identitari, il senso comune, le radici lontane, le contaminazioni.

La cucina regionale: alimenti e piatti che parlano alla gola e al cuore degli Italiani



Che cosa vedi?

Scrivi i nomi.

caffè

vino

agrumi

olio di oliva

polenta

pasta

gnocchi

riso

cioccolato

pane carasau

👁 Osserva le immagini.



💬 Riconosci il personaggio?

Chi è?

Che cosa fa?

👁 Osserva le immagini.

✎ Scrivi i nomi.



Se dici pizza...

Leggi con l'insegnante.

Se dici **pizza** pensi a Napoli e all'Italia, se dici **polenta** pensi alla pianura padana e alle valli alpine e appenniniche, se dici **pasta al pomodoro** pensi subito al Sud dell'Italia e per estensione all'Italia intera, se dici **riso** il pensiero va alle terre del nord Italia ricche d'acqua e al risotto giallo alla milanese, se dici **caffè** ti viene forse da pensare solo alla bevanda calda e scura servita in tazzine eleganti al bar o a quella che esce dalla moka della tua cucina...

Pizza, pasta al pomodoro, gnocchi di patate, risotto alla milanese, polenta... sono parte dell'identità di una comunità, di zone intere dell'Italia.

Si pensa pertanto che questi cibi abbiano contribuito a formarne l'identità gastronomica nazionale o regionale a partire dalla notte dei tempi, che siano confezionati con ingredienti da sempre presenti sulle nostre tavole.

Sono invece prodotti arrivati da lontano, molto tempo fa. Noi li abbiamo fatti nostri e, piano piano, sono entrati nelle nostre abitudini alimentari così profondamente che ci sembra siano nostri da sempre.

Occorre tuttavia precisare che è stato il genio culinario italiano, nel corso dei secoli, a combinare magistralmente i singoli prodotti giunti da lontano, per farne le eccellenze gastronomiche che conosciamo, ora apprezzate in tutto il mondo.



Viaggio nel tempo e nello spazio per scoprire da dove provengono alcuni ingredienti fondamentali della cucina italiana

Leggi con l'insegnante.

Il caffè, storia e leggende.

*“Infuocato come l’inferno,
nero come il diavolo, puro
come un angelo ma dolce
come l’amore, così deve essere
il vero caffè”*

(<http://learn-italian.blogspot.com>)

La storia del caffè in Occidente comincia a Venezia dove, si pensa, sia stata aperta la prima “Bottega del Caffè” nel 1640.

Sono stati alcuni mercanti veneziani, nel XVII secolo, a importare il caffè dai paesi arabi con i quali avevano consolidati rapporti commerciali e, fu proprio da Venezia che partì la diffusione del caffè in tutta Europa. Ma è indubbio che il caffè italiano è diverso da quello che si può bere in altre parti del mondo e che, per un italiano, il caffè è una bevanda identitaria, intrisa di cultura e tradizione come lo è il tè per un inglese!

Nel 1700, contemporaneamente alla diffusione della bevanda, sono sorti locali pubblici dove la si poteva gustare – i Caffè – che, ben presto sono diventati, oltre che piacevoli luoghi di ritrovo, centri di cultura e di dibattito politico su tutto il territorio nazionale.

Nel 1902 il milanese G. Bezzera inventa e brevetta la prima macchina per il caffè espresso che, utilizzando il vapore sotto pressione, permette di ottenere una bevanda dal gusto molto più intenso ed aromatico di quello fino ad allora conosciuto.

La nuova macchina per il caffè espresso viene esposta all'Esposizione Internazionale di Milano del 1906. Possiamo considerare questa macchina la bisnonna della nostra MOKA.



Sulle origini del caffè vi sono molte leggende.

Tutti conoscono la leggenda che nasce nel Monastero Chehodet nello Yemen. Un pastore di nome Kaddi raccontò a un monaco che le sue capre e i suoi cammelli si mantenevano “vivaci” anche di notte se mangiavano le bacche di una pianta che cresceva spontanea in quei pascoli. Il monaco, dopo avere a lungo meditato sullo strano fenomeno, intuì che l'eccitazione degli animali poteva dipendere dalle proprietà della pianta. Ne fece una bevanda amara e ricca di calore che, riscaldando il corpo lo rinvigoriva, liberandolo da sonno e stanchezza.

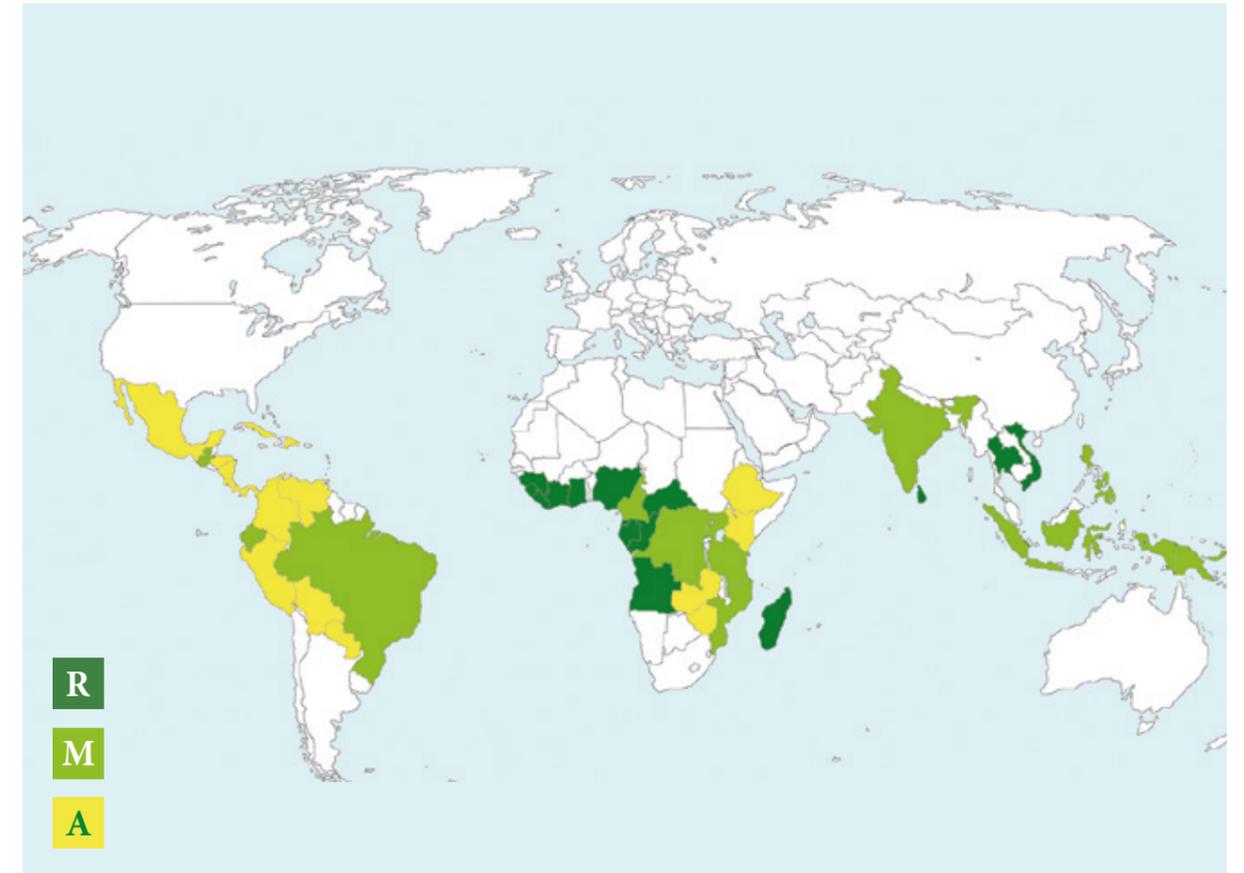
~

Un'altra leggenda colloca le origini del caffè sugli altipiani dell'Abissinia dove, pare, siano le sue vere origini. I resoconti di parecchi viaggiatori testimoniano che l'uso del caffè fosse diffusissimo in tutto l'Oriente Islamico alla fine del XVI secolo.

~

Nel 1690 un commando di marinai olandesi sbarcò sulle coste di Moka, nello Yemen, e riuscì ad impadronirsi di alcune piantine: dopo pochi anni, fiorirono le prime piantagioni a Giava e Sumatra. In seguito, il caffè si diffuse velocemente in tutta l'America Centrale e Meridionale dove, specialmente in Brasile, esistono tutt'oggi le maggiori piantagioni del mondo.

La coltivazione del caffè del mondo



R = specie robusta

A = specie arabica

M = entrambe

La pianta del caffè



Il caffè tostato



Un vero caffè all'italiana!



Che cosa ti suggerisce la vignetta?

- Un cameriere se riceve tante ordinazioni così diverse tutte insieme, alla fine si sentirà una gran confusione in testa. Povero cameriere!
- È vero che ogni cliente ha il proprio gusto e le proprie preferenze anche riguardo al caffè, ma così mi sembra troppo. Quanto è difficile capire gli italiani!
- Io credo che negli ultimi anni alle molte versioni del caffè esistenti da tempo in Italia come caffè corretto, caffè decaffeinato, si sono aggiunte nuove richieste come il caffè americano o il caffè marocchino.

Come si prepara e si beve il caffè nel tuo Paese?

JELLY, Filippine

Mi ricordo benissimo mia madre: si alzava presto a preparare il caffè. In una pentola metteva **polvere di caffè** e aggiungeva acqua e **zucchero di canna**. Faceva bollire e dopo dieci minuti lasciava depositare sul fondo della pentola e poi si beveva la miscela.



- La miscela (l'acqua)
- Polvere di caffè e zucchero
- Fuoco



Il buonissimo caffè è pronto da bere

Il giorno dopo si poteva ancora utilizzare il caffè rimasto, aggiungendo gli stessi ingredienti cioè la polvere di caffè, lo zucchero di canna e l'acqua.

WILMA, Filippine

Nel mio Paese si prepara il caffè con acqua bollente
In una tazza grande si mette caffè solubile
con zucchero di canna o bianco.



Poi ci mettiamo latte in polvere o una crema speciale che nel mio Paese si chiama **COFFEEMATE**.
Questa bevanda la prendiamo al mattino, a colazione, con un pane che si chiama **PANDESAL**.

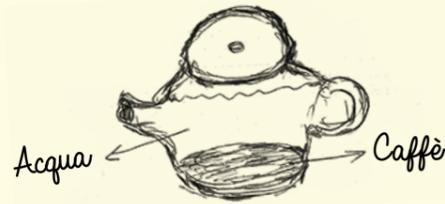


JANICE, Filippine

Noi, nelle Filippine, per fare il caffè, non usiamo la caffettiera come in Italia, ma una pentola dove mettiamo acqua, polvere di caffè e zucchero di canna. Poi, quando è bollente, lo beviamo in tazza grande.

Si chiama, da noi, "KAP È BARAKO", perché, senza questo caffè, il giorno non è completo. Si beve di mattina e anche di pomeriggio. Questo caffè è del tipo "sedimentazione". Mi pare di vedere la mia mamma come lo preparava, in una pentola con coperchio, così:

- Metti la polvere di caffè, tanta
- Aggiungi l'acqua e fai bollire
- Il caffè è pronto
- Servi, se si può, direttamente dalla caffettiera, oppure metti tutto in un thermos, per tenere in caldo

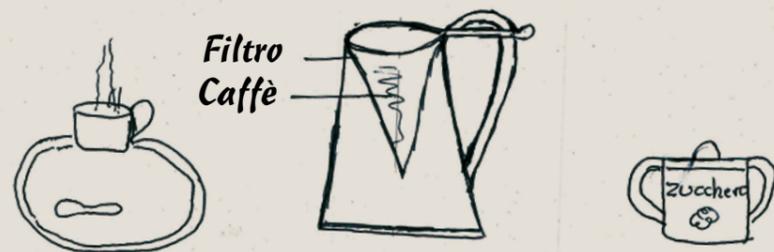


Anche il giorno dopo, mia madre, usa lo stesso caffè, mettendo di nuovo l'acqua finché non c'è più sapore

CARMEN - JACKY, Honduras

In Honduras abbiamo diversi modi di fare il caffè

- Il caffè solubile:** si mette la polvere di caffè in acqua bollente e il caffè è subito fatto!
- Il caffè col filtro:** Si mette l'acqua in un recipiente. Sull'imboccatura si posa un **filtro di tessuto** dove si mette il caffè. Quando l'acqua diventa bollente il caffè è pronto da versare



Fai bollire l'acqua nella caffettiera, metti il caffè nel **filtro di tessuto**, lo metti sulla cuccuma dell'acqua bollente. Versi il liquido piano piano nel bicchiere. Poi lo bevi!

TOMIKO, Giappone

- Prendiamo un barattolo di "Nescafé"
- Nella tazza grande mettiamo un cucchiaino di polvere di caffè
- Versiamo l'acqua bollente, quanta ne vogliamo
- Il caffè è pronto da bere!



QUADER, Bangladesh

Sono del Bangladesh. Nel nostro Paese, di solito si beve **caffè americano**. Lo prepariamo in due modi:

- Caffè nero** - una tazza di acqua calda, un cucchiaino di caffè, zucchero
- Caffè con latte** - una tazza di acqua calda, un cucchiaino di caffè con latte caldo e zucchero

Il mais: l'oro che viene dalle Americhe

Leggi con l'insegnante.

Il mais è stato importato in Europa dopo la scoperta delle Americhe. È stato un arrivo importante che ha rivoluzionato l'economia agricola e l'alimentazione del nord Italia e della pianura padana in particolare.

Il mais, o anche "frumentone" o "granoturco" (così lo chiamavano tutti fino a una cinquantina d'anni fa), ha trovato proprio nella terra padano-veneta ricca di acqua, il posto ideale per essere coltivato e consumato in grande quantità. Con la farina ricavata macinando il mais infatti si fa la polenta.

Fin dai primi anni del 1500 la polenta di mais è diventata, nell'Italia del nord, l'alimento base nella dieta delle popolazioni rurali salvandole dalla fame. Molto spesso la polenta era consumata da sola o con magre pietanze. Per questo è stata considerata un piatto della cucina povera. Inoltre, la polenta consumata come unico alimento, senza l'aggiunta di proteine e verdure, procurava gravi malattie come la pellagra.

Attualmente la polenta, piatto caratteristico della cucina tradizionale popolare, è in ripresa e accompagna i più tradizionali piatti della cucina veneta e lombarda: dal pollo allo spezzatino, dal formaggio al baccalà, dagli ossi buchi alla salsiccia.

Si coltiva il mais nel tuo Paese?

Viene utilizzato in cucina?

Si cucina la polenta?



Il risotto alla milanese: un piatto lombardo che viene da molto lontano

Leggi con l'insegnante.

La conoscenza e la coltivazione del riso nel Mediterraneo e in Italia

Le origini del riso non sono certe, l'unica cosa che sappiamo è che è nato in Asia, precisamente in Cina verso il VI millennio a.C.

Il riso costituisce il cibo principale per circa la metà della popolazione mondiale e viene coltivato in quasi tutti i paesi del mondo.

L'Egitto fu la prima tappa del percorso che portò il riso a diffondersi nel Mediterraneo. La conquista araba delle terre del Mediterraneo occidentale favorì la diffusione della coltivazione del riso che cominciò a entrare nelle abitudini alimentari dei popoli conquistati.

Non è chiaro a chi si deve l'introduzione di questo cereale in Italia. Il primo documento che dimostra la coltivazione del riso risale al 1475 ed è una lettera di Galeazzo Maria Sforza, il quale prometteva di inviare dodici sacchi di riso al Duca di Ferrara. Con l'avvio della coltivazione in Lombardia il riso, da prodotto di uso esclusivo degli speziali, divenne un elemento dell'alimentazione dei lombardi.

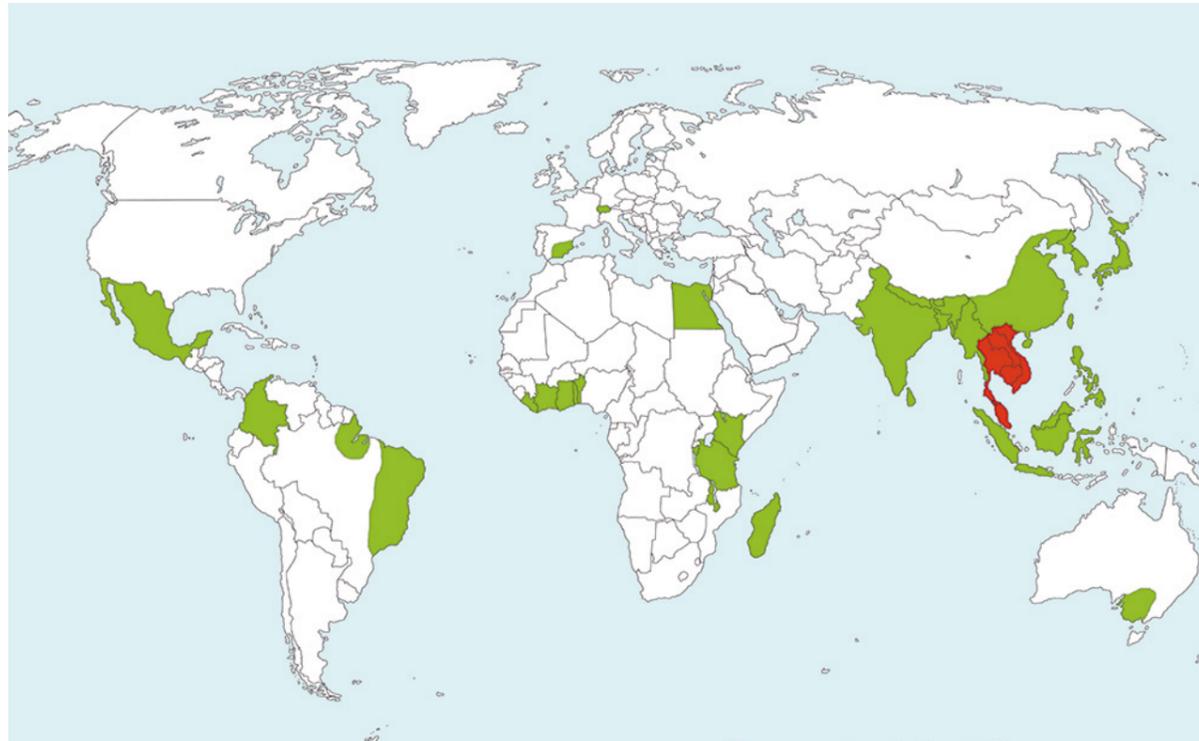
Dalla Lombardia la coltivazione del riso si estese rapidamente a tutte le zone paludose della Pianura Padana. Il suo successo si deve anche alla crisi alimentare che si verificò in tutto il bacino del Mediterraneo occidentale. In quei tempi infatti, le carestie si alternavano alla peste, i raccolti scarseggiavano e non era facile far giungere il riso dall'estero. In questa situazione il riso fu visto come il cereale che poteva soddisfare le richieste di una popolazione sull'orlo della fame.

Testo adattato da *Origini e diffusione del riso*, L. Costantini, L. Costantini Biasini, Museo d'Arte Orientale "Giuseppe Tucci" Roma, 2004



👁 Osserva la cartina.

- In colore **verde** i paesi produttori di riso
- In colore **rosso** l'area geografica di origine del riso



💬 Come si colloca il tuo Paese nella produzione del riso?

È compreso nelle aree colorate di verde o di rosso?

✎ Puoi indicare i nomi di alcuni piatti a base di riso particolarmente diffusi nel tuo Paese?

Nome piatto

Ingredienti

SUD EST ASIATICO

Biriani / buriyani

riso basmati, burro, cipolla, aglio carne, spezie: cardamomo, zenzero fresco

Riso dolce/ sinok mani

riso, latte, zucchero di canna, cocco, spezie

Pulao / riso pilaf

riso sottile, spezie, mandorle, uva passa

Bat

riso grosso

Rice cake / torta di riso

riso, latte e polpa di cocco, zucchero

Arrozcaldo (risotto)

riso, aglio, cipolla, zenzero, pollo, cipollotto, sale, pepe

Yellow rice

riso con zafferano

Riso rosso

riso con carne, pesce, verdure

Chamorado

riso con latte, cacao e zucchero

Sinangag / riso saltato

riso, aglio, olio, sale, facoltativi carote e piselli

Sushi

riso ben cotto, pesci crudi vari a cubetti, wasabi

Tachikomi gohan

riso, funghi, pollo, carote, tofu fritto

Mochi

riso ben cotto pestato

CENTRO E SUD AMERICA

Noi il riso lo mangiamo sempre: a pranzo come secondo, a cena come piatto unico

Riso alla messicana

riso, carote, piselli, olio, aglio, cipolla

Riso con fagioli

riso, fagioli, brodo

Riso con uova "estrellado"

riso bianco, uova, olio

Riso con latte

riso bianco, latte, zucchero, cannella

Arroz verde

riso, coriandolo fresco, peperoni verdi

Arroz con zanahoria

riso, carote grattugiate, burro

Arroz con camaron

riso, gamberi, cipolla, piselli, carote

Aguado de pollo

brodo di pollo, soffritto di cipolla, riso, piselli, carote

Scrivi i nomi dei piatti tradizionali che rappresentano il tuo Paese, la sua identità in cucina.

Nome del piatto

Ingredienti principali

GUSTAVO, Messico

Chilaquiles	salsa verde, crema di latte, tortilla di mais, pollo, olio, cipolle
Mole	Salsa densa di 18 ingredienti, pollo
Tacos	Tortilla di mais con cibo all'interno (carne, verdure, pollo, ecc.)
Guacamole	Avocado, cipolle, coriandolo

RAHMAN, Bangladesh

RISO BIANCO (BHAT)	RISO SOTTILE E RISO GROSSO COTTO
PIADINA	FARINA BIANCA DI RISO
IL "ROTI"	FARINA INTEGRALE DI GRANO MACINATA FINISSIMA
BIRIANI VEGETALE (KHICHIURI)	RISO BIANCO SOTTILE, PISELLI E CAROTE.
IL "PARATHA"	FARINA OLIO E BURRO.
TANDOORI	POLLO, SPEZIE E PEPERONCINO PICCANTE.
BHAJI	VERDURE MISTE FRITTE.

WILMA, Filippine

KARE-KARE	AGLIO, CIPOLLA, CARNE DI VITELLO O MAIALE, MELANZANE FAGIOLINI, CUORE DI BANANA E CREMA DI ARACHIDI, SALE e PEPE
PINAKBET (MISTO DI VERDURE)	AGLIO, CIPOLLA, ZUCCA, FAGIOLINI MELANZANE, ZUCCHINE CON FIORE, PANCETTA DI MAIALE o GAMBERI
BIBINGKA	FARINA, ZUCCHERO, UOVA, FORMAGGIO

TOMIKO, Giappone

NIGIRI SUSHI (にぎりすし)	(TONNO, GAMBERI, SALMONE) RISO, VARI PESCI TAGLIATI, WASABI.
TEMPRA (てんぷら)	OLIO di GIRASOLE, FARINA d'UOVA, SALE, VARIOLE VERDURE TAGLIATE (CAROTE, ZUCCA, MELANZANE, CARAMARI, GAMBERI)
OKONOMIYAKI (お好み焼き)	FARINA d'UOVA, UOVA, SALE, CAVOLO BIANCO, CARNE di MAIALE
RAMEN (ラーメン)	FARINA d'UOVA, UOVA, SALE, ARROSTO di MAIALE TAGLIATO, VARIOLE VERDURE TAGLIATE (CAVOLO BIANCO, SOIA)
GYUDON (ぎゅうどん)	RISO BEN COTTO, SALSA di SOYA, CARNE di MANZO, ZUCCHERO, VERMICELLI.
SUKIYAKI NABE (すき焼き鍋)	VARIE VERDURE (POLLO, CAVOLO CINESE, FUNGHI), BURRO, SALSA di SOYA, ZUCCHERO, CARNE di MANZO

Osservazioni.

Testo collettivo

Nel mondo c'è una grande diversità. Ogni paese ha la sua tradizione, che può anche arrivare da un altro paese. I viaggi e le migrazioni hanno fatto conoscere nuovi ingredienti e hanno modificato nel tempo le abitudini alimentari.

Quello che mangiamo dipende dal clima e dalle stagioni. Per esempio, quando fa freddo, non mangio le lenticchie verdi. Ma è anche vero che oggi, con la globalizzazione, si può trovare tutto in tutte le stagioni.

Comunque, ogni paese ha i suoi piatti-simbolo. Ad esempio, riso e cocco vuol dire Sri Lanka!

In Bangladesh c'è un proverbio che dice "mace bhate bangali", che vuol dire "i bengalesi vivono sopra riso bianco e pesce".

In alcuni paesi le spezie si usano tantissimo, in altri si usano poco o per niente.

Quando ero in Sicilia, mi hanno invitato a mangiare; io pensavo di trovare solo verdura e invece mi hanno servito spezie piccantissime... non me l'aspettavo!

Nelle case del Bangladesh, in cucina ci sono 20 contenitori per le spezie... e lo stesso succede anche in India e nello Sri Lanka. In quei paesi le spezie si usano moltissimo.

Vorrei conoscere le cucine di tutto il mondo e mangiare tutto!

Rispondi alle domande.

Testo collettivo*

1. Al tuo paese si trovano cibi italiani?

In generale si trovano ormai cibi italiani in tutti i paesi del mondo. Pizza e pasta (in particolare gli spaghetti) sono i più diffusi.

In alcuni paesi è possibile trovare anche altri cibi.

- In Giappone: il caffè e il gelato
- Nello Sri Lanka: il risotto
- Nelle Filippine: la pasta al pesto
- In Ecuador, in Honduras, nelle Filippine e in Messico: le lasagne
- Nel Bangladesh: anche l'olio extravergine di oliva

2. Sono simili a quelli che mangi qui?

I cibi italiani che si possono trovare negli altri paesi sono *simili* a quelli che si mangiano in Italia. Entrano tuttavia in gioco molte differenze.

- In Giappone: sono quasi uguali perché spesso ci sono cuochi o camerieri italiani o cuochi giapponesi che hanno studiato in Italia.
- In Bangladesh: la pizza è quasi uguale a quella italiana, ma la pasta è differente perché si prepara con spezie e verdure.
- Nelle Filippine: premesso che “la pasta italiana è più buona”, non c'è varietà nei sughi. Viene usato il ketchup o un sugo dolce.
- Nello Sri Lanka: per cucinare i cibi italiani vengono usati ingredienti locali che ne modificano il gusto.
- In Ecuador: la pizza è quasi uguale, cambia solo la forma. Spaghetti e lasagne sono molto diversi.
- In Messico: le lasagne si cerca di farle più simili possibile a quelle italiane. Altri cibi invece si *mexicanizzano* con l'utilizzo di ingredienti locali.

3. Ci sono alimenti che provengono da altri paesi? Scrivi i loro nomi

Ormai piatti, alimenti, ingredienti viaggiano per il mondo intero.

- In Giappone: quasi tutti i tipi di pesci congelati arrivano da paesi esteri come Thailandia e Norvegia, mentre la carne arriva dall'Australia.
- In Bangladesh: sono presenti molti piatti come Polau, Korma, Kopta, Byriani, Haleeni e Kebab, originari della Persia antica e introdotti nel paese all'epoca della dinastia Moghul. Gli spaghetti provengono dalla Cina, le cipolle e l'aglio dall'India, l'olio di soia dalla Malesia e la frutta dal Pakistan
- Nelle Filippine: si possono trovare riso cantonese, spaghetti di soia, pasta di riso di provenienza cinese, paella, hamburger, kebab di altra provenienza.
- Nello Sri Lanka: il Mysore Parippu (le lenticchie rosse indiane di Mysore), il Bombay Lunu Miris (le cipolle tipiche di Bombay) e l'Umbalakada (un pesce importato dalle Maldive).

- In Ecuador: non solo gli hot-dog e gli hamburger, ma anche il Chao-fan (piatti cinesi a base di riso fritto).
- In Honduras: oltre agli immancabili hamburger e hot-dog anche i tacos messicani.
- In Messico: oltre ovviamente ai tanti cibi statunitensi, si sono diffusi il sushi e altri alimenti giapponesi, i vini europei, la paella e i formaggi spagnoli ma anche alcuni cibi della cucina argentina e della cucina cinese.

4. La cucina etnica (piatti della cucina di altri paesi) è ormai diffusa anche nel tuo paese?

A parte le grandi catene della ristorazione veloce, la cucina etnica è ormai diffusa nella maggior parte dei paesi del mondo.

Le cucine etniche maggiormente rappresentate sono quella cinese, quella indiana, quella giapponese e quella italiana.

Ma si possono trovare anche, a esempio:

- In Giappone ristoranti thailandesi, vietnamiti, russi, spagnoli e ungheresi.
- In Sri Lanka vi sono ristoranti arabi con cibo halal.
- In Messico invece sono sì presenti ristoranti cinesi, argentini, italiani e spagnoli, ma non sono diffusi in tutto il paese.

*I testi elaborati dagli studenti sono stati resi in forma schematica per agevolarne la lettura.

 **Descrivi un piatto legato alla tradizione alimentare della tua famiglia. Un piatto che parla al tuo gusto e al tuo cuore: un piatto davvero speciale per te!**

TOMIKO, Giappone

Al capodanno, noi giapponesi, mangiamo Ozouni, un piatto tradizionale. È una zuppa che contiene pezzettini di carne (di solito maiale), cavolo cinese, carote, funghi e moci (pestato di risi cotti), salsa di soia.

Mangiamo insieme e tutta la famiglia si serve dalla pentola parlando della speranza nelle cose buone dell'anno nuovo, l'uno per l'altro.

Chi mangia lentamente non riuscirà a mangiare bene perché chi mangia prima prende la parte più buona e mangia meglio.

Così ci divertiamo, tutti insieme, in famiglia.

GUSTAVO, Messico

Di solito, al sabato, dopo avere fatto la spesa, mia mamma preparava un'insalata di frutta che tutti a casa aspettavamo con grande desiderio.

Lei tagliava la frutta fresca, dolcissima ... mango, ananas, banana, pesca, guayaba, e altra frutta di stagione. La metteva in una ciotola. Una volta aggiungeva la spremuta di arancia, un'altra volta il miele.

Tutti ci sedevamo a tavola con gran rumore e ci lanciavamo sulla ciotola.

Per noi non era una colazione, era una festa!

ERIKA, Ecuador

Estofado de Gallina

È un piatto davvero speciale perché lo prepara mia nonna e tutti i suoi piatti sono fatti con amore. Ricordo che io lo mangiavo fin da piccola e ancora oggi è il mio piatto preferito. Ogni volta che cade una ricorrenza speciale io lo mangio. Adesso che sono lontana da mia nonna, me lo prepara mia mamma e quando lo gusto mi ricordo della mia bella famiglia perché anche se la distanza ci separa, io amo la mia famiglia e i piatti di mia nonna.

Adesso vi racconto come è fatto questo delizioso piatto che io mangio in compagnia di tutta la mia famiglia. Gli ingredienti sono: gallina, soffritto, alinđ, coriandolo fresco. Il piatto viene accompagnato da riso, yuca e minestra o insalata. Si fa uno stufato con la gallina e vi posso assicurare che è un piatto buono e speciale e, per me, è il piatto del cuore!

WILMA, Filippine

Il piatto speciale che preparava mia madre si chiama "adobong manok" (pollo con salsa di soia). Quando mia madre preparava questo piatto io la guardavo sempre. È il mio piatto preferito e piace molto anche alle mie sorelle e a mio fratello.

Mia madre me lo preparava sempre al mio compleanno. È un piatto speciale per me ed è davvero buono. Si prepara con petto di pollo, salsa di soia, aglio, cipolla, sale e pepe.

Si mangia come primo piatto con riso bianco.

Ad ogni festa di famiglia mia nonna chiedeva a mia madre di cucinarlo.

Adesso lo cucino io e quando lo preparo ricordo mia madre che è mancata nel 1995.

Il suo ricordo è legato anche a questo piatto.

RAHMAN, Bangladesh

La tradizione alimentare della mia famiglia si esprime in questi piatti:

Nel mese di dicembre, di ogni anno, quando faceva più freddo, mia madre preparava alcuni piatti tipici molto speciali:

Pinni, si prepara con succo di palma da datteri e riso sottile

Shiter pitha, con la farina bianca di riso si fa una piadina e poi si riempie con cocco grattugiato

CARMEN, Honduras

Tomales con carne

È un piatto che preparavamo per occasioni speciali, quando tutta la famiglia era riunita.

Gli ingredienti principali sono: una specie di polenta di mais morbida che si adagia su una foglia di platano (banana). Il ripieno è fatto di carne a pezzettini e verdure. Si arrotola il tutto e si fa una cottura molto lenta.

JELLY, Filippine

Un piatto davvero speciale per me direi che è il pochero fatto con carne di maiale, verdure e ceci. Ancora migliore se si aggiunge "saba", un tipo di banana. La carne e le verdure vengono fritte, i ceci no. Talvolta si aggiunge anche zucchero perciò risulta un piatto un po' dolce.

È un piatto che mi piace molto come gusto ed inoltre lo associo alla mia famiglia. Se cucinato dai miei genitori è ancora più buono!

3. CIBO E TERRITORIO

Cibi della tradizione e della festa.



PRESENTAZIONE

Dalla terra alla tavola

La pianura padano-veneta, il territorio dove viviamo, è la più estesa pianura italiana e risulta essere tra le più fertili d'Europa. In questa terra ricca di acqua, l'**agricoltura** è stata per lungo tempo la principale **attività umana**. Benché il suolo sia una risorsa limitata e non rinnovabile, ogni anno si perdono grandi quantità di terreno agricolo per la costruzione di strade, autostrade, case, edifici industriali, infrastrutture in genere.

*La Lombardia è una delle regioni più urbanizzate e cementificate d'Europa. Negli ultimi anni il suolo è stato consumato al ritmo di 140.000 metri quadrati (l'equivalente di circa 20 campi di calcio) al giorno, per un totale di quasi 5.000 ettari l'anno**

L'agricoltura resta comunque un'**attività importante** a cui è legato il nostro benessere e la nostra vita.

Le coltivazioni del nostro territorio puntano soprattutto alla produzione di mais, soia, frumento, ortaggi, frutta e vino. La grande ricchezza di acqua consente la coltivazione su larga scala di foraggio usato per l'alimentazione di bovini e suini e il conseguente sviluppo, consolidato nel corso di molti secoli, dell'industria lattiero-casearia e della lavorazione e conservazione delle carni.

CIBO e TERRITORIO sono dunque elementi strettamente connessi in un legame di interdipendenza sedimentato nel corso dei secoli.

Parlare di cibo ci porta inevitabilmente a delineare la storia di un territorio, a riscoprirne i tratti identitari ma anche a ritrovare eventi e snodi attraverso i quali, nel corso del tempo, si sono realizzati ibridazioni, scambi, debiti gastronomici con altre cucine e abitudini alimentari.

Gli scambi alimentari sono un fenomeno anche dell'oggi, ma con ritmi e modalità del tutto nuovi, sostenuti ed enormemente velocizzati dalle moderne tecnologie. Anche i movimenti di popoli e le odierne migrazioni favoriscono il contatto con altre culture alimentari e portano sulle nostre tavole la biodiversità del mondo e le sue straordinarie varietà. E, insieme, nuove fusioni e ibridazioni gastronomiche.

La globalizzazione, altra cifra della modernità, ha portato con sé una standardizzazione alimentare e a un appiattimento del gusto che impoverisce e impone riflessioni. Negli ultimi tempi tuttavia si assiste al maturare di consapevolezza nuove riguardo alla ricchezza della diversità dei prodotti, del sapore, del gusto, alla necessità di filiere corte che portino più velocemente il cibo **dalla terra alla tavola** e al ripristino di una "ricomposizione" tra cibo e territorio, tra

la conservazione di antiche tradizioni e nuove tecnologie, tra qualità del prodotto e sistema ambientale di riferimento.

Il problema della perdita di terreno agricolo non riguarda solo la nostra regione o il nostro paese: è un problema di rilevanza planetaria. La deforestazione in favore di mono colture, in atto in molti paesi in via di sviluppo, aumenta gli squilibri alimentari e pregiudica il presente e il futuro di intere popolazioni.

Il primo maggio 2015, proprio nel nostro territorio prende il via l'Esposizione Universale. Sulla grande tavola di EXPO, insieme ai prodotti che ci mostreranno la ricchezza della biodiversità che ancora esiste in tante parti del mondo, verranno messi nel piatto anche i grandi problemi alimentari che affliggono il pianeta. EXPO è un'occasione imperdibile per elaborare strategie adeguate e individuare soluzioni serie riguardo ai capisaldi intorno a cui ruota il dibattito odierno: dalla **conservazione del suolo**, alla pratica di un'**agricoltura sostenibile, rispettosa della terra e di chi la lavora**, che produca **cibo buono, sano, per tutti**. Ed equamente distribuito!

*Fonte: CRCS, rapporto 2010 [www.consumosuolo.org]



CIBO E TERRITORIO

Prodotti del territorio e piatti della tradizione

Il territorio in cui viviamo

Noi viviamo a Milano. Come puoi vedere dalla cartina noi siamo nella parte alta e occidentale della pianura padana, quella colorata in verde chiaro.



■ = alta pianura ■ = bassa pianura ■ = zona delle sorgive

👁 Osserva

La pianura padana coincide con il bacino idrografico del Po, il fiume che la percorre da ovest a est, fino al Mar Adriatico. Il suo nome trae origine da **Padus** l'antico nome latino del Po.

È la più estesa pianura italiana e la più fertile di tutta l'Europa. In questa terra ricca di acqua, l'agricoltura è stata per lungo tempo la principale attività umana. Ora ogni anno si perdono grandi quantità di terreno agricolo per la costruzione di strade, autostrade, case, edifici industriali.

L'agricoltura resta comunque un'attività importante a cui è legato il nostro benessere e la nostra vita.

Traccia per la conversazione

- Vivendo in città forse non te ne sei accorto/a, ma lo sapevi che vivi nella pianura più fertile d'Europa?
- Come è la situazione al tuo Paese?
- Come è il territorio del tuo Paese? Pianeggiante, montuoso, paludoso, marino?
- L'agricoltura si pratica su vaste estensioni di terreno o su piccoli campi a conduzione familiare?
- È sempre stato così?
- Quali sono le principali coltivazioni?
- Esiste il problema della cementificazione di grandi aree rurali o della deforestazione?
- C'è una relazione tra configurazione del territorio e cucina?
- Hai mai sentito parlare di "globalizzazione"?
- Che cosa ti suggerisce questa nuova parola entrata di recente nel vocabolario?

Testo collettivo

MALI

Non tutti sanno che la pianura padana è un territorio particolarmente fertile. In Mali va notato che l'agricoltura su vaste estensioni sta sperimentando una crescita esponenziale. Il problema della cementificazione esiste solo nelle grandi città, senza maggiori effetti collaterali. La deforestazione invece è un problema, però ci sono in corso tante campagne di sensibilizzazione per fermarla. Collegato al tema della globalizzazione esiste un libro interessante di Z. Bauman, "Dentro la globalizzazione. Le conseguenze sulle persone". La globalizzazione mi suggerisce tante cose: mobilità del capitale finanziario, mobilità di risorse (merci, alimenti, ecc.), anche mobilità di persone (tra virgolette, però, perché sono i ricchi a giovare di questa componente).

Il Mali è un paese con tanta sabbia. Quando fa caldo mangiamo farina di mais e carne, quando fa freddo mangiamo il riso e il pesce. Gli abitanti del nord vanno a sud per comprare mais, miglio, frutta e tante altre cose, e vendono il pesce. Così c'è sempre da mangiare, anche se piove poco.

BANGLADESH

Il mio paese, che si chiama Bangladesh, è un paese pianeggiante, fertile e pieno di fiumi. In Bangladesh esiste anche il problema della cementificazione di grandi aree rurali e, ad esempio, io personalmente sono da poco ritornato a casa dopo 10 anni e non riconoscevo più la strada di casa mia, perché, dove c'erano campi di agricoltura, era già tutto pieno di case e strade. "Ma dove sono finito?", mi domandavo. Anche la deforestazione è un problema, perché in Bangladesh abbiamo una delle più grandi foreste dell'Asia (si chiama "Sundarbans") e viene occupata da case e piccole industrie. C'è una relazione diretta tra configurazione del territorio e cucina poiché in genere si mangia ciò che si produce in quel territorio. La globalizzazione è come se tutto il mondo diventa un paese. Oltre il 90% del territorio del Bangladesh è pianeggiante. Esistono tantissimi fiumi che si uniscono in un solo grande fiume, il Padma. In Bangladesh esiste un luogo molto importante che si chiama "Sunderbans" (aree forestali), dove le tigri vivono in una palude di mangrovie.

Il Bangladesh ha il grande bacino idrografico del Gange e del Brahmaputra e perciò è molto fertile. Noi possiamo raccogliere il riso 3 volte all'anno e quindi il nostro riso è molto conosciuto (in particolare, il riso basmati) e lo esportiamo in tutto il mondo. Il paese è pieno di verde, ha un clima monsonico, è pieno di bellezza, ma è anche pieno di persone: è tra i primi al mondo per densità di popolazione (quasi mille persone per km quadrato). A causa del cambiamento climatico, anche in un paese così ricco di acqua, dobbiamo scavare i pozzi per trovare l'acqua e qualche volta ho visto anche la siccità. Anche in Bangladesh c'è una relazione tra configurazione del territorio e cucina, perché dove si produce riso non si producono spezie e quindi, dove c'è riso, dobbiamo inviare spezie e invece, dove ci sono spezie, dobbiamo mandare riso. Il biriani, famoso piatto, è conosciuto in tutti i paesi della zona.

PERÙ

Il territorio del Perù si divide in 3 regioni (sierra, costa e selva), ognuna con sue caratteristiche di territorio, di attività, di prodotti e di cucina.

SPAGNA

Se si dice che l'Italia è "il giardino d'Europa", si dice anche che la Spagna è "la dispensa d'Europa". La mia città, Almeria, nel sud della Spagna, è la città con più ore di sole all'anno di tutta Europa. Nella zona non c'è acqua e il modo di dare acqua alla terra è goccia a goccia. L'agricoltura ha una carta molto importante: 70 km quadrati di serre (si può vedere anche dallo spazio). In questo modo, si fanno 4 raccolti all'anno.

MAROCCHO

Marrakesh, in Marocco, si chiama anche "Porta del sud o del deserto". In Marocco il 60% della terra è dedicato all'agricoltura. Il monte Toubkal, il più alto della catena dell'Atlante e di tutto il Nord Africa, è molto importante per la mia città, perché la popolazione vive con l'acqua che arriva dalla montagna, grazie alla neve. In un paese dove piove poco, c'è un paradosso: come è possibile costruire così tanti hotel, parchi acquatici e campi da golf? Basta solo un campo da golf per consumare tantissima acqua ogni giorno. Un altro paradosso è che il Marocco esporta frutti e verdure che consumano acqua e importa la farina che ha altrettanto bisogno di acqua: potrebbe produrla direttamente.

MESSICO

In Messico si pratica l'agricoltura su vaste estensioni di terra., anche se molte persone sono emigrate in città dalle campagne. Esiste il problema della cementificazione e della deforestazione a causa della costruzione di case e della proliferazione dell'industria. Con la globalizzazione mi sembra che esista un solo paese senza fortuna.

In Messico, tempo fa si praticava l'agricoltura solo su piccoli campi a conduzione familiare. Ora solo in alcune comunità è così, nel resto del paese si pratica l'agricoltura su vaste estensioni. La relazione tra configurazione del territorio e cucina si vede bene in Messico: Nord e Sud del paese hanno configurazioni diverse e cucine diverse. La globalizzazione è un processo di interdipendenze economiche, sociali, culturali, politiche e tecnologiche, i cui effetti positivi e negativi hanno una rilevanza planetaria, tendendo ad uniformare il commercio, le culture, i costumi e il pensiero. Tra gli aspetti positivi della globalizzazione vanno annoverati la velocità delle comunicazioni e delle informazioni, l'opportunità di crescita economica per paesi a lungo rimasti ai margini dell'economia, la contrazione della distanza spazio-temporale e la riduzione dei costi per l'utente finale grazie all'incremento della concorrenza. Gli aspetti negativi sono il degrado ambientale, il rischio dell'aumento delle disparità sociali e la perdita delle identità locali.

EL SALVADOR

In Salvador ci sono molte coltivazioni, sia su vaste estensioni di terreno sia su piccoli campi a conduzione familiare, e c'è anche molta deforestazione. C'è una relazione tra la configurazione del territorio e la cucina: con il mais si fanno diversi tipi di "pupusas", che è un piatto tipico salvadoregno, e si fanno anche le "tortillas" che non mancano in nessuna famiglia.

BRASILE

In Brasile l'agricoltura si pratica su vaste estensioni di terreno, ma anche su piccoli campi a conduzione familiare. Qui abbiamo la foresta amazzonica, che è considerata "il polmone del mondo", e purtroppo è presente anche la deforestazione. Anche in Brasile c'è una relazione tra

configurazione del territorio e cucina: nel sud si mangia tanta carne, invece nelle regioni del nord si mangia di più il pesce.

FILIPPINE

Il mio paese, le Filippine, consiste di tante isole, è circondato dall'acqua. I pesci non ci mancano, però il primo prodotto delle Filippine è il riso. Ci sono dei posti dove le montagne sono trasformate con sistemi "a terrazze" e le piante di riso circondano la montagna dal posto più alto a quello più basso, come i gradini della scala. L'acqua per nutrire le piante scorre facilmente perché comincia dalla cima della montagna. Globalizzazione vuol dire i paesi che parlano solo una lingua, un mondo dove i paesi scambiano i loro prodotti apertamente e facilmente.

ARGENTINA

Il centro dell'Argentina (la Pampa) ha una terra molto fertile. L'agricoltura è stata da sempre una delle principali attività; le principali coltivazioni sono grano, frumento e soia (ma la soia sta rovinando la terra, questa non è una coltivazione positiva!). Altra importante attività è l'allevamento e per questo la carne argentina ha una qualità superiore ed è famosa in tutto il mondo. Nelle Feste della Patria si mangia il "locro": un minestrone con carne di maiale e legumi. Questo piatto (che mangiavano i bisognosi) si mangia per ricordare i più umili che hanno contribuito alla Patria con il loro lavoro nella campagna. Al di là della relazione tra configurazione del territorio e cucina, è importante ricordare che l'Argentina è stata sempre centro di immigrazione, quindi è tipico mangiare la pasta, la paella, il goulash, il borsch, ...ma questa è un'altra storia...

Globalizzazione

La definizione da Wikipedia:

La globalizzazione è un processo di interdipendenze economiche, sociali, culturali, politiche e tecnologiche i cui effetti positivi e negativi hanno una rilevanza planetaria, tendendo ad uniformare il commercio, le culture, i costumi e il pensiero.

La nostra definizione di "globalizzazione"

"La globalizzazione non è solo un fenomeno economico, è anche un fenomeno culturale, sociale, religioso, di unificazione tecnologica, ma anche dei costumi e delle abitudini e di condivisione delle tradizioni. Significa la fine delle barriere tra paesi e quindi la capacità di accettare il vicino. Infine, è anche una globalizzazione del cibo."

📖 Leggi.

Un tempo, non molto lontano, in cucina, si usavano principalmente ingredienti e prodotti derivati da coltivazioni o allevamenti locali. Così anche per la tavola della festa venivano utilizzati prodotti del territorio.

È per questo che in Italia non si può parlare di una cucina nazionale, ma piuttosto di una cucina regionale o locale anche se adesso i prodotti e le merci, come abbiamo visto, viaggiano rapidamente da un punto all'altro del pianeta.

La Lombardia, è una terra dove si cucinano molti piatti diversi perché, sin dai tempi antichi, sulle tavole dei lombardi, specialmente su quelle dei ricchi, sono arrivati sempre nuovi piatti che hanno arricchito la gastronomia lombarda.

La cucina, nonostante le moderne trasformazioni, rispecchia ancora le sue origini campagnole, del periodo in cui questa regione era ancora molto legata all'agricoltura, per esempio i prodotti di trasformazione del latte: grana padano, gorgonzola, taleggio, crescenza ma anche i vini e la bresaola della Valtellina, il riso nella zona di Pavia, ecc

Alcuni di questi prodotti li trovi nella cartina.

✎ Scrivi i nomi:

Bresaola

Mele

Formaggio

Olio Evo

Grana padano

Pere

Melone

Salame cremonese

Salame di Varzi

Salame Milano

Riso

Formaggio taleggio



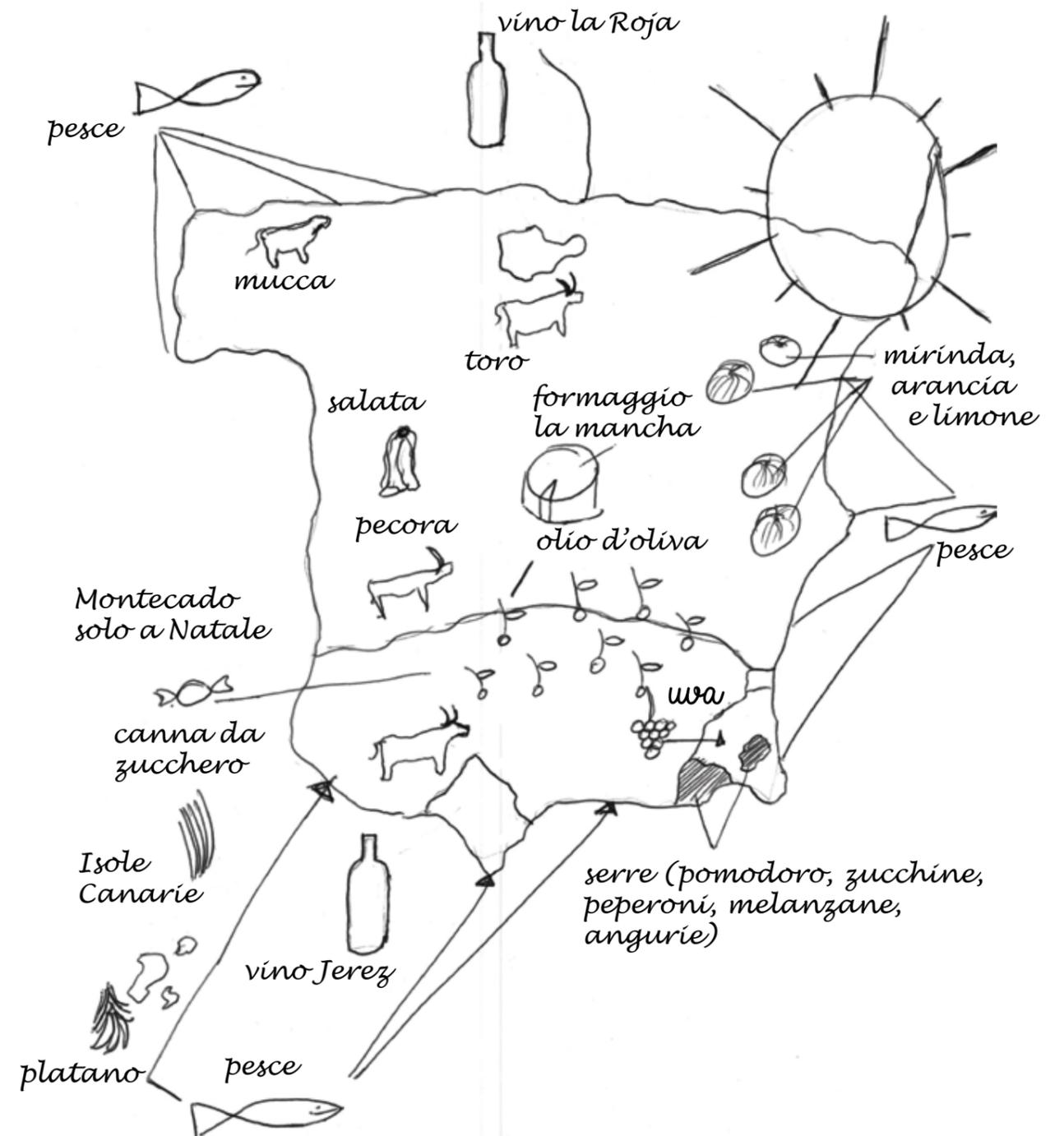
Il fiume Po nel suo percorso attraversa quattro regioni: Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna, Veneto.

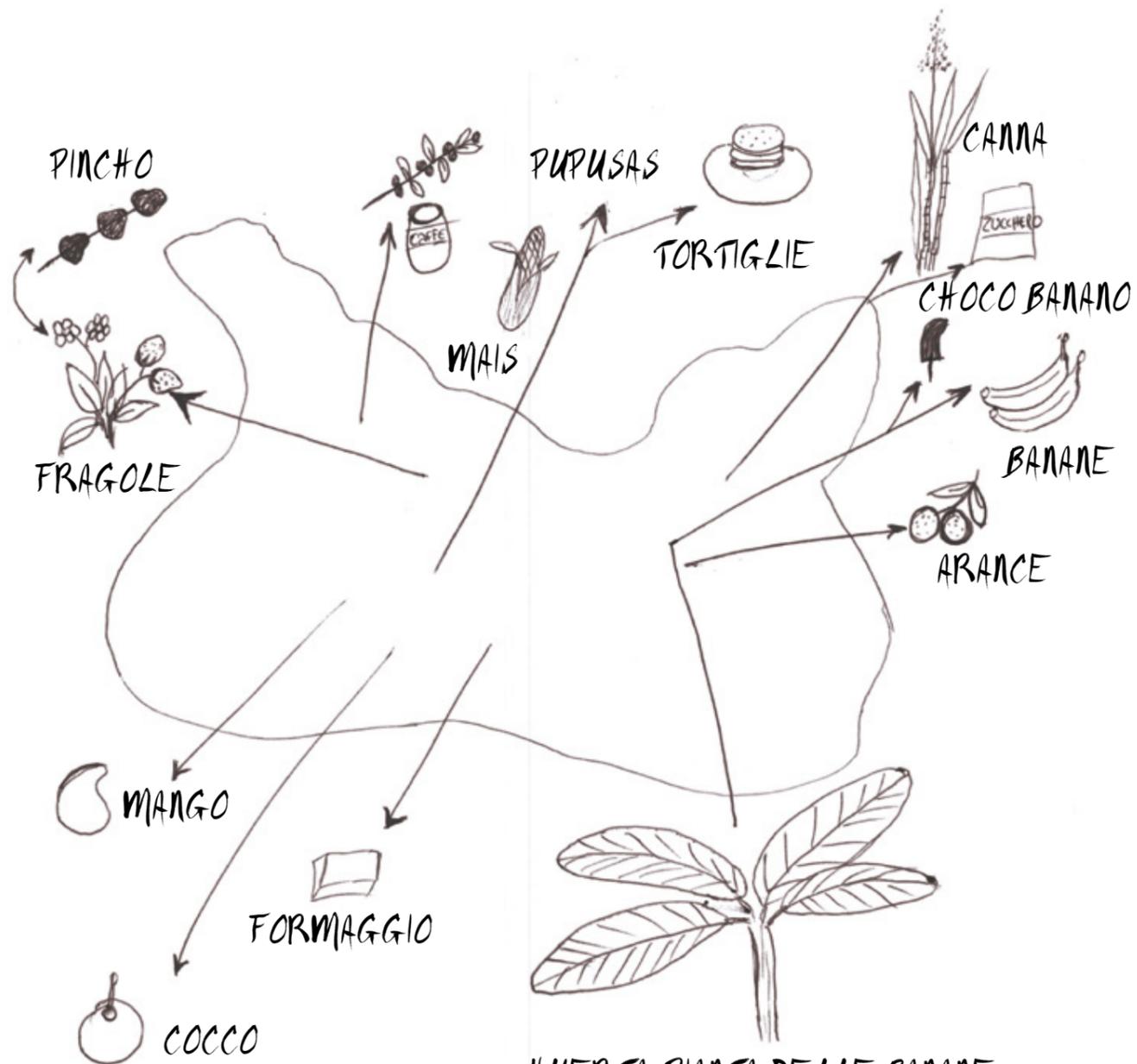
Conosci i prodotti o i cibi tipici di queste regioni?
Indicane almeno 2 per ogni regione



Disegna la cartina del tuo Paese e incolla o disegna immagini di prodotti tipici locali.

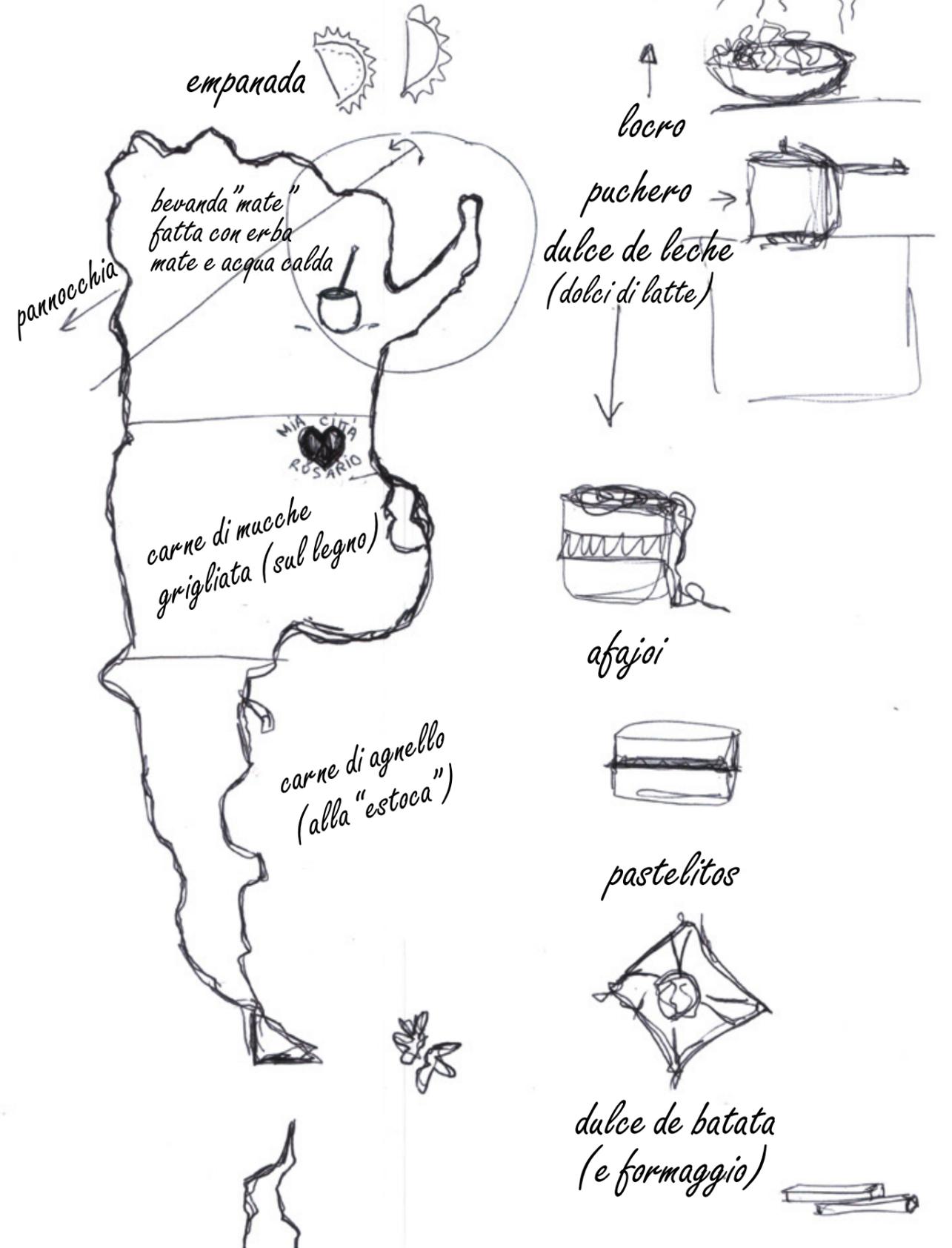
RAFAEL, Spagna



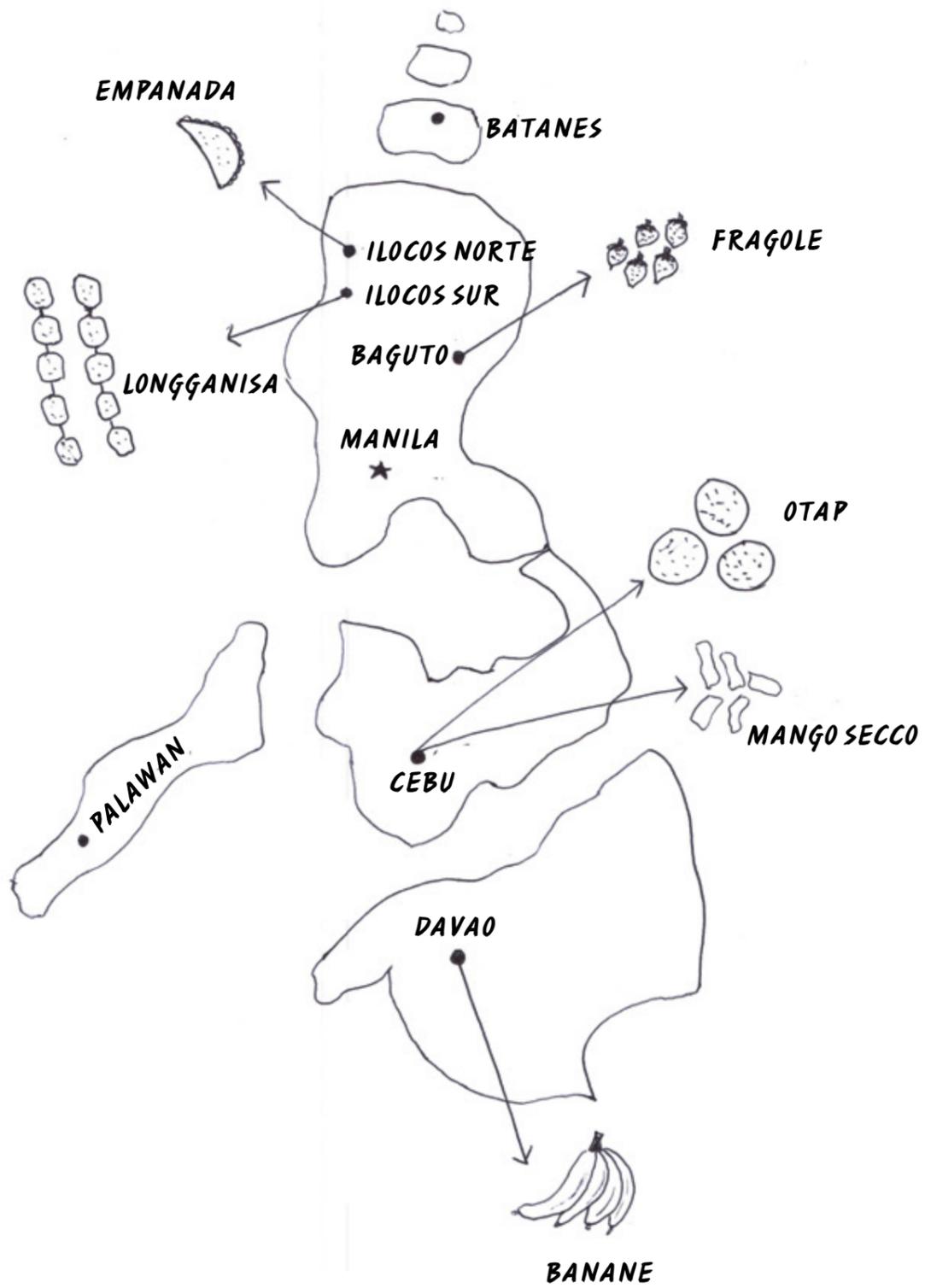


HUERTA-PIANTA DELLE BANANE

Sono le foglie con cui si fa un piatto a base di pollo e mais. Assomiglia alla polenta, pero' vi si mette dentro del pollo a pezzettini con la salsa di pomodoro e tante spezie, coprendolo alla fine con le foglie.



OLIVER, Filippine



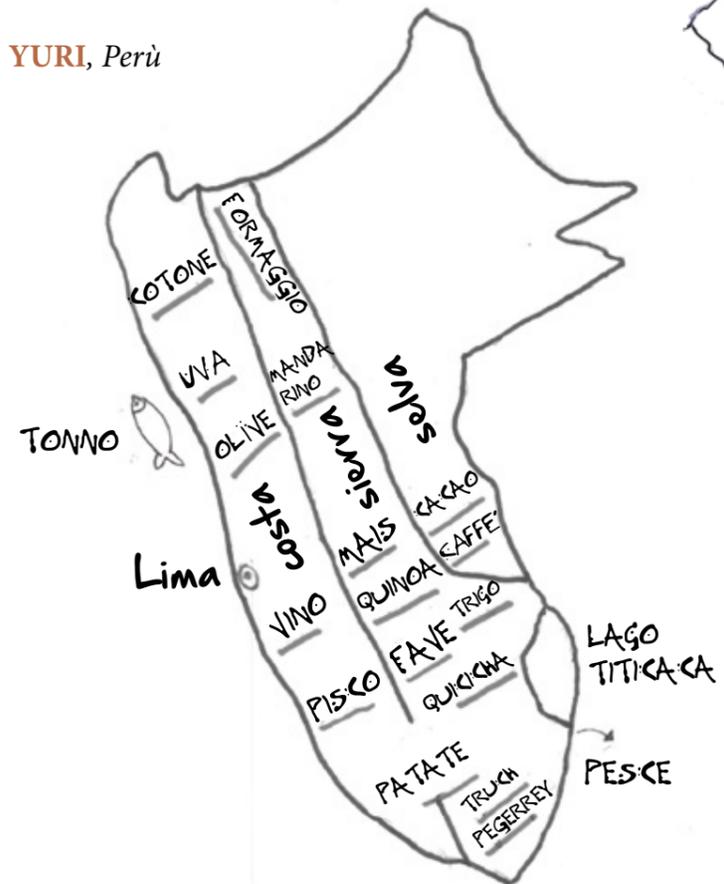
SILVERE, Repubblica Centrafricana



NANCY, Honduras



YURI, Perù



📖 Leggi.

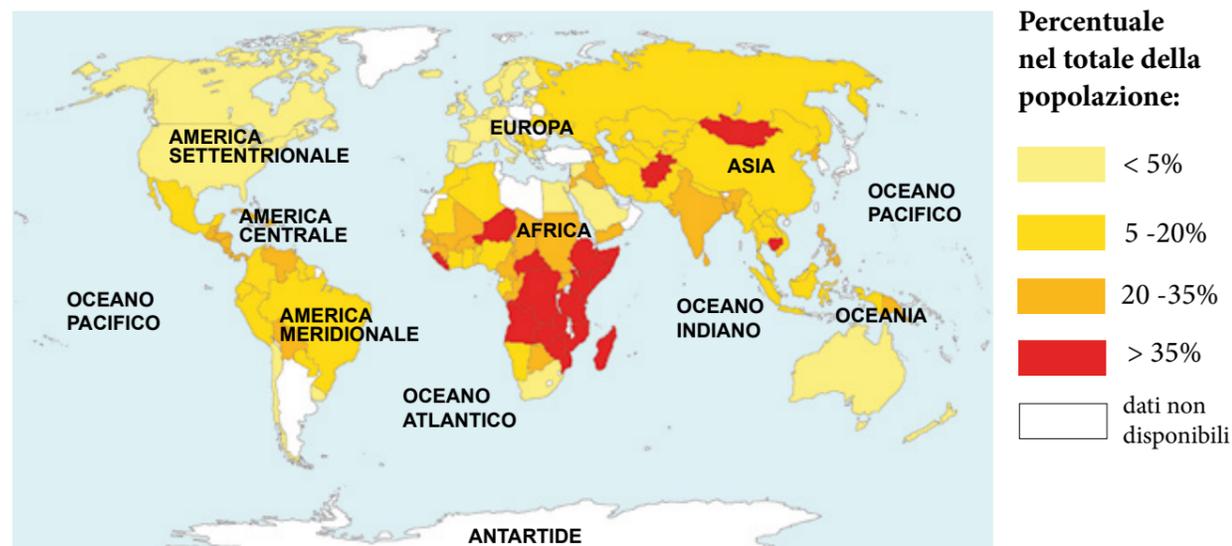
Ogni anno il **16 ottobre** si celebra la Giornata **Mondiale dell'Alimentazione**.

Una giornata dedicata al cibo e alla sicurezza alimentare. La propone il Ministero dell'Istruzione (MIUR), insieme a quello degli Affari Esteri.

Ecco un elenco di fatti e cifre utile a comprendere il problema della fame nel mondo.

DATI DEL WFP Programma Alimentare Mondiale

- 805 milioni di persone nel mondo non hanno abbastanza da mangiare. Questo numero è diminuito di 209 milioni dal 1990.
- La stragrande maggioranza delle persone che soffrono la fame (709 milioni) vive nei paesi in via di sviluppo, dove il 13,5% della popolazione è denutrita.
- L'Asia ha la più alta percentuale di persone che soffrono la fame nel mondo (circa 525 milioni), ma questo numero si sta riducendo.
- Se le donne avessero lo stesso accesso degli uomini alle risorse, ci sarebbero 150 milioni di affamati in meno sulla terra.
- La scarsa alimentazione provoca quasi la metà (45%) dei decessi dei bambini sotto i cinque anni - 3,1 milioni di bambini ogni anno.
- Nei paesi in via di sviluppo, un bambino su sei (sono circa 100 milioni) è sottopeso.
- Un bambino su quattro nel mondo soffre di deficit di sviluppo. Nei paesi in via di sviluppo, questa percentuale può crescere arrivando a un bambino su tre.
- L'80% dei bambini con deficit di sviluppo vive in 20 paesi.
- Nei paesi in via di sviluppo, 66 milioni di bambini in età scolare - 23 milioni nella sola Africa - frequentano le lezioni a stomaco vuoto.
- Il WFP calcola che ogni anno sono necessari 3,2 miliardi di dollari per raggiungere i 66 milioni di bambini in età scolare vittime della fame.



Carlo Petrini inventore di **Slow food*** e di **Terra Madre*** a proposito di EXPO sostiene che:

l'Esposizione Universale che ha per tema:

NUTRIRE IL PIANETA, energia per la vita

è una buona occasione per riflettere sul futuro alimentare del pianeta che deve fondarsi su questi 3 pilastri:

- Cibo buono per tutti
- Salvaguardia della biodiversità
- Un' agricoltura sostenibile

- Tu che cosa ne pensi?
- Sono obiettivi realizzabili secondo te? In quale modo?

*Slow food:

è un'associazione internazionale no profit fondata in Italia alla fine degli anni Ottanta da Carlo Petrini per valorizzare l'impegno di chi produce ciò che poi mangiamo, in modo etico, di contrastare la produzione di cibi che hanno tutti, più o meno, lo stesso sapore (omologazione del gusto) e proteggere l'ambiente come premessa indispensabile a produrre cibi sani.

*Terra Madre:

è una manifestazione che si svolge ogni anno a Torino – quest'anno dal 23 al 27 ottobre sempre ideata da Carlo Petrini dove arrivano piccoli produttori da tutto il mondo per rendere visibili le ricchezze della biodiversità e tutelare le piccole produzioni tradizionali di prodotti alimentari che stanno estinguendosi. La perdita di tanti prodotti, da secoli sulle tavole di tutto il mondo, impoverisce sia l'offerta, sia i produttori, sia il gusto dei consumatori.

Scrivi le tue idee in proposito.

MARIGNOUMA, Mali

Cibo buono per tutti è una iniziativa importante, ma bisogna tenere conto di quelli che potrebbero essere gli effetti collaterali di questo concetto, perché potrebbe aumentare il numero di persone obese. Tuttavia, io propongo il tema “Come nutrirsi per stare bene”.

Per quanto riguarda gli ultimi due temi, penso che sia la cosa giusta da fare per uno sviluppo duraturo.

A prescindere dal primo tema, io credo che gli altri temi siano realizzabili. Ci sono tanti modi per farlo (organizzare fiere universali, sostenere delle politiche in materia, ecc.).

IBRAHIM, Mali

Sono d'accordo con lui. Dobbiamo conservare i nostri terreni dove coltiviamo e sostenere l'agricoltura, così possiamo avere cibo per tutti.

NATALY, Perù

È importante perché gli alimenti sono la parte essenziale della vita. In agricoltura sulla terra non devono essere usati insetticidi. La natura deve essere rispettata, pulita, senza contaminazioni.

JAMIRUL, Bangladesh

Anche io penso, come lui, “cibo buono per tutti”, però non solo per l'Italia, ma per tutto il mondo. La biodiversità ci deve essere, perché, se no, non troviamo i principi nutrienti. L'agricoltura è una cosa molto importante. Se noi produciamo cibi sani, allora troviamo i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, ecc. che ci servono per vivere bene.

PICCI, Filippine

I tre pilastri sono ideali per nutrire il pianeta e per l'energia per la vita sulla terra, però sono impossibili da realizzare.

Primo, non tutti i cibi sono buoni per tutti, perché dipende anche da dove siamo cresciuti e dipende dai cibi che siamo abituati a mangiare. Per esempio, le olive che sono molto buone per gli italiani, nelle Filippine sarebbero non piacevoli come gusto.

Secondo punto è che è difficile fare un prodotto senza usare la chimica, perché le piante hanno bisogno di protezione dai batteri e dagli organismi che mangiano e uccidono le piante. Se non usiamo la chimica, probabilmente non produciamo niente. Allora, dobbiamo solo scegliere tra due cose: mangiamo meno nutriente o non mangiamo niente.

QUADER, Bangladesh

Il nostro corpo è come una macchina. Se tu metti la giusta benzina, la macchina va bene.

Nel mondo il 65% delle persone perdono la vita per colesterolo, problemi cardiovascolari, ictus e diabete. Quello che mangiamo, per l'80%, non è più cibo buono. Il cibo non è più “bio”, perché si coltiva con la chimica per produrre di più.

Quello che dice Petrini, se vogliamo avere una buona salute, dobbiamo seguirlo.

YOUSSEF, Marocco

Per realizzare questi tre obiettivi, facciamo tante cose: per esempio, fare la pubblicità in tv, radio, internet per parlare dell'importanza della buona alimentazione per le future generazioni. Un'altra cosa importante è aiutare l'agricoltura a fare cibi naturali e non usare la chimica. I governi dei paesi possono aiutare l'agricoltura con nuove tecnologie per fare una buona qualità e quantità, oltre alla protezione delle zone agricole.

RAHMAN, Bangladesh

Per vivere meglio bisogna mangiare naturale e sano, quindi coltivare prodotti in modo naturale senza usare la chimica, perché la chimica distrugge la capacità della terra di produrre alimenti sani. Per nutrire il pianeta sono d'accordo con questi tre pilastri. In più, bisogna prendere una decisione globale contro l'utilizzo della chimica nella coltivazione.

DEYSI, El Salvador

Sarebbe la cosa migliore in questo mondo difendere e proteggere la biodiversità, perché così ci sarebbero meno persone ammalate, perché tante stanno male per la cattiva alimentazione. Però è una cosa molto difficile da fare, ma non impossibile. Il punto è che non tutti pensiamo da dove cominciare, tanto per aiutare.

Si potrebbero usare fertilizzanti non chimici e noi clienti cercare di comprare i prodotti “bio” e così far sparire poco a poco i prodotti non “bio” e alla fine avere una migliore alimentazione e quindi una buona salute e anche prezzi migliori. Perché più consumatori di prodotti “bio” ci sono, più cresce la loro commercializzazione e i prezzi saranno meno alti.

Per nutrire la terra possiamo farlo non con insetticidi, ma con cose naturali, per esempio con i concimi animali che sono un buon nutriente. Poi non bruciare gli alberi nella stagione secca (perché il fumo fa male alla terra, agli animali, alle piante e anche ai fiumi).

Non buttare rifiuti chimici nei fiumi (come fanno le miniere).

Lasciare che gli alimenti siano pronti da soli, non mettere qualunque cosa (chimica) per farli crescere prima.

Dare da mangiare agli animali cose naturali.

CIBO E FESTA

Un legame antico

Le feste esistono fin dall'inizio dell'umanità.

La parola **festa** deriva dal latino **festum** , e vuol dire "gioia pubblica". La celebrazione della festa, fin dall'antichità, viene sempre rallegrata dal cibo da consumare insieme.

La festa è dunque, da sempre, un momento speciale, una parentesi di gioia collettiva che interrompe il quotidiano ripetersi delle normali attività.

Le feste sono importanti nella vita delle persone e delle collettività, non solo perché sono occasioni di convivialità, ma anche perché la preparazione, la presentazione e il consumo del cibo secondo tempi e modi che si ripetono invariati nel tempo, svolgono un ruolo simbolico importante nel ricordarci i significati remoti che stanno dietro a quel particolare cibo.

Le feste del passato si associavano a significati religiosi o venivano celebrate per festeggiare momenti particolari dell'anno legati alla coltivazione della terra: un ricco raccolto o il cambio di stagione.

Ancora oggi, in occasione delle grandi feste, si preparano piatti speciali, diversi da quelli di tutti i giorni o delle comuni ricorrenze festive. Nei giorni di festa grande non solo è importante mangiare insieme ma, soprattutto, mangiare cibi della tradizione. Anche la tavola della grande festa viene preparata con una cura speciale.



TAVOLE IN FESTA consuetudini e precetti religiosi

NOTA

Il lavoro che segue è stato realizzato nel corso BASE frequentato da donne di varia provenienza o nazionalità, con nessuna o scarsa alfabetizzazione in lingua madre.

Ne consegue che per la realizzazione dell'attività si è fatto ricorso quasi esclusivamente alla lingua orale con il sostegno di materiale iconico o video.

Per lo stesso motivo, alcune attività didattiche sono state solo parzialmente eseguite.

Aula LIM



(www.youtube.com/watch?v=iJ1WqwSaSWs)

Introduzione all'attività didattica con la proiezione di immagini di tavole apparecchiate per occasioni di festa.

La tavola in occasione di feste e ricorrenze



- **Guarda le immagini**
- **Che cosa vedi?**

Trascrizione di produzioni orali

- o Tovaglia bella, delle feste
- o Tovaglioli
- o Piatti
- o Bicchieri
- o Posate
- o Segnaposto
- o Candele dorate
- o Centro tavola

🗨 Come si apparecchia al tuo paese la tavola nei giorni di feste speciali?

ARSEIMA, Eritrea

Tavola apparecchiata per la Pasqua, 8 persone in cerchio sedute per terra. Si mangia con le mani. Al centro della tavola si mette un grande piatto con il cibo e tutti si servono direttamente da quel piatto. Il pane che serve per raccogliere il cibo è come un disco morbido e si chiama **injera**. Al centro della tavola si mettono anche delle ceste colorate, cucite a mano, dentro si appoggiano i piatti. Si sta tanto tempo a tavola, circa due ore e mezza.

MAHASEN, Egitto

Per la Pasqua copta si mettono dei fiori in tre ciotole piene d'acqua, si usano verdure per colorare le uova di rosso.

EDNA, Nigeria

A Capodanno si prepara la tavola un po' prima della mezzanotte. Si mettono in tavola champagne e tanti tipi di birra, poi si aspetta la mezzanotte e si stappano le bottiglie. Ci si fanno gli auguri, poi si comincia a cucinare ma non si mangia subito, si mangia la mattina.

RASHA, Egitto

In Egitto quando c'è la festa di fine di Ramadan si prepara una lunghissima tavola con una tovaglia bella, con tante perline. Sulla tavola si mettono alcune alzatine con dentro biscotti, noci e cioccolato. Al centro tavola ci sono i fiori. La festa dura tre giorni.

FAVOUR, Nigeria

La tavola della festa di matrimonio: al centro di ogni tavolo si mettono dei fiori. La torta è sul tavolo degli sposi. La tovaglia di solito è rosa e su ogni tavolo ci sono tanti piatti con le posate e tanti bicchieri.

FATI, Costa d'Avorio

Nelle due principali feste musulmane la tavola si prepara così: si mette una coperta colorata e grande per terra. La tovaglia ha le frange. Tutto intorno si siedono le persone. Prima ci si lavano le mani in una scodella e poi si mangia prendendo tutti il cibo da un piatto al centro della tavola.

Si usano utensili speciali per piatti speciali?



ARSEIMA, Eritrea

Per le cotture lunghe degli stufati di carne vengono utilizzate pentole di terracotta.



FATI, Costa d'Avorio

Per cucinare il cous cous si usa una pentola speciale di terracotta a due piani. Nella parte sotto si cucina la zuppa, la carne o il pesce con le verdure, nella parte sopra la semola sgranata. Poi si mette tutto in un grande piatto, anche questo di terracotta e poi si mangia tutti prendendo dal piatto.



FAVOUR, Nigeria

Per le feste speciali si usa una pentola grandissima che si mette direttamente sul fuoco. In questi casi non si usa il gas ma il modo di cottura tradizionale, direttamente sul fuoco.

Disegna come prepari tu la tavola in un giorno di festa grande.

AMANY, Egitto

Tavola apparecchiata per il compleanno di Karas, mio figlio.



RASHA, Egitto

Tavola apparecchiata per la festa di fine Ramadan.



🔗 Ascolta l'insegnante.

Ancora oggi molti cibi e piatti della festa sono legati a simboli religiosi. In Italia, ad esempio:

- Il giorno prima di Natale, la **vigilia**, si mangia **di magro**

Vigilia vuol dire:

Giorno o notte prima di un giorno speciale.

In questo caso il Natale.

Mangiare “**di magro**”, vuol dire che in quel giorno non si mangia carne.

- A **Pasqua** in molte zone d'Italia si mangiano:



le uova, antico simbolo di vita/della nascita



la colomba, simbolo di pace/ di riconciliazione



l'agnello, simbolo di sacrificio e di innocenza

Ecco alcuni piatti tipici che si mangiano in Italia nei giorni di festa.



Antipasto



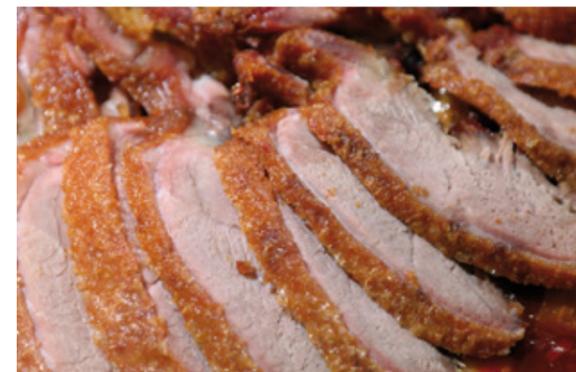
Lasagne



Risotto



Pollo arrosto con le patate



Arrostato



Budino

Quali sono le principali feste religiose del tuo paese?
Scrivi anche i nomi dei piatti tipici di quella festa.

Paese: **EGITTO**

Feste nella tua lingua

عيد الفطر
عيد الأضحي

In Italiano

festa fine Ramadan
festa dell'Hajj (pellegrinaggio)

Piatti nella tua lingua

مزاغ + ازر + سلطة + المكسرات
لحمه

In Italiano

pollo + riso + insalata + noci
carni

Paese: **NIGERIA**

Feste nella tua lingua

Christmas

In Italiano

Natale

Piatti nella tua lingua

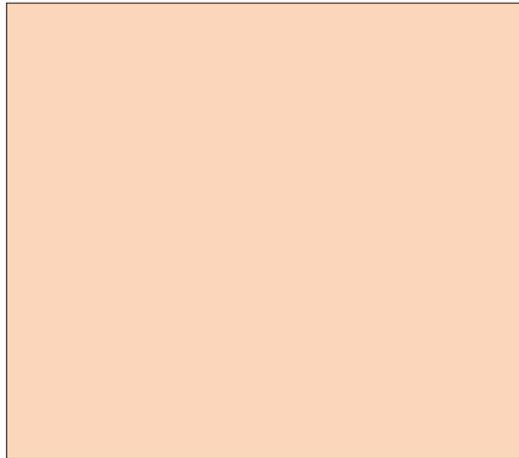
rice cow meat
cake and juice

In Italiano

riso con manzo
torta con succo

Paese: **MAROCCO**

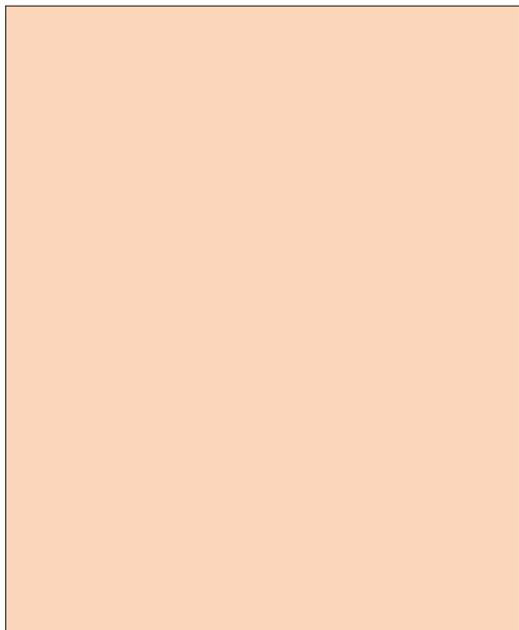
Feste nella tua lingua



In Italiano

*festa di Ramadan **
 festa di fine Ramadan
 festa dell'agnello
 festa nascita Mohamed

Piatti nella tua lingua



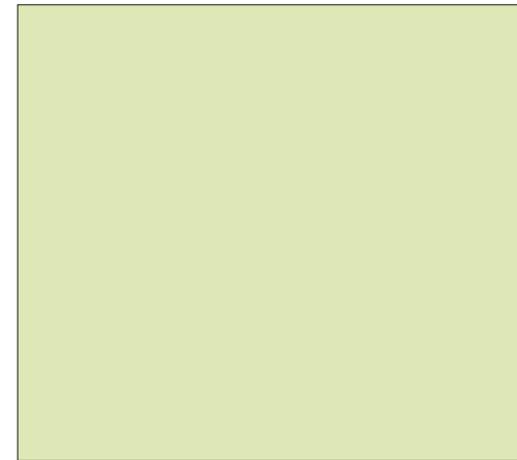
In Italiano

*zuppa di verdure e carne **
 dolce di noci
 carne con verdure
 cous cous
 carne con agnello grigliata
 carne e verdure

*Trascrizione di produzioni orali

Paese: **ERITREA**

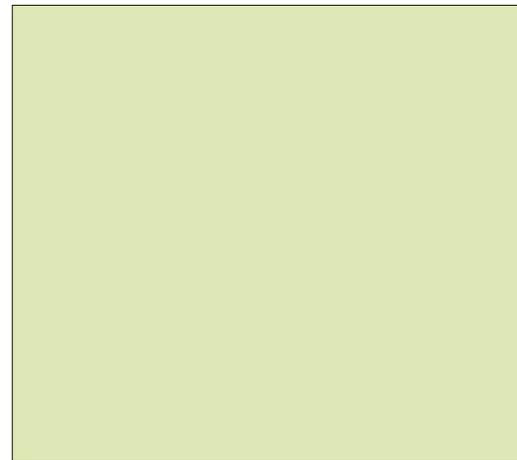
Feste nella tua lingua



In Italiano

*Pasqua **
 Natale
 festa di S. Giovanni

Piatti nella tua lingua



In Italiano

*gallina **
 pecora
 panettone
 caramelle-biscotti

*Trascrizione di produzioni orali

✂ Scegli tra le immagini a disposizione e ritaglia quelle adatte a comporre un menù tradizionale del tuo paese per una festa speciale.

❁❁❁❁ Menù ❁❁❁❁

Paese: COSTA D'AVORIO



Carne arrostita



Riso con verdure



Banane fritte



Zuppa di verdure

Paese: EGITTO



Mahshi



Pollo speziato



Spiedini di kofta



Bas bousa

❁❁❁❁ Menù ❁❁❁❁

Paese: ERITREA



Zighini con injera



Zighini con injera



Himbasha



Fit-fit

Paese: NIGERIA



Riso con verdure



Pollo con verdure



Banane fritte



Zuppa n'sala

4. I CIBI DELL' INFANZIA

Gusti e disgusti: piccole storie di vita, frammenti di memoria.



PRESENTAZIONE

Olfatto e gusto

L'olfatto e il gusto sono definiti sensi chimici perché ci consentono di analizzare le molecole dell'ambiente esterno con le quali veniamo in contatto respirando e nutrendoci.

.....
Gli stimoli olfattivi e gustativi possono generare memorie associative che durano a lungo nel tempo, come nel caso di odori o sapori che evocano immagini di eventi, persone e luoghi a lungo sepolte nella memoria, e qui è d'obbligo citare la madeleine di proustiana fama. Più pedestre, ma pregno di significato biologico per uomo e animali, è l'effetto Garcia, che consiste nell'acquisizione di una prolungata, e non raramente definitiva, avversione per l'odore e il sapore di un cibo la cui ingestione sia stata seguita nel giro di qualche ora da un intenso malessere. Ciò si verifica anche dopo una singola associazione fra cibo e malessere, e anche quando il cibo non è la vera causa del disturbo.

di Giovanni Berlucchi
Treccani, Enciclopedia della Scienza e della Tecnica (2007)

I biscotti di Proust

[...] All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di maddalena che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio.

M. Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*, Mondadori, 2005

I CIBI DELL'INFANZIA

Gusti e disgusti: piccole storie di vita, frammenti di memoria.

 Leggi con l'insegnante.

Ricordi d'infanzia: I biscotti di Proust

Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre, accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, cambiai parere. Mandò a prendere uno di quei dolci, corti e paffuti, chiamati maddalene, che sembrano lo stampo della valva scanalata di una conchiglia di san Giacomo. E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè in cui avevo inzuppato un pezzetto della maddalena.

Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento a quello che succedeva in me.

Un delizioso piacere mi aveva invaso [...]

tratto da M. Proust, op.cit.

L'autore prova forti emozioni di piacere, di sorpresa, e si chiede se proprio quel tè e quei biscotti siano la causa di emozioni così intense. Così posa la tazza e si chiede da dove vengano quelle strane sensazioni che prova. Sono pensieri faticosi perché è necessario andare indietro, cercare fra ricordi lontani nel tempo della sua vita.

! Tutti i verbi in evidenza sono al tempo passato remoto. Per una migliore comprensione si possono trasformare al tempo passato prossimo.



 Ora chiudi gli occhi e assapora questi alimenti:



Foto assaggi:



 Ti ricorda/ricordano qualche momento particolare della tua infanzia come è capitato a Proust con i biscotti?

 Racconta:

NINA, Russia - **Il miele dell'infanzia**

Quando ero bambina, di quattro o cinque anni, vivevo in campagna. Mi ricordo di una storia con il miele e di un nostro vicino "zio" Volodia. Nel suo giardino lui aveva una piccola città di api e quando gli alberi fiorivano ovunque, le api ronzavano e lavoravano. Sapevamo che dopo un po' lo "zio" Volodia avrebbe chiamato noi bambini, dieci persone o forse più, per assaggiare il primo raccolto primaverile di miele. Quel giorno era una festa per noi. "Zio" Volodia indossava il suo mantello, il cappello con la rete e nelle mani portava un dymakun (strumento che produce il fumo) per allontanare le api dai favi pieni di miele. Dopo circa due ore lo zio Volodia ci chiamava: "Bambini correte subito qui in cortile a fare la prima prova del miele." Subito subito tutta la banda correva in cortile dove ci aspettava un tavolo di legno e su di esso una grande ciotola con i favi gocciolanti, una pagnotta di pane tagliata a fette e un barattolo di latte. A turno noi ci avvicinavamo al tavolo e prendevamo delicatamente i favi, lucenti come oro e nel miele sentivamo l'aroma di erbe e di alberi in fiore. I nostri visi brillavano di felicità. Ci eravamo sporcati con il miele dell'infanzia.

MARIA, Albania

Io, quando ero piccola, facevo colazione in questo modo: facevo a pezzettini il pane e lo mettevo in un piatto, aggiungevo il latte molto caldo, poi un filino di sale, mangiavo e via a scuola.

ANTOINETTE, Siria

Quando i miei fratelli andavano in Libano, al ritorno, portavano a casa il latte condensato. Ricordo che avevo sei anni e al mattino mangiavo quel latte condensato e mi piaceva tanto.

AKIKO, Giappone

Quando ero piccola abitavo in Australia. Lì abbiamo vissuto in una casa gigante con un giardino grande e la piscina. Giocavo sempre nel giardino con mia sorella e nuotavo ogni giorno. Mio padre faceva sempre il B.B.Q. Dopo ci siamo trasferiti in Giappone, in una casa molto piccola senza B.B.Q. e senza giardino. La prima volta che ho mangiato una bistecca fiorentina in Italia mi sono ricordata della vita in Australia. Avevo solo quattro anni quindi non mi ricordo bene, ma il profumo sì, lo ricordo sempre ed è un ricordo felice.

KANAKO, Giappone

Quando avevo circa 12 anni mangiavo tanto latte condensato. In estate la mia famiglia faceva il ghiaccio con una macchina speciale. Veniva come una granita. Si faceva così: prima si tritava il ghiaccio, poi ci versavamo sopra il latte e uno sciroppo. Lo mangiavamo con il cucchiaino: era buonissimo!

NERMEEN, Egitto

Mi è venuto in mente un momento particolare della mia infanzia legato ai biscotti per i bambini. Quando ero piccola avevo un gatto a cui ero molto affezionata. Il gatto quando mangiavo, mi stava sempre vicino e gli davo i biscotti della colazione che preparava la mia mamma. Poi il gatto è morto ma ancora adesso quando preparo la colazione con i biscotti per mia figlia mi ricordo del mio gatto.

REIKO, Giappone

Quando ero una bambina di sette anni, a merenda mi davano il latte condensato con le fragole. Mi piaceva tanto il latte condensato, invece le fragole non mi piacevano per niente. Mangiavo il latte e, di nascosto, buttavo via le fragole.

PHATTARAWADEE, Thailandia

Tutti i prodotti assaggiati mi hanno ricordato qualcosa:
Il latte, la casa della mia infanzia. A casa lo bevevo tutti i giorni
Il miele, mio padre che lo prendeva dal favo, direttamente dall'albero
Lo zucchero, mia madre che lo metteva su tutti i cibi e a me non piaceva
L'omogeneizzato, la mia amica che una volta lo ha portato a scuola
I biscotti, l'infanzia perché quando ero piccola ho mangiato biscotti con il latte tutti i giorni.

PIOLIN, Sri Lanka

Il miele. Un giorno mia madre mi dà del miele. Il sapore del miele è molto amaro e io non riesco a mangiarlo. Chiedo a mia mamma perché questa volta il miele è così amaro e lei dice che nel miele ha messo la medicina. Quando penso al miele mi viene sempre in mente il sapore amaro.

ANOMA, Sri Lanka

Quando mangio il miele mi ricordo di quando sono andata con il mio papà nella giungla a prendere il miele direttamente dai favi, gli alveari naturali delle api, sugli alberi.

DILINI, Sri Lanka

Gli alimenti assaggiati mi fanno venire in mente soprattutto delle persone:
Lo zucchero, quando lo mangio, mi fa venire in mente il mio dottore che mi diceva sempre di non mangiarne troppo
Il miele, quando mangio miele mi ricordo le api e i deliziosi dolci di mia madre
I biscotti, quando li mangio penso a mia sorella e come ne era avida quando mangiava quelli al cioccolato
L'omogeneizzato, quando mangio un omogeneizzato ricordo sempre come mia madre mi costringeva a mangiarne perché diceva che rendevano la pelle luminosa!

LA PAPPA!

 Come si scrive nella tua lingua la parola pappa?



Quali alimenti vengono usati per lo svezzamento dei lattanti al tuo Paese?

NINA, Russia

Nel mio Paese, la Russia, abituiamo il bambino a mangiare alimenti biologici a partire da 6 mesi. Prima diamo il latte per bambini, dopo pure di frutta mista a pappa di semolino. Dopo l'anno usiamo brodo e verdure.

MARIAM, Egitto

In Egitto usiamo prima la frutta grattugiata poi dai 6 mesi in avanti diamo al bambino il brodo vegetale con cereali vari. Poi aggiungiamo la carne per il pranzo e il formaggio per la cena. Diamo anche lo yogurth. Verso i 9 mesi aggiungiamo il tuorlo d'uovo e a 10 mesi aggiungiamo il pesce. Dopo l'anno il bimbo può mangiare tutti i cibi.

JANHATUL, Bangladesh

Nel mio Paese, il Bangladesh, iniziamo lo svezzamento intorno a 6 mesi. Prima diamo la frutta come la banana, la mela, la pera, poi la crema di riso e quella di cereali con brodo di verdura e formaggio morbido. Diamo anche yogurth. Quando cominciano a crescere i denti diamo carne, riso, biscotti. Noi continuiamo con il latte della mamma, fino a due anni per le femmine, fino a un anno e mezzo circa per i maschi.

PHATTARAWADEE, Thailandia

Di solito si usano:

Zuppa di riso con banana

Zuppa di verdura con carote, spinaci, patate, pomodoro

Zuppa di zucca e carote

Frullato di frutta

DILINI, Sri Lanka

In Sri Lanka, sono questi gli alimenti dello svezzamento:

Latte in polvere

La zuppa di verdura

Riso con patate, carote, centella asiatica bollite, schiacciate e mischiate per fare una pappa

Una pappa di carne bianca e verdure schiacciate

Pollo, verdure e riso preparati come un curry bianco

KANAKO, Giappone

Quando ero una bambina di sei mesi, mangiavo la zuppa di verdura.

Io non mi ricordo ma ho una foto mia di quando mangiavo la zuppa.

Mia madre bolliva le verdure e poi le schiacciava per farne una zuppa.

A quel tempo non c'erano in Giappone i cibi pronti per i bambini da svezzare.

Questa preparazione deve essere stata faticosa per lei. La ringrazio!

Qui in Italia, come hai fatto con tuo figlio/i tuoi figli?

Quali alimenti hai usato?

Racconta:

AKIKO, Giappone

Qui in Italia mio figlio mangiava le stesse pappe dei bambini italiani.

Solo che in Giappone non si usa la carne di tacchino, di agnello e la salsiccia, quindi preparavo il pesce, le verdure e la frutta e qualche volta davo a mio figlio il tofu, il formaggio di soia.

HANAN, Egitto

Qui in Italia ho svezzato mio figlio come avrei fatto in Egitto.

L'unica differenza è che in Italia ho trovato già tutto pronto al supermercato.

NERMEEN, Egitto

Qui in Italia ho svezzato mia figlia seguendo le indicazioni del pediatra.

Al mattino beveva il latte e poi, tra la colazione e il pranzo, le davo della frutta come la mela o la pera.

Per il pranzo preparavo le verdure (patate, carote, zucchini), con la carne (pollo o tacchino) o il pesce e la pasta o il riso e per finire le davo lo yogurt.

La cena era uguale al pranzo.

ABBIE, Filippine

Quando mio figlio aveva quattro mesi eravamo nelle Filippine, ma ha assaggiato i cibi italiani perché mio marito, che lavorava a Milano, li portava dall'Italia quando tornava ogni sei mesi.

Davo a mio figlio i biscotti, la pastina e gli omogeneizzati.

Quando anche io e mio figlio siamo venuti a Milano, ho continuato a dargli i cibi per i bambini più la frutta e le verdure cotte.

NINA, Russia

Non ho avuto i miei figli in Italia. Trent'anni fa nel mio paese, la Russia, il mio pediatra mi dava una ricetta con cui avevo gratuitamente gli alimenti per lo svezzamento dei bambini.

Ricevevo una scatola che conteneva latte, cereali, pure di frutta e "kefir" che era del latte con sapore di limone.

 Ricordi qualche filastrocca legata al momento della pappa?
Scrivi in italiano e nella tua lingua.

In italiano

Il cestino, il cestino da pranzo molto felice.
Ci siamo lavati le mani.
Saltiamo tutti insieme
Prendiamo!
Il cestino, il cestino da pranzo molto felice.
Mangiamo tutto e mastichiamo bene.
Quando abbiamo finito, saltiamo!
Grazie per l'ottimo pranzo.

Nella mia lingua Giapponese

おんね おんね うれいな
おても きれいになりました
みんな ぞろぞろ ざあざあ
いたはきまう!
おんね おんね うれいな
おんでも 食べまはよくんで
みんな すんぽう ざあざあ
ざあざあさま!

REIKO, Giappone

La filastrocca che ho trascritto non è mia. È quella che le maestre del nido, in Giappone, raccontavano a mia figlia e agli altri bambini per invogliarli a mangiare.

In italiano

Nella mia lingua RUSSO

Cucino la pappa per miei bambini.
Una ha mangiato il secondo ha mangiato, il terzo ha mangiato, il quarto ha mangiato, il quinto non ha mangiato.
Perché non lavorava a te niente pappa!

Сорока - воровка
кашу варила
кашу варила
Деток кормила
Тринадцатая:
Этому даю
Этому даю
и этому даю,
а тебе не даю
ты кашу не вари
зроб не носи
тебе нет нищо.

In italiano

Nella mia lingua Ara bo

Ham il Mam mio tesoro, ti ho portato La Pappa. mangia e cresci bene. Dai Dai! Mangia La Pappa.

هم اللي مع ياروحى
ياللا جايبا لله مع كل
وأكبر لى ياروحى
ياللا هم اللي مع !!

In italiano

BUON FIGLIO
BRAVO BAMBINO
SANTARELLINO DI MAMMA
IL MIO PRINCIPE
IL MIO BENIAMINO
SEI IMPAREGGIABILE
E SOPRATTUTTO SEI
L'AMORE DI MAMMA E PAPÀ

Nella mia lingua **EDO**

OMO-NO-OMO
OMO-NO-OSA GIE AGBON
OGIE MWEN
ENOYEMWEN SE
OMO-NE-MON NAI KOLO
OM-NO YE GRA VI-IYE

In italiano

Mangia, mangia mia
bambina se dopo voi
giocare con me.
Mangia tutto e poi
tu sarai fortissima.

Nella mia lingua **Tagalog**

Kain na anak, gusto
mo maglaro mamaya?
Okey, kain na at mag
lalaro tayo.
Kain ng madami para
malakas ka at mag
lalaro tayo.

In italiano

UNA POLPETTA DI RISO,
DUE POLPETTE DI RISO,
TRE POLPETTE DI RISO
E IL PIATTO E' VUOTO.

Nella mia lingua **SINGALESE**

එක් කැප් රිස් පැන්දිය.
දෙකේ පුරා ඔක්කෝර කැප්,
දෙකේ පුරා ඔක්කෝර කැප්,

OSSERVAZIONI:

YOKO, Giappone

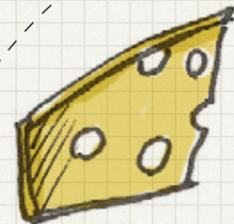
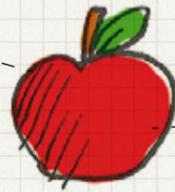
*In Giappone non si usa tanto cantare o raccontare filastrocche ai bambini nel momento della pappa.
Secondo me, la scarsità di filastrocche nel momento della pappa può dipendere dal fatto che in epoca Samurai, nel Giappone feudale, il cibo veniva consumato in silenzio.
Secondo un principio legato a quell' antica tradizione, il momento del pasto era sacro e non doveva essere "disturbato" dalle parole.
Io penso che la non abitudine a cantare filastrocche ai bambini piccoli mentre mangiano possa risalire a quei tempi lontani.*

Ricordi d'infanzia

Quando ero piccola ...

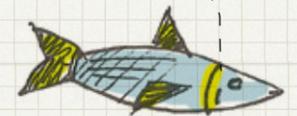
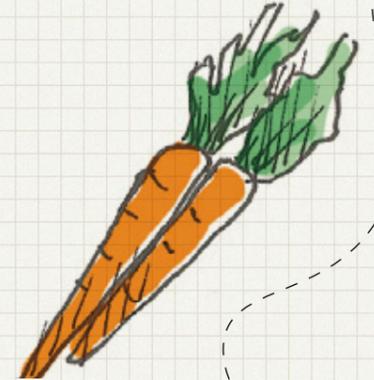
MI PIACEVA

Anacardi
Anatra
Biscotti
Carne
Carne con curry bianco
Carote
Cavolo
Cetriolo
Cioccolato
Cozze
Fegato
Formaggio
Frutta
Gelato
Gomma americana: "Cicche"
Latte
Lenticchie
Mango/mango al curry
Marmellata
Mela, arancia, banana
Melanzane
Pane
Panino con carne
Panna
Pasta
Pasta al pomodoro
Patate
Patatine fritte
Pere
Pesce
Pollo
Riso
Riso con latte
Tè
Tuorlo d'uovo
Uova
Verdure
Yogurth
Zucchine
Zuppe: zucca, riso, spinaci
Dolce al miele e latte di cocco
Fichi
Insalata di maccheroni
La patata dolce
Mortadella
Pollo fritto
Risotto
Semi di soia



NON MI PIACEVA

Albumi
Biscotti
Camomilla/caffè
Carote
Cavolo
Crostini
Datteri
Fegato
Formaggio
Frittata
Funghi
Insalata
Latte
Lenticchie
Manzo
Marmellata
Miele
Okra
Papaya
Pasta/pastina
Patate
Pesce
Pollo
Pomodoro
Pompelmo
Porri
Prosciutto
Riso
Riso con latte
Riso con zucchero
Salame
Spinaci
Uova
Verdura
Yogurth
Zampa di mucca
Zucca al curry
Zucchero
Zucchine
Zuppa
Tok: condimento per verdure con sapore di limone
Uova secolo (uova conservate)



OSSERVAZIONI:

- Uso dell'albumi anche nello svezzamento
- In alcuni paesi orientali vengono utilizzate le spezie anche nei cibi per l'infanzia

 **Racconta un episodio della tua infanzia che riguarda il cibo.**

 **Anche con foto o disegno.**

PHATTARAWADEE, Thailandia

Quando ero bambina ho mangiato per la prima volta nella mia vita un frutto thailandese chiamato “durian”. L’ho mangiato ma dopo ho vomitato perché il durian puzza molto. Da quella volta non ho più potuto mangiare il durian.

JANHATUL, Bangladesh

Quando ero piccola mi piacevano molto le cicche, le gomme da masticare. Un giorno i miei zii con mio padre avevano deciso di andare al cinema. A mia nonna non piaceva per niente il cinema. Io avevo capito che cinema era come dire cicca. Dopo io ho cominciato ad urlare: «IO VOGLIO MANGIARE CINEMA!». Mia nonna si è molto arrabbiata e alla fine nessuno è andato al cinema per colpa mia.

NINA, Russia

Quando ero bambina, andavo spesso a giocare nei boschi con gli altri bambini. Una volta abbiamo portato con noi delle patate prese in casa. Quando è arrivata la fame abbiamo fatto un fuoco e abbiamo messo le patate sulla brace ... Erano deliziose. Avrò avuto 6-7 anni.

CAROLINA, Filippine

Mi ricordo che quando ero bambina, ogni volta che volevamo mangiare un mango, io e mia zia che aveva due anni più di me, andavamo, di nascosto, nel giardino di un vicino dove c’era un bell’albero di mango. Ci arrampicavamo sull’albero e prendevamo i frutti. Una volta il proprietario ci ha scoperte. Io e mia zia ci siamo molto spaventate. Siamo saltate giù con un balzo dall’albero. Mi chiedo ancora adesso come abbiamo fatto a fare quel salto perché l’albero era molto alto. Sarà stata forse la paura!

MARIAM, Egitto

Quando ero piccola non mi piacevano le verdure, la carne e il latte. Mia madre non sapeva più cosa fare. Per convincermi a mangiare quegli alimenti mi dava i soldini. Ero proprio una bambina molto difficile.

KANAKO, Giappone

Quando ero piccola non mi piaceva il latte. Per questo mia madre provava a mettermi dentro tante cose. Una volta, per esempio ha messo dentro al latte, il cioccolato, ma non mi è piaciuto. Allora ha provato a schiacciare le fragole e a mescolarle nel latte con un po’ di zucchero: questo mi piaceva molto. Quando ho cominciato ad andare alla scuola elementare, ogni giorno c’era il latte per pranzo. Era molto difficile bere il latte senza le fragole: Quindi provavo a berlo tappandomi il naso. Alla fine potevo bere il latte senza niente dentro!



ABBIE, Filippine

Quando ero piccola, alla festa di Halloween, io, mia cugina e mio nonno siamo andati dal venditore di zucchero filato. C’erano molti gusti e tutti era buoni. I sapori erano: fragola, cocco, vaniglia, cioccolato e caffè. Non riuscivo a decidere quale gusto mi piaceva di più, allora mio nonno ha comprato due zuccheri filati per me e un solo gusto per mia cugina!

ANCH'IO MILANO

In giro per la città

Lab “In giro per la città” 2013-14

Il laboratorio “In giro per la città” è un progetto pilota che nasce per offrire a ragazzi adolescenti stranieri (fascia di età 13-18 anni) neo arrivati o non ancora inseriti nel tessuto sociale urbano, la possibilità di conoscere la città di Milano attraverso la visita di luoghi di utile interesse (la stazione, il mercato, il museo, il centro storico, la biblioteca...) e di apprendere o rafforzare l’italiano come L2 svolgendo attività pratiche (questionari, indovinelli, compilazione di moduli, interviste...).

Così come l’età, l’area di provenienza dei ragazzi, è molto varia: Cina, Sri Lanka, Egitto, Filippine, Bolivia, Salvador, Colombia, Ecuador.

Le uscite sono state fonte di apprendimento informale a cui i ragazzi hanno partecipato volentieri e con interesse. Ogni uscita è stata preceduta da attività preparatorie funzionali sia all’acquisizione del lessico specifico che di informazioni di carattere generale volte a delineare i contesti delle varie proposte. Nei momenti di restituzione in classe dell’esperienza vissuta, attraverso racconti orali e scritti, la lingua italiana ha assunto la sua valenza di strumento di comunicazione reale e spontanea, spoglia di quegli aspetti ansiogeni normalmente legati alla lingua intesa come oggetto di studio.

La visita alla mostra “**GOLA ARTE E SCIENZA DEL GUSTO**” alla Triennale di Milano ha rappresentato, nel nostro percorso di scoperta della città, un’esperienza sensoriale e culturale importante: non solo il divertimento di esercitare l’olfatto annusando odori e profumi insoliti o di riconoscere i gusti dei vari alimenti sulla lingua, ma occasione per riandare ai gusti e disgusti dei cibi dell’infanzia, di individuare nella città i luoghi del cibo dove i ragazzi amano incontrarsi. L’interesse e le curiosità suscitati dalla visita alla mostra ci hanno consentito inoltre di riflettere su temi cruciali del nostro tempo riguardanti il cibo:

- cibo globale/cibo locale
- cibo salutare/cibo spazzatura
- cibo per alcuni/cibo per tutti

Parliamo di cibo in classe! I cibi dell'infanzia: gusti, disgusti, ricordi, immagini

Che cosa ti piace mangiare? Che cosa non ti piace? Che cosa mangiavi quando eri piccolo?
Appunti alla lavagna:



Conosciamo la magia del cibo nei quadri dell'Arcimboldo!

I ragazzi si confrontano con alcuni quadri di Giuseppe Arcimboldo. Scoprono come l'artista compone i quadri e quali cibi formano i visi dei ritratti! Infine colorano un'opera del pittore "L'imperatore Rodolfo II in veste di Vertumno" (1591) usando i colori della loro fantasia!



Ritorniamo ai cibi dell'infanzia

Dopo aver scoperto un mondo sui gusti e sapori alla Triennale con la visita della Mostra del Gusto, i ragazzi raccontano l'esperienza in classe.

*“Settimana scorsa siamo andati alla Triennale.
Abbiamo parlato di cibo locale e globale, cibo salutare
e cibo spazzatura.
Abbiamo visto installazioni sul cibo e video.
Abbiamo sentito profumi e odori strani.
Abbiamo imparato a riconoscere i gusti sulla lingua.
È stato divertente assaggiare i cibi durante il laboratorio.
È stato noioso stare in piedi.”*



Quando eravamo piccoli...

Guardate questa immagine! La prima bambina sulla destra sono io. Sto festeggiando il compleanno di mio fratello insieme ad alcuni amici durante le vacanze in campeggio.



Ora vogliamo conoscere le vostre storie...
quando eravate voi piccoli.....

Conoscete una favola sul cibo del vostro Paese o che vi raccontavano mentre mangiavate?

Che cosa e dove mangiavate? Chi cucinava? Quali erano i vostri cibi preferiti e quelli che non vi piacevano assolutamente?

Testimonianze dalla Cina

Intervista a Chanmon, 13 anni

Insegnante: Che cosa mangiavi quando eri piccola?

Chanmon: io mangiavo riso, carne e frutta.

Insegnante: Che cosa ti piaceva mangiare?

Chanmon: mi piacevano le patate (anche a mia mamma, a mio papà, a mio nonno, a mia nonna, a mia zia, a mio zio...a tutta la famiglia piacciono)

Insegnante: Che cosa non ti piaceva mangiare?

Chanmon: Non mi piaceva mangiare la torta.

Insegnante: Chi cucinava in Cina?

Chanmon: Cucinava papà in Cina.

Insegnante: Era bravo a cucinare?

Chanmon: papà sì, mamma no.

Insegnante: Quanti anni avevi?

Chanmon: Avevo 4 anni, io giocavo fuori mentre mio papà cucinava.

Insegnante: Che cosa ti ricordi della cucina?

Chanmon: l'odore del pesce. Che puzza!



Io da piccola in Cina...

"Mangiavo riso perché non c'era altro da mangiare.

Quando andavo a scuola, non facevo colazione, perché la mattina correvo a scuola e non avevo tempo.

In Cina a scuola si mangiava bene, qualche volta tornavo a casa per pranzo.

A casa noi mangiavamo del pollo con verdure o anche della zuppa.

Noi non abbiamo il primo o il secondo come in Italia, noi portiamo tutto quello che mangiamo subito sul tavolo.

In Cina non ci sono molte ricette. Mia nonna era un'ottima cuoca. Mi piaceva molto come cucinava: a casa era la più brava!"

Stella, 13 anni

La festa cinese più famosa

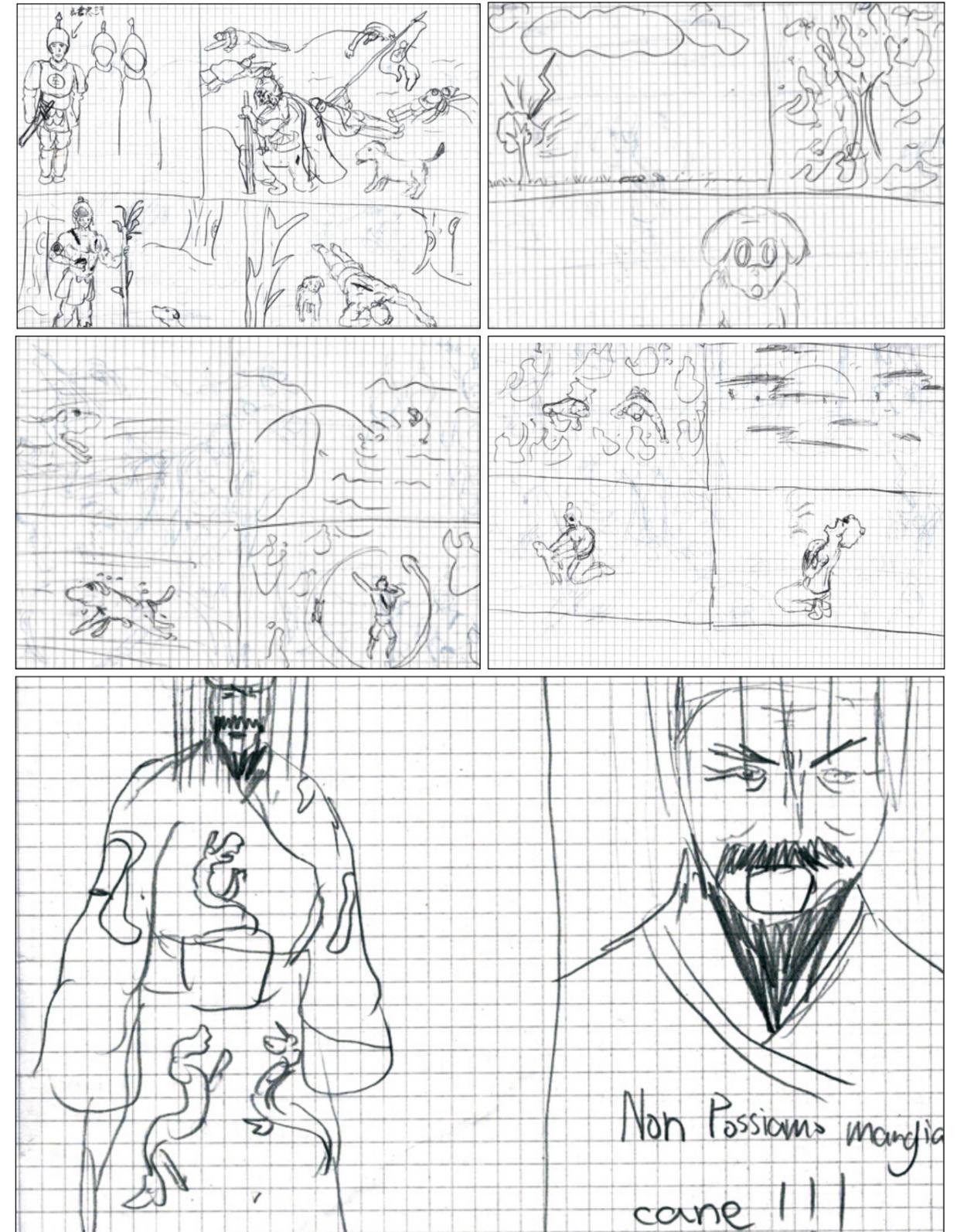
"La festa più famosa è La Festa delle barche drago, chiamata anche Festa di Duanwu, festa per ricordare il poeta Qu Yuan.

Durante la festa noi mangiamo un cibo speciale che si chiama Zhong Zi. Questo cibo è fatto con un riso particolare morbido e saporito che si mette dentro una foglia insieme alla carne salata o una prugna dolce, alla fine la foglia si chiude arrotolandola. La più brava a cucinare questo cibo era mia zia e io andavo sempre a mangiarlo da lei che lo preparava per tutta la famiglia.

Arrivavo lì il pomeriggio e restavo a giocare con i miei due cugini. Quando arrivavano i grandi, mangiavamo tutti. Se eravamo in tanti, compravamo i fuochi d'artificio e alla fine della serata li sparavamo alla fine della festa. Adesso che non vedo mia zia da tre anni quando mangio lo Zhong Zi penso a lei."

Zheng Yu, 15 anni

Chen Xi, 16 anni racconta con un fumetto una storia che spiega perché secondo la tradizione lui non mangia la carne di cane ...



成吉思汗 è un soldato e durante una battaglia tutti i suoi compagni sono morti sono sopravvissuti lui e il suo cane (狗). 成吉思汗 aveva molte ferite che gli facevano molto male e così ha perso i sensi. Dopo averlo il temporale e un fulmine è caduto su un albero. L'albero ha cominciato a bruciare scoppio un incendio e il corpo di 成吉思汗 venne circondato dalle fiamme il cane iniziò a correre molto velocemente e si tuffò nel fiume il cane tornò poi indietro tutto bagnato e iniziò a correre intorno a 成吉思汗 e si accucciò vicino a lui. Quando si risvegliò, non aveva più alcuna ferita ma il cane era morto lui pianse molto. Tornò all'accampamento, molti anni dopo diventò imperatore. Fece una legge per difendere i cani.

FINE
3
10

Testimonianze dall'Ucraina

“Quando ero piccola vivevo in Ucraina e tutta la gente del mio paese che si chiama “Plavni” aveva le pecore. Anche mio nonno e mia nonna le avevano e io andavo sempre al pascolo con loro. Uscivamo alle sei di mattina e stavamo nei prati fino alla sera alle otto. Era bello perché c'era anche un lago e mentre le pecore mangiavano io giocavo e mi facevo il bagno. Quando avevo fame mia nonna mi preparava “hleb s salom”, cioè una fetta di pane con sopra il lardo, un po' di sale e peperoncino, era buonissimo e anche se io ero piccola il peperoncino mi piaceva lo stesso.

Quando ero piccola, a volte, bevevo anche il vino. Io sono ortodossa e in occasione di feste particolari in chiesa si beve vino caldo con zucchero e si mangiano dei pezzi di pane duro, devono farlo tutti.

Infine le pecore, visto che ne abbiamo tante, le cuciniamo quando qualcuno torna al paese dopo un lungo viaggio. Le cuciniamo in una grande pentola con pomodoro, prezzemolo, cipolla, carota. Questo piatto si chiama “kavyrma” e per farlo bisogna cucinare per quattro o cinque ore. A me è successo che l'hanno fatto quando sono tornata da un viaggio dopo che ero stata in un'altra città dell'Ucraina, adesso spero che me lo facciano quando torno dall'Italia.”

Dina, Ucraina, 16 anni
(che ama tanto il suo paese)

Testimonianze dallo Sri Lanka

“La cosa che so preparare meglio della cucina del mio paese è il “kiribath” che si fa con riso, latte di cocco, sale, cipolla e peperoncino. Il kiribath è un piatto che porta fortuna, come in Italia sono le lenticchie. Noi lo mangiamo di solito a capodanno, oppure quando ci sono dei compleanni o il primo giorno di lavoro di una persona.

Si dà da mangiare anche il giorno in cui le ragazze diventano donne, è successo anche a me. In quel caso la mamma prepara una vasca di acqua con dentro dei biancofiori e lava la figlia con quell'acqua. Dopo la figlia deve tagliare il ramo di un albero o rompere una noce di cocco e infine mangia il kiribath. Il kiribath si dà da mangiare anche ai bambini, ma ovviamente senza il piccante.”

Thilini, Sri Lanka, 19 anni

Gita ai Navigli in primavera: il cibo in città?

In gita, fuori dalla classe, scopriamo insieme alcuni luoghi del cibo presenti in città nel tratto tra la scuola e i Navigli.



5. LE ERBE DELLA SALUTE

*Il sapere trasmesso.
Il ruolo del depositario degli antichi saperi nelle comunità.*



PRESENTAZIONE

Il sapere trasmesso attraverso usi e consuetudini nei gruppi sociali, nella famiglia. La farmacopea familiare. Il ruolo del depositario degli antichi saperi nelle comunità.

L'antica Scuola di Salerno, la prima scuola di medicina in Europa, risale all'Alto Medioevo (XI secolo).

La Scuola di Salerno non è stata solo Scuola di medicina, ma anche un importante centro culturale perché ha saputo accogliere e integrare nelle proprie conoscenze insegnamenti provenienti sia dalla tradizione greca e latina che da altre culture come quella araba e quella ebraica le quali, fin dall'antichità, utilizzavano comunemente le piante officinali a scopo terapeutico.

La Scuola Salernitana ha segnato un cambiamento nella storia della medicina per le innovazioni introdotte, davvero straordinarie per quei tempi, come la nozione di **profilassi** che si può considerare l'antenata dell'odierno concetto di **prevenzione** delle malattie.

La scuola di Salerno ha segnato una svolta anche sul piano del costume riconoscendo alle donne un ruolo attivo sia nella pratica medica che nell'insegnamento.



LE ERBE DELLA SALUTE

Aula LIM - Proiezione diapositive su:



MILANO 2015



Una corsista indica la bandiera del suo Paese, l'India, sulla diapositiva con le bandiere dei Paesi partecipanti a EXPO 2015

Scopri il gusto

Conversazione

Mastica i *confettini* e indovina il gusto dei piccoli semi all'interno.
Riconosci il gusto nascosto?
Che cos'è?



Laboratorio di cucina

Preparazione tisane.



MELISSA, CAMOMILLA, FINOCCHIETTO
- per distendere i nervi e rilassarci



ORTICA
- per depurare (= pulire) l'organismo



SEMI DI FINOCCHIETTO
- per le coliche dei neonati (aiutano a eliminare i gas nella pancia)
- per alleviare i dolori da ciclo mestruale



ZENZERO E BUCCIA DI LIMONE
- Contro l'affaticamento
- Per una carica di energia

Degustazione delle tisane



Osservazioni:

- Il gusto nascosto è stato “scoperto” prevalentemente dalle corsiste provenienti dal sud-est asiatico perché nei loro paesi è consuetudine masticare **semi di finocchio** alla fine dei pasti per rinfrescare l'alito.
- La degustazione delle tisane è avvenuta nelle classi dei corsi donne del mattino.

Quale tisana ti è piaciuta di più? Perché?

PIOLIN, Sri Lanka

Zenzero con buccia di limone perché mi piace il suo profumo.

JOCELYN, Venezuela

Anche a me è piaciuta la tisana allo zenzero perché è molto rinfrescante ed energizzante. Il sapore, un po' piccante, per me è buono. Anche il profumo mi piace e mi ricorda che ho bisogno di energia per i miei figli.

LASIKA, Sri Lanka

Quella ai semi di finocchio perché mi piace il suo profumo.

YUKI, Giappone

Mi è piaciuta la tisana al finocchio. Io la uso ogni mese per alleviare i dolori da mestruazioni. Mi sgonfia la pancia.

NILUSHKA, Sri Lanka

*Zenzero e buccia di limone.
Mi piace il suo gusto piccante e mi dà energia quando sono stanca.*

PHATTAWARADEE, Thailandia

Quella ai semi di finocchio perché mi allevia i dolori da ciclo prima di dormire.

CAROLINA, Filippine

Me ne sono piaciute due: quella allo zenzero e quella rilassante alle tre erbe: melissa, camomilla e finocchio:

- *La prima perché io sono sempre sola con i miei figli e ho bisogno di energia ogni giorno*
- *La seconda perché ogni giorno è un giorno lungo per me e quando alla fine i miei figli dormono bevo questa tisana per rilassarmi prima di dormire*

DAN DAN, Cina

Anche a me piace la tisana allo zenzero. Io la bevo quando sono stanca ma mi piace anche quella al finocchio contro le coliche.

Quali erbe o ingredienti conoscevi già?



Al tuo paese dove si raccolgono o si comprano le erbe della salute?

Testo collettivo

SRI LANKA

In Sri Lanka le erbe si raccolgono nella foresta, si coltivano in casa oppure si comprano in erboristeria. Dipende da dove vivi. Normalmente ci sono due tipi di negozi o di ospedali: quello tradizionale, AYURVEDICO e quello della medicina OCCIDENTALE portato in Sri Lanka dagli inglesi.

THAILANDIA

Anche in Thailandia si usa la medicina ayurvedica per la salute e per la cura del corpo; nelle campagne, dove non ci sono le erboristerie, per farsi curare si va a casa di un medico che cura soltanto con le erbe.

VENEZUELA

A Caracas, Venezuela, le erbe della salute si comprano principalmente al supermercato o in farmacia, in un piccolo spazio dedicato ai prodotti medicinali alle erbe e all'omeopatia. Bisogna dire però che nella capitale ci si cura in modo diverso rispetto alle campagne o ai piccoli villaggi dove è ancora viva la tradizione.

FILIPPINE

Nelle Filippine in provincia, c'è una persona, chiamata Albularyo, che cura le malattie, anche gravi, con le erbe. L'Albularyo può togliere gli spiriti maligni dalle persone che ci credono, con delle preghiere.

Nelle Filippine, le erbe si trovano e si raccolgono in campagna e si coltivano in giardino (eucalipto e origano). Si comprano al supermercato e in farmacia (chiodi di garofano).

GIAPPONE

In Giappone le erbe per la bellezza e per la salute si comprano al supermercato o in farmacia, ci sono negozi in cui si vendono prodotti biologici.

EGITTO

In Egitto le erbe per il benessere o per le cure di bellezza si comprano nei mercati e nelle erboristerie.

In Egitto le erbe medicinali si trovano e si raccolgono in campagna.

UCRAINA

In Ucraina, le erbe si trovano e si raccolgono nei boschi e nei campi. Si comprano anche in farmacia e al mercato.

SALVADOR

Nel Salvador le erbe si comprano al mercato.

INDIA

In India le erbe si comprano ovunque: in erboristeria, al supermercato, in drogheria. Si trovano e si raccolgono anche nella foresta, in montagna oppure si coltivano in giardino.

MESSICO

In Messico, le erbe si trovano e si raccolgono nei boschi. Si comprano anche nei mercati o in erboristeria.

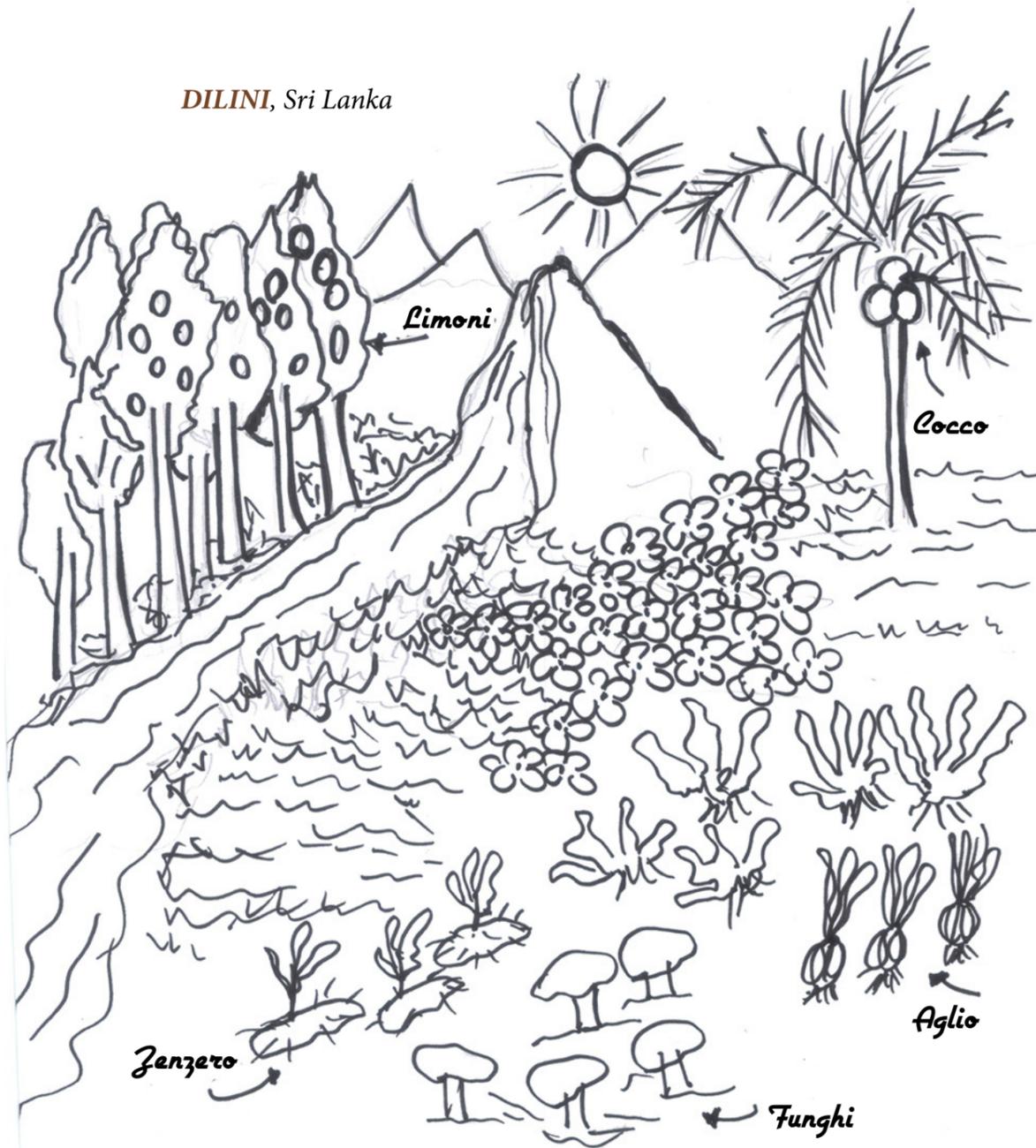
PERÙ

In Perù le erbe si comprano al mercato o nel negozio "naturista".

OLANDA

In Olanda, le erbe si coltivano in giardino o si raccolgono nei boschi. Ma più spesso si comprano al supermercato o in drogheria.

DILINI, Sri Lanka



Al mio Paese...

Testo collettivo

Come in tutti i paesi dell'Oriente, anche nelle Filippine crescono molte erbe medicinali. Le erbe si usano tanto: origano per l'asma e aloe vera per molte cose (come in India, Brasile e Sri Lanka). Per i disturbi ai reni si usa il "sambong".

Lo zenzero serve per alleviare il mal di gola, per il raffreddore e per il colesterolo, l'origano o il coriandolo per la tosse. Per il diabete, invece, si usano le foglie di vite e i semi dell'uva. Infine, contro la caduta dei capelli c'è l'aloe vera, mentre per la bellezza dei capelli si usa l'olio di cocco. Per i dolori muscolari si usa una crema fatta di peperoni e menta.

In Sri Lanka si usa il finocchio per lo stomaco e ci sono anche salvia e biancospino. C'è poi un albero che cresce nella foresta il "venivel" molto importante: è un antisettico naturale e antiossidante. Va bene per la febbre e anche come energetico. Invece, "belli mal" si usa per il mal di stomaco e per favorire la diuresi. Infine, l'albero di "accapan", si usa per il diabete. Il miele serve contro il mal di gola e l'aglio si usa contro i dolori muscolari e il mal di schiena.

In India ci sono la salvia "tulsi" e i chiodi di garofano "long".

In Ecuador si usa l'aloe vera che si chiama "sabila" per i capelli e per le macchie della pelle.

In Egitto si usa la salvia "nanà" per il mal di stomaco e i chiodi di garofano "coronfel" per il mal di denti. C'è il finocchio e, in particolare i semi, che si usano per il dolore di pancia. C'è anche un bastoncino "Siwak", che si ottiene da un albero che cresce solo in Arabia e che sembra liquirizia. Serve per pulire i denti (i piccoli rami si usano come uno spazzolino). È un rimedio molto antico utilizzato in tutto il Medio Oriente: è antisettico cioè disinfetta, facilita la digestione e profuma l'alito. Per il diabete, invece, vanno bene le foglie di olivo.

In Brasile e in Georgia ci sono tantissime erbe, molto usate. In particolare, in Brasile, l'aglio è una grande medicina per tante persone e per tanti disturbi.



📖 Leggi con l'insegnante.

Noi oggi usiamo le erbe medicinali specialmente per fare tisane, per curare piccoli disturbi di salute o come rimedi di bellezza (per i grossi problemi o malattie andiamo dal medico!).

Di solito acquistiamo le erbe medicinali al supermercato, in farmacia o nel negozio delle erbe.



**MA ATTENZIONE !
NON TUTTE LE ERBE FANNO BENE.
ALCUNE ERBE E PIANTE SONO VELENOSE E BISOGNA STARE ATTENTI.**

In alcune culture e paesi, le erbe della salute si raccolgono ancora nei luoghi dove crescono: nei prati, nei boschi, nella foresta.

Ci sono alcune persone che conoscono tutti i segreti delle piante.

✍ Al tuo paese, di solito, si usano le erbe per il benessere o per la bellezza del corpo?

Al mio paese si usano:

- 55 TANTO
- 8 POCO
- / QUASI MAI
- / MAI

💬 Quali erbe o piante conosci e per quali disturbi le usi?

ALLORO: serve per favorire la digestione.

ALOE VERA: in gel ricavato dalle foglie per infiammazione alla bocca. Per molte cure di bellezza: per idratare la pelle arida, i capelli secchi ecc.

AVOCADO: da spalmare per ammorbidire la pelle.

BASILICO: serve per la digestione e per la tosse, anche per il mal di pancia.

CAMOMILLA: serve per molti usi. Per gli occhi arrossati e irritati, per decongestionare il naso, per la cura dei capelli, soprattutto per schiarirli. Serve anche per la cura della pelle e del viso, usata come infuso in acqua calda. Per i dolori mestruali, come rilassante.

CANNELLA: serve per dimagrire, come antiossidante, riduce colesterolo e trigliceridi serve anche per la tosse, per il mal di gola e per i disturbi renali.

CARDAMOMO: serve per il mal di gola.

CARMONA RETUSA: di questa pianta vengono usate le foglie come sostituto del tè.

CHIODI DI GAROFANO: molto usati per il mal di denti: si mette il chiodo di garofano direttamente nella cavità del dente in caso di carie per attenuare il dolore e disinfiammare.

CIPRESSO: le foglie servono per curare infezioni o allergie della pelle.

CORIANDOLO: si può fare come un tè e berlo dopo i pasti come digestivo. Va bene anche per le coliche intestinali e per eliminare i gonfiori alla pancia.

CURCUMA: è molto usata nella medicina tradizionale in India e in Cina per disintossicare l'organismo e come antiinfiammatorio per il fegato.

EUCALIPTO: serve per il mal di gola e per la tosse.

FIENO GRECO: il suo uso è molto antico, ha un odore molto forte che resta sulle mani. Nella farmacopea familiare veniva spesso usato per combattere parassiti intestinali o dalle mamme durante l'allattamento per favorire la montata del latte. Viene usato anche in combinazione con spezie e altre erbe e oli per fare delle misture da usare contro la caduta dei capelli. In Medio Oriente e paesi del mediterraneo viene chiamato HELBA. È molto usato come digestivo e antiossidante.

GUAYABA: usata come essenza in profumeria.

GUAVA foglie,
SANGUE DI DRAGO
CURCUMA } questa miscela viene usata come cicatrizzante.

KARKADÈ: si beve in infuso come un tè. È una bevanda molto rinfrescante, abbassa anche la pressione.

LAMPONE: come diuretico e contro la diarrea, in acqua calda con marmellata serve per curare l'influenza.

LIQUIRIZIA: serve per il mal di gola, per la tosse e la bronchite, per le afte in bocca, per disturbi renali e per la stanchezza.



LIQUIRIZIA e CANNELLA: insieme contro la caduta dei capelli.

MENTA: serve per la digestione, per i dolori mestruali, per il mal di pancia nei bambini e per la tosse.

ORIGANO: usato con alcool serve per curare gli stiramenti muscolari. Serve anche per curare la pressione bassa, i giramenti di testa e le infiammazioni.

PAPAYA: è un forte antiossidante e va bene per tanti disturbi.

RUTA: serve per il mal di pancia e la digestione.

SANGUE DI DRAGO: serve a far cicatrizzare le ferite e per curare le bruciate.

VENIVEL: (polvere) insieme al miele per nutrire la pelle del viso.

ZENZERO: serve per il mal di gola, per la voce bassa e per il mal di pancia. Con olio di cocco si prepara una specie di pomata che si spalma sulle gambe quando fanno male.

Osservazioni:

L'elenco riportato sopra è il frutto di conversazioni registrate nelle classi. Ciascun/ciascuna corsista ha riversato nella conversazione abitudini personali, ricordi di pratiche di farmacopea familiare o di gruppi sociali di appartenenza senza alcuna pretesa di scientificità.

Dall'ampiezza dell'elenco e dalla varietà d'uso delle erbe e delle piante officinali si evince che in alcune culture ne viene tuttora fatto un uso molto ampio e in parte a noi sconosciuto o dimenticato.

In Italia usi le stesse erbe che usavi al tuo paese?

In Italia riesco a trovare solo alcune tra le erbe che usavo al mio Paese. Anche nei negozi di prodotti etnici non trovo tutto.

50%

NO



In Italia trovo quasi tutto quello che trovavo al mio Paese.

50%

SI

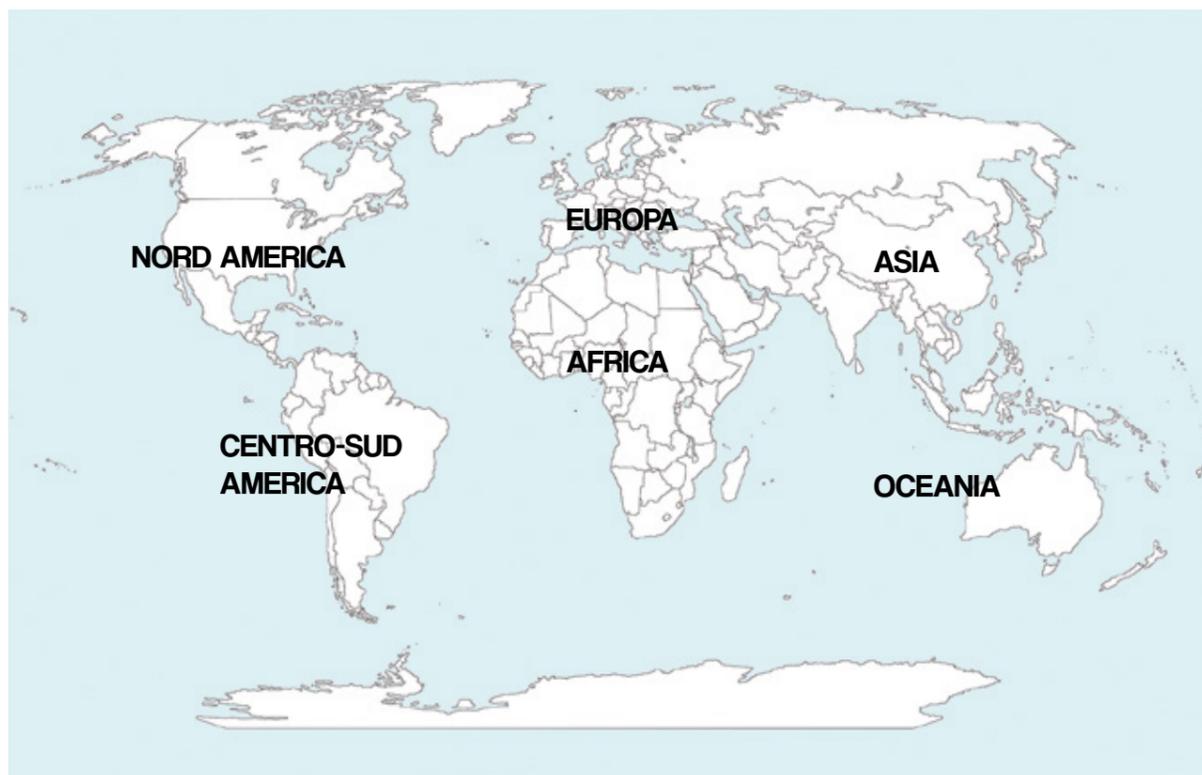
NO - Si tratta prevalentemente di corsisti provenienti da Paesi del Sud Est asiatico.

SI - Si tratta di corsisti provenienti da altre aree geografiche o continenti.

Dove le acquisti?

- Al mercato
- al supermercato
- in erboristeria
- nei negozi etnici
- le coltivo personalmente
- faccio una provvista in occasione di viaggi al Paese d'origine

**In quale parte del mondo si svolge questo racconto?
Sottolinea la parola.**



1. AFRICA 2. ASIA 3. NORD AMERICA 4. CENTRO-SUD AMERICA 5. EUROPA 6. OCEANIA

Fai un disegno dell'ambiente in cui i bambini imparano a riconoscere le erbe medicinali.

PODIMENIKA, Sri Lanka



Tu, da chi hai imparato a usare le erbe?

In famiglia: da mamma, papà, nonni



Da anziani del villaggio



Da medici "naturisti"/erboristi



A scuola



Internet/TV



Dall'Albularyo ⁽¹⁾, a scuola



⁽¹⁾ L'ALBULARYO

Carolina " A scuola, durante l'ora di scienze, veniva l'albularyo, una persona speciale che cura le malattie fisiche e spirituali con le erbe. Lui ci insegnava a curare con le erbe e con l'omeopatia".

Nella tua famiglia d'origine o nel tuo villaggio c'è una persona speciale che conosce bene le erbe e sa dove raccoglierle?

PHATTARAWADEE, Thailandia

In Thailandia nelle città e nei villaggi c'è una persona che insegna a curare malattie e malesseri dell'anima con le erbe thailandesi.

NILUSHKA, Sri Lanka

Si perché la capacità di curare con le erbe viene trasmessa di padre in figlio, di generazione in generazione.

YUKI, Giappone

In Giappone c'è una persona speciale che conosce bene le erbe e sa dove raccoglierle.

QUEEN, Nigeria

In Nigeria nelle città e nei villaggi c'è "OBO" una persona speciale che cura le malattie fisiche e dell'anima. Usa un rituale diverso per ogni malattia, come una preghiera. Questa capacità di curare viene tramandata di padre in figlio.

JOCELYN, Venezuela

Da noi ci sono i medici erboristi ma ci sono ancora anche gli STREGONI.

DILINI, Sri Lanka

Al mio Paese sia nelle città che nei villaggi c'è "VEDA MAHATHAYA" che cura con le erbe.

SUNITA, India

Sì, mio padre che era dottore in medicina ayurvedica.

SANNE, Olanda

Al mio paese c'è l'omeopata.

GRACE, Filippine

Al mio paese c'è l'erborista.

LUCERO, Perù

Al mio Paese c'è il dottore "naturista" e il farmacista erborista.

JOLANDA, Messico

Nel mio Paese ci sono il dottore in medicina ayurvedica omeopata e il dottore in farmacia erboristica.

ANASTASIJA, Ucraina

Nelle città si va in farmacia o in erboristeria, nelle campagne invece c'è sempre un anziano saggio che raccoglie le erbe e prepara le medicine.

LEOPOLDO, Ecuador

Da noi c'è il "CURANDERO". Soprattutto in campagna quando non si può arrivare rapidamente in città, i genitori portano il bambino malato da questa persona per le cure.

MILDRED, Filippine

Sì. È l'albularyo. Lui raccoglie le erbe nei boschi. Di solito è una persona anziana. Un tempo portava una fascia sulla fronte.

 **Descrivi questa persona o fai un disegno.**

SUNITA, India

Mio nonno, medico ayurvedico era molto anziano, sempre occupato a preparare medicine. Era saggio e riservato, molto religioso e vestiva l'abito tradizionale. Lui raccoglieva le erbe nella foresta. Preparava le medicine in casa e poi le vendeva o curava le persone direttamente.

SANNE, Olanda

L'omeopata è un medico molto attento alla situazione generale del paziente.

GRACE, Filippine

Nelle Filippine l'erborista ha una licenza per usare e vendere le erbe perché le erbe possono essere molto pericolose.

JOSÈ EDGARDO, El Salvador

La mia nonna era una persona saggia perché conosceva tante piante ed erbe. Mia nonna curava soltanto amici e parenti.

ROMMEL, Filippine

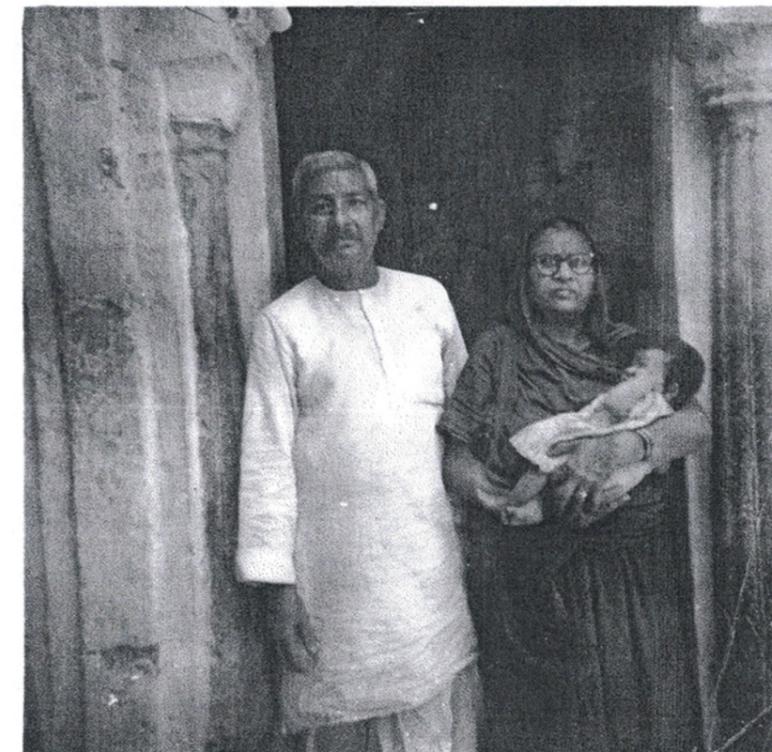
La persona che cura con le erbe, di solito è un anziano, è un contadino che conosce le tradizioni.

CAROLINA, Filippine

L'albularyo, la persona speciale che cura le malattie fisiche e spirituali con le erbe è un uomo anziano. Non ha studiato a scuola e ha ereditato i suoi poteri da qualcuno della sua famiglia. In alcune zone rurali del Paese è l'unico "medico" e cura le malattie con un misto di erbe e piante medicinali, preghiere o rituali.

ANASTASIJA, Ucraina

Questa persona può essere uomo o donna e cura tutti senza distinzione.



Nella foto, il padre di Sunita, medico ayurvedico.

6. IL CIBO NEI FILM

Ricordi, emozioni, metafore



*Una vita difficile
Dino risi, 1961*

PRESENTAZIONE

Il cibo e la settima arte

L'alimentazione, scandendo la vita quotidiana dell'umanità con i suoi riti della colazione, del pranzo e della cena, è da sempre espressione di storia, cultura, socialità e relazioni e, in ogni epoca e a ogni latitudine, ha assunto un forte valore simbolico. È proprio in virtù della sua forza evocativa che nella cinematografia internazionale la tavola imbandita ha avuto spesso un ruolo centrale: la gestualità legata alla preparazione del cibo e i luoghi in cui esso si consuma, hanno rappresentato il filo conduttore delle vicende narrate in molte pellicole cinematografiche, sia italiane che straniere.

Se pensiamo al cinema del nostro Paese, molti sono i cineasti, da Visconti a Ferreri, da Moretti a Ozpetek, che, attraverso la metafora del cibo, ne hanno narrato la storia: dalla fame patita nell'immediato dopoguerra agli sprechi alimentari della società moderna, il momento conviviale diviene simbolo di una società in ricostruzione o specchio della disgregazione sociale e della perdita di valori.

Anche molti registi stranieri hanno celebrato la valenza simbolica dei riti alimentari: si pensi, ad esempio a *Il pranzo di Babette* (1987), in cui la cucina assurge a luogo sacro e la preparazione dei piatti diviene espressione artistica e strumento di donazione di sé. Nella commedia taiwanese *Mangiare bere uomo donna* (1994), le gustose pietanze preparate dal protagonista sono il mezzo attraverso cui egli comunica con le proprie figlie e la cena domenicale è il momento in cui viene messo in atto lo scontro fra tradizione e modernità. Nel film anglo-americano *Chocolat* (2000), il cioccolato pare essere dotato di potere taumaturgico, tanto da consentire a un'intera comunità di uscire dal proprio immobilismo e di mandare all'aria **i dettami della tradizione, acquisendo una nuova visione del mondo e nuova consapevolezza di sé**. Nella pellicola turco-ellenica *Un tocco di Zenzero* (2003), i sapori e gli odori dei piatti tradizionali sono strettamente correlati alla qualità dei rapporti umani e hanno una forte connotazione identitaria nella vita del protagonista.

Nel cinema, quindi, come nella vita, **tra grandi abbuffate e pasti frugali, pranzi in famiglia e cene intime al ristorante**, la tavola apparecchiata rappresenta uno spazio di comunicazione privilegiato, attraverso cui si manifestano i sentimenti più profondi e veri degli esseri umani, dai desideri inconfessabili, ai sogni e alle aspirazioni sociali, in un clima di, talvolta, inattesa complicità.

IL CIBO NEI FILM

Ricordi, emozioni, metafore



Le immagini sono tratte da film italiani.

Ti viene in mente qualche scena di film che hai visto in cui il cibo è protagonista? Di che cibo si trattava e di quale film?

ANTONIA, Brasile

Sì, nel film *“Dona Flor e i suoi due mariti”* la protagonista è una donna innamorata, anche se a conoscenza del tradimento di suo marito, vive con passione e insegna l'arte della buona cucina brasiliana ai suoi allievi. Il film è stato un grande successo in Brasile e nel mondo, Marcello Mastroianni era il protagonista Vadinho; il film è tratto da un libro di Jorge Amado, autore famoso per l'impegno sociale e politico in Brasile.

IRINA, Russia

È un film sovietico che si chiama *“Il pane”*, il pane è il personaggio principale perché questa storia racconta la mietitura dei cereali durante la guerra civile in Russia nel 1918. Il pane per i contadini era sempre stato il cibo più importante, era una tragedia quando tutto il raccolto dell'annata bruciava.

C'è un cibo considerato rappresentativo del tuo paese che viene spesso ripreso nei film? Quale e perché?

MAKI, Giappone

Sì, l'onigiri, è una palla di riso che viene anche disegnata nei cartoni animati giapponesi perché è un cibo molto comune, casalingo, lo si usa anche per il pranzo al sacco.

BEATA, Polonia

Il cibo che viene spesso ripreso nei film del mio paese è il pane. Per noi il pane è simbolo della vita, della libertà, della prosperità e dell'ospitalità. Nel 1956 i lavoratori sono scesi in piazza con lo slogan *“Il pane e la libertà!”*

C'è un'usanza polacca di fare il segno della croce prima di affettare il pane, credendo che questo segno possa proteggere nel caso in cui questo cibo dovesse mancare.

Il pane è simile all'uomo: cresce, può assumere diverse forme così come una persona che può presentare variabilità di carattere e di abitudini. Noi ci auguriamo a vicenda di essere buoni come il pane.

KRISTINA, Russia

Nei film russi si usano proprio i piatti tipici, le zuppe (borsch, sci, pelmeni, shashlik, kvas, kasha, blinis ...), per farli conoscere alle altre nazioni.

IRINA, Russia

Il famoso regista russo Andrei Tarkovski ha usato nei suoi film l'immagine del latte che è un simbolo di pace, quando si versa il latte, la pace si rompe.

MAGDA, Egitto

Cibi rappresentativi del mio paese che vengono spesso ripresi nei film sono i falafel e il koshari perché anche i poveri se li possono permettere.

ABIR, Egitto

Sì, il pollo con il riso perché è un piatto tipico da noi.

AMANI M., Egitto

Il maschi e il koshari perché sono piatti tradizionali dell'Egitto.

C'è un cibo in particolare che ti ricorda un film che hai visto in passato? Racconta.

ANTONIA, Brasile

Sì, gli spaghetti alla bolognese che mangiamo in Brasile in giorni speciali: battesimo, compleanno ... la domenica quando si riuniscono le famiglie si mangia il pollo arrosto e i "macarrão a bolonhesa"... Dio, che bontà!

KRISTINA, Russia

"**Ivan Vasilievich cambia la professione**" (1973). l'inventore Šurik ha costruito la macchina del tempo. Un giorno viene da lui il vicino di casa Shpak e loro decidono di fare un esperimento con la macchina: Šurik accende la sua invenzione e dopo pochi minuti sono trasportati nel palazzo imperiale di Ivan IV con l'impiegato Feofan. Lo zar li vede e chiama le guardie, nel frattempo loro scappano e Šurik trova i vestiti dello zar e entra nella sala dove la zarina sta pranzando. La regina non sospetta niente perché Šurik assomiglia al re. Lui si siede vicino alla zarina e loro continuano a mangiare. In questa scena l'autore fa vedere come mangiavano le persone nel palazzo imperiale. Sulla tavola c'erano: caviale nero, rosso e un cucchiaino di caviale di melanzane e zucchine, maialetti, storioni, dolci e dessert. In questa scena il regista mostra come era difficile comprare prodotti esteri.

ABIR, Egitto

Sì, sempre il pollo. Il film si chiamava **Il nipote**. La famiglia della sposa ha invitato la famiglia dello sposo a pranzo, ma c'era il suocero che era proprio goloso e mangiava il pollo con le mani in un modo pazzesco, gli altri invitati sono rimasti scioccati, a bocca aperta.

Guarda la sequenza tratta dal film Un tocco di Zenzero. Vengono nominate delle spezie.

Prova ad associare a ciascuna spezia un ricordo della tua vita.

MAKI, Giappone

Il sale si usa quando si prepara l'onigiri (la palla di riso), lo si mette direttamente sulle mani prima di prendere il riso per modellarlo e dargli una forma rotonda o a triangolo. Io lo associo all'immagine della mattina presto, quando mia mamma mi preparava il pranzo al sacco da portare a scuola.

ANTONIA, Brasile

Il pepe non mi ricordo quando si usasse a tavola, una volta una nostra vicina di casa ci ha portato un'insalata di patate lesse con la maionese e un po' di pepe ed erano deliziose, tanti anni sono passati ma me ne ricordo ancora!

BOSILYKA, Serbia

Le spezie le associo alla Turchia ... forse perché c'è una grande influenza turca nella nostra cucina.

IRINA, Russia

Il cumino è una spezia odorosa associata al mercato asiatico, affollato di gente, cibo, grandi cataste di meloni e angurie, sempre assolato e caldo.

MAGDA, Egitto

Quando ero piccola vedevo sempre mia mamma macinare il pepe con un oggetto vecchio molto pesante e sentivo il profumo in tutta la casa.

AMANI I., Egitto

Mi ricordo quando mia mamma preparava la tavola per fare il cous cous, io giocavo con le spezie e intanto vedevo cosa metteva dentro il tegame, continuavo a starnutire, lei rideva e mi diceva: "Questo è il peperoncino!"

MAKI, Giappone

Il peperoncino lo mettiamo nel riso in Giappone per evitare che vengano gli insetti.

ANTONIA, Brasile

La cannella nella Canjica, il dolce di mais. Si fa con il mais bianco, che è simile a quello della polenta, si fa cuocere nel latte per ore e ore e quando è tenero si aggiunge lo zucchero di canna

e un po' di cannella e il dolce è pronto da mangiare. Durante l'inverno è molto apprezzato da tutti.

Se ricordo bene le nostre mamme usavano il peperoncino in polvere per i bambini che mettevano le dita in bocca.

BEATA, Polonia

La cannella! Il solo profumo è sufficiente per ispirare i miei ricordi d'infanzia più nostalgici: sorseggiare cioccolata calda, giocare con la neve, sgranocchiare dolcetti della nonna, mangiare pane alla cannella del nonno il giorno di Natale.

KRISTINA, Russia

Il peperoncino è buono anche fresco. Infatti mi diverto a piantarlo nei vasi sul balcone perché fa delle bellissime foglie verdi in contrasto con i frutti che sono di tanti colori, dal bianco al nero.

MAGDA, Egitto

Mi ricordo che mia mamma per fare diventare secco il peperoncino, lo metteva in un filo come una collana, infine lo appoggiava al muro del balcone.

ABIR, Egitto

Ho fatto una volta le penne all'arrabbiata, ma ho messo tanto peperoncino, tutti noi urlavamo per il piccante, ma mangiavamo due forchettate e poi un pezzo di pane e acqua e urlavamo di nuovo, mi domando: "Perché continuavamo a mangiare?"

ANTONIA, Brasile

Il peperoncino, mi ricordo che da bambina, quando mia madre faceva il "Frango con Quiabo" (pollo stufato con verdure) per me era un giorno di festa. Lei faceva soffriggere il pollo con aglio tritato e sale e dopo lo faceva cuocere; quando era cotto aggiungeva un frutto verde, il "quiabo", che assomiglia al cetriolo, tagliato fine, però, il sapore è diverso. Lei per dare un tocco finale aggiungeva metà di un peperoncino piccolino e lo mangiavamo con riso e fagioli cremosi ... deliziosi! Mi viene l'acquolina in bocca ...

BEATA, Polonia

Per qualche anno ho abitato in Calabria. Un giorno ci invitarono a cena e notai che a tavola, accanto alle posate, c'erano anche tre peperoncini rossi per ciascun posto a sedere. Durante la cena vidi che il capofamiglia, tra un boccone e l'altro di pietanze, sgranocchiava i peperoncini come fossero grissini. Non seppi resistere, con uno sguardo di sfida me ne cacciai in bocca uno intero che in un secondo mi deflagrò nel cavo orale come una granata a frammentazione.

Paonazza e con le lacrime agli occhi, afferrai la prima caraffa che mi passò tra le mani, mi versai un bicchiere e lo scolai d'un fiato, poi ne riempii un secondo che vuotai altrettanto in fretta. Di lì in poi i miei ricordi sono piuttosto confusi ...

KRISTINA, Russia

La cannella la associo all'inverno. Quando fa freddo a me piace bere il vino caldo brulé a casa o fare le mele con la cannella al forno.

LINA, Colombia

Quando avevo mal di pancia, mia madre mi faceva dell'acqua bollente con la cannella e subito il dolore se ne andava.

IRINA, Russia

Il cardamomo è una spezia che gli arabi aggiungono al caffè per farlo più forte e gustoso. Quando sento il suo odore, ricordo le strade strette dove tanta gente seduta davanti ai piccoli negozi, beve caffè e tè. Gli uomini vestiti di bianche camicie lunghe. Sembrava di essere in una favola delle "Mille e una notte".

MAGDA, Egitto

Mia nonna quando doveva fare il cous cous, la vedevo usare sempre la cannella.

Nella sequenza che hai visto il nonno dice al nipote che sia il cibo che la vita hanno bisogno di sale per avere più gusto. Sei d'accordo? Perché?

BEATA, Polonia

Il sale ha un importante uso per il palato, dà sapore al cibo.

Il sale della vita dà sapore alla società.

Il sale si usa per sciogliere il ghiaccio.

Il sale della vita serve per sciogliere il cuore delle persone con la gentilezza rendendo aperti all'amicizia e ai buoni rapporti.

Il sale si usa per conservare i cibi; nella vita serve per conservare le amicizie, le famiglie, i contatti personali.

C'è una differenza tra il sale del cibo e quello della vita: il sale del cibo lo compri, quello della vita lo devi produrre tu.

IRINA, Russia

In Russia c'è un proverbio: "Per conoscere meglio una persona, si deve mangiare con lei tanto sale."

AMANI M., Egitto

Il sale della vita è la gentilezza perché come il sale deve essere messo nella maggior parte dei cibi, la gentilezza deve essere la base di tutte le relazioni.

Qual è per te il sale della vita? Perché?

AMANI I., Egitto

Quando si litiga in famiglia.

ANTONIA, Brasile

Il sale della vita sono tutte le piccole contrarietà che fanno parte della vita di ogni essere umano, però solo con il tempo ci accorgiamo che ci hanno dato l'opportunità di crescere, di vivere delle

nuove esperienze, difficili ma anche nuove, che aiutano a forgiare il nostro carattere per apprezzare tutto ciò che la vita ci offre.

IRINA, Russia

Secondo me il sale della vita è l'amore, non solo tra donna e uomo. L'amore non è sempre dolce e bello, ma anche triste e pesante. Ma solo l'amore per la vita, aiuta a sopravvivere sul campo di battaglia. La donna dona una nuova vita con grande amore.

MAGDA, Egitto

La varietà è il sale della vita perché la vita non è sempre bella e positiva, riserva incertezza e sofferenza, ciò che cambia è l'atteggiamento con cui si affrontano le sofferenze.

Prova a commentare questa frase: "Il cinema è la vita con tagliate le parti noiose", Alfred Hitchcock

LINA, Colombia

Giorno dopo giorno tutte queste cose della vita quotidiana sembrano un film che a volte finisce bene come un film comico, a volte come un film dell'orrore: il traffico, il caldo, lo stress, non si sa mai, siamo proprio in un film ...

KRISTINA, Russia

Persone di ogni tipo e di ogni età passano del tempo davanti al grande schermo o alla piccola scatola televisiva. Noi vorremmo una vita senza pause, senza giornate noiose ma piene di azione, di movimento. Non guardiamo mai una pellicola per passare il tempo, perché se non è interessante noi cambiamo canale. Ogni film ha in sé un messaggio, è un potente mezzo di comunicazione che non mostra niente di vero, anche se parte dalla storia umana, da una storia reale che colpisce il cuore. La cinematografia è un viaggio nella mente umana, risveglia la nostra parte fantasiosa smuovendo le emozioni che abbiamo nel nostro inconscio. È un viaggio tra sogno e realtà.

Guarda la sequenza del film Mangiare bere uomo donna. Osserva le mani dell'uomo che cucina: come sono e come si muovono?

AMANI I., Egitto

Le sue mani sono morbide come quelle di una donna, sembra uno scultore, un artista.

ANTONIA, Brasile

Le sue mani da esperto si muovono con sicurezza e precisione, veloci, mani d'artista, perché lui è un artista gastronomico e il cibo si mangia prima con gli occhi.

BEATA, Polonia

Le mani sono fini, piccole e delicate, ma allo stesso tempo forti e decise, si muovono con grazia, velocemente, con tanta precisione e con tanto ritmo. Mi fanno venire in mente le mani di un musicista, di un pianista che suona e emoziona le persone.

LINA, Colombia

Ha tanta agilità, i suoi movimenti sono precisi e la relazione uomo-mano è eccellente.

IRINA, Russia

Le mani dell'uomo si muovono in modo molto preciso, con grande sicurezza, come le mani del musicista che suona il pianoforte o il violino. Sono mani da professionista. La cucina è la sua vita, la sua "canzone".

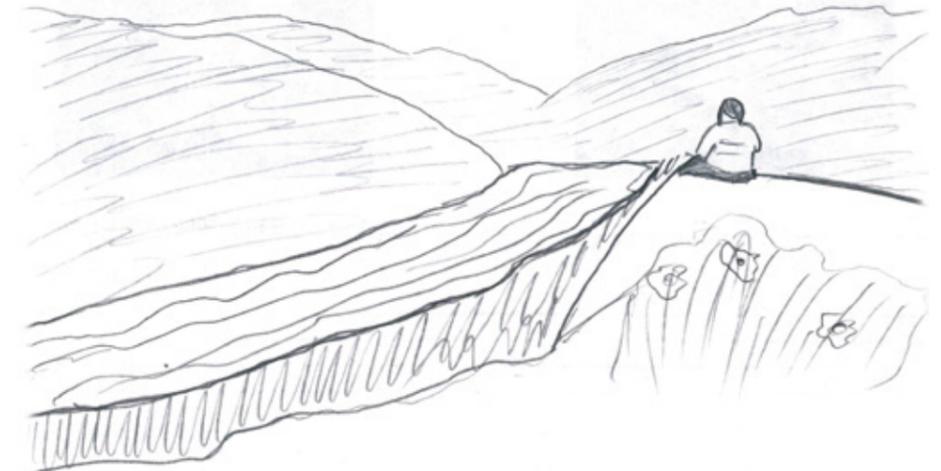
Ora ascolta la sequenza a occhi chiusi, concentrandoti solo sui rumori e sulla musica. Che cosa ti fa venire in mente? (una sensazione, un'emozione, un ricordo ...) Prova a disegnarlo/a:



ANTONIA, Brasile

C'era il suono di chi prendeva un pesce nell'acqua, un piccolo lago, una cascata. La mia sensazione era quella di qualcuno che in cucina prepara il cibo.

KRISTINA, Russia



CHOCOLAT



In breve tempo la cioccolateria di Vianne diviene un rifugio dove ognuno può lasciarsi andare e alleviare le proprie difficoltà. Nel tuo paese esistono luoghi simili dove la gente si ritrova per prendersi una pausa dalle fatiche quotidiane e condividere un cibo o una bevanda? Descrivi i luoghi e racconta cosa si fa.

LAURA, Perù

Si esistono delle Dulcerie che sono piccoli bar dove uno si ritrova per mangiare dolci, torte o bevande.

ANTONIA, Brasile

Luoghi così non ne ricordo, però quando ci salutiamo parliamo e a volte lasciamo che i sentimenti o le preoccupazioni vengano fuori strada facendo, andando a prendere l'autobus o fermandosi in un bar a prendere un caffè.

LINA, Colombia

Sì, sono tanti i posti così e si chiamano café libreria.

ABIR, Egitto

Alcuni luoghi sono sul mare e offrono bevande e cibo, la gente può godere del rilassamento e della tranquillità vedendo il verde e il paesaggio. Si chiamano club. Ci sono anche spazi gioco per i bambini e si può anche affittare una barca per fare una piccola crociera.

IRINA, Russia

Naturalmente ognuno ha un posto simile. La cosa principale non è cosa si mangia e si beve, è più importante trovare simpatia e sostegno, sapere che in questo posto siano ascoltati i tuoi problemi e riceverai un buon consiglio. A volte una persona ha bisogno solamente di dire a qualcuno la sua difficoltà. Tradizionalmente in Russia questo posto è la casa del tuo amico.

BEATA, Polonia

Le caffetterie dove si va non solo per bere o mangiare qualcosa, ma soprattutto per incontrare gli amici e i conoscenti. Ci sono tanti diversi tipi di caffetterie, come: music caffè dove è possibile ascoltare la musica al video, incontrare musicisti famosi e se qualcuno sa suonare qualche strumento, può farlo. I caffè letterari dove è possibile leggere un libro o vedere qualche novità letteraria. I caffè degli amanti di eventi artistici, dove sono disposte varie mostre e si possono vedere spettacoli di teatri amatoriali.

I club-caffè dove si può ballare o cantare, dipende dalla giornata.

Presso i Maya il cioccolato veniva chiamato il “cibo degli Dei” e il suo consumo era riservato solo ad alcune classi della popolazione (sovrani, nobili e guerrieri).

Anche nel tuo paese c'è un cibo considerato tale? E ci sono cibi riservati solo ad alcune classi sociali?

ABIR, Egitto

Sì, per esempio fave, lenticchie e fave spezzate si considerano cibi economici, cioè per i poveri. Invece alcuni tipi di pesce e carne sono considerati cibi di lusso, per esempio i gamberi; oppure anche alcuni tipi di dolci perché sono molto cari.

ANTONIA, Brasile

No, non ci sono, ma mi ricordo che da bambina il cioccolato costava troppo e poche persone potevano mangiarlo. Aspettavano il Natale o la festa dei bambini quando arrivava in paese il camion della coca-cola che portava la bevanda.

MAGDA, Egitto

Nel mio paese alcuni tipi di pesce e crostacei sono riservati ai ricchi.

AMANI, Egitto

Nel mio paese qualche tipo di pesce è considerato cibo degli dei, invece altri cibi sono per i poveri, come i falafel (in egiziano tameia).

IRINA, Russia

Probabilmente il cibo tradizionale che è tipico della classe dei ricchi è il caviale, rosso e nero. C'è anche un modo di dire quando si vuole sottolineare che una persona ha ricchezza, si dice: "Lui mangia caviale a cucchiainate."

MAKI, Giappone

ミョウガ (mioga, Zingiber mioga), se lo mangi, peggiora la memoria.

BEATA, Polonia

Durante il Medioevo la cucina dei diversi strati sociali era diversa prima di tutto per la quantità e la qualità del cibo. I ricchi potevano permettersi non solo di mangiare tanto, ma anche di mangiare le cose sfiziose. I ricchi mangiavano la selvaggina, il pane bianco, i dolci, tanta carne con le spezie e bevevano prateria, i poveri dovevano accontentarsi di carne secca, pesce essiccato, alimenti provenienti dai campi, pane nero.

I nobili banchettavano ogni giorno senza problemi. I poveri mangiavano abbastanza bene soltanto durante le feste. Negli anni 1773–1795 i nobili per la prima volta hanno conosciuto la scarsità di cibo, la fame. Il pasto saziante ha cessato di essere ampiamente disponibile, sono scomparse le feste dei nobili. Tutti i cibi che la nobiltà era abituata a mangiare sono diventati cosa rara e difficili da trovare.

Durante la seconda guerra mondiale il tè raramente appariva sulla tavola, si beveva un estratto di mela e carote. Al posto della frutta secca si mangiavano i fiocchi d'avena rosolati di un colore dorato. Il pane era una rarità. Ai tempi della Repubblica Popolare di Polonia (PRL) predominava la dietetica di regime.

Negli anni '80, sotto la legge marziale, la cucina polacca si basava sulla creazione di qualcosa dal nulla. Avevamo i soldi, ma sugli scaffali dei negozi si trovava solo aceto. Nei negozi di verdura dominavano il cavolo, le patate, le cipolle. Le arance erano una rarità e per comprarle prima di Natale si faceva una lunga coda davanti ai negozi, capitava pure per tutta la notte. Del cioccolato non parliamone: era una festa quando si riusciva in qualche modo ad averlo. In tutta la Polonia le famiglie mangiavano il brodo cotto con l'osso di manzo, per il quale avevano una specie di abbonamento mensile (una porzione di carne per una persona per un mese). Difficile era comprare i salumi, si aspettavano le feste per farli in casa. Il formaggio di colore rosa-arancione che arrivava dall'America come dono, si poteva prendere alla Caritas, la cotoletta alla milanese si faceva con la mortadella.

La fine del XX secolo è ricca di vecchi e nuovi sapori provenienti dal mondo.

In questo film il cioccolato ha il potere simbolico di produrre dei cambiamenti negli abitanti del villaggio; nella tua lingua c'è un'espressione, un proverbio, un modo di dire oppure una credenza o superstizione legata al potere di un cibo? (Se c'è un'espressione/un proverbio, scrivilo prima nella tua lingua, poi prova a tradurlo in italiano, infine scrivi cosa vuol dire)

LAURA, Perù

Mangiare il frutto della passione che si chiama maracuja oppure il rocoto, una specie di peperoncino che ti brucia le labbra.

LINA, Colombia

Barriga llena corazon contento
pancia piena cuore felice

ABIR, Egitto

Il tuo papà è la cipolla e la tua mamma è l'aglio, da dove ti viene l'odore sfortunato

ابوك البصل و امك التوم منين تجيبك الريحه الحلوة يا مشنوم.

vuol dire: se i genitori sono cattivi, al figlio non arriverà niente di buono, porteranno sempre male al loro figlio.

AMANI, Egitto

La strada più vicina al cuore di tuo marito è lo stomaco

اقرب طريق لقلب زوجك معدته.

vuol dire: se ti prendi cura dell'alimentazione di tuo marito, ti amerà di più.

IRINA, Russia

In Russia ci sono tanti proverbi connessi con il pane, da molto tempo il pane è considerato un alimento base, soprattutto nelle campagne.

1. **Хлеб всему голова** il pane è la testa di ogni cibo. Questo significa che il pane è la base dell'alimentazione.

2. **Хлеб на стол, так и стол престол; а хлеба ни куска – и стол доска** quando c'è il pane sul tavolo, il tavolo è un trono, se non c'è, il tavolo è solo un legno.

3. **Хлеб везде хорош, и у нас и за морем** il pane è buono dappertutto in Russia, come in ogni altro paese. Questo significa che ha valore universale, che ha valenza sacra.

BEATA, Polonia

Przez żołądek do serca - attraverso lo stomaco al cuore

Con un buon pasto si cerca la considerazione di un'altra persona (uomo o donna). Se si prepara il cibo con il cuore, allora l'energia positiva del cibo passa e rimane alla persona per la quale si era preparato il pasto. Il buon cibo mette di buon umore la persona a cui abbiamo dedicato il nostro tempo per cucinarlo.

IL PRANZO DI BABETTE



Guarda la scena del banchetto. Hai mai partecipato ad un pranzo così sontuoso? Descrivi dove e in quale occasione.

LAURA, Perù

Sì, al matrimonio di mio nipote a Cantù.

Ora scrivi il menù.

Nella tua lingua

Entradas
ocopa
riso con champagne
fideos
asado
pescado de corvina
licor al limone
torta
bocaditos
digestivo
café o tè

In italiano

Menù
antipasto
bruschette
affettati
risotto allo champagne
pennette alla cacciatora
brasato
contorno
filetti di platessa
sorbetto al limone
torta
pasticcini
caffè

ANTONIA, Brasile

Sì, per il Capodanno 1989 ho avuto l'opportunità di cenare con diverse persone in un ristorante molto elegante a Torino, confesso che non sapevo che in Italia si adoperassero tanti piatti, tante posate e bicchieri per una varietà di vino. È stato fantastico, dopo che ho superato l'insicurezza, ho apprezzato moltissimo la cucina italiana.

Nella tua lingua

Jantar
Entradas
terrina di fígado
salada caprese
sopa
creme de aspargos
salada
composição de folhas frescas
estaçãõ com vinagre
arroz com cenoura
medalhas de atun ao molho de azeitonas
com gomos de batatas assadas
sobremesa
frutas frescas, queso
torta de maçã com mel
cafezinho

In italiano

Menù
Cena
antipasti
terrina di fegato
insalata con aceto balsamico
crema d asparagi
medaglione di tonno in salsa alle olive
con patate al forno
dessert
frutta fresca, formaggio
torta di mele con miele
caffè

LINA, Colombia

Sì, il mio matrimonio nel mio paese in Colombia.

Nella tua lingua

Entradas
-palos de queso
- patacones

Cena
- crepes de pollo con champiñones
- filet mignon
- vino
- bizcocho de novia (torta negra)

In italiano

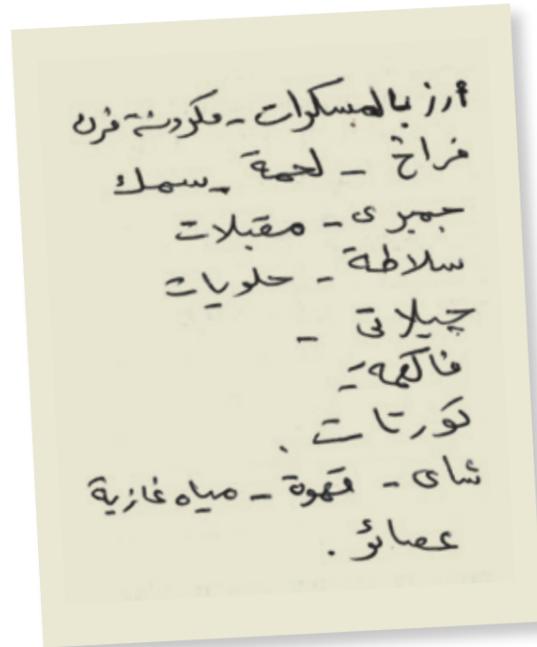
Menù
Antipasti
- pane con formaggio
- banane fritte

Cena
- crepes di pollo con champignons
- filet mignon
- torta nuziale nera

ABIR, Egitto

In un albergo di lusso al matrimonio di mia cugina.

Nella tua lingua



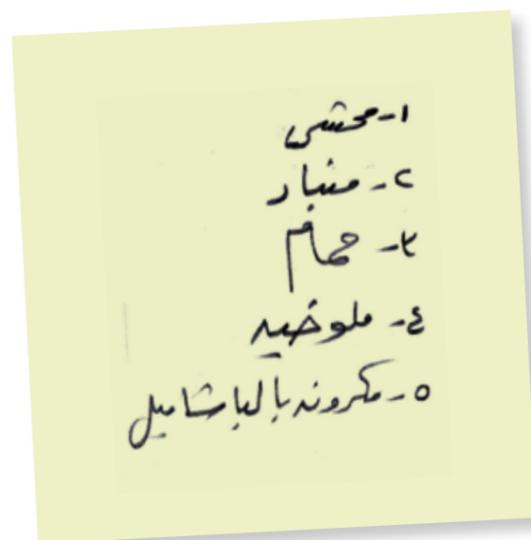
In italiano



AMANI, Egitto

In un ristorante famoso che si chiama Polpo ad Alessandria d'Egitto, in vacanza con tutta la famiglia.

Nella tua lingua



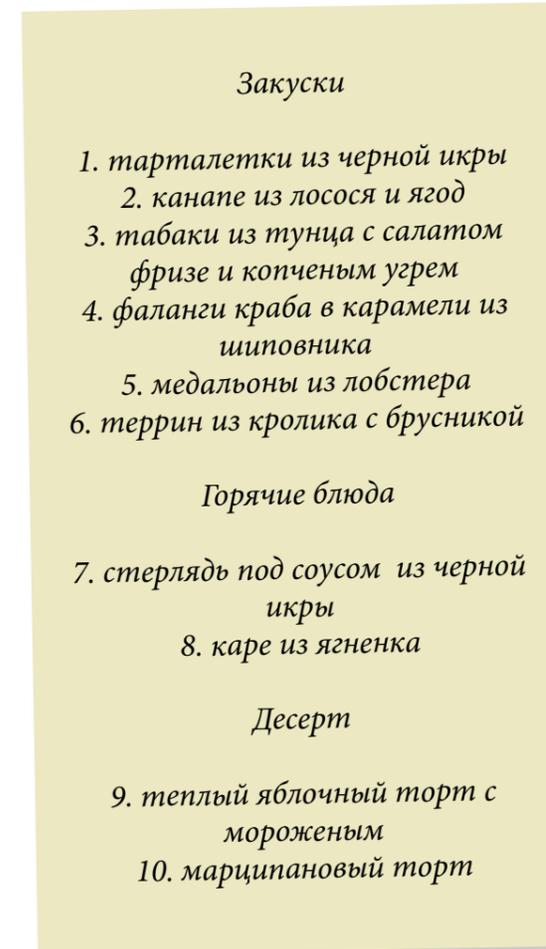
In italiano



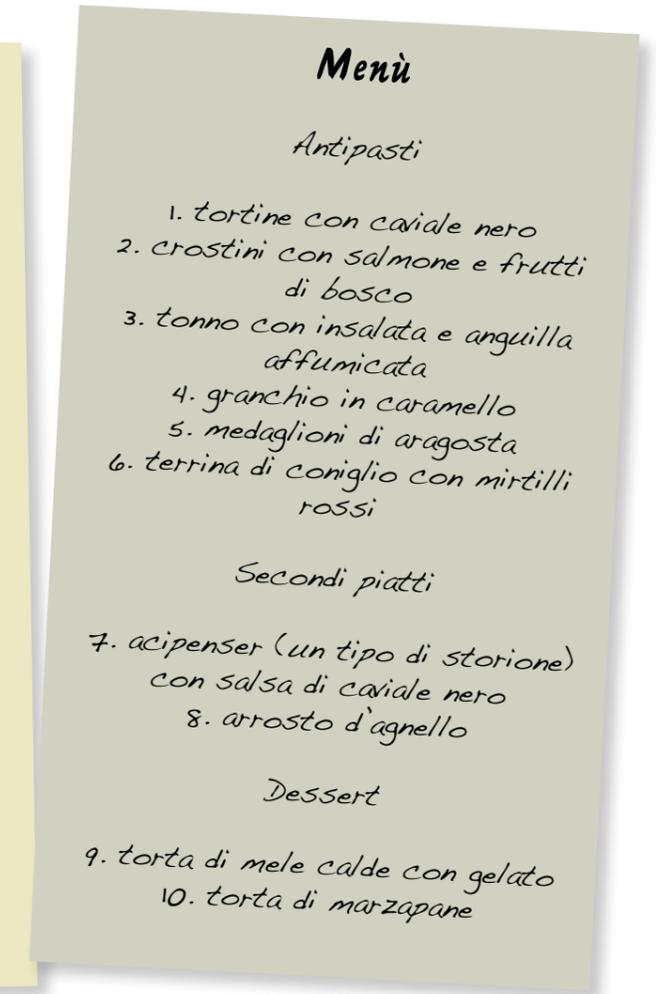
IRINA, Russia

Non ho partecipato ad un pranzo così elevato, ma scriverò un menù, costoso e ricercato, del ceto medio del mio paese.

Nella tua lingua



In italiano



BEATA, Polonia

Ho vissuto tre mesi in India facendo la volontaria. Un giorno l'abbiamo trascorso fuori con le suore, facendo assistenza a domicilio, visitando le famiglie nei quartieri più poveri dove, a causa delle pessime condizioni igieniche, i casi di lebbra e di tubercolosi sono più frequenti. Una famiglia per ringraziarci ha preparato qualcosa da mangiare, non potevamo dire di no per non offendere le persone. Le suore mi hanno detto: "Assaggia tutto e pure se non ti piace sorridi!" Gli indiani mangiano sempre con le mani per percepire meglio gli aromi del cibo e gustano sulla punta delle dita il loro pasto, ma in maniera schiva, veloce e in silenzio, non considerano la tavola come momento di incontro. Ci siamo seduti per terra e il cibo è stato posto in una ciotola su una specie di tovaglia. Per la prima volta ho mangiato con le mani, è una sensazione unica. Mangiavamo tutti in silenzio, sorridendo ogni tanto. Ho mangiato il thali: è una sorta di piatto unico nel quale si trova pane indiano, una sorta di piadina romagnola,

e uno stufato di lenticchie molto speziato. Un tipo di yogurt che si chiama curd, indispensabile per placare la gola in fiamme. Alla fine hanno portato da bere il tè indiano, fatto con latte in quantità maggiore rispetto all'acqua; tè e spezie (cardamomo, zenzero, pepe) e doveva essere bevuto bollente.

Nella tua lingua

In italiano

Jadłospis
Krem z soczewicy
Indyjski chleb- podplomyk
Jogurt
Herbata z mlekiem i przyprawami

Menù
Crema di lenticchie
Pane indiano- piadina
Yogurt
Tè con latte e spezie

Disegna la tavola imbandita o le portate.



ANTONIA, Brasile



AMANI, Egitto

In Italia ci sono molte superstizioni che riguardano lo stare a tavola: non ci si può sedere in 13 intorno alla stessa tavola, bisogna stare attenti a non rovesciare il sale perché porta sfortuna, se si rovescia il vino, per avere fortuna, bisogna bagnarsi dietro le orecchie... Nel tuo paese ci sono superstizioni simili a tavola? Sai qual è l'origine? Descrivile.

MAKI, Giappone

Quando facciamo gli *otsukemono* (sottaceti di verdure), mettiamo due fette di verdura perché una è troppo poco, 3 portano sfortuna e quattro sono troppe. Tre fette in giapponese si dice *mikire* (mi= mi, kire= taglia) e proviene dalla lingua dei guerrieri samurai.

LAURA, Perù

Se cade il sale porta male
se cade la forchetta, arriva un uomo
se cade il cucchiaio, arriva una donna
se cade l'olio, si fa il segno della croce

ANTONIA, Brasile

Superstizioni non me ne ricordo, ma guai se si calpesta il pane o si nega il cibo a qualcuno che arriva all'ora dei pasti, si aggiunge più acqua nei fagioli, ma l'ospite mangia!

IRINA, Russia

Abbiamo anche noi molte superstizioni: se durante il pasto ci si morde la lingua, significa che si sta dicendo una bugia; non si può mangiare davanti allo specchio: si mangerebbe la propria bellezza; se si rovescia il sale si litigherà; non si può mangiare con la punta del coltello: si diventerebbe cattivi; se inizio un altro pane senza finire il primo, aspetto ospiti.

BEATA, Polonia

Il sale rovesciato porta litigi.
La caduta delle posate annuncia visitatori affamati, il coltello un uomo, la forchetta una donna, il cucchiaio una coppia.
Non si può sedersi all'angolo del tavolo perché nega la possibilità di sposarsi.
Lo zucchero rovesciato annuncia ospiti non aspettati e non desiderati.
Non si può parlare con la bocca piena perché porta al matrimonio con un uomo stupido o con una donna stupida.

Nella lingua italiana ci sono molte espressioni idiomatiche che riguardano il cibo: essere come il prezzemolo, cadere come il cacio sui maccheroni, mettere troppa carne al fuoco, mangiar pane a tradimento... Nella tua lingua ce ne sono? Prova a scriverne qualcuna qui sotto, prima nella tua lingua, poi fai la traduzione in italiano e infine spiega il significato.

nella tua lingua = ● in italiano= ● vuol dire = ●

MAKI, Giappone

- **daikon yakusya**
- attore rapa cinese
- un attore che non è capace di recitare
- **daikon-ashi**
- piedi rapa cinese
- avere le gambe grosse
- **imo-musume**
- la ragazza patata
- una ragazza di campagna, non sofisticata

LAURA, Perù

- **metter in toda la comida**
- essere come il prezzemolo
- stare dappertutto
- **comer mucho pane**
- mangiar pane a tradimento
- mangiare troppo pane

ANTONIA, Brasile

- **a vida tem que ter tempero, tem, que ser quente, quente igual a pimenta**
- nella vita c'è bisogno di condimento, deve essere calda calda come il peperoncino
- la vita è fatta di gioie e dolori
- **Mineiro gosta mesmo è de queijo e pode ser com caffè, com cachaça ou até com goiabada**
- quello che piace al minatore è il formaggio che può mangiare bevendo caffè, grappa e anche con il dolce
- il formaggio per noi è letizia, godimento e si può mangiare con caffè, grappa, dolce

LINA, Colombia

- **pan comido**
- pane mangiato
- qualcosa di molto facile
- **carne de cañon**
- carne
- vulnerabile

- **mala leche**
- cattivo latte
- un pessimo carattere
- **mandar a alguien a freir esparragos**
- mandare qualcuno a friggere gli asparagi
- quando una persona non vuole sapere niente dell'altra perché è arrabbiata

ABIR, Egitto

- **عامل زي عود القصب**
- sei come una canna da zucchero
- sei alto e magro
- **زي العجينة**
- in italiano: è come la pasta
- vuol dire: riesci a modellarlo come vuoi (ti segue in tutto)
- **الجواز زي البطيخة**
- il matrimonio è come l'anguria
- non si può sapere niente finché non la apri
- **زي العسل**
- è come il miele
- si dice di una persona buona e molto simpatica

MAGDA, Egitto

- **يا داخل بين البصله وقشرتها ما ينويك الا رائحتها**
- chi entra tra la buccia e la cipolla verrà colpito solo dalla puzza
- si dice quando una persona è impicciona
- **اللي ما يعرفش يقول عدس**
- chi non sa la verità dice lenticchie
- l'apparenza inganna

AMANI, Egitto

- **يا داخل بين البصله وقشرتها ما ينويك الا رائحتها**
- chi si mette tra la cipolla e la sua buccia, guadagna solo puzza
- la persona che si intromette avrà solo problemi

IRINA, Russia

- **как сыр в масле кататься**
- come il formaggio nel burro
- vivere molto bene, senza problemi, godersi la vita
- **ни рыба, ни мясо**
- né pesce né carne
- quando una persona è indecisa

- **еще молоко на губах не обсохло**
- **il latte sulle labbra non si è asciugato**
- **quando una persona è molto giovane, c'è il latte di sua madre sulle labbra**

BEATA, Polonia

- **Wpaść jak śliwka w kompot**
- **cadere come prugne in una composta**
- **trovarsi in una situazione imbarazzante, in una situazione disperata, cadere in una trappola**
- **Spływa po tobie jak po kacrze**
- **scorre su di te come l'acqua su un'anatra**
- **non preoccuparsi di niente, non assumersi la responsabilità**
- **Życ jak pączek w maśle./ Żyjesz jak pączek w maśle.**
- **vivere come una ciambella nel burro**
- **avere ottime condizioni materiali, non avere alcuna difficoltà**
- **Być jak głąb kapuściany./ Ty głąbie kapuściany**
- **essere come il torsolo (essere come il fondo, il centro del cavolo)**
- **una persona che non capisce niente e non vuole capire**
- **Śmiać się jak głupi do sera./ Co się tak śmiejesz jak głupi do sera**
- **ridere come uno stupido che vede il formaggio**
- **ridere senza motivo, senza sapere perché si ride**
- **Wpuścić kogoś w maliny**
- **lasciare andare qualcuno dentro i lamponi**
- **dare a qualcuno informazioni sbagliate**

Nel film la protagonista è francese e prepara un vero pranzo francese, facendosi inviare gli ingredienti direttamente dalla Francia. All'epoca e ancora oggi, in Europa, la cucina francese è considerata una delle più raffinate e ha influenzato molto le tradizioni culinarie degli altri paesi europei. Nel tuo paese c'è l'influenza di qualche cucina straniera e quale gastronomia estera è considerata la più raffinata del mondo e perché?

MAKI, Giappone

Abbiamo subito l'influenza di molti paesi, in particolare abbiamo una categoria di cibo detta *yōshoku* (洋食 western food) che si è sviluppata nella cucina giapponese dopo l'apertura del Giappone all'Occidente.

Fino al periodo Edo, i giapponesi non avevano l'abitudine di mangiare la carne di mucca, ma, con l'apertura all'Occidente, sono arrivati gli stranieri che hanno influenzato il modo di mangiare la carne.

Abbiamo avuto molte influenze dalla Cina. Un esempio è la salsa di soia. Dicono che fu inventata nel 1254 a Yuasa, il paese di mia mamma. Un prete buddista portò *kinzangi-miso* dalla Cina e lo portò a un villaggio di pescatori. Studiò il liquido che uscì preparando il *kinzangi-miso* e creò la salsa di soia giapponese.

LAURA, Perù

La cucina italiana è gradita per le lasagne, i maccheroni e la pizza. La cucina cinese per la zuppa di wanton, i wanton al vapore, il maiale in agrodolce.

ANTONIA, Brasile

Anche da noi la cucina francese è considerata una delle più raffinate: abbiamo tante altre cucine che fanno parte della nostra gastronomia: italiana, libanese, africana, portoghese e indigena.

ABIR, Egitto

Nel mio paese c'è l'influenza della cucina italiana, è veramente considerata la più raffinata perché la pizza e diversi tipi di pasta sono diventati cibi che piacciono di più, soprattutto ai giovani.

MAGDA, Egitto

Nel mio paese la cucina italiana è una delle più diffuse e apprezzate. La cucina turca è considerata una delle migliori al mondo per la varietà perché è ricchissima e appetitosa.

AMANI, Egitto

I cibi turchi hanno influenzato molto la cucina egiziana. La gastronomia francese è la più raffinata perché è la più buona.

IRINA, Russia

La cucina russa è influenzata fortemente dalla cucina francese perché nel XIX secolo erano molto di moda tra la nobiltà la lingua, la cucina, la cultura francese. Ma oggi è molto popolare la dieta mediterranea, perciò la cucina italiana ha larghissima diffusione. Ci sono tante pizzerie e ristoranti italiani in tante città russe, però la cucina francese è considerata sempre la più raffinata per la sua complessità.

BEATA, Polonia

La Polonia è sempre stata una terra di confine tra Europa e Asia. Già nell'XI secolo giunse in Polonia la civiltà della Cina e dell'India. Con i contatti con la Crimea e i numerosi armeni sono entrate in Polonia la cultura e la cucina orientale. Gli ebrei hanno portato la ricca cultura e cucina ebraica. I contatti con altri paesi europei hanno lasciato il segno nella cucina polacca come le influenze italiane, tedesche e francesi. Le mogli straniere dei re polacchi hanno portato in Polonia molti cibi sconosciuti, materie prime e spezie. La cucina più raffinata è francese, quella preferita l'italiana.

In inverno: cucina polacca, araba, orientale con un sacco di spezie.

In estate: cucina mediterranea.

Come in *Chocolat*, anche ne *Il pranzo di Babette*, il cibo ha un effetto inaspettato sui protagonisti e produce in loro un cambiamento. Ti è mai capitata un'esperienza simile assaggiando un piatto o partecipando a un'occasione conviviale? Racconta dove, in quale occasione e quale cibo ha prodotto in te un cambiamento.

ANTONIA, Brasile

Succede spesso che mangiando insieme a una festa, le persone che non conosco mi guardino e mi salutino, mantenendo la distanza, ma dopo che hanno bevuto due o tre bicchieri di vino iniziano a parlare e a sorridere. Credo sia l'effetto del vino.

LAURA, Perù

Mi è capitato di assaggiare un piatto tipico nostro, caiguas rellenas (una specie di zucchini ripiene), che in quell'occasione mi diede un cambiamento di piacere. Tutto è successo al compleanno di mia zia dopo anni che non lo mangiavo.

AMANI, Egitto

Sì, mi è capitato al matrimonio di mia cugina, ero tanto arrabbiata e stressata perché avevamo lavorato tanto per preparare tutto e quando ho assaggiato la torta al cioccolato mi sono sentita meglio.

BEATA, Polonia

Quando sono stata per la prima volta in Tunisia ho vissuto un'esperienza piena di emozioni, di tante sorprese e di tanti gusti. Un giorno la sorella di mio marito ha preparato un bel pranzo, tante diverse portate per tante persone, fra queste un piatto che si chiama molokhia. Questo è un piatto che mi ha lasciata perplessa, non sapevo che cos'era e l'aspetto estetico del piatto non prometteva nulla di buono (era simile a una cacca di vacca). Non sapevo che cosa fare, se assaggiare o no, tutti mi dicevano che era molto buono e mangiavano con tanto gusto, anche i bambini. Io pensavo fra me e me "Che schifo!", ma non l'ho detto a nessuno. Per sapere qualcosa di più ho chiesto a mio marito cosa c'era dentro quell'orrendo piatto verde scuro. Lui mi ha spiegato che il piatto è fatto a base di una verdura che somiglia agli spinaci, cotto con spezzatino di carne a fuoco lento per tante ore, più è cotto e meglio è, alla fine si aggiungono le spezie, specialmente un po' di peperoncino. "Ok" - mi sono detta - "assaggio, se mangiano loro, posso mangiare anch'io". E così ne ho preso solo un po' per la paura che non mi piacesse e di doverlo avanzare, che non sarebbe una buona cosa ... E qua una sorpresa: la molokhia è molto buona, ha un gusto particolare amaro-piccante che si sente non al primo momento, ma dopo. Ha una consistenza di una crema e si mangia con il pane. Ti lascia la bocca piena di freschezza. E così ho fatto il bis. È un piatto particolare che mi piace tanto, fino al punto che quando sono ritornata in Tunisia la seconda volta, subito ho chiesto alla sorella di mio marito se poteva essere così gentile da prepararla, ma lei l'aveva già fatta per me e così mi sono abbuffata di nuovo in quel gusto di piacere. Dopo le vacanze, quando dovevo tornare a Milano, mi hanno preparato la molokhia da portare via dentro un vasetto di plastica, mi hanno preparato pure il pane integrale fatto in casa. A casa quando sono arrivata ho diviso quella pietanza a porzioni per non mangiarla tutta in una sola volta, per avere le goduria altre volte per un po' di tempo.

Nel film *Babette*, attraverso il cibo da lei preparato, ha donato il meglio di sé agli altri. Per te che significato ha un buon cibo offerto gratuitamente? Ti è mai capitato di offrire gratuitamente il meglio di te attraverso il cibo? Racconta.

LAURA, Perù

Sì, ho offerto un pranzo ai miei cugini che sono venuti dal mio paese e ho dato il meglio di me nel prepararlo: ho fatto un antipasto, un buonissimo risotto con i carciofi, per secondo un delizioso piatto di olluquito (una specie di patata), dessert, frutta, gelato, caffè e un amaro di erbe.

ANTONIA, Brasile

Tutte le volte che qui in Italia preparo un piatto, un dolce, una caipirinha brasiliana, vedo la soddisfazione negli occhi e dopo che hanno assaggiato un'espressione di piacere.

MAGDA, Egitto

In Egitto nel mese di Ramadan ho sempre offerto gratuitamente il cibo ai poveri.

IRINA, Russia

Quando ho rivisto, dopo molto tempo, la mia più grande amica, ho cercato di dimostrare il mio grande affetto con i migliori cibi e bevande italiane. Le ho dato tutto il meglio che potevo, ricoprendola di attenzioni.

MAKI, Giappone

Quando andavo alla scuola superiore, mi piaceva preparare i dolci. Una volta, nel fine settimana, ho preparato una torta e l'ho portata a scuola; mi ero divertita a darle la forma e a decorarla e non avevo voglia di mangiarla, ero contenta di offrirla ai miei compagni.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

SAGGI

P. Camporesi, LE OFFICINE DEI SENSI, Garzanti 1991

M. Chebel e K. Mouzawak, A TAVOLA CON SHAHARAZAD Le ricette delle Mille e Una Notte, Donzelli 2013

M. Montanari, LA FAME E L'ABBONDANZA Storia dell'alimentazione in Europa, GLF Editori Laterza, 1993

M. Montanari, IL FORMAGGIO CON LE PERE, Storia di un proverbio, GLF Editori Laterza, 2008

M. Montanari, IL MONDO IN CUCINA Storia, identità, scambi, GLF Editori Laterza, 2006

M. Montanari (a cura di), IL CIBO COME CULTURA, Editori Laterza 2005

Montanari M. e Sabban F., ATLANTE DELL'ALIMENTAZIONE E DELLA GASTRONOMIA: Risorse, scambi, consumi-Cucine, pasti, convivialità, Utet, 2004

A. Marzo Magno, IL GENIO DEL GUSTO Come il mangiare italiano ha conquistato il mondo, Garzanti, 2014

M. Niola, NON TUTTO FA BRODO, Il Mulino, Bologna, 2012

R. Cavalieri, GUSTO L'intelligenza del palato, GLF Editori Laterza, 2011

R. Cavalieri, E L'UOMO INVENTÒ I SAPOORI, Il Mulino, Bologna 2014

L. Sèpulveda, C. Petrini, UN'IDEA DI FELICITÀ, Guanda - Slow Food Editore, 2014

A. Perin, F. Tasso (a cura di) IL SAPORE DELL'ARTE, Guida gastronomica ai Musei del Castello Sforzesco di Milano, SKIRA, 2010

D. Galligani, GUSTI E DISGUSTI: LA TAVOLA E IL CIBO NELLA LETTERATURA E NEL CINEMA, in Capatti, De Bernardi, Varni, L'alimentazione in Storia d'Italia, Annali 13, Einaudi, Torino 1998

LETTERATURA

M. Jevoletta (a cura di), Le Mille e Una Notte, Oscar Mondadori, 1984

P. Neruda, ODE LA VINO E ALTRE ODI ALIMENTARI, Passigli Editori 2002

C. B. Divakaruni, LA MAGA DELLE SPEZIE, Einaudi 2005

D. Liano, IL MISTERO DI SAN ANDRÈS, Sperling & Kupfer 1998

M. Proust, ALLA RICERCA DEL TEMPO PERDUTO, Mondadori 2005

L. Grandi, S. Tettamanti (a cura di), RACCONTI GASTRONOMICI, Einaudi 2012

FILM

LA CUOCA DEL PRESIDENTE, Christian Vincente 2012

TERRA MADRE, Ermanno Olmi 2009

PRANZO DI FERRAGOSTO, Gianni Di Gregorio 2008

COUS COUS, Abdellatif Kechiche 2007

LA FINESTRA DI FRONTE, Ferzan Ozpetek 2003

UN TOCCO DI ZENZERO, Tassos Boulmetis 2003

KITCHEN STORIES-RACCONTI DI CUCINA, Bent Hamer 2003

CHOCOLAT, Lasse Halstrom 2000

PER INCANTO O PER DELIZIA-AMORE PEPPERONCINO E SALSA, Fina Torres 2000

MANGIARE BERE UOMO DONNA, Ang Lee 1994

QUEL CHE RESTA DEL GIORNO, James Ivory 1993

COME L'ACQUA PER IL CIOCCOLATO, Alfonso Arau 1992

POMODORI VERDI FRITTI ALLA FERMATA DEL TRENO, Jon Avnet 1991

LUNGA VITA ALLA SIGNORA, Ermanno Olmi 1987

IL PRANZO DI BABBETTE, Gabriel Axel 1987

7 CHILI IN 7 GIORNI, Verdone 1986

BIANCA, Nanni Moretti 1984

UN AMERICANO A ROMA, Steno 1954

MISERIA E NOBILTÀ, Mario Mattoli 1954