

progetto cofinanziato da



UNIONE
EUROPEA



Regione
Lombardia



MINISTERO
DELL'INTERNO

Fondo europeo per l'integrazione di cittadini di paesi terzi

**PROGETTO VIVERE IN ITALIA. L'ITALIANO PER IL LAVORO E LA CITTADINANZA.
QUARTA EDIZIONE (2014-2015) - PROG-106530 – CUP E86G13004820007**

IL CIBO E' ... Educazione civica e intercultura attraverso il cibo

a cura di Graziella Favaro e Silvia Balabio



GRUPPO DI PROGETTO

- **Centro COME - Cooperativa Farsi Prossimo**

Silvia Balabio: coordinamento didattico e cura del testo

Michela Casorati: organizzazione del testo

Graziella Favaro: ideazione, supervisione e cura del testo

Monica Napoli: responsabile di progetto

Simona Panseri: coordinamento organizzativo

- **Cooperativa Farsi Prossimo/Caritas Ambrosiana**

Luca Bettinelli: responsabile rete Caritas

- **Docenti di italiano L2 e operatori che hanno collaborato al testo:**

Elisabetta Aloisi e Adriana Perna – Caritas Bergamo

Margherita Balduzzi e Marina Uboldi – Cooperativa Intrecci - Rho

Nicoletta Cigala e Chiara Tenerini – Caritas Brescia

Paola D'Antonio e Marinella Moretti – Caritas Mantova

Emma De Giuseppe – Caritas San Donato Milanese

Monica Grassi e Gaia Spinelli - Cooperativa Novo Millennio – Monza

Francesca Piras, Gaia Rossi e Sara Tesco– Cooperativa Farsi Prossimo – Milano

Altri docenti impegnati nei corsi:

Ilaria Boari – Caritas Pavia

Antonella Bolzoni – Cooperativa Farsi Prossimo – Milano

Salvatore Currò – Caritas Como

Massimiliano Gabba- – Cooperativa Farsi Prossimo – Milano

IL CIBO È ...

EDUCAZIONE CIVICA E INTERCULTURA ATTRAVERSO IL CIBO

Indice

Introduzione di Graziella Favaro

UNITÀ INTRODUTTIVA

QUALCOSA DI IMPORTANTE A MILANO: EXPO 2015

di Silvia Balabio

PERCORSO DIDATTICO 1

IL CIBO È SALUTE

di Elisabetta Aloisi e Adriana Perna

PERCORSO DIDATTICO 2

IL CIBO È CURA DI SÉ: RICETTE DELLA NONNA E RICETTE PER LE NEOMAMME

di Monica Grassi e Gaia Spinelli

PERCORSO DIDATTICO 3

IL CIBO È ACCUDIMENTO

di Francesca Piras

PERCORSO DIDATTICO 4

IL CIBO È CRESCITA: RICETTE PER BAMBINI

di Margherita Balduzzi e Marina Uboldi

PERCORSO DIDATTICO 5

IL CIBO È CONSOLAZIONE. RICETTE PER COMBATTERE MALUMORE, STANCHEZZA E NOSTALGIA

di Nicoletta Cigala

PERCORSO DIDATTICO 6

IL CIBO È CONDIVISIONE. RICETTE PER STARE INSIEME

di Mariapaola D'Antonio

PERCORSO DIDATTICO 7

IL CIBO È FESTA. RICETTE PER LE GRANDI OCCASIONI

di Marinella Moretti

PERCORSO DIDATTICO 8

IL CIBO È CELEBRAZIONE. RICETTE PER I GIORNI IMPORTANTI

di Emma De Giuseppe

PERCORSO DIDATTICO 9

IL CIBO È ATTENZIONE. I CIBI DA EVITARE

di Sara Tesco

PERCORSO DIDATTICO 10

IL CIBO È GIOCO: UN ESEMPIO DI LABORATORIO GOLOSO

di Gaia Rossi

IL SAPORE DELLE PAROLE

INTRODUZIONE

di Graziella Favaro



Il cibo è legame

Ancor prima della parola, condividere il cibo vuol dire stabilire un legame, inaugurare un incontro, scambiare sapori, gusti, memorie. Il cibo e l'alimentazione sono temi fortemente interculturali e interdisciplinari perché in essi si mescolano le collocazioni geografiche e le tappe della storia dell'uomo, gli aspetti legati alla salute e i riferimenti culturali, i racconti autobiografici e le narrazioni collettive, le ritualità condivise e le esperienze personali di ciascuno.

Dimmi come mangi e ti dirò chi sei: così potrebbero dire i sociologi e gli psicologi.

Per gli storici, l'alimentazione è il segno di un'epoca e la frase potrebbe quindi concludersi con *"... e ti dirò in quale periodo hai vissuto"*. Per i geografi invece, il cibo e le abitudini alimentari contraddistinguono un territorio e definiscono un ambiente e dunque potrebbero affermare *"... e ti dirò da dove vieni"*.

L'alimentazione è davvero un elemento centrale e cruciale che definisce l'identità di un gruppo e di un contesto e che, nello stesso tempo, esprime in maniera potente e prodigiosa lo scambio incessante che è avvenuto nel tempo fra gli uomini e fra i Paesi. Succede così che cibi o bevande, che rappresentano dei simboli potenti e degli elementi riconosciuti e distintivi di un popolo o di un contesto, siano in realtà venuti da lontano e da lontano continuano ad arrivare. Pensiamo al tè, bevanda per antonomasia che ci fa venire in mente gli inglesi con il loro rito a metà della

mattina e alle cinque del pomeriggio, oppure al caffè che richiama subito alla mente il sapore del “nostro” espresso o del cappuccino e che arrivano da molto molto lontano. O ancora, pensiamo alle patate, cibo diffusissimo sulle tavole tedesche, oppure al mais e alla polenta nostrana, arrivati fino a noi dall’America nel XVI secolo.

L’alimentazione rimanda naturalmente anche al tema della salute e della prevenzione, della necessità di non mangiare troppo, ma neppure troppo poco e di farlo in maniera equilibrata, al fine di introdurre tutti gli elementi di cui abbiamo bisogno per vivere sani. Parlare di questo tema vuol dire anche introdurre il tema delle disuguaglianze che ci sono ancora nel mondo e dei paradossi propri di un tempo in cui si spreca il cibo, da un lato e permangono privazioni e povertà, dall’altro.

Le ragioni di un percorso

Il cibo e l’alimentazione rappresentano dunque una riserva ricchissima di idee e possibilità didattiche e linguistiche. Tanto più oggi, dal momento che il tema si può collegare alle manifestazioni dell’EXPO 2015 che vede l’Italia come protagonista della sfida mondiale che ha come titolo “nutrire il pianeta”. Gli apprendenti stranieri che hanno frequentato i corsi di italiano L2 erano quotidianamente esposti a messaggi e notizie riguardanti la manifestazione internazionale. Perché allora non mettere al centro di un breve percorso formativo di educazione e informazione civica (di circa 10 ore) il tema dell’alimentazione? In particolare, nei corsi rivolti alle donne immigrate, questo si presenta davvero come un argomento interessante, coinvolgente, affettivamente prossimo. Ha quindi i tre requisiti che Krashen ritiene centrali affinché un input linguistico- comunicativo e informativo possa arrivare a destinazione e sia interiorizzato dagli apprendenti.

Il tema del cibo si presta a essere esplorato in vari modi e da diversi punti di vista. Le mappe cognitive sull’alimentazione composte insieme alle apprendenti durante i momenti iniziali di brainstorming hanno visto articolazioni che avevano a che fare con la dimensione di:

- la salute: i cibi per stare bene, per curarsi, per prevenire...;
- la genitorialità e la cura: i cibi per le neomamme e per i bambini, fra tradizione e modernità;
- la festa: i cibi per celebrare, stare insieme, esprimere appartenenza e convivialità;
- l’economia e la cultura: i cibi di un territorio e di un Paese.

Un tema dunque estremamente centrato per sviluppare percorsi informativi e formativi a carattere civico e connessi alla con-cittadinanza.

Nuove parole per dire quello che già si sa

Dal punto di vista strettamente linguistico e comunicativo, trattare il tema dell'alimentazione significa rispondere a tre criteri che sono cruciali in un percorso formativo per apprendenti adulti e immigrati.

Essi sono:

-la prossimità. Il tema rimanda a esperienze vissute direttamente e dunque la richiesta all'apprendente non è quella di apprendere nuovi concetti con nuove parole, ma di dare nuove parole a oggetti e situazioni che già si conoscono;

-l'autobiografia. Nell'esplorazione delle diverse dimensioni legate all'alimentazione, le apprendenti possono rievocare ricorsi, memorie, emozioni e vissuti a carattere personale. In questo modo, la formazione diventa un'esperienza più vicina e che si può saldare con frammenti del "prima" e della proprio storia;

-l'interculturalità. Parlare di cibo significa parlare del mondo, degli intrecci e degli scambi, dei commerci e delle interdipendenze. E' un tema fortemente interculturale che consente a ciascuno di raccontare il suo pezzo di mondo per metterlo insieme a quello degli altri.

Dieci tappe più una

Dopo il momento iniziale di lancio del tema e di brainstorming di apertura, gli insegnanti dei corsi hanno definito con le donne frequentanti il tema che esse volevano sviluppare, a partire da interessi ed esperienze personali e di gruppo.

Come in un puzzle, il percorso si compone quindi di dieci tappe più una, in ognuna delle quali viene approfondito un aspetto e un punto di vista.

Di seguito, l'elenco dei contenuti.

I titoli delle proposte

0. Qualcosa di importante a Milano: EXPO 2015
1. Il cibo è salute
2. Il cibo è cura di sé. Ricette della nonna e ricette per le neomamme
3. Il cibo è accudimento
4. Il cibo è crescita: ricette per i bambini
5. Il cibo è consolazione. Ricette per combattere malumore, stanchezza, nostalgia
6. Il cibo è condivisione. Ricette per stare insieme
7. Il cibo è festa. Ricette per le grandi occasioni
8. Il cibo è celebrazione. Ricette per i giorni importanti
9. Il cibo è attenzione. I cibi da evitare
10. Il cibo è gioco: un esempio di laboratorio goloso

Un percorso aperto

I percorsi sperimentati con le donne immigrate, e qui presentati, non sono delle vere e proprie unità didattiche strutturate e graduali. Rappresentano piuttosto degli esempi di percorso possibile e vogliono essere delle sollecitazioni a percorrere strade simili, a raccogliere racconti, a mettere in comune esperienze e vissuti.

Sono dunque tappe di un cammino aperto che ogni insegnante e gruppo di apprendenti potranno esplorare, integrare e riscrivere a partire dalle storie inedite e singolari di ciascuno.

Buona lettura e buon lavoro.

UNITÀ INTRODUTTIVA

QUALCOSA DI IMPORTANTE A MILANO: EXPO 2015

di Silvia Balabio



Osserva questa immagine e rispondi:

1) Hai visto questo cartellone in giro per la città?

Sì no

2) È una pubblicità. Secondo te, è la pubblicità di

un supermercato un evento un prodotto

3) Cosa vedi nell'immagine?

un arcobaleno frutta e verdura persone

4) Cosa vuol dire la parola *nutrire*? Se non la conosci, cerca sul vocabolario e spiega:

.....

5) Conosci il significato della parola *pianeta*? Se non la conosci, cerca sul vocabolario. Nel cartellone, quale parola può sostituire pianeta?

Venere

Luna

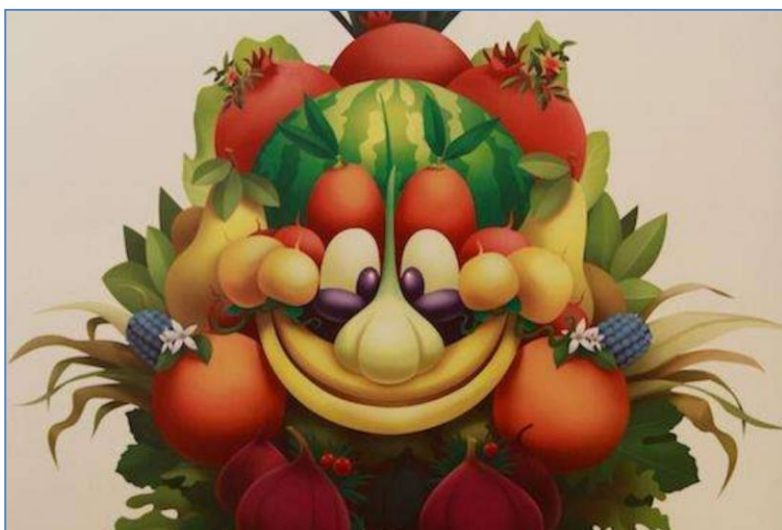
Terra

Nel 2015, Milano ospita un evento molto importante. Si chiama Expo 2015, è una esposizione universale¹. Expo 2015 inizia il 1 maggio e finisce il 31 ottobre. La sede di Expo 2015 è Rho- Fiera. Il tema dell'esposizione è il cibo e la domanda principale è questa: come possiamo alimentare bene tutte le persone della terra? In città ci saranno² mostre, spettacoli, laboratori per grandi e bambini ecc. 145 paesi del mondo parteciperanno³ a Expo 2015 e moltissima gente arriverà⁴ a Milano da tutto il mondo per visitare Expo 2015. Questo è un evento molto importante per la città perché porta tanti turisti e offre lavoro a molte persone.

Rispondi con vero (V) o falso (F)

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Expo 2015 inizia a ottobre. | V | F |
| 2. Expo 2015 dura sei mesi. | V | F |
| 3. La sede di Expo 2015 è Roma. | V | F |
| 4. Il tema di Expo 2015 è il cibo. | V | F |
| 5. Questo è un evento importante per la città. | V | F |

Questo è Foody, la mascotte⁵ di Expo 2015.



Se sei interessato a visitare i padiglioni di Expo 2015, puoi comprare il biglietto. Puoi avere informazioni su prezzo e tipo di biglietto a questo indirizzo <http://www.expo2015.org/it/biglietti>.

Se sei interessato a lavorare per Expo 2015, cerca gli annunci nelle agenzie di lavoro oppure visita il sito <http://www.manpowergroup4expo.it/offerte-di-lavoro-expo-2015/>

¹ Una mostra per tutti

² Esserci, tempo futuro

³ Partecipare, tempo futuro

⁴ Arrivare, tempo futuro

⁵ Mascotte è una parola francese, significa portafortuna.

UN PO' DI STORIA DELL'ESPOSIZIONE UNIVERSALE

L'esposizione universale ha luogo ogni 5 anni in città diverse. Per l'esposizione le persone scelgono un tema e costruiscono nuovi edifici e strutture. Milano ospita l'esposizione universale per la seconda volta. Nel 1906 Milano ospita per la prima volta l'esposizione universale nel parco Sempione, il parco vicino al Castello Sforzesco. Nel 1906 il tema dell'esposizione sono i trasporti.



(foto tratte dal sito di Expo 2015)

Questi sono i manifesti dell'esposizione universale del 1906.

LO SPOT DI EXPO 2015

Questa è una pubblicità di Expo 2015. Si chiama *Food life*. Per vedere lo spot di Expo 2015 digita in internet/clicca su questo link: <https://www.youtube.com/watch?v=sECboLXvTaY>



Ascolta di nuovo e completa lo spot con le parole del quadrato.

Il cibo è

Il cibo è dolce, è amaro

Il cibo è ricco, è povero

Il cibo è scoperta, è

Il cibo è colore

Il cibo è gioia

Il cibo è, è mare

Il cibo è scambio

Il cibo è

Il cibo è spreco

Il cibo è acqua

Il cibo è nord, è

Il cibo è est, è ovest

Il cibo è fast, è slow

Il cibo è, è strada

Il cibo è gioco, è lavoro

Il cibo è festa

Il cibo è moda

Il cibo è presente, è futuro

Il cibo è mio

Il cibo è tuo

Il cibo è di tutti

perché il cibo è vita.

VIAGGIO

FAME

CASA

DENARO

TERRA

SUD

PRESENTE

VITA

FESTA

Ora prova a scrivere le didascalie per ciascuna immagine.

- 1) Il cibo è colore.
- 2) Il cibo è fame.
- 3) Il cibo è scoperta.
- 4) Il cibo è festa.
- 5) Il cibo è spreco.



.....



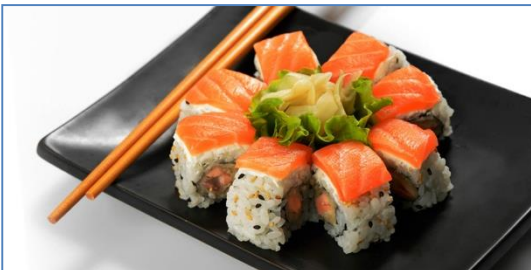
.....



.....



.....



.....

PERCORSO DIDATTICO 1

IL CIBO È SALUTE

Elisabetta Aloisi e Adriana Perna

Introduzione

Dopo aver studiato insieme un'unità didattica concernente il cibo e la spesa, abbiamo spiegato alla donne il tipo di materiali che avremmo potuto produrre insieme e, partendo da un brainstorming alla lavagna abbiamo scelto di comune accordo di focalizzarci sul tema del cibo in rapporto alla salute.

In merito al il cibo come rimedio naturale, ecco le indicazioni che ci hanno fornito le donne.

Quando mio figlio ha mal di orecchie prendo con un cucchiaino qualche goccia del mio latte materno e la metto nelle sue orecchie. Il bambino dopo qualche ora sta subito meglio. E' un rimedio che usiamo noi in Marocco. Però deve essere il latte della mamma, con un altro tipo di latte non funziona.

Elham (Marocco)

Quando i bambini sono ancora troppo piccoli e hanno la febbre alta noi di solito mettiamo le calze del bambino nell'aceto e poi gliele mettiamo addosso. Perché l'aceto assorbe tutto il calore della febbre.

Elham (Marocco)

Quando hai il naso chiuso devi mettere due gocce di limone nel naso. All'inizio brucia un po' ma poi funziona benissimo, meglio delle medicine.

Myrlande (Haiti)

Quando hai l'influenza devi mettere in un bicchiere d'acqua calda un po' di olio e limone e poi lo devi bere. Non è tanto buono.

Nahed (Tunisia)

In Senegal se hai l'influenza devi bere caffè con qualche goccia di olio e un po' di limone dentro. Serve per respirare bene.

Ndeye (Senegal)

Quando hai la febbre in Marocco puoi mettere delle fette di limone sulla fronte e poi sopra un fazzoletto legato dietro la testa per tenerle ferme.

Boucchra (Marocco)

Quando hai mal di schiena forte bisogna mettere sulla parte della schiena che ti fa male delle foglie imbevute con olio di ricino caldo. L'olio scioglie il dolore.

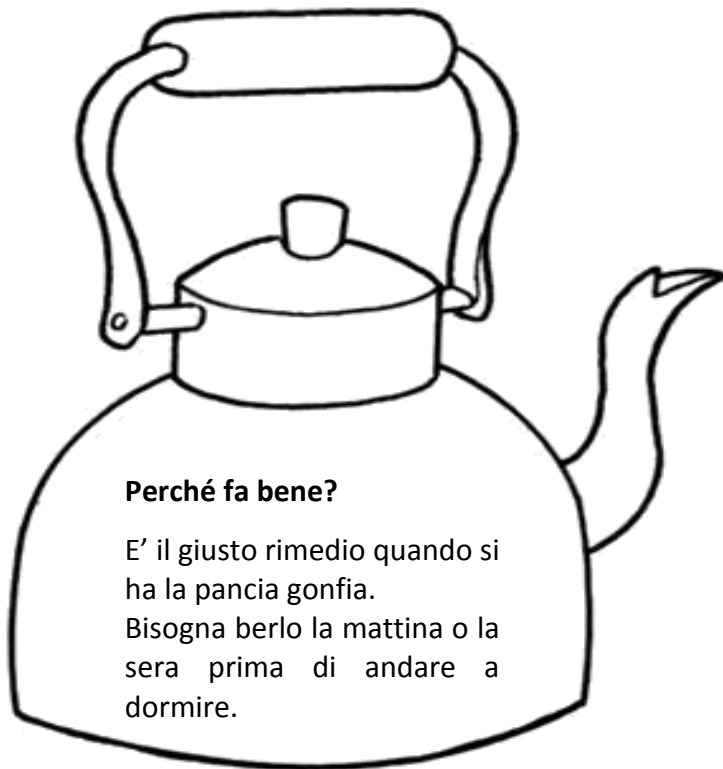
Emna (Tunisia)

Successivamente ci siamo concentrati sulle ricette. Le corsiste hanno portato svariato materiale, alcune di loro hanno infine fotografato il procedimento a casa e hanno portato il risultato in classe da condividere con le altre. Le ricette sono state lo spunto per ampliare le conoscenze linguistiche delle partecipanti. Nuora presenta l'infuso all'origano, una ricetta marocchina.



INFUSO ALL'ORIGANO

Noura, Marocco



Ingredienti:

- 1cucchiaino di origano
- 1cucchiaino di rosmarino
- 1bicchiere di acqua

Preparazione:

E' molto facile da preparare. Fate bollire bene l'acqua. In una tazza mettete l'origano e il rosmarino. Quando l'acqua bolle, mettetela nella tazza. Lasciate raffreddare per 5 minuti.

GLOSSARIO

origano

rosmarino

acqua

infuso

pancia gonfia

rimedi

توابل
ندي الجبل

ماء
صب

بطن منتفخة
علاج

Il rosmarino e l'origano sono erbe aromatiche (che profumano). In cucina ci sono tante erbe aromatiche come queste, sai come si chiamano?

Collega ogni erba aromatica al suo nome.



PREZZEMOLO



SALVIA



BASILICO



ERBA CIPOLLINA



MENTA

LE ERBE AROMATICHE NELLA CUCINA ITALIANA

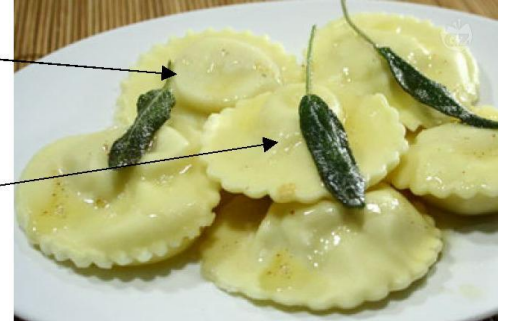
1. TORTELLI BURRO E ...

Ingredienti:

- tortelli
- burro
- _____
- sale

tortelli

S _ _ _ _ _



E' un primo piatto

I tortelli sono ripieni di carne.

E' un piatto che si mangia in inverno, quando fa freddo, soprattutto nel Nord Italia.

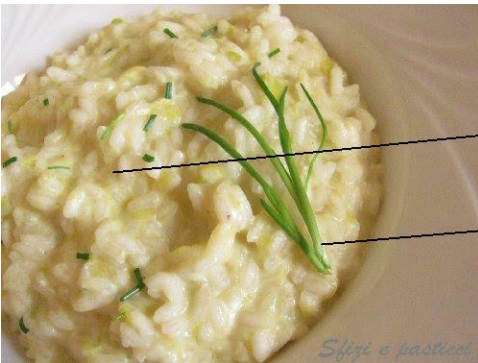
Esiste una pasta ripiena nel tuo Paese?

MODO DI DIRE: Sei tenero come il burro!

QUESTO PIATTO SI CHIAMA:

_____ e _____

2. RISOTTO AI PORRI E...



Ingredienti:

riso
porri
burro

brodo vegetale

QUESTO PIATTO SI CHIAMA:

_____ ai _____ e _____

E' un primo piatto molto saporito.

Agli italiani piace molto il risotto.

Come cucini il riso nel tuo Paese?

MODO DI DIRE: il riso abbonda nella bocca degli sciocchi!

3. FRITTATA AL ...

P _ _ Z _ _ _ _ O



E' un secondo piatto E' semplice e veloce da preparare Va bene quando si ha poco tempo Dà energia

Come cucini le uova nel tuo Paese?

MODO DI DIRE: Sei come il prezzemolo!

Il piatto si chiama: _____ al _____

Ingredienti:

uova
parmigiano grattugiato
Sale

E adesso prova a completare questa ricetta! Puoi usare internet o un libro di cucina.

4. _____ AL _____ E _____

Ingredienti:

_____ di
patate B_____



olio
sale

P_____

IL PIATTO SI CHIAMA:

_____ al _____ e _____

- Conosci questo piatto? L'hai mai mangiato?
- Ti piace? Piace anche ai bambini?

- Quando si mangia? E' un primo o un secondo piatto?

MODO DI DIRE: Ridi ridi che la mamma ha fatto gli gnocchi!

Bissara, Zuppa di fave secche – ricetta marocchina



Ingredienti:

600g di fave secche
6 spicchi d'aglio

1 litro di acqua
Sale

4 cucchiaini di olio d'oliva mezzo
cucchiaino di curcuma

**Perché fa bene?**

Fa bene quando hai l'influenza o
quando hai freddo.

Preparazione:

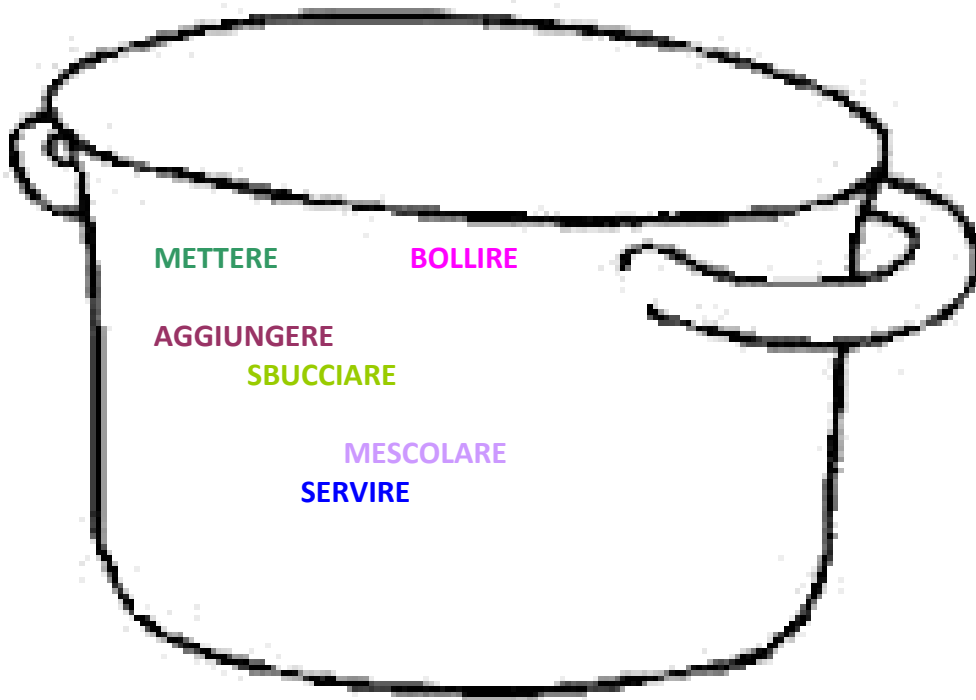
Mettete l'acqua a bollire in una pentola, aggiungete le fave e l'olio d'oliva. Sbucciate l'aglio e mettete tutto insieme nella pentola. Aggiungete la curcuma, fate bollire per 30 minuti.

Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno, aggiungete sale e cuocete per altri 10 minuti, servite con olio d'oliva e un po' di cumino.

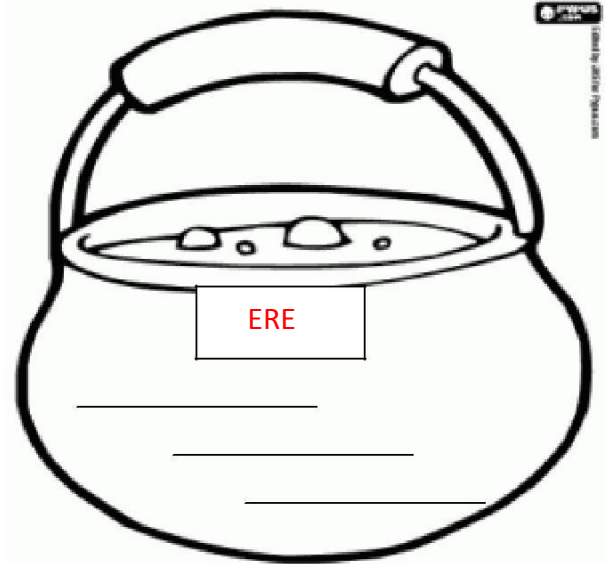
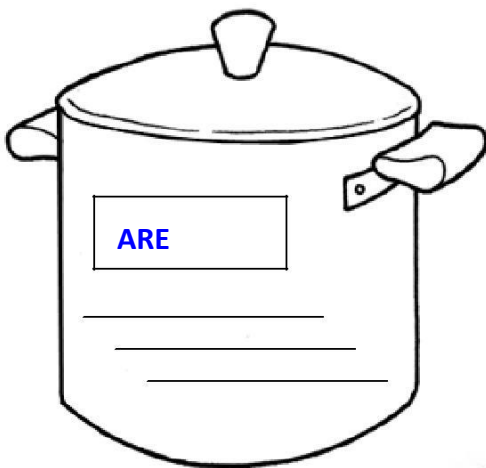
Curiosità:

E' una zuppa che rappresenta la cultura marocchina. Si mangia quando arriva l'inverno, la sera o la mattina, per riscaldarsi. Di solito le donne la preparano ai mariti che lavorano fuori, ad esempio gli operai, così non patiscono il freddo.

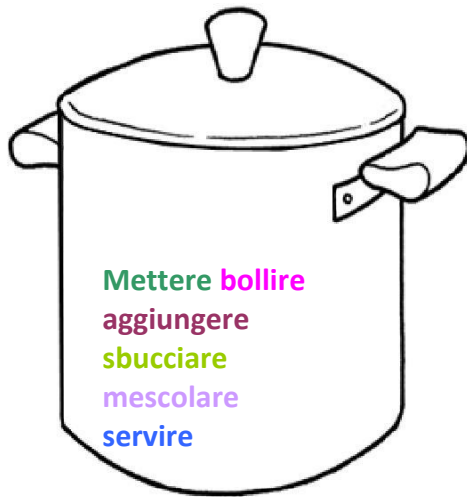
Per preparare questa ricetta ti servono questi verbi:



Metti i verbi nelle pentole giuste:



I verbi sono cotti: servili nei piatti! Collega l'immagine al verbo corretto.



Hai capito bene il significato dei verbi?

Conosci una ricetta?

Sai raccontarcela utilizzando i verbi che hai imparato oggi?



PERCORSO DIDATTICO 2

IL CIBO È CURA DI SÉ: RICETTE DELLA NONNA E RICETTE PER LE NEOMAMME

di Monica Grassi e Gaia Spinelli

Introduzione

Abbiamo dedicato un'intera lezione al tema dell'alimentazione tradizionale legata al benessere e alla salute. Per introdurre l'argomento e sollecitare la discussione abbiamo proposto un "metodo della nonna" italiano per curare il mal di pancia: IL CANARINO.

Siamo, quindi, entrate nei dettagli della preparazione del "canarino":

Ingredienti per una tazza:

- 1 limone;
- 1 foglia d'alloro;
- 1 tazza di acqua calda.

Preparazione:

Metti a bollire un pentolino con dell'acqua. Lava bene e sbuccia il limone e stai attenta a togliere solo la parte gialla. Metti la buccia del limone e la foglia di alloro nell'acqua calda fino a quando l'acqua è diventata gialla. Il nome canarino deriva dal colore della tisana.

La nonna dice che così quello che hai mangiato "o va su o va giù"! Abbiamo poi chiesto alle donne di raccontarci quali sono i loro "rimedi della nonna", e insieme abbiamo scritto e condiviso le ricette emerse. Ne abbiamo poi scelte 4 da preparare insieme durante la lezione successiva.

RICETTE DELLA NONNA

Tisana di erba Luisa - ricetta marocchina



Ingredienti

- 2 cucchiaini di erba Luisa secca;
- 1 litro di acqua.

Preparazione:

Si prepara per infusione: metti a scaldare l'acqua e prima che inizi a bollire spegni il fuoco. Metti l'erba nella teiera con l'acqua, copri e lascia riposare per circa cinque minuti. Prima di servirla puoi aggiungere delle gocce di limone e un po' di zenzero grattugiato.

Curiosità

Possiamo anche metterla nel latte caldo con il miele. La utilizziamo per i neonati che soffrono di coliche. La tisana di erba Luisa si usa anche per alleviare i dolori delle donne che hanno appena partorito. Ha inoltre un effetto calmante e sedativo per il raffreddore e aiuta ad alleviare i disturbi digestivi nervosi.

In Italia la chiamano Limoncina.

Borhany - ricetta bengalese



Ingredienti (per due litri):

- Yogurt magro (1 l);
- Latte (1/2 l);
- Zucchero (4 cucchiaini);

- Acqua (1 bicchiere);
- Sale (1 cucchiaino);
- Sale nero (1 cucchiaino);
- Pepe bianco (1/2 cucchiaino);
- Ketchup (2 cucchiaini);
- Menta pestata (2 cucchiaini);
- Coriandolo pestato (2 cucchiaini);
- Senape in grani pestata (1/2 cucchiaino).

Preparazione:

Metti tutti gli ingredienti, ad eccezione del latte e dell'acqua, nel frullatore e amalgama il tutto. Aggiungi il latte e l'acqua e mescola.

Curiosità

Il Borhany è una bevanda che si beve a piccole dosi dopo un pranzo abbondante, ad esempio dopo una festa, perché aiuta a digerire anche le pietanze più pesanti!

RICETTE PER LE NEOMAMME

***Bachkolay sing macher jhol* Banana verde con pesce gatto e curry -ricetta bengalese**



Ingredienti:

- 250 grammi di pesce gatto;
- 2 banane verdi medie (crude) sbucciate;

- 1 pomodoro;
- 2 cucchiaini di cipolla tritata;
- mezzo cucchiaino di aglio pestato;
- mezzo cucchiaino di cumino in polvere;
- mezzo cucchiaino di curcuma in polvere;
- due cucchiaini di olio;
- 2/3 peperoncini (a piacere);
- sale (quanto basta);
- 1 cucchiaio di coriandolo tritato.

Preparazione

Sbucciate le banane e tagliatele a pezzetti (da 2cm); lavate il tutto con acqua tiepida. Pulite il pesce, tagliatelo in 3/4 pezzi e mescolate con un pizzico di curcuma e di sale. In una pentola friggete nell'olio caldo le cipolle, aggiungendo aglio, cumino, curcuma e peperoncini. Mettete il pesce in pentola e frigetelo per circa 2/3 minuti. Dopo aver tolto il pesce dalla pentola, mettete le banane a cuocere. Quando sono ben cotte aggiungete il pesce, il pomodoro e il coriandolo. Mettete il coperchio e fate cuocere ancora per 5 minuti.

Curiosità

Le donne del Bangladesh dopo aver partorito, per recuperare le energie e il sangue che hanno perso, mangiano il riso con tante verdure e cibo ricco di proteine, come quello di questa ricetta.

***Kalo jeera bharta* Impasto di cumino nero -ricetta bengalese**



Ingredienti:

- 50 g di cumino nero;
- 3/4 peperoncini rossi secchi;
- 2/3 spicchi di aglio;
- sale (quanto basta);
- 1 cucchiaio di cipolla tritata;
- un cucchiaio di succo di mostarda.

Preparazione

Tostate i semi di cumino nero in una padella. Rosolate l'aglio con i peperoncini rossi secchi. Macinate tutti gli ingredienti tostati fino ad avere una miscela polverosa. Mescolate con un po' di olio, con la cipolla e sale quanto basta. Fate una pallina con le mani. Servite con riso bianco.

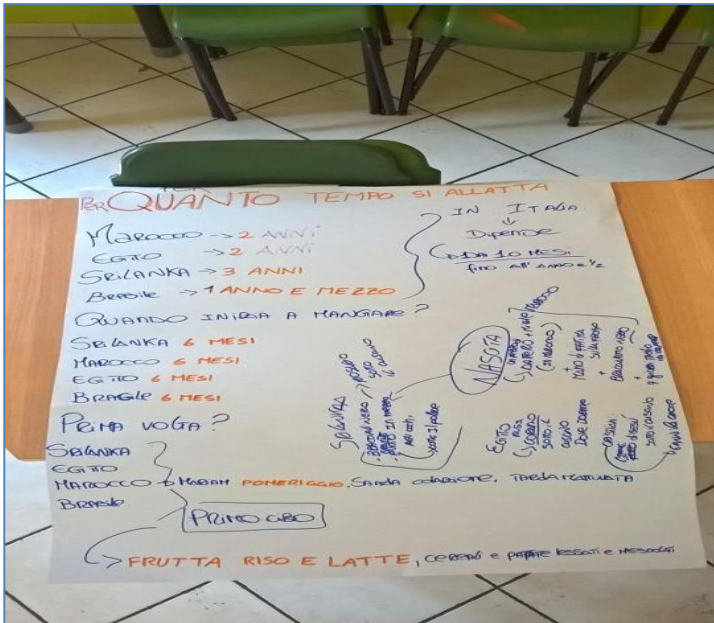
Curiosità

Dopo aver partorito, la mamma mangia quasi ogni giorno un cucchiaino di impasto di cumino nero con il riso, per aver tanto latte. Questo impasto è molto forte e protegge la mamma dai tanti tipi di malattia e le da tanta forza.

PERCORSO DIDATTICO 3

IL CIBO È ACCUDIMENTO

di Francesca Piras



Il punto di arrivo di un percorso

L'idea di parlare di alimenti per i bambini, a partire dall'allattamento e dallo svezzamento, è nata da più stimoli. Innanzitutto loro: donne di provenienza geografica e di età anagrafica differente, alcune per religione e per cultura distanti. Altro punto di partenza sono stati i loro bisogni di apprendimento, legati in particolar modo a due tematiche: il cibo e la salute. Questo racconto a più voci nasce a termine di un percorso durato quattro mesi, articolato su più unità didattiche e il risultato è un racconto corale. Questo lavoro è stato possibile anche grazie alla presenza dello spazio bambini condotto dall'educatrice, figura importante che ha permesso alle donne presenti di esplicitare in questo tempo alcune perplessità e fatiche legate all'essere madri in Italia. Da qui anche l'importanza e la necessità di valorizzare la loro cultura d'origine come bagaglio di competenze da condividere.

Trattandosi di una narrazione biografica con donne di livello pre A1, e avendo l'obiettivo di valorizzare quanto raccontato, le competenze messe in risalto da questo lavoro finale sono soprattutto quelle orali.

Le donne raccontano....



Dilupa, madre di gemelli, è in Italia da poco tempo, senza i figli: “Rimasti in Sri Lanka dalla mia famiglia”. Così il bambino di Wasana: “Ha sei anni e tra poco andrà a scuola”. Il gruppo delle cingalesi, Nimesha, Sulani, Sadna e Wasana e le altre è il più numeroso e maggiormente presente.

Shaima ha 18 anni ed è appena arrivata in Italia dall’Egitto. Le piacciono moltissimo i bambini e in futuro ne vorrà di suoi, ma per ora si limita a fare tante domande alle altre donne e si diverte a giocare coi loro figli: “Amo i bambini, ho una nipote che curo spesso, ma a settembre inizio la scuola di moda”. C’è un’altra Shaimaa, anche lei egiziana, non ancora madre, ma poco tempo fa ha voluto coinvolgere tutte le compagne in questa notizia: “Sono incinta di tre settimane”.

Dal Senegal arriva Diakere: “Sono in Italia da quattro anni, una figlia piccola e uno o una in arrivo. Qui i consigli li dà il medico, in Senegal è diverso, ci sono tante persone vicino a te”.

Mariam invece viene dal Marocco, è madre di un bambino e di una bambina piccoli: “La mia bambina è nata in Marocco, il bambino qui. Ci sono tante differenze, tante cose che impari”.

Mina, marocchina anche lei, ha quarant’anni e una bambina in arrivo: “Abbiamo scelto il nome, si chiamerà Mariam”.

Di qui passa anche Sonia, brasiliana di nonni italiani: “Non ho figli, ma mi piace imparare più cose”.

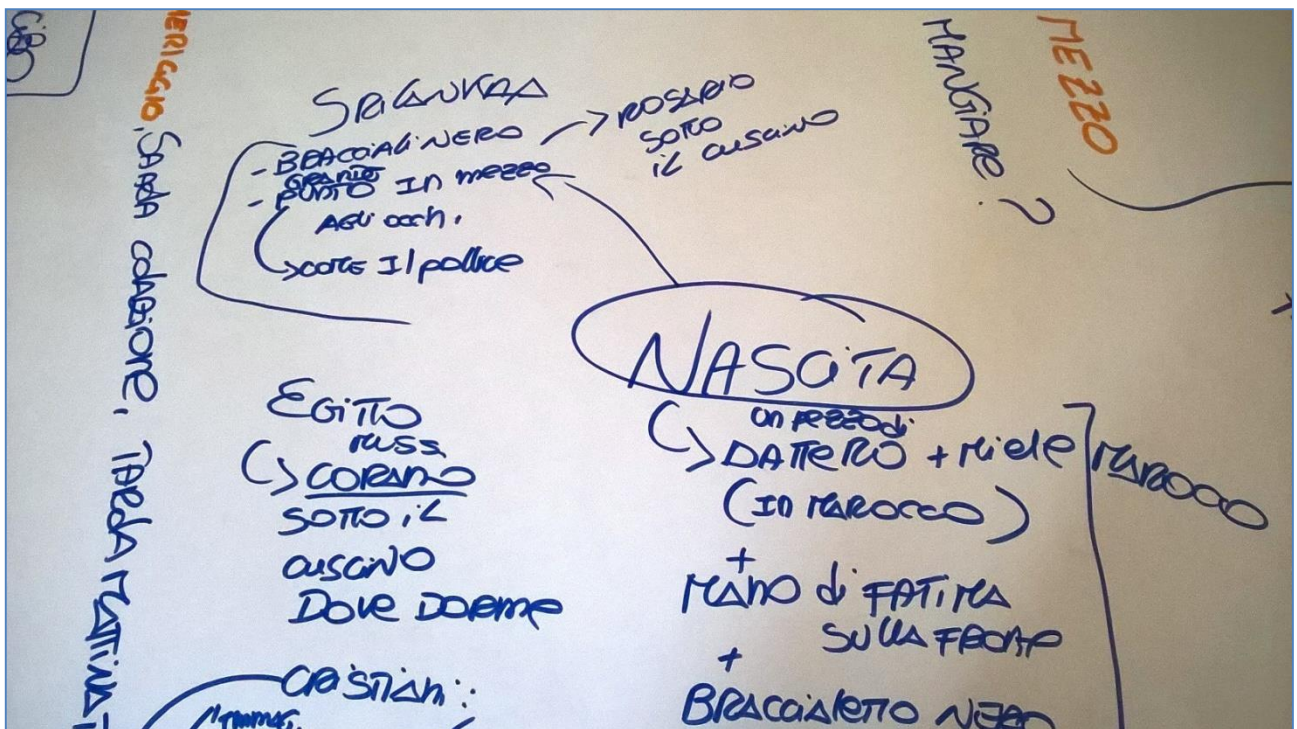
Hanna ed Eba sono due sorelle egiziane, la prima ha tre figli, la seconda ha una bambina ed è in attesa del secondo figlio: “Viviamo insieme, siamo in tanti ad aiutarci”.

Jennifer è filippina, una bambina piccola e un marito italiano: “Torniamo spesso nelle Filippine, questa è la prima volta che studio italiano”.

Sahar, egiziana, è tornata per due mesi in Egitto, ora è di nuovo qui ed è incinta. “Il mio bambino nascerà in Italia”. Saada anche lei nata in Egitto: “E in Egitto sono nati i miei figli”.

Tanti sono i racconti, quante sono loro e le loro migrazioni. Parlando di alimentazione e di salute, insieme abbiamo capito che era importante recuperare un po’ di quelle storie.

Rituali di nascita



Come stimolo iniziale per parlare dei rituali della nascita abbiamo appeso un fiocco rosa alla porta dell’aula e raccontato che in Italia quando nasce un bambino si appende un fiocco azzurro sulla porta di casa, rosa se nasce una bambina. In alcune regioni come per esempio la Sardegna si lega un nastrino verde al polso del bambino come portafortuna.

Tutte loro hanno dato il benvenuto al mondo al bambino in maniera diversa.

Jennifer racconta: "Anche nelle Filippine si lega il nastrino al polso, ma di colore rosso".

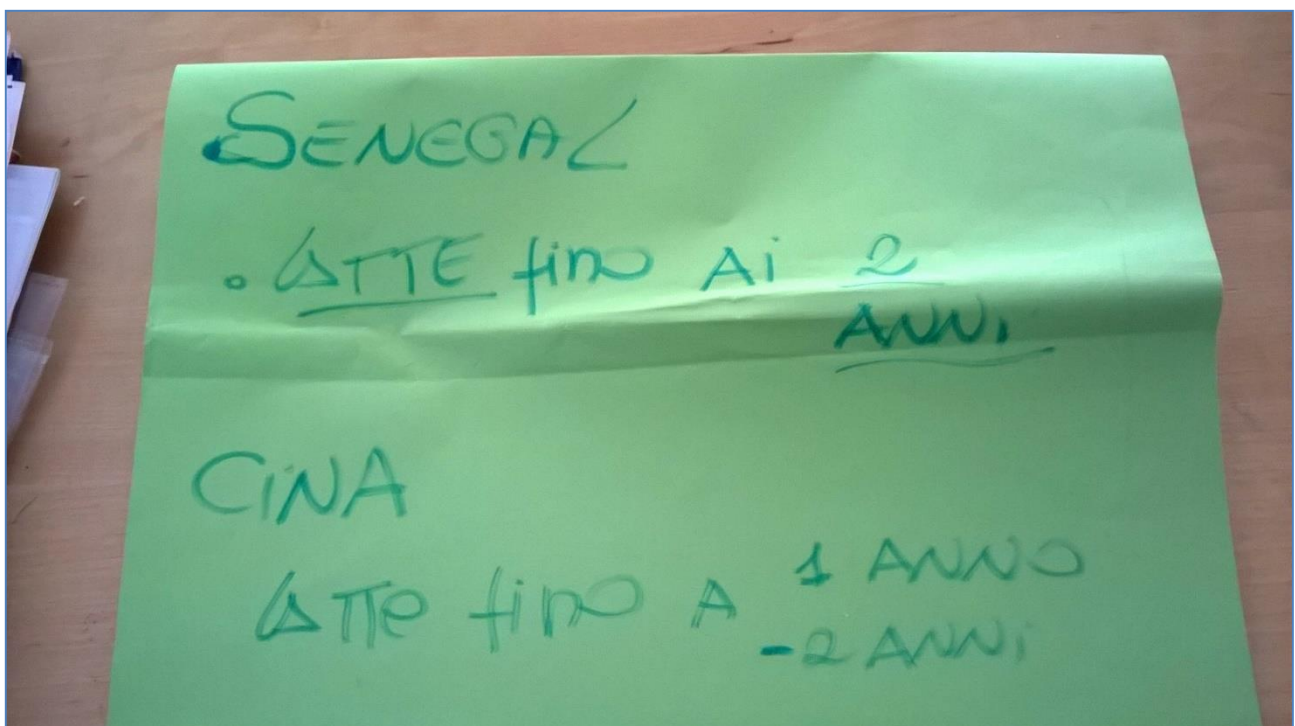
Saada racconta: "In Egitto i musulmani mettono il corano sotto il cuscino del bambino". Hanna: "I cristiani mettono l'immagine di Gesù". Saada le chiede quando tatuano la croce, Hanna risponde: "A sei anni".

Nimesha, Sulani e Wasana : "In Sri Lanka si usa mettere al polso un braccialetto nero e in mezzo agli occhi si segna con l'impronta del pollice colorata. Le donne musulmane mettono sotto il cuscino il corano". "Anche un nastro nero al collo", aggiunge Dilupa.

"Da noi in Marocco si prende un pezzo di dattero e con il miele lo si passa sulle labbra del bambino", racconta Mariam. E Mina aggiunge: "Sulla fronte si appoggia la mano di Fatima e anche da noi al polso si lega un braccialetto nero".

Wasana aggiunge: "I bambini però non si portano subito a casa, io sono stata due mesi a casa con mia madre per imparare".

L'allattamento al seno



Introduco il tema con la domanda: “Fino a quando è importante allattare?” La risposta non è uguale per tutti.

Mariam, Saada e Hanna dicono: “In Egitto fino ai due anni”. Così ha fatto anche Diakere, del Senegal. Chen: “Non ho esperienza, ma in Cina si allatta fino all'anno, poche volte due anni”.

Le donne dello Sri Lanka e delle Filippine allattano di più. “Almeno tre anni”.

Sonia dice che in Brasile è come in Italia : “Un anno... al massimo un anno e mezzo”.

Chiedo: “E per staccare il bambino dal seno?”

Saada: “In Egitto si colora il seno di nero con una polvere amara, oppure si usa il succo dell’aloe”.

Jennifer: “Noi usiamo il piccante”.

I primi alimenti, le prime ricette

I primi cibi vengono introdotti verso i sei mesi di età. Quali per primi? Molto dipende da cosa c’è sulla tavola, se sono nel loro Paese o se invece si trovano in Italia. Questo argomento diventa l’occasione di ripasso delle unità precedenti.

Lo stimolo iniziale è costituito da dei cibi presenti sulla tavola e dei post-it con cui nominarli:

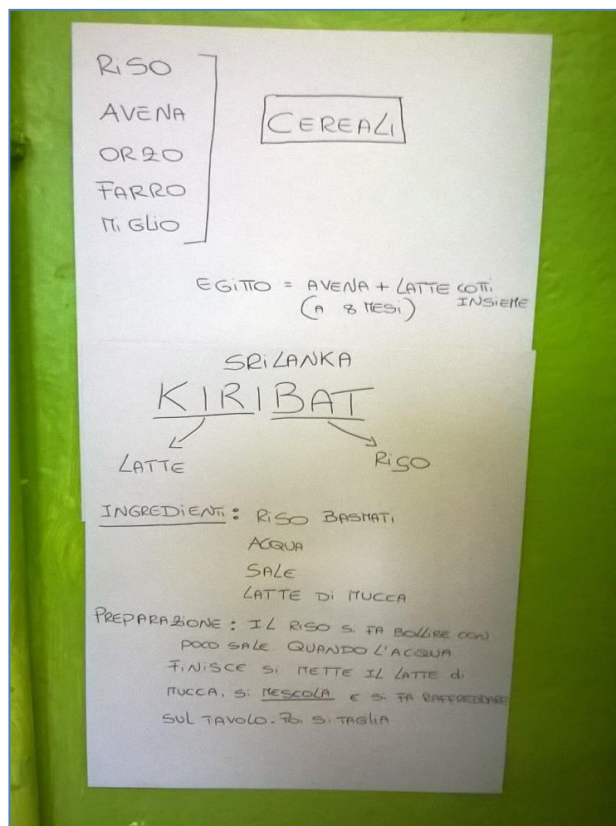


Ripassiamo il lessico a partire da dizionari visuali, creati per le precedenti lezioni. Ad esempio qui quello usato per i principali **cereali**:

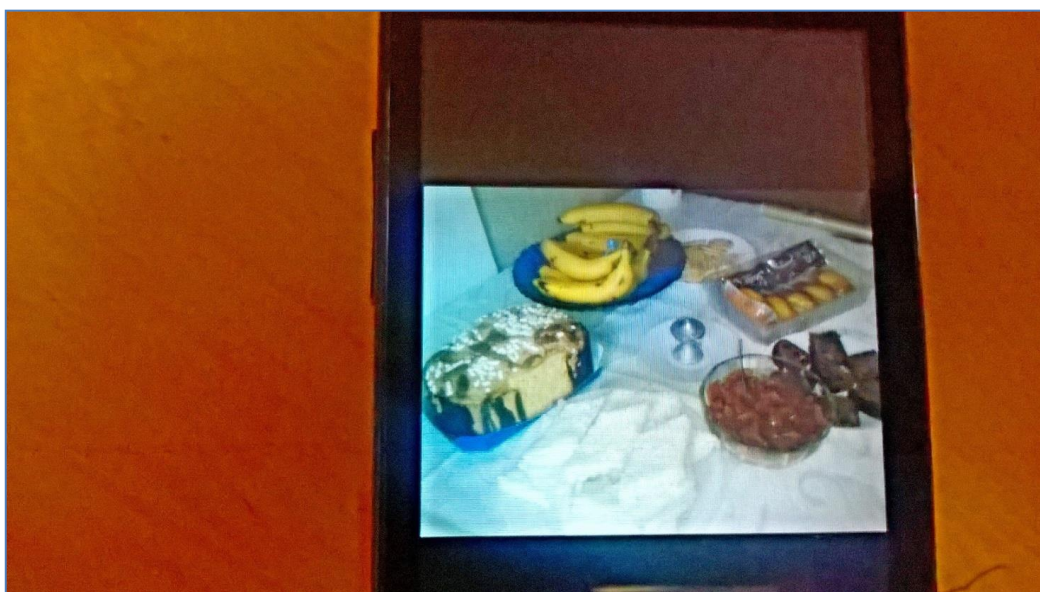


Sui cereali, Diakere racconta: “In Senegal usiamo tanto una pappa fatta con l’avena cotta a lungo nell’acqua”. Ma ad essere utilizzato da tutti è il riso. In Egitto Saada dice: “A sei mesi l’acqua di cottura del riso, non il riso”.

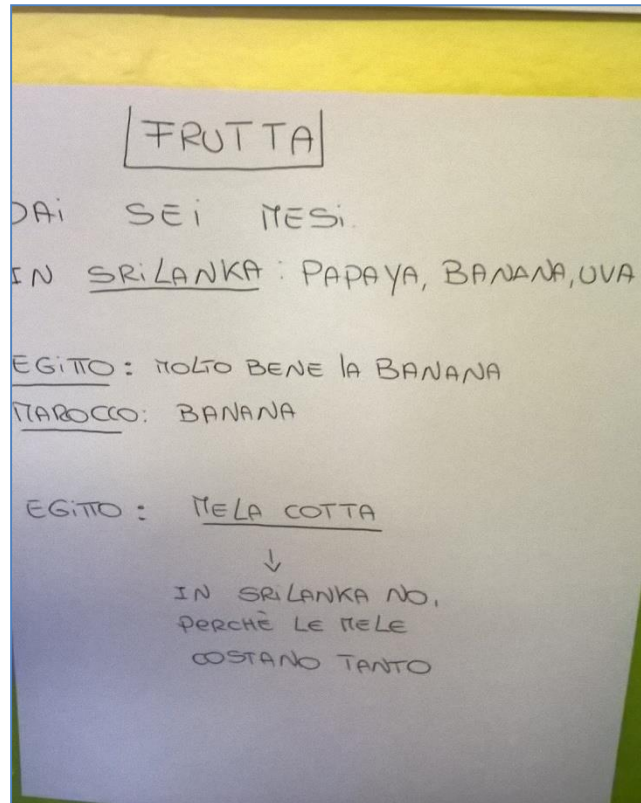
Dilupa ci racconta la ricetta del kiribath: “Kiri vuol dire latte e bath significa riso”. È il primo dolce dato ai bambini durante le feste, poco prima dell’anno: “Per loro sulla tavola sono messe fette di kiribath e banane, in mezzo ai dolci per adulti. È un modo per renderli partecipi.”



Sadna ci mostra delle foto sul suo cellulare e dice: “Io uso il latte di cocco”. Durante le lezioni il telefono si è mostrato un valido strumento di comunicazione.



Però per tutte loro il primo assaggio di cibo offerto ai bambini è la **frutta**:

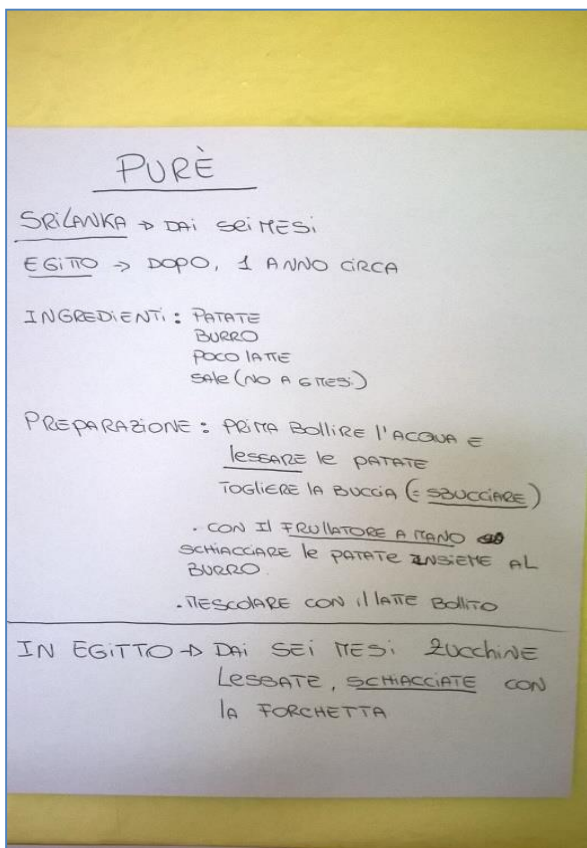


Shaimaa racconta: “A sette mesi in Egitto diamo la mela cotta, cruda no”. Wasana dice che in Sri Lanka le mele costano tanto per cui: “Papaya, banana e uva”.

“Noi diamo la banana molto matura, schiacciata con la forchetta”, dice Mariam.

Il lessico legato alla frutta e alla **verdura** lo abbiamo ripassato sfogliando il volantino di un supermercato. La verdura più usata da tutte è la patata e dopo i sei mesi in Sri Lanka danno il purè.

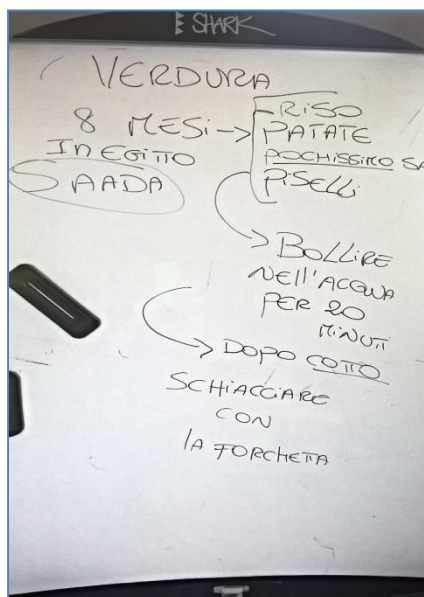




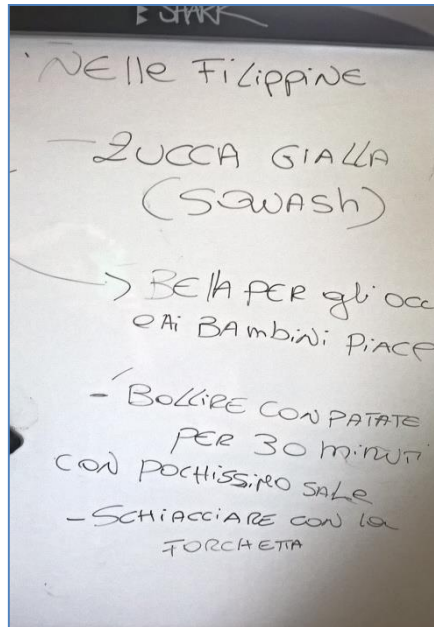
Questa la ricetta di Wasana, Dilupa e Sadna.

Wasana aggiunge: “Senza sale, il sale si mette quando il bambino ha un anno”.

Poco sale anche nella ricetta di Saada, con patate e piselli in aggiunta al riso:



Jennifer dice: “Nelle Filippine si usa tanto la zucca, perché è bella per gli occhi e ai bambini piace”:



Il formaggio?

Sul tavolo abbiamo messo ricotta e quartirolo. Quest'ultimo non è conosciuto dalle corsiste. Racconto che è un formaggio lombardo che si dà ai bambini piccoli perché è leggero. Per capire meglio lo assaggio.

In Sri Lanka il formaggio non si usa molto, così in Marocco. In Egitto: "A sei mesi non il formaggio, lo yogurt". Nelle Filippine: "Il formaggio per i bambini è di capra".

La carne e il pesce?

Per ripassare i termini usiamo un dizionario visuale. Chen racconta: "A sette mesi, in Cina, al bambino si dà il brodo di pollo con dentro il riso molto cotto".

Dilupa: "In Sri Lanka no, prima il pesce, è più importante". "Quale pesce? - chiedo - In Italia un pesce usato coi piccoli è il merluzzo." Non lo conoscono. Usiamo lo smartphone per fare una ricerca su internet e così mi mostrano anche quello che danno loro. "Hall Masso", dice Wasana.



Latte e salvia dal Marocco

Chiudiamo questo racconto parlando di **erbe aromatiche**: rosmarino, menta, basilico, salvia, origano, finocchio selvatico, melissa, alloro, prezzemolo e lavanda. Le abbiamo qui su un piatto.



Se le passano tra le mani, spezzano le foglie per capire esattamente di cosa si tratta. “Per cucinare per i bambini non si usano in Sri Lanka....forse il finocchio, ma non questo (i semi) per il mal di pancia, si mettono nell'acqua calda”.

Mariam e Amina si illuminano sulla salvia: “Questa in Marocco la usiamo coi bambini. Si fa bollire il latte, si spegne il fuoco, si aggiunge una foglia di salvia e si lascia per 5 minuti, poi si butta. Fa bene per la pancia e per il sonno. Quando piange anche la menta con acqua calda, non il tè, non va bene per i bambini”

Ci salutiamo mangiando il msman, un pane marocchino fatto con farina, olio, burro, acqua, sale e poco lievito, cotto in padella. Mariam lo ha fatto per noi. “Ma i bambini possono mangiarlo?”, è la domanda di una di loro. Mariam sorride e risponde “No, non prima dei due anni”.

PERCORSO DIDATTICO 4

IL CIBO È CRESCITA. RICETTE PER BAMBINI

Margherita Balduzzi e Marina Uboldi



Introduzione

Nei corsi di italiano per donne l'alimentazione è un argomento molto stimolante, il cibo diventa strumento per parlare del proprio vissuto e mettere a confronto culture, religioni e stili di vita dei rispettivi paesi.

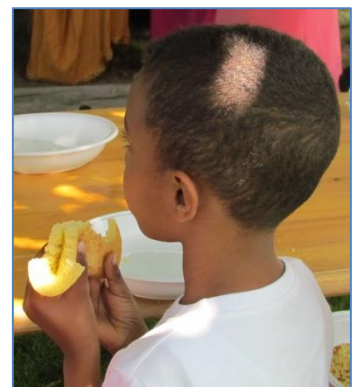
Nello specifico, parlare di cibo per crescere ha permesso di capire molte cose sul valore dato all'alimentazione per l'infanzia e sul significato che il momento dei pasti ha nei diversi paesi.



Sia le donne arabe (marocchine ed egiziane) che le donne del Senegal e dell'Ucraina affermano che il momento dei pasti è importante per stare tutti insieme, un po' come in Italia, e i bambini mangiano sempre con agli adulti, anche nei giorni scolastici di solito non pranzano a scuola ma a casa. Nel Togo invece in genere i bambini mangiano prima dei genitori.

Nouzha e Azza, la prima marocchina e la seconda egiziana, raccontano come nel loro paese i bambini abbiano meno "divieti" che in Italia rispetto all'alimentazione e i genitori permettono loro di decidere liberamente cosa mangiare: "noi mettiamo al centro del tavolo il pasto e i bambini mangiano quello che vogliono, dal fritto ai dolci fanno tutto come noi".

Ndeye, che viene dal Senegal, sostiene che anche da loro non c'è il controllo che c'è in Italia sull'alimentazione dei bambini, sono liberi di mangiare (o di non mangiare) quello che vogliono: "E se quello che c'è in tavola non piace, non mangiano".



Come forse in tutti i paesi del mondo anche in Senegal, nel Togo, in Egitto, in Marocco e in Ucraina nella dieta di un bambino non possono mancare i cereali, la carne, il pesce, le uova, il latte, le verdure e la frutta. In Senegal e in Togo i bambini mangiano la frutta a qualsiasi ora.

I legumi sono importantissimi “in Italia si mangiano poco” afferma Nouzha “da noi invece si mangiano quasi tutti i giorni, soprattutto le lenticchie che sono molto importanti per crescere forti”.

Se ci sono degli alimenti che i bambini non amano Nouzha prepara fagottini ripieni o il Semen farcito di verdure. Azza invece racconta che in Egitto, oltre all’immane Semen, sono molto tipiche delle polpette che piacciono anche a chi è restio alla carne.

Ndeye racconta che per la prima colazione in Senegal si mangiano uova e formaggio, oltre



ovviamente a tè o latte, biscotti e pane, mentre nel mondo arabo si usa molto mischiare la marmellata con l’olio e preparare riso e latte, che va molto bene per i bambini sia al mattino che la sera per cena.

In Ucraina i bambini mangiano soprattutto minestre o zuppe mentre nel Togo tipico è il fufu, una specie di polenta da accompagnare a zuppe di carne o pesce.

In Senegal e nel Togo inoltre i bambini bevono dei succhi con frutti tipici di questi paesi: succhi di bisap, succhi di tamarin e succhi di pain de singe.

Abbiamo elaborato un questionario da sottoporre alle donne, dal quale sono uscite molte informazioni interessanti da mettere a confronto tra loro.

	EGITTO	MAROCCO	TOGO	SENEGAL	UCRAINA
1 - Quanti pasti deve fare un bambino e a che ora?	4 pasti: colazione h.8.00, pranzo h. 13.00, merenda h.15.30, cena h.20.00	5 pasti: colazione h.8.00, merenda h.10:30, pranzo h. 13.00, merenda h.15.30, cena h.20.00	4 pasti: colazione h.8.00, pranzo h. 12.30/13.00, merenda h.16.00, cena dalle h.19.00	4 pasti: colazione h.8.00, pranzo h. 12.30/13.00, merenda h.16.00, cena dalle h.19.00	4 pasti: colazione h.8.00, pranzo h. 12.30/13.00, merenda h.16.00, cena dalle h.19.00
2 - Quali cibi sono consigliati per la crescita?	Riso, pasta, verdura, frutta, carne, pesce, uova, formaggi, legumi	Uova, formaggio, verdura, carne, frutta, legumi	Cereali (riso, mais, soia, orzo), verdura, frutta, carne, pesce, uova, formaggi	Cereali (riso, mais, soia, orzo), verdura, frutta, carne, pesce, uova, formaggi	Carne, pesce, formaggio, verdura, frutta
3 - Quali cibi invece sono vietati?	No all'uso eccessivo di sale e olio e al piccante	No all'uso eccessivo di spezie piccanti	No all'uso eccessivo di sale e olio	No all'uso eccessivo di sale e olio e al piccante	No al fritto
4 - I bambini cosa mangiano a colazione?	Latte, latte e cacao, tè con biscotti, brioche o pane e marmellata	Latte, biscotti, uova formaggio, dolce di polenta e yogurt	Bouillie (di mais, soya, o riso) con biscotti o pane. Latte e cacao con biscotti. Cerelac (cereali, miele e latte) o tè	Bouillie (di mais, soya, o riso) con biscotti o pane. Latte e cacao con biscotti. Cerelac (cereali, miele e latte), tè o cioccolata calda	Latte con semolino
5 - I bambini cosa mangiano a pranzo?	Riso e pollo, pasta al sugo o al ragù, carne, pesce (in particolare i gamberi), formaggio, uova, verdura	Mangiano come i grandi, un po' di tutto. Cous cous o tajin con verdure e carne, uova, pesce, legumi	Polenta di mais e manjoca; riso e fagioli; fufu (di manjoca, banana plantain, patate africane) con burro di arachidi, salsa di sesamo, pesce o carne. Ragù di carne e patate dolci	Riso e pesce con verdure; riso e carne; riso con sugo di carne e burro di arachidi o con sugo di gallina e cipolla	Minestra, zuppa, riso, pasta, patate, verdura di stagione, carne, pesce
6 - I bambini cosa mangiano a cena?	Pastina, pasta, riso, minestra di verdure, insalata di pollo, tonno, polpette, pesce o pollo alla griglia, purè	Riso e latte	Uno dei cibi del pranzo oppure un'insalata con carne o pesce, uova, formaggio, pomodori, cipolla e barbabietola da zucchero	Uno dei cibi del pranzo oppure un'insalata con carne o pesce, uova, formaggio, pomodori, cipolla e barbabietola da zucchero	Minestrina, zuppa con carne bianca
7 - Qual è la merenda tipica per un bambino?	Frutta fresca, una fetta di torta, dolci, yogurt, succhi di frutta	Semen, dolce di semolino, crêpes, bakur	Frittelle, panino, bouillie, biscotti o yogurt	Frittelle, panino, bouillie, frutta, biscotti o yogurt	Tè caldo, latte e cacao con biscotti, crepes con formaggio o marmellata
8 - Quali	Acqua, succhi di frutta, tè, coca-	Tè, spremute e frullati di frutta,	Acqua, succhi di frutta, succhi di	Acqua, succhi di frutta, succhi di	Acqua, tè, succo di frutta (preparato con

bevande sono consigliate?	cola	acqua	bisap, liha (mais + zucchero)	bisap, succhi di tamarin, succhi di pain de singe	acqua bollente, frutta e zucchero)
9 - Ci sono dei trucchi che le mamme usano per convincere i bambini a mangiare i cibi che non vogliono?	No, nessun trucco	Alcune creano dei fagottini ripieni oppure preparano semen a strati con verdure	No, nessun trucco	No, nessun trucco	Si dispone il cibo per creare forme diverse (viso, cuore, fiore) e si gioca
10 - Quali tipi di cotture sono consigliate?	A vapore, sul fuoco, al forno e alla griglia	Al forno e al vapore	A vapore, sul fuoco e fritto	A vapore, sul fuoco e fritto	Al forno o bollito
11 - Dove mangiano di solito i bambini?	Seduti a tavola insieme ai genitori	A tavola insieme ai genitori	A tavola o, se sono tanti, seduti per terra sul tappeto. Di solito prima mangiano i bambini e poi i genitori	A pranzo: insieme ai genitori seduti per terra. A cena: prima mangiano i bambini e poi i genitori	Seduti a tavola insieme ai genitori

RICETTE PER BAMBINI



Bouillie de tapioca - ricetta togolese



Ingredienti per 3 persone:

- 2 tazzine di farina di tapioca;
- 1 l di latte;
- zucchero a piacere;
- noce moscata;
- arachidi tostate salate.

Preparazione:

Far bollire in un pentolino 1 l di latte, poi versare la farina di tapioca.

Mescolare per circa 10 minuti.

Togliere il pentolino dal fuoco e aggiungere lo zucchero.

Grattugiare un po' di noce moscata.

Servire in una ciotola e accompagnarla con arachidi tostate salate.

Commento:

È una colazione tipica togolese ed è ricca di energia.

Si beve calda o fredda con arachidi tostate salate o con biscotti, pane, brioche.

È buona non solo per i bambini, ma anche per le mamme che allattano e per gli uomini.
Per i bambini da 1 a 2 anni è meglio schiacciare un po' la farina di tapioca per avere una polvere fine, prima di mescolarla con il latte.

Fufu di yam con zuppa di arachidi - ricetta togolese



Ingredienti per il fufu di yam:

- 500 g di farina di yam;
- 1,5 l di acqua.

Preparazione:

Far bollire l'acqua, poi versare la farina di yam. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Servire in un piatto.

Ingredienti per la zuppa di carne:

- burro di arachidi;
- carne di pollo o manzo;
- 2 cipolle;
- 2 pomodori;
- 1 melanzana;
- 1 peperone verde;
- peperoncino;

- sale, spezie;
- 1 dado.

Preparazione:

Preparare il brodo di carne: in una pentola mettere acqua, spezie, cipolla, sale, un dado, la carne e far bollire. Preparare la salsa di arachidi: aggiungere il burro di arachidi al brodo di carne e mescolare.

Infine aggiungere le verdure tagliate. Servire la carne con la salsa di arachidi in un piatto e mangiarla con il fufu di yam.

Commento:

Il fufu è una specie di polenta. Yam è un grande tubero, come una patata gigante. Il fufu di yam è un pranzo tipico togolese, soprattutto della domenica. Piace molto ai bambini perché è morbido. Viene servito in un grande piatto e lo mangiamo con le mani, seduti per terra intorno al tavolo.

Beignets croquant - ricetta togolese



Ingredienti:

- 200 g di farina di mais;
- 6 banane plantain;
- sale;

- olio.

Preparazione:

Tagliare le banane e frullarle.

Versare il composto in una ciotola, unire la farina di mais e mescolare.

Aggiungere un po' di sale.

Lasciare a riposo per 10 minuti.

Far scaldare l'olio in una padella, poi prendere un po' di impasto con un cucchiaio e immergerlo nell'olio bollente.

Friggere le frittelle rigirandole di tanto in tanto, fino a quando non saranno dorate.

Scolare le frittelle, disporle su un piatto e servire.

Commento:

E' una merenda tipica togolese, veloce da preparare. Piace molto ai bambini perché è dolce e croccante.



Riso e polpette -ricetta egiziana



Ingredienti:

- riso;

- pastina (tipo filini);
- cetrioli;
- pomodori;
- 1 foglia di lattuga;
- carne macinata;
- pan grattato;
- cipolla;
- salsa di pomodoro;
- sale;
- burro.

Preparazione:

● Per le polpette: in una ciotola mettere la carne macinata, il pan grattato, la cipolla tagliata a pezzettini, un po' di sale e mescolare. Creare poi con le mani delle palline. Far scaldare un po' di burro in una padella e friggere le polpette. In un'altra padella far scaldare la salsa di pomodoro, aggiungere le polpette e cuocere per circa 10 minuti.

● Per il tortino di riso: lavare bene il riso sotto l'acqua fredda. In una padella, cuocere nel burro la pastina per darle un colore dorato. Aggiungere poi il riso e mescolare. Aggiungere l'acqua, un po' di sale e un dado; coprire con un coperchio e far bollire. Quando è pronto togliere dal fuoco e dargli una forma rotonda. Servire il tortino di riso in un piatto accompagnato dalle polpette, adagiate su una foglia di lattuga, e da un contorno di cetrioli e pomodori tagliati a fettine.

Commento:

E' un piatto per il pranzo o per la cena molto nutriente.

Piace ai bambini perché è morbido e saporito.

Dolce di semolino - ricetta egiziana



Ingredienti:

- 400 g di semolino;
- cocco grattugiato;
- 1 bustina di vaniglia;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 1 cucchiaio di burro fuso;
- 1 bicchiere di latte o un vasetto di yogurt da 125 g;
- arachidi.

Preparazione:

In una ciotola mettere il semolino, il cocco, la vaniglia, il lievito e mescolare.

Aggiungere poi il burro fuso, il latte o lo yogurt e mescolare.

Cospargere infine il composto con gli arachidi.

Cuocere nel forno a 180° per circa 30 minuti (il dolce deve avere un colore dorato).

Preparare poi una crema, tipo il miele, con 2 bicchieri di zucchero, 2 bicchieri di acqua e del succo di limone. Mescolare e scaldare sul fuoco fino a darle la consistenza del miele.

Lasciare raffreddare.

Aggiungere poi questa crema sopra la torta appena sfornata.

Commento:

E' una torta che si mangia dopo pranzo oppure a merenda.

Piace ai bambini perché è dolce e molto morbida.



Baklava -ricetta Kosovara



Ingredienti:

- 13 uova;
- 1 Kg di burro;
- 1 bicchiere di zucchero;
- 1 bicchiere di yogurt bianco;
- 1 bicchiere di olio di girasole;
- 1 Kg di noci;
- farina;
- sale;
- 2 l di acqua, 2 Kg di zucchero, 1 limone (per lo sciroppo).

Preparazione:

In una terrina si amalgamano 3 uova intere e 10 tuorli delle altre uova, lo zucchero, lo yogurt, l'olio e un pizzico di sale. Si formano poi 40 palline che si lasciano riposare per circa 20 minuti, passati i quali ogni pallina viene stesa in una sfoglia sottilissima.

Tutte le sfoglie, così tirate, si lasciano distese sul tavolo per circa 10 minuti. Intanto si tritano grossolanamente le noci e a parte si scioglie il burro. Quindi in una terrina imburrata si formano 3 strati costituiti ciascuno da 3 sfoglie stese una sopra l'altra, cosparse di burro e zucchero. Sulla terza sfoglia si aggiunge parte delle noci e si continua alternando nello stesso modo fino a che tutte le sfoglie sono state utilizzate.

Alla fine il dolce così formato viene tagliato a piccoli rombi e messo in forno per 2 ore alla temperatura di 70°. Nel frattempo si prepara uno sciroppo con 2 l di acqua, 2 kg di zucchero e il succo di un limone che si faranno bollire per circa mezz'ora. Questo composto verrà versato caldo sul dolce appena sfornato.

Commento:

Baklava è un dolce che in Kosovo si prepara alla fine del Ramadan.

Piace molto ai bambini.

La preparazione del Baklava richiede molto tempo e va servito almeno dopo 5 ore dalla sua cottura, per questo è cucinato il giorno prima della fine del Ramadan. Questo dolce viene preparato insieme da tutte le donne di casa e consumato con tutti i parenti. Infatti nel giorno di Ramadan al mattino gli uomini della famiglia, tornati dopo aver pregato in moschea, sono accolti dalle donne festose che offrono loro il Baklava.



Dolce di farina di mais e yogurt (ricetta senegalese)



Ingredienti per 3 persone:

- ½ l di acqua;
- ½ bicchiere di latte;
- 2 cucchiaini di zucchero;
- 50 gr di burro;
- un bicchiere di farina di mais;
- un vasetto di yogurt;
- un pizzico di sale.

Preparazione:

Mettere sul fuoco una pentola con l'acqua, il sale, lo zucchero, la farina di mais, il burro e il latte e far cuocere per 10-15 minuti. Quando si raddensa versare nel piatto e aggiungere sopra lo yogurt.

Commento:

Questo è un piatto che va bene per la merenda, è veloce da preparare e piace a tutti perché è molto semplice. È nutriente, ma non è pesante e quindi si può mangiare anche a cena, prima di andare a dormire. È adatto soprattutto per i bambini più piccoli, ma in realtà lo mangiamo tutti in famiglia

PERCORSO DIDATTICO 5

**IL CIBO È CONSOLAZIONE. RICETTE PER COMBATTERE
MALUMORE, STANCHEZZA, NOSTALGIA.**

Nicoletta Cigala e Chiara Tenerini

Introduzione (di Chiara Tenerini)

Il cibo è la forma più primitiva di consolazione che io conosca. (Sheila Graham)

L'unità didattica sul cibo è una delle prime che affronto in classe: consente alle corsiste di acquisire un lessico di base utile e semplice, perché molto concreto e in parte già conosciuto. Permette inoltre di iniziare a notare la divisione in 3 coniugazioni dei verbi italiani, dato che le istruzioni delle ricette spesso sono date all'infinito.

Quest'anno, oltre alle solite domande: "Che cosa (non) ti piace? Quali sono i piatti tradizionali del tuo Paese?" ecc., ho tentato una piccola indagine socio cultural- psicologica: a tutte le latitudini le donne ricorrono al cibo quando sono giù? E se sì, che cosa mangiano?

La risposta più gettonata è stata: "la Nutella/cioccolata!" seguita da: "il tè" e da: "non mangio". Dopo qualche lezione però, alcune donne hanno cominciato a portarmi ricette di piatti "contro la tristezza". In tutti i casi si trattava di piatti legati a ricordi familiari e del proprio paese.

Io ho trascritto questi racconti orali; le ricette invece sono opera delle corsiste, con qualche mia correzione.

RICETTE PER COMBATTERE MALUMORE, STANCHEZZA E NOSTALGIA

Kheer – ricetta bengalese



NOME: KHEER -

HINDI: खीर,

PUNJABI: ਖੀਰ

BENGALI: ফিরনি

URDU: کھیر

TAMIL: பாயசம்

PAESE:

INDIA, BANGLADESH, PAKISTAN

Ruma racconta: “Io sono Ruma. Vengo dal Bangladesh. Sono sposata e ho due figli. Io abito a Brescia con la mia famiglia. Io sto bene a Brescia, mi piace l’Italia: i miei figli vanno a scuola e stanno bene qui. Mia mamma e le mie sorelle però sono in Bangladesh. Io le vedo poco. Io parlo sempre con loro su Skype ma non è uguale. Mi manca il Bangladesh. Io ci torno poche volte, perché per quattro biglietti aerei servono tanti soldi. Quando penso al mio paese, a mia mamma e alle mie sorelle io sono triste. Metto la testa sotto le coperte e non voglio più uscire. Poi leggo il Corano, faccio il thè e cucino la kheer e non sono più triste. In Bangladesh noi facciamo la kheer per le feste. Io preparavo sempre la kheer con mia mamma e le mie sorelle. La kheer è facile da cucinare: io posso cucinarla anche quando sono triste e non ho voglia di fare niente. La kheer è dolce: i miei bambini la vogliono sempre. Io la faccio poi la mangiamo insieme e sono di nuovo felice.”

Ingredienti:

100 gr di riso basmati;
1 l di latte intero;
100 gr di zucchero;
10 gr di uvetta;
10 gr di mandorle;
cardamomo qb;
1 bicchiere di acqua.

Preparazione

Lavare il riso. Poi mettere il riso in un bicchiere di acqua e lasciare riposare per 30 minuti. Mettere il latte in una pentola e poi metterla sul fuoco. Quando il latte bolle, aggiungere il riso e il cardamomo. Bollire il tutto per 20 minuti, poi aggiungere la frutta secca e lo zucchero. Cuocere ancora per 5 minuti: la kheer è pronta da mangiare.

Buon appetito!

Tangyuan – ricetta cinese



Io sono Yu. Vengo dalla Cina, dalla regione di Zhejiang. Sono nubile. Abito a Brescia e lavoro come manicure. Io abito con mia sorella, ma in Cina ho lasciato mia mamma. Penso spesso a mia mamma e al mio paese e allora mi sento triste.

Certi giorni ho tanta nostalgia. Vorrei avere mia mamma vicina. Allora cucino il Tangyuan.

Il tangyuan è un piatto della tradizione cinese: si fa alle feste e si mangia con la famiglia. La forma rotonda delle palline di tangyuan raccolte nella ciotola è simbolo dello stare insieme.

Il tangyuan è buono e dà conforto, cura le malattie del corpo e anche dello spirito.

Quando io preparo il tangyuan con mia sorella, in cucina c'è il profumo della mia casa in Cina e questo mi rende felice.



NOME:

Chinese: 汤圆

Pinyin: tāngyuán

Ingredienti:

30 gr di sesamo nero

30 gr di zucchero di canna

50 gr di strutto

230 gr di farina di riso glutinoso

180 ml circa di acqua tiepida

Preparazione

Tostare il sesamo nero a fuoco medio. Fare raffreddare, poi tritare nel mixer.

Mettere di nuovo il sesamo nella padella, aggiungere lo zucchero e il burro e sciogliere a fuoco basso. Poi mettere in frigorifero mezz'ora.

Versare la farina di riso glutinoso in una ciotola. Aggiungere l'acqua. Lavorare tutto con le mani: deve essere liscio e non appiccicare.

Fare un cilindro con la pasta di riso. Poi tagliare tanti pezzi.

Fare tante palline con il sesamo.

Mettere le palline di sesamo dentro i pezzi di pasta di riso, chiudere e fare delle palle con le mani.

Bollire l'acqua in una pentola. Quando l'acqua è bollente, mettere le palle di riso.

Cuocere fino a quando le palle di riso salgono a galla.

Mettere subito nelle ciotole insieme all'acqua di cottura e mangiare!

Spiced lassi –ricetta pakistana



“Mi chiamo Shahida, vengo dal Pakistan e ho trentatré anni. Sono sposata e ho due bambini. Mia figlia Noor è la più piccola ed ha tre anni. Da quando abitiamo in Italia, io e mio marito dobbiamo preoccuparci spesso della salute dei nostri bambini, in particolare di Noor che durante l'inverno si ammala sempre. Qui il clima è molto diverso! Per convincere Noor a prendere l'antibiotico senza piangere, le cucino questa fantastica ricetta: Spiced lassi.

Lo spiced lassi, bevanda speziata allo yogurt, è una bevanda a base di yogurt tipica della cucina pakistana molto fresca e dissetante. Lo zenzero e il peperoncino aiutano a disinfettare la gola. Inoltre è molto semplice e veloce, così posso accontentare tutta la famiglia.”

Ingredienti:

- 1 l di yogurt intero;
- una manciata foglie di coriandolo tritate;
- un cucchiaino di zenzero grattugiato;
- un cucchiaino di peperoncino tritato;

- un cucchiaino di cumino in polvere;
- un pizzico di sale.
-

Preparazione



Versate lo yogurt in un frullatore e sbattetelo fino a quando avrà assunto una consistenza spumeggiante. Aggiungete allo yogurt sbattuto gli aromi e le spezie, unite un pizzico di sale e mescolate per circa 1 minuto. Servite freddo.

Griwech, frittelle con sesamo e miele- ricetta algerina



“Io sono Dalila e vengo dall’ Algeria. Vivo in Italia con la mia famiglia dal 2007. Ho trentatré anni e frequento il corso di italiano con Shahida. Adoro cucinare! Spesso preparo dolci per le mie compagne di corso, siamo un gruppo numeroso. Quando la stanchezza si fa sentire, durante la pausa condividiamo questo buonissimo dolce algerino, le frittelle con sesamo e miele.”

Ingredienti per quattro persone:

- 7 gr di lievito in polvere per dolci;
- 1 cucchiaino di zucchero;
- 110 gr di farina + 185 gr di farina extra;



- 1/2 cucchiaino di sale;
- 110 gr di semi di sesamo tostati + 35 gr;
- 60 ml di olio di semi + olio per friggere q.b.;
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco;
- 1 cucchiaio di acqua di fiori d'arancio;
- 1 tuorlo;
- 50 gr di burro;
- 500 ml di miele.
-

Preparazione

Mescolate in una terrina il lievito con lo zucchero e 80 ml di acqua bollente, coprite e lasciate riposare in un luogo caldo per 10 minuti. In una terrina media di vetro versate la prima parte di farina, il sale, la miscela di lievito, impastate con cura, rimettete nella terrina, coprite con un panno e fate riposare per 1 ora e mezza, fino a farla aumentare di volume. Tritate i semi di sesamo, uniteli alla seconda farina, all'olio di semi, all'aceto, all'acqua di fiori d'arancio, al tuorlo e al burro e amalgamate energicamente il tutto. Aggiungete questa miscela all'impasto lievitato, lavorate per 10 minuti e poi formate tanti bastoncini con la pasta, che avvolgerete a treccia. Metteteli su un vassoio e lasciateli a riposo per mezz'ora. Friggete le frittelle nell'olio bollente e scolatele dorate sulla carta da cucina, mettete il miele a bagnomaria in un pentolino, immergete le frittelle per qualche minuto e cospargetele con i semi di sesamo.

L' hareese o Basbousa al cocco, dolce di semolino- ricetta egiziana



“Ciao! Io sono Hoda e vengo dall' Egitto! Il mio bambino è molto timido, ma come tutte le mamme del mondo capisco quando è triste. Così cerco di consolarlo nel più semplice dei modi: tante coccole e un buon dolce.”



Ingredienti:

350 gr di semola macinata;
35 gr di cocco essiccato;
100 gr di zucchero;
200 gr di yogurt greco bianco 0%;
3 gr di bicarbonato di sodio;
2 gr di sale;
mandorle per guarnire.

Per lo sciroppo:

1 tazza di acqua;
1 tazza (225 g) di zucchero semolato;
1 1/2 cucchiaino di acqua di rose;
3 cucchiaini di succo di limone o lime.

Preparazione

Preparate lo sciroppo mettendo lo zucchero nell'acqua e fate bollire a fuoco medio, mescolando. Aggiungete il succo di limone, l'acqua di rose e fate bollire fino a quando lo sciroppo inizia ad addensarsi. Mi raccomando, non lasciate bollire lo sciroppo per troppo tempo o si addenserà eccessivamente. Una volta pronto, togliete dal forno e lasciate a temperatura ambiente.

PERCORSO DIDATTICO 6

IL CIBO È CONDIVISIONE. RICETTE PER STARE INSIEME

Mariapaola D'Antonio

Introduzione

Durante il corso PER donne con bambini ho pensato che, per favorire la socializzazione, sarebbe stato opportuno creare momenti di condivisione.

Insieme alle mie studentesse, provenienti da 7 Paesi diversi (Etiopia, Bangladesh, Ghana, Nigeria, Vietnam, Marocco, Tunisia, Algeria) ho deciso di dedicare una pausa di 15-20 minuti a lezione, in cui avremmo condiviso cibi e ricette.

Sarebbe stata una buona occasione per le mamme, sia di trascorrere del tempo con i figli, sia per fare la conoscenza delle altre corsiste, facendo merenda tutti insieme.

Questa iniziativa ha riscosso molto successo.

Dopo un primo momento di imbarazzo e timore dovuti sia alla barriera linguistica, che culturale e religiosa (le corsiste erano molto preoccupate che gli ingredienti e la preparazione dei cibi, rispettassero le normative religiose) la pausa si è trasformata in un momento “speciale” per conoscersi. Poco alla volta i gruppetti che inizialmente si erano formati per etnie, hanno cominciato a mescolarsi, fino a diventare un unico gruppo.

Con l'avvicinarsi del termine del corso, le corsiste hanno cominciato a portare piatti sempre più elaborati e in autonomia si scambiavano le ricette, in alcuni casi scrivendole alla lavagna.

Questi sono stati momenti preziosi non solo per la socializzazione e la condivisione, ma anche per l'apprendimento e la collaborazione. Le studentesse hanno cominciato ad aiutarsi tra di loro e a correggersi, facendo crollare la barriera della timidezza.

Sotto seguono alcune ricette raccolte durante questo percorso fatto insieme.



Riso latte – ricetta del Bangladesh

Kaur, dal Bangladesh, ha presentato questa ricetta raccontando che, nel suo paese, le mamme preparano ai loro figli il riso latte per merenda. Quando le bambine sono piccole, imparano a cucinarlo con le mamme e questo diventa un momento molto speciale, che unisce la famiglia.

Si tratta di un piatto apparentemente povero, ma che richiede una lunga preparazione per una buona sgranatura del riso e la dosatura delle spezie.

Durante il corso, questo dolce è stato molto apprezzato non solo dalle studentesse, perché leggero e dolce, ma anche dai più piccoli che ne hanno fatto delle belle scorpacciate.

Ingredienti:

- 150 grammi di riso basmati;
- 300 grammi di latte concentrato;
- 4 cardamomo;
- 150 grammi di zucchero di canna;
- 1 stecca di cannella;
- 1 presa di zafferano;
- mandorle affettate.



Preparazione:

1. Mettere il riso in acqua fredda per 3 ore.
2. Scolare il riso.
3. Frullare per qualche secondo.
4. Mettere sul fuoco il latte con un pochino di burro e il riso.
5. Rosolare per 5 minuti.
6. Mettere lo zucchero, la cannella, il cardamomo, lo zafferano e le mandorle affettate.
7. Cuocere per 15 minuti.

Piantaggine e ventriglio di pollo e riso – ricetta ghanese

Questo piatto è stato preparato dal gruppo delle ghanesi che, come in molte altre occasioni, si è dimostrato unito e solidale. Hanno infatti fatto la spesa e cucinato insieme. Le donne del Ghana il riso e il pollo e apprezzano la piantaggine e i cibi piccanti.

Hanno quindi deciso di condividere con la classe un piatto unico, che loro consumano la domenica o durante le festività. Andrebbe condiviso con gli altri commensali e mangiato con le mani ma, in questa occasione, le corsiste hanno portato piattini e forchette, per non mettere a disagio le altre corsiste.

Hanno presentato la ricetta dividendo il riso dalla carne e hanno preparato un'insalata di verdure miste "all'italiana" per permettere a tutti di poter assaggiare la loro specialità senza aver timore di divieti religiosi (macellazione del pollo).

Ingredienti:

- 1 chilo di piantaggine⁶ matura;
- 1 chilo di ventriglio⁷;
- 250 grammi di pomodori tagliati;
- un pizzico di pepe;
- Sale a vostro gusto;
- Condimento Vostro gusto;
- Riso;
- olio di oliva;
- una cipolla intera.



Preparazione

1. Mettere il ventriglio di pollo in un pentolino.
2. Tagliare a metà la cipolla, aggiungere un poco di acqua poi tagliarla a cubetti e friggere.

⁶ Pianta officinale

⁷ Frattaglie di pollo

3. Sbucciare la piantaggine e tagliare a cubetti, aggiungere un pizzico di sale e friggere in olio bollente.
4. In un'altra pentola mettere un po' di olio, friggere in una padella aggiungere la fetta di cipolla, aggiungere il pomodoro e pepe, aggiustare di sale e condire a piacere. Lasciarlo asciugare.
5. Poi aggiungere il ventriglio e piantaggine fritte.
6. Al centro del piatto mettere il riso cotto prima con il pomodoro, il pepe e il pomodoro.

Semolino dolce – ricetta marocchina

Il semolino è un ingrediente molto amato ed usato in pietanze dolci e salate, non solo in Marocco, ma anche in Algeria, Tunisia ed Egitto.

Le studentesse in questo caso hanno lavorato insieme per scegliere la ricetta e descriverla ma hanno cucinato separatamente.

Durante la presentazione del piatto hanno posizionato con cura i dolcetti su un piatto da portata e poi hanno servito le compagne disponendo i dolcetti in piattini di plastica.

Hanno offerto anche altri dolci preparati in casa, ma seguendo ricette italiane. Credo abbiano fatto questa scelta per coinvolgere l'insegnante, andare incontro a tutti i gusti e dimostrare che si stanno integrando in Italia.

Il dolce di semolino viene consumato a colazione o a merenda con il tè.

Ingredienti:

- 1 chilo di semola;
- un pizzico di sale;
- 2 tazze di olio vegetale;
- 1 tazza di zucchero;
- 1 tazza di latte;
- 3 uova;
- 2 bustine di lievito.



Preparazione:

1. Unire gli ingredienti e mescolare.
2. Fare piccole palle di impasto uguali.
3. Passare le palle nella semola
4. Mettere le palle in una teglia.
5. Mettere nel forno 20 minuti a 180 gradi.
6. Mettere un po' di zucchero (a piacere).

Torta all'ananas – ricetta tunisina

Questa ricetta è molto conosciuta anche in Italia e non si discosta molto dalla nostra. Himen ha preparato questa torta per accontentare i più piccoli!

Ha detto che le piace molto cucinare e che da quando è in Italia ha sperimentato molte nostre ricette! In Tunisia mangiano la torta all'ananas per le feste e i compleanni



Ingredienti:

- 300 g di farina;
- 2 uova;
- 1 bicchiere di yogurt bianco;
- 1 bicchiere di zucchero di canna;
- 50 g di olio di girasole;
- 10 g di lievito per dolci;
- la buccia grattugiata di 1 limone;
- 1 pizzico di sale;
- 300 g di ananas fresco tagliato a fette.

Preparazione

1. Tagliare l'ananas a fette
2. Mescolare farina, uova, yogurt, zucchero e olio.
3. Grattugiare la buccia di un limone.
4. Aggiungere un pizzico di sale.
5. Mettere del burro sulla teglia e un po' di zucchero.
6. Mettere le fette di ananas e aggiungere l'impasto.
7. Mettere nel forno a 180 gradi per 30-40 minuti.

Involtini del Bangladesh

Questa ricetta di Nem, del Bangladesh, presentata su un piatto decorato, ha riscosso molto successo tra tutte le corsiste: speziato, dalla consistenza croccante ma leggera sembrava corrispondere ai gusti di tutte. Si tratta di involtini (vegetariani o di carne) che richiedono una lunga ed elaborata preparazione. Questo piatto viene preparato nei giorni di festa e servito come antipasto o secondo.

E' stato molto interessante ascoltare i dettagli sulla preparazione, perché di solito è una ricetta che viene cucinata da più donne nelle ore che precedono le festività.

In questo caso Nem ha cucinato da sola e il suo sforzo è stato molto apprezzato: ha dovuto spiegare la ricetta a tutta la classe.

Ingredienti:

- Carne macinata;
- 2 Dadi;
- Carote;
- Pepe nero;
- Peperone;
- Aceto;
- Uova;



- Cipolla bianca;
- Senape;
- Foglio di pasta;
- Olio;
- Vermisel chinoise;
- Aglio.

Preparazione:

1. Mettere in una ciotola di plastica la carne macinata con 2 dadi, sale, pepe nero, aglio tagliato, peperone tagliato.
2. Cuocere per 1 ora circa.
3. Aggiungere le uova cotte con le carote grattugiate e la cipolla bianca, il peperone, la senape, l'aceto e lasciare 15 minuti.
4. Unire il vermisel chinoise già cotto prima e lasciare raffreddare.
5. Mettere tutto sul foglio di pasta e arrotolare.
6. Friggere.

Petto di pollo dalla Tunisia

Il pollo è un cibo molto amato e cucinato secondo diverse ricette. Una delle più conosciute è il pollo allo zafferano che viene servito insieme al cous cous, al riso o al pane che assomiglia molto alla nostra focaccia.

La studentessa ha presentato il piatto con il tipico pane tunisino e ha raccontato che da quando è in Italia tante cose sono cambiate. Quando viveva nel suo paese, cucinare era un momento molto importante e tutta la famiglia si riuniva attorno ad un tavolo per pranzare e cenare insieme.

Ora invece il tempo per cucinare è poco e dato che il marito fa i turni e i figli vanno a scuola, si è abituata a cucinare piatti più veloci e italiani. I cibi tradizionali vengono cucinati solo nei momenti di festa.

Ingredienti:

- Petto di pollo;
- 4 patate;
- 6 uova;
- un mazzo di prezzemolo;
- 150 grammi di formaggio grattugiato;
- Sale;
- Pepe;
- Zafferano.



Preparazione:

1. Rosolare la cipolla.
2. Aggiungere il pollo tagliato a pezzi con sale e pepe.
3. Mettere un po' di acqua e zafferano.
4. Tagliare le patate e friggere.
5. Aggiungere alle uova il prezzemolo, le uova e il formaggio grattugiato.
6. Mettere il pollo e le patate in una teglia imburrata nel forno. 30 minuti, 180 gradi.

Dolce senegalese

Ingredienti:

- Farina;
- Uova;
- Burro;
- Lievito;
- Latte.



Preparazione:

1. Mescolare in un recipiente le uova e lo zucchero.
2. Mettere il burro e il lievito mescolati nel micro-onde per 2 minuti
3. Quando il burro è sciolto, aggiungere la farina, le uova e lo zucchero
4. Fare riposare 4 ore.
5. Fare delle palline e friggere.

Conclusioni

L'esperienza fatta con questo gruppo di donne ha rappresentato per tutti un arricchimento culturale e affettivo.

Le donne si sono sentite protagoniste del corso, perché ogni lezione diventava un'occasione per scambiarsi ricette e raccontare le proprie esperienze.

Durante le nostre merende, non ci siamo limitati a mangiare. La merenda di metà lezione è stata un'occasione per raccontare di sé, per ricordare e condividere la propria cultura. Alcune donne si sono commosse quando hanno raccontato i ricordi legati alla festività. In particolar modo S. dall'Algeria che ha voluto condividere con tutti la nostalgia che provava per il fratello gemello che non vede da almeno due anni.

Con quale cura hanno preparato i piattini e si sono servite reciprocamente, abbattendo tutte le iniziali diffidenze dovute dalle diversità culturali e religiose!

In una classe così multietnica sono emersi sentimenti inizialmente di diffidenza, poi di curiosità, di solidarietà e in molti casi, anche di amicizia.

Il cibo e lo spazio che è stato dato ad esso ad ogni lezione, ha permesso di riunirci attorno ad un tavolo, come si farebbe in una qualsiasi famiglia. Sono state condivise fotografie, video di matrimoni, gioie, difficoltà e gioie.

I bambini presenti, sicuramente vivaci e turbolenti erano sempre presenti e venivano accuditi da tutte le donne.

È stato molto commovente osservare come i figli delle donne algerine e marocchine si sedevano in braccio alle ghanesi, assaggiando i loro cibi prelibati e viceversa.

Posso concludere dicendo che il cibo non è solo un alimento ma è uno strumento importante che unisce!

BUONARRRATO!



PERCORSO DIDATTICO 7

IL CIBO È FESTA. RICETTE PER LE GRANDI OCCASIONI

Marinella Moretti

Introduzione

Quando ho introdotto il tema del cibo, la risposta più immediata è stata “il cibo è salute, è per vivere”, poi abbiamo scoperto gradualmente altri significati dell’atto dell’alimentarsi:

- il cibo per i bambini è diverso da quello degli adulti;
- quando si sta poco bene si mangia più leggero;
- i piatti di ogni paese sono diversi da quelli degli altri paesi;
- il cibo non si deve buttare se avanza ma cercare di conservarlo per il giorno dopo;
- il cibo dei giorni di festa è più buono di quello dei giorni comuni e si mangia in compagnia ...

Il cibo è festa ... e la festa è cibo!

Consumare il cibo insieme ai propri famigliari e agli amici mette *“allegria e felicità”*, dicono Obed e Peter del Ghana, Katuna della Georgia.

Ardian, albanese, dice che *“si mangia per crescere in gruppo”*, la magia della condivisione si cresce meglio, insieme! Inoltre in Albania nei giorni di festa *“mangiamo carne e pesce insieme e alla fine balliamo le nostre musiche albanesi.”*

Anche per Lakhmal, cingalese, *“non è bello mangiare da soli ma è bello se c’è amici”*.

“La festa è un’occasione”, aggiunge Obed: *“un’occasione per cosa?”* - gli chiedo - *“eh, è così, un’occasione”*, mi risponde, allora io cerco di interpretare e gli suggerisco *“vuoi dire che il giorno di festa è un giorno speciale?”* *“Ecco, sì, così”* annuisce, *“e si mangia il fufu in modo speciale”*, cioè un piatto tipico della cucina ghanese quotidiana che quel giorno viene cucinato in un modo particolare, più completo, per stare insieme in un modo diverso, con più tempo e più serenità dei giorni di lavoro. *“Anche mangiamo ‘Omo tuo’, molto molto buono, tu non puoi mangiare da solo perché non è interessante”*.

Katuna dice: *“In Georgia non c’è tempo per mangiare in compagnia, ognuno mangia da solo perché tutti abbiamo orari diversi...”*.

Ospitalità, condivisione, gioia, famiglia, amici tutto questo sta in un piatto speciale, per un giorno speciale.

Così nasce questa unità didattica, *“Il cibo è festa!”*, che in realtà - per la vastità del tema, molto composito - diventa una sorta di filo conduttore del corso, sul quale ogni tanto si ritorna, sia per la complessità delle abilità di comprensione e produzione coinvolte, legate soprattutto alle modalità del linguaggio regolativo e alla ricchezza lessicale della microlingua settoriale – oggi cosiddetto *“linguaggio elaborato”* – di tipo culinario, sia per i passaggi della raccolta in sé delle ricette tipiche,

a più riprese, che hanno rappresentato la sintesi delle riflessioni culturali e delle competenze linguistico-comunicative sviluppata nell'arco dell'intera unità.

L'unità ha compreso vari aspetti del discorso alimentare e sviluppato varie abilità, da quella lessicale, con l'acquisizione dei termini dei vari reparti dei supermercati e dei vari tipi di prodotti, a quella testuale, con la scoperta del linguaggio regolativo delle date di scadenza stampate sulle confezioni e delle ricette di cucina, e, infine, anche a quella fonologica, con l'acquisizione dei suoni complessi "sc" in parole quali "prosciutto", "pesce", "pastasciutta".

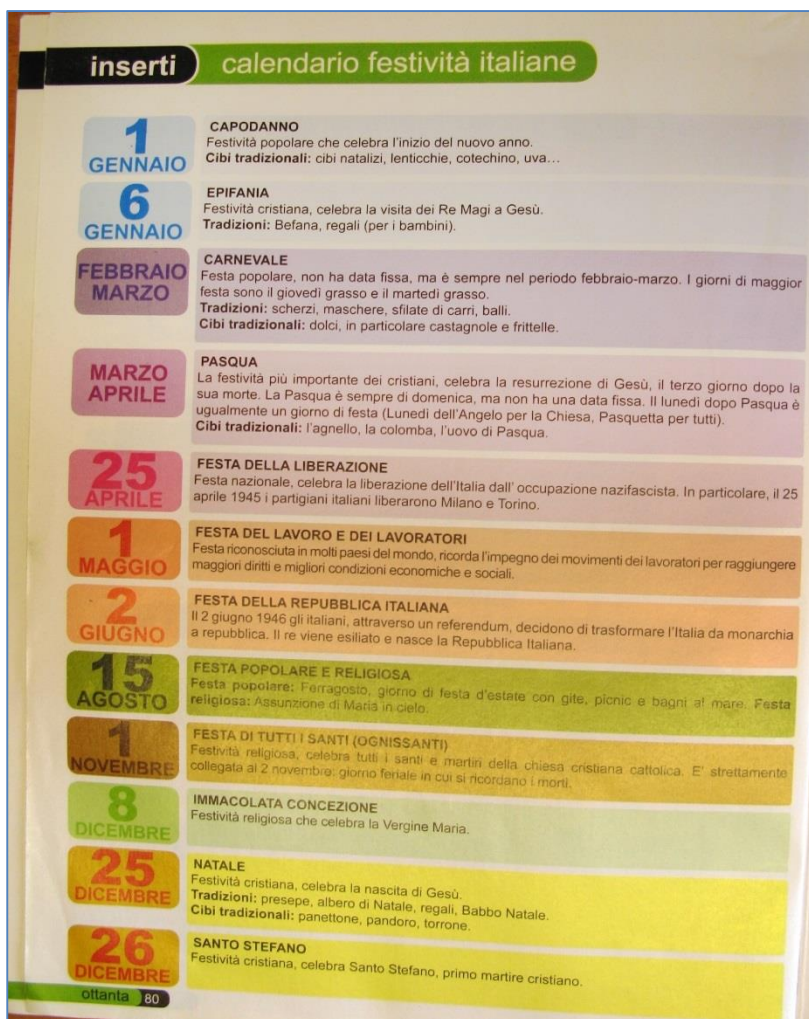
La competenza culturale, naturalmente, rappresenta l'obiettivo primario dell'unità ed è costituita dall'attività di confronto tra gli usi e costumi alimentari dei vari Paesi e dalla valenza sociale del momento di condivisione del cibo tipico dei momenti festivi.



Le feste italiane

Per cominciare, nell'ambito dei momenti di educazione alla cittadinanza, si parla delle feste italiane e di quanto i ragazzi sentano, in quei giorni, la mancanza del proprio paese, delle proprie tradizioni ma soprattutto di quello "stare insieme", del calore degli affetti e della condivisione di vita. Il riscontro tra le festività italiane e la stretta correlazione con i giorni di apertura o chiusura degli uffici, dei servizi pubblici, della scuola è di primario interesse per il corsista nella sua veste di lavoratore, utente, genitore.

Molte delle feste italiane sono internazionali, come il Capodanno (1 gennaio) o la Festa della Donna (8 marzo) o del Lavoro (1 maggio). Ma altre feste, soprattutto quelle civili e popolari, rappresentano l'anima dell'Italia e la sua storia.



“Facile Facile” (livello A2), Cassiani Mattioli Parini – Nina Edizioni

Dopo una breve presentazione delle festività italiane, le classifichiamo con aggettivi che le contraddistinguono per la loro natura ed arricchiamo il nostro lessico con vocaboli connotativi di uso non proprio corrente: così acquisiamo termini quali

Feste RELIGIOSE: feste di preghiera e di celebrazioni in Chiesa

Feste CIVILI: feste che ricordano fatti importanti della storia, realmente accaduti

Feste TRADIZIONALI E POPOLARI: feste legate ad eventi tipici di alcune zone, a particolari periodi dell’anno

Ogni festa è contraddistinta da un SIMBOLO, allora impariamo, ad esempio, che il simbolo del Carnevale è la maschera, e che quello della Festa della Donna è il fiore giallo della mimosa, in Italia

come in Georgia, così lontana eppure così vicina a noi, lo si capisce anche da questi piccoli segni comuni. Simboli materiali ma anche simboli verbali nell'espressione di buon auspicio "Auguri!"



La mimosa, il fiore che si regala alle donne per celebrare la "Giornata internazionale della donna"

Le maschere di Carnevale, si indossano per nascondersi e divertirsi



L'analisi continua in forma comparata tra le varie culture, con la tecnica insiemistica della tabella riassuntiva, che viene disegnata alla lavagna, come una semplice scheda.

FESTIVITA'	GIORNO DI CALENDARIO	TIPO DI FESTA: - Religiosa - Civile - Tradizionale/popolare	PRESENZA/ASSENZA DELLA FESTA NELLA TUA CULTURA	PIATTO TIPICO	SIMBOLO

Scopriamo così che il Carnevale, molto diffuso in Europa e nei Paesi latino-americani, non è festeggiato in Georgia, o che il Capodanno è una festa mondiale che unisce i popoli di tutte le nazionalità.

Per concludere questa prima parte, conosciamo alcuni piatti tipici italiani, citati nel Calendario precedente:

Cotechino con polenta e lenticchie

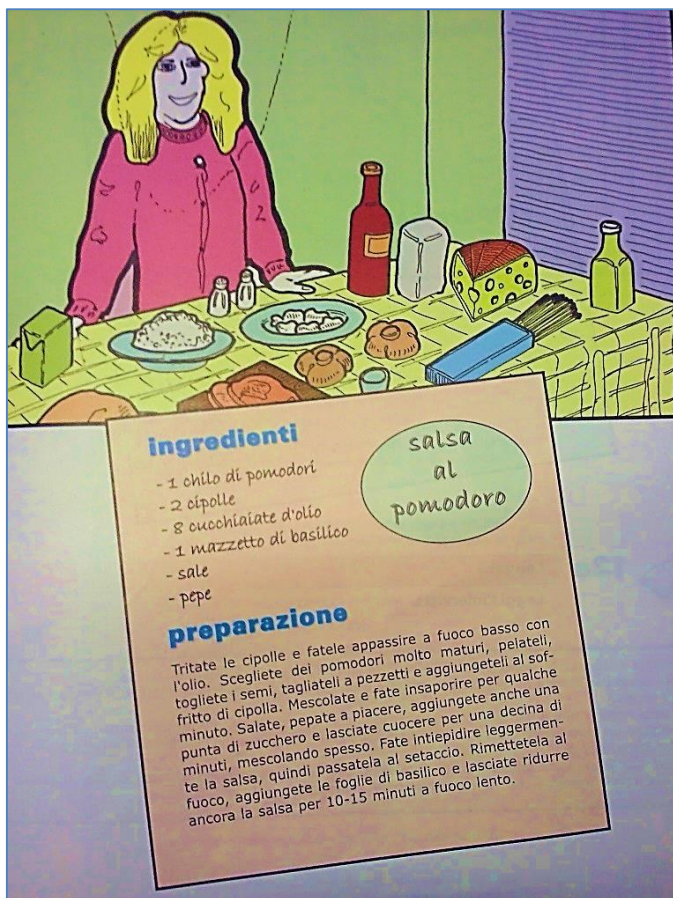


Panettone e Pandoro



Il torrone di mandorle, nocciole, pistacchi

Le ricette



“Benvenuto!” R. Cittadini, M. Trotta - Hoepli

La ricetta offre lo spunto per una riflessione grammaticale sul linguaggio regolativo e quindi sull'uso dell'imperativo, sul tipo di impostazione, schematica, standardizzata e immediata, e sul lessico culinario, con verbi specifici (apparecchiare, tritare, rosolare ...), oggettistica settoriale (utensili quali grattugia, frullatore, forno a microonde ...) E ripassiamo anche un po' di matematica con pesi e misure, per dosare gli ingredienti! Ci avvaliamo, per questo, del dizionario illustrato e di una traccia comune per la descrizione dei piatti:



“Dizionario per immagini” di Marco Mezzadri – Guerra Ed.

SULLA TAVOLA

8. Completa con *c'è* o *ci sono*.

PAROLE PER
 il cucchiaino la forchetta
 il coltello il cucchiaino } **le posate**

A. i piatti F. la zuppiera M. le forchette
 B. i bicchieri G. le coppe N. la padella
 C. il coltello H. la bottiglia O. la brocca
 D. il tovagliolo I. i cucchiaini P. il sale e il pepe
 E. la pentola L. la tovaglia Q. le tazze

alcuni UTENSILI da cucina

“Insieme” di G. Bettinelli, G. Favaro, E. Piccardi – Ed. La Nuova Italia (2009)

Scrivere
Scrivi una ricetta tipica del tuo paese.

ingredienti

preparazione

E ora, prova tu!

“Benvenuto!” R. Cittadini, M. Trotta - Hoepli

RICETTE PER I GIORNI DI FESTA

Katuna racconta: *“Ciao, io sono Katuna, sono georgiana e voglio raccontarti la festa del mio compleanno.*

La mia famiglia si è riunita e ho invitato anche i miei amici, la tavola era apparecchiata a festa, con tutti i piatti insieme, dal piatto salato a quello dolce, come vedi nella foto, così ognuno prende quello che vuole senza un ordine preciso:



I giorni di festa sono molto belli perché in Georgia normalmente la famiglia non si riunisce quotidianamente per il pranzo: chi lavora torna a casa ad un'ora diversa dai bambini che tornano dalla scuola e così si mangia da soli, non ci sono orari uguali per tutti.

Al sabato e alla domenica, invece, stiamo tutti insieme, al mattino andiamo a pregare e poi pranziamo, in casa. D'estate, quando c'è bel tempo, mangiamo all'aperto gli "spiedini", bastoncini di carne.

In Georgia cucinano le donne, ci sono pochissimi cuochi uomini.

La cucina georgiana è "casereccia", cioè fatta in casa, perché le donne sono casalinghe, poche donne lavorano fuori casa, è troppo difficile per una donna trovare lavoro! Per questo i piatti georgiani sono molto buoni e sono sicuri, in gastronomia sono meno buoni e meno sicuri, quindi pochi li comprano.

Questi sono due piatti tipici del mio Paese che si preparano nei giorni di festa:

- *Khincali: è un piatto salato, cioè senza zucchero*
- *Sorriso nero" è un piatto dolce, cioè con lo zucchero*

Se vuoi provare a farli anche tu, leggi la ricetta."

Khincali – ricetta georgiana



Ingredienti

Per il pesto, cioè il ripieno:

- carne macinata insieme, mucca e maiale;
- peperoncino;
- acqua;
- sale;
- un po' di prezzemolo.

Per la pasta:

- 1 Kg. di farina;
- acqua;
- un cucchiaio di sale.

Preparazione

Impastiamo la farina ben dura, dopo mettiamo la pasta per mezzora a riposare, poi cominciamo a stendere la pasta, dobbiamo ritagliare i pezzi sottili e rotondi.

Sopra ogni ritaglio mettiamo un cucchiaio del pesto e facciamo come un fiore.

Quando l'acqua bolle, mettiamo il sale e dopo mettiamo Khincali.



Tempo di cottura: 7-8- minuti da quando inizia la bollitura



Curiosità: noi lo mangiamo con le mani, lo prendiamo per la punta.

Sorriso nero - ricetta georgiana

Ingredienti

260 gr. di zucchero;
Yogurt – ½ litro;
3 Uova;
300-350 gr. di farina;
2 cucchiai di cacao;
1 cucchiaio di bicarbonato di sodio con aceto bollito;
latte condensato;
500 gr. di panna acida con il 15%;
noci;
80 gr. di cioccolato per decorare.



Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere lo yogurt, il cacao, il bicarbonato, l'aceto, la farina e preparare l'impasto. Dividere l'impasto in due parti di 22 cm. di diametro e cuocere separatamente in stampo con carta forno.



Tempo di cottura 35-40 minuti

Preparare la crema: mescolare panna acida con latte condensato bollito e noci tritate e farcire, cioè mettere la crema nella torta, così:



Infine, coprire con il cioccolato!

Nunu racconta: *“Ciao, io mi chiamo Nunu, anch’io vengo dalla Georgia e voglio farti conoscere un piatto pasquale, Paska, la colomba pasquale.*

Prima della Pasqua però, durante la Quaresima, per 40 giorni facciamo digiuno cioè mangiamo molto poco: non possiamo mangiare carne, uova, pesce, formaggio, possiamo mangiare solo verdura, pane, riso, pasta in bianco cioè solo con olio o con burro vegetale di soia (non burro di latte!) e frutta.

Un giorno alla settimana mangiamo un po’ di formaggio oppure un po’ di pesce. Un piatto tipico di Quaresima è Flavi, fatto con riso, uva secca, scorzette di arancia e limone”.



Flavi

Ingredienti

Riso – Uva passita, cioè uva secca – arancia – limone.

Preparazione

Cuocere il riso a bollire, mescolare con uva secca, scorze di arancia e limone, mettere in stampo e rovesciare.

“Poi finalmente a Pasqua festeggiamo con la colomba pasquale che in georgiano si chiama Paska.”

Paska - colomba pasquale – ricetta georgiana

Ingredienti

750 g di tovorog intero (formaggio fresco);

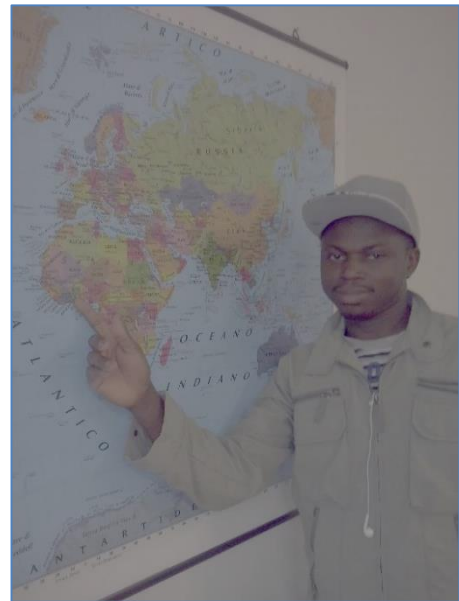
500 g di zucchero;



5 tuorli d'uovo;
450 ml di panna densa;
500 g di burro dolce;
2 tazze di frutta candita;
2 cucchiaini di estratto di vaniglia;
3 cucchiaini di liquore dolce (Cointreau o Grand Marnier).

Pollo con burro di arachidi e fufu – ricetta ghanese

Peter si presenta: *“Ciao, io sono Peter il mio Paese è il Ghana e per noi la festa più importante è il Natale. Il tipico piatto natalizio è un piatto che in realtà mangiamo durante tutto l'anno, ma per Natale lo cuciniamo in modo speciale, il pollo con il fufu.”*



Ingredienti

1 pollo pulito e tagliato in 16 porzioni; variazione: carne di tacchino e carne di maiale insieme;
21 bicchieri di brodo di pollo;
18 bicchieri di acqua;
14 pomodorini;
4 cipolline, pelate e tritate;
1 cucchiaino di pasta di zenzero;
1 cucchiaino e ½ di cucchiaini di pasta di aglio;
1 peperoncino in semi tritati;
burro di arachidi;
sale, a piacere.

Preparazione del pollo o tacchino e maiale

Mettere una pentola capiente a fuoco medio e friggere i pezzi di pollo per 10 minuti o la carne di tacchino e maiale, fino a doratura. Con delle pinze girare i pezzi di pollo. Aggiungere le cipolle, lo zenzero, l'aglio e cuocere per 5 minuti fino a doratura. Versare il brodo di pollo e condire con sale, portare a ebollizione poi abbassare la fiamma e fare bollire per 10 minuti.

In una piccola casseruola a parte, mescolare il burro di arachidi con l'acqua, portare delicatamente il composto a ebollizione mescolando per evitare di bruciare e fare grumi. Cuocere per 5-10 minuti. In un robot da cucina fondere insieme le rimanenti due cipolle con i pomodori in scatola e il peperoncino. Aggiungere il composto al pollo e fare sobbollire per 5 minuti. Infine, aggiungere il composto di burro di arachidi nella padella del pollo e cuocere. Tempo di cottura: 30 minuti.



Ingredienti del fufu

Fecola di patate o patate lesse.

Preparazione

Mescolare la fecola con acqua prima di mettere sul fuoco poi continuare a mescolare con il bastone.



Tempo di cottura 20 minuti

Alla fine diventa come una polenta ed è pronta da servire con la zuppa.





Riso con verdura – ricetta cingalese

Lakmal dice: *“Io sono Lakmal, vengo dallo Sri Lanka, un Paese dove c’è sempre caldo, come in estate! Noi cuciniamo tanta verdura e anche al pranzo domenicale, con tutta la famiglia, mangiamo piatti a base di verdure, come questo.”*



Ingredienti

- 2 etti di riso Basmati;
- 1 etto di fagiolini;
- 1 etto di piselli;
- 1 carota;
- 1 porro;
- un po' di sale ..
- e non dimentichiamo 1 etto di “kaju”, in italiano anacardi.



Tagliare a piccoli pezzetti questa verdura, dopo tagliare le cipolle, prendere una padella poi aggiungere olio, burro, e fare così un soffritto di cipolla. Mettere la padella sul fuoco basso e, quando si vede la cipolla dorata, unire tutte le verdure tagliate. Mischiare per 10 minuti e spegnere il fuoco. Poi aggiungere 2 etti di riso Basmati e cuocere per 10-15 minuti. Dopo scolare il riso e mischiare con le verdure e... basta così! Il piatto è pronto da mangiare. Tempo di cottura: 20-25 minuti.

Kadaif – ricetta albanese

Ciao! mi chiamo Ardian e sono albanese.



Abito a Mantova e nella zona dove vivo abbiamo fatto una festa “di quartiere” dove abbiamo invitato tutti i nostri amici, di ogni nazionalità. Ognuno di noi ha cucinato un dolce, io ho preparato questo dolce tipico dell’Albania che di solito cuciniamo nei giorni di festa: è molto bello e molto buono! Si chiama Kadaif. Ecco la ricetta



Ingredienti

450 g di kadaif (si trova in tutti i negozi specializzati di cucina internazionale);

300 g noci già sgusciate oppure pistacchi;

250 g di burro

Per lo sciroppo:

3 tazze di zucchero

2 ½ di acqua

Preparazione

Sciogliere i fili di kadaif, distribuire sul fondo della teglia il burro e stendere metà del kadaif nella teglia.

Aggiungere le noci sgusciate come ripieno e coprire con la restante parte del kadaif e cospargere con il burro rimanente. Mettere tutto in forno a 200 gradi per circa 40 minuti, fino alla doratura. Nel frattempo preparare lo sciroppo sciogliendo lo zucchero nell'acqua e portare ad ebollizione per 3 minuti e aggiungere un cucchiaio di succo di limone.

Alla fine sciroppare il dolce sfornato: potete scegliere se versate lo sciroppo caldo sul dolce raffreddato oppure viceversa.



Buon Appetito...

Vel Bekomme!

Bon Profit! eet smakelijk!

Buen Provecho! Buena tarde!

Buen Provehcho!

Bon Appetit! Guten Appetit. Enjoy!

BUON APPETITO
CANE MANGIONE
MISCO!

ITA DA CHIMAS

PERSORSO DIDATTICO 8

IL CIBO È CELEBRAZIONE. RICETTE PER I GIORNI IMPORTANTI

Emma De Giuseppe

Introduzione

Nel mondo esistono molti aspetti che differenziano le varie culture, il cibo forse è uno dei più rilevanti e simbolici. L'alimentazione si differenzia sia per gli aspetti climatici, che per la possibilità o meno di coltivare la terra ma anche per principi religiosi che condizionano il modo di nutrirsi e di cucinare.

In classe, nella prospettiva di una competenza interculturale intesa come un insieme di dimensioni (cognitive, affettive e sociali) ho enfatizzato il contesto culturale cercando di favorire gli scambi comunicativi tra persone di diverse culture visto che questo fattore è parte integrante dell'insegnamento linguistico.

Di seguito propongo le interviste fatte ad alcune mie alunne, la cui conoscenza dell'italiano è inferiore al livello A1 del QCER. È stato necessario rivedere il testo per renderlo più comprensibile.

Emma: *Oggi parliamo del cibo che mangiamo durante le feste.*

In Italia abbiamo feste religiose e feste nazionali.

Ad ogni festa mangiamo del cibo tipico ad esempio a Natale mangiamo il panettone, a Carnevale le chiacchiere, a Pasqua la colomba, l'uovo di cioccolato ecc.

Hana e Awatef anche in Libia avete delle feste importanti?

Hana: *Sì, dopo il Ramadan festeggiamo per tre giorni la fine del periodo di digiuno e dopo circa 2 mesi c'è la festa Eid al Adha festa del sacrificio o festa dell'agnello.*

E' una festa importante per l'islam perché ricorda il sacrificio di un montone compiuto da Abramo, fermato da un angelo prima di sacrificare suo figlio come prova di fede a Dio. Rappresenta la totale obbedienza al volere divino.



Eid al Adha

Emma: *Che cosa fate durante questa festa?*

Awatef: *Durante questa festa è tradizione alla mattina prendere il caffè, mettere abiti eleganti, profumarsi con l'incenso e andare in moschea a pregare. Dopo torniamo a casa e mangiamo con la famiglia l'agnello.*

Hana: *Offrire l'agnello significa essere generosi. Non è gentile offrire agli ospiti il pollo!*

Awatef: *Dividiamo in tre l'agnello: una parte viene data alla famiglia, un'altra parte agli ospiti e il restante ai poveri.*

Emma: *Anche nel centro e al sud d' Italia a Pasqua mangiamo l'agnello! Come si prepara da voi? Attenzione! per raccontare una ricetta bisogna prima dire quali sono gli ingredienti cioè tutto quello che serve e le quantità. Poi bisogna spiegare come si prepara e la parola che di solito trovate nelle ricette è preparazione.*

Agnello al forno – ricetta libanese



Ingredienti:

Agnello in pezzi (coscia e spalla);
un rametto di rosmarino;
una cipolla;
sale;



pepe nero macinato;

olio d'oliva.

Preparazione

1) Coprire la carne con il sale e con il pepe nero.

2) Lavare e tagliare fine il rosmarino e la cipolla.

3) Togliere dalla carne il sale e il pepe in eccesso.

4) Coprire la teglia con un foglio di alluminio o metterlo in una pentola grande.

5) Mettere la carne sulla teglia del forno e versare poco olio.

6) Cuocere per 2 ore a 150 gradi.

7) Servire caldo con dell'insalata.

LE PAROLE NUOVE CHE ABBIAMO IMPARATO

cibo: tutto ciò che si può mangiare

digiuno: non mangiare

festa: è un giorno di vacanza perché non si lavora o non si va a scuola e può essere religiosa o nazionale

tradizione: è un'usanza che passa, per esempio, da padre in figlio

essere generoso: offrire, dare senza avere niente in cambio

macinare: ridurre in piccoli pezzi fini come la polvere

versare: far uscire un liquido da una bottiglia

servire: portare il cibo in tavola

Emma: *Mahnaz e Maryam qual è una festa importante in Iran?*



Maryam: è il Nawruz, cioè la festa della primavera. È una festa di origine persiana celebrata da più di 3.000 anni e segna l'inizio del nuovo anno. E' di origine... in inglese zoroaster, come si dice in italiano?

Emma: Si dice zoroastra era una religione molto diffusa in Asia, il profeta è Zoroastro.

Manhaz: Si è vero, è una religione persiana ma da circa 600 anni è stata sostituita dall'islam.

La parola Nawruz in persiano "Naw" significa nuovo e "ruz" giorno.

Il primo giorno del calendario iraniano l'equinozio di primavera quindi il primo giorno di primavera è il primo giorno dell'anno. Nel 2015 il Nawruz è il 20 marzo alle ore 23.45 e 11 secondi. In Iran siamo nell'anno 1394. Anno del calendario agricolo, il nostro calendario persiano si chiama calendario jalaali.

Emma: Che cosa fate durante questa festa?

Maryam: Prima della festa puliamo bene la casa come augurio di buon inizio anno. Ci vestiamo bene e ci troviamo in casa con tutta la famiglia.

È tradizione preparare la tavola con 7 elementi il cui nome inizia con la "S" dell'alfabeto persiano: questa lettera deriva dalla parola "cin" che significa "raccogliere".

Manhaz: La prima foto che ti ho dato è una foto tipica di una tavola con tutti i sette elementi; le altre sono le foto della mia tavola che ho preparato per il Nawruz del 2015 in Italia.



I 7 elementi sono:

- 1 – Sabzeh – frumento, orzo, fagioli e germogli di lenticchie, simboli della rinascita.*
- 2 – Samanu – un budino dolce a base di germe di grano, simbolo della ricchezza.*
- 3 – Sanged – la frutta secca simbolo dell’amore.*
- 4 – Sir – l’aglio, simbolo di salute.*
- 5 – Sib – la mela, simbolo di bellezza.*
- 6 – Somaq – le bacche di sommacco, che per il sapore sono il simbolo dell’asprezza della vita.*
- 7 – Serkeh – l’aceto, simbolo di saggezza e pazienza.*

Un altro elemento che inizia con la “S” ma che non si mangia è “Sonbel” che è il giacinto (fiore) simbolo di inizio primavera.

Ci sono altri elementi, che non iniziano con la “S” ma che vengono messi sulla tavola perché sono di importanza culturale e nazionale: i dolci iraniani tradizionali come il Baclava, la frutta e l’uva secca, le candele accese, uno specchio e una ciotola con pesci rossi perché rappresentano il cielo e gli animali. Le uova colorate, una per ogni persona, perché rappresentano la fertilità. Infine, i colori nazionali (verde, bianco e rosso) per il valore patriottico.

Emma: *Caspita, che bella tradizione!*

Emma: Anche a Roma e nel centro Italia 40 giorni prima di Pasqua (si chiama Quaresima) si posano dei semi di lenticchie da far germogliare per il giovedì che precede la Pasqua. Si portano sull'altare in chiesa come simbolo di rinascita.

E' tradizione anche in Italia per la Pasqua mangiare uova sode o colorarle.

Ecco alcune foto di dolci della Calabria, una regione del sud Italia.



Emma: Mahnaz e Maryam durante questa festa mi avete detto che preparate dei dolci.

Mahnaz: Si i Baclava.

Baclava - ricetta persiana



Ingredienti per la pasta:

- ½ tazza di latte;
- ½ tazza di olio di semi;
- 3 cucchiari di yogurt;
- 500 gr di farina;

3 uova;

100 gr di burro.

Per lo sciroppo:

4 tazze di zucchero;



5 tazze di acqua;

½ tazza di acqua di rosa.

Per il ripieno:

500 gr di noci;

500 gr di pistacchi non salati.

Preparazione

Per lo sciroppo: sciogliere lo zucchero con l'acqua e l'acqua di rose. Quando diventa denso (circa 10minuti), togliere dal fuoco e fare raffreddare.

Per la pasta: mescolare tutti gli ingredienti tranne il burro.

Tirare la pasta, versare il burro liquido.

Tritare le noci e i pistacchi e mettere sopra la pasta .

Tagliare a pezzi e mettere in forno a 150 gradi per 30 minuti.

Mettere lo sciroppo freddo sulla pasta calda. Lasciare raffreddare.

LE PAROLE NUOVE CHE ABBIAMO IMPARATO

equinozio: notte lunga come il giorno; è il primo giorno di primavera

germoglio: quando il seme inizia a diventare pianta.

bacche di sommacco: sono dei frutti della pianta di sommacco. Il sapore è molto aspro.

aspro: sapore acido, come il limone

fertilità: riuscire a fare figli

tritare: rompere in piccoli pezzi.

sciogliere: far diventare liquido, in questo caso lo zucchero per formare lo sciroppo.

tirare la pasta: stendere e rendere piatta la pasta.

raffreddare: rendere freddo, in questo caso un cibo.

Emma: Ora tocca a Sharina. In Cina qual è una festa importante?



Sharina: È il Capodanno Cinese o Festa di Primavera, secondo il calendario cinese tradizionale contadino (anno 3933). Il calendario inizia dopo il solstizio d' inverno, nel giorno di luna nuova.

Il calendario cinese è utilizzato oggi in Cina per il calcolo delle feste. Questo calendario viene anche chiamato "calendario del contadino", mentre il calendario gregoriano viene chiamato come "calendario occidentale o civile".

Il Capodanno cinese è la festa più importante dell'anno.

Molte famiglie comprano cibi, bevande e tanti regali per la festa

Anche in Cina come in Iran puliamo prima della festa molto bene la casa come augurio di inizio anno.

Emma: Anche in Italia abbiamo questa tradizione prima della Pasqua. Diciamo, infatti, "fare le pulizie di Pasqua!"

Sharina: Sulle porte appendiamo lanterne portafortuna, immagini di divinità e nastri rossi che portano buona fortuna, ricchezza, una lunga vita e felicità. Il colore rosso rappresenta la buona fortuna, la gioia e la difesa dal male. Il 19 febbraio 2015 è iniziato l'anno della capra e termina l'8 febbraio 2016.



Emma: *Sharina come festeggi il capodanno?*

Sharina: *Alla vigilia del capodanno verso le 20 ci troviamo in casa e prepariamo i ravioli. Ceniamo verso le 24, usciamo e lanciamo i petardi. Rientriamo in casa e giochiamo a Mahjong fino alle 2 circa. I ravioli possono essere sia di carne che vegetariani. Io sono di religione buddista tibetana e preferisco quelli vegetariani ad esempio con funghi e tofu.*

Ravioli con funghi e tofu – ricetta cinese



Ingredienti:

Per la sfoglia

400 gr. farina

acqua

1/2 cucchiaino di sale

Per il ripieno

Una confezione di funghi misti

2 spicchi di aglio

tofu 1 panetto

olio

sale

pepe

Preparazione sfoglia per ravioli

- 1) versare in una ciotola la farina e il sale e unire un po' per volta l'acqua fino ad ottenere un impasto liscio;
- 2) lasciare riposare l'impasto e coprire la ciotola.

Preparazione del ripieno

- 1) soffriggere l'aglio con l'olio extravergine di oliva, aggiungere i funghi e salare;
- 2) cuocere i funghi fino a farli asciugare;
- 3) in un mixer unire i pezzi di tofu ai funghi raffreddati e frullare per ottenere una crema;
- 4) formare dei dischi di pasta e riempire con la crema di funghi e tofu;
- 5) chiudere i dischi a mezzaluna e sigillare i bordi con una forchetta;
- 6) condire con olio di soia, olio di sesamo, anice, pepe, cannella;
- 7) servire ben caldi.

LE PAROLE NUOVE CHE ABBIAMO IMPARATO

Solstizio d'inverno: quando la notte è la più lunga di tutto l'anno.

Calendario: tabella dove sono indicati i mesi, le settimane e i giorni dell'anno.

Vegetariano: chi non mangia carne.

Tofu: specialità cinese e giapponese chiamato anche formaggio di soia.

Sfoglia: è lo strato della pasta

Ripieno: sono gli ingredienti che metto nella pasta.

Impastare: mescolare la farina con l'acqua e il sale fino ad ottenere un impasto liscio.

Soffriggere: cuocere a fuoco basso nell'olio.

Asciugare: togliere l'acqua.

Frullare: mescolare molto forte e tagliare in piccoli pezzi.

PERCORSO DIDATTICO 9

IL CIBO È ATTENZIONE

Sara Tesco

Introduzione

Alcuni alimenti possono avere effetti negativi sulla salute. Lo sanno le mamme italiane, così come le mamme straniere. Nelle mie classi, costituite prevalentemente da donne straniere con bimbi da 0 a 10 anni, è stato presentato il tema dell'alimentazione sotto diversi aspetti: lessicali (presentazione degli alimenti più usati in cucina e loro classificazione), comunicativi (esprimere le abitudini alimentari, fornire e chiedere informazioni su gusti e preferenze in ambito alimentare), grammaticali (presente indicativo dei verbi: preferire e piacere).

Dal confronto tra le diverse abitudini alimentari, è emersa l'esigenza di approfondire una delle motivazioni che portano le persone a preferire alcuni alimenti rispetto ad altri, se non addirittura ad eliminarli dalla tavola: la salute. Ecco perché, se vogliamo stare bene, è necessario fare attenzione al cibo che ingeriamo.

Il materiale seguente è stato presentato alle allieve come testo semplificato da leggere e da spiegare in classe; l'uso delle immagini ha facilitato la comprensione e la memorizzazione di quanto scritto; anche le attività orali sono state svolte in gruppo, per permettere un confronto più ampio.

Attività

Che cosa vedi? _____

Secondo te perché la bambina sta male? _____



DOBBIAMO STARE ATTENTI A QUELLO CHE MANGIAMO!

Alcune volte possiamo avere mal di pancia, prurito, nausea, diarrea, valori del sangue fuori dalla norma (= non normali). Perché? Perché non sempre tutto quello che mangiamo ci fa bene!

Collega con una freccia l'immagine alla sua didascalia

Prurito



Mal di pancia



Diarrea



Valori del sangue



Nausea



Puntini rossi sulla pelle



Dobbiamo stare attenti a quello che mangiamo perché:

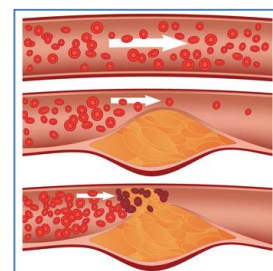
1. Possiamo avere un'allergia o un'intolleranza alimentare

Se hai un'allergia o un'intolleranza vuol dire che non puoi mangiare alcuni alimenti, come farina di grano, uova, latte, pesce, frutta secca, altri frutti.



2. Possiamo soffrire di colesterolo alto

Se hai il colesterolo alto significa che hai del grasso nei vasi sanguigni . Non puoi mangiare burro, panna, parti grasse delle carni, formaggi grassi, salse.



3. Possiamo soffrire di diabete

Se hai il diabete significa che hai troppi zuccheri nel sangue.

Devi evitare di mangiare tutto quello che contiene zucchero e quindi: zucchero, miele, cioccolato, marmellata; frutta secca (pinoli, castagne, mandorle, noci, arachidi, datteri ecc.) avocado, frutta sciroppata, banane, mandarini, uva, melograno, fichi, cachi i succhi di frutta con zucchero e le bevande zuccherate

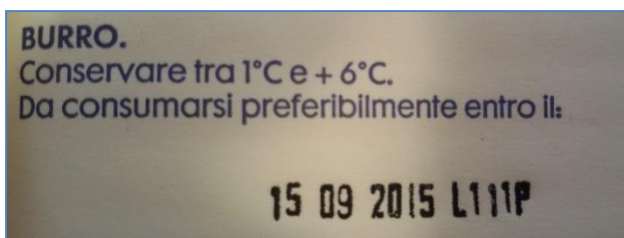


4. Possiamo mangiare qualche alimento scaduto o andato a male



Dobbiamo sempre leggere la data di scadenza dei prodotti e il modo di conservare gli alimenti suggerito dall'etichetta.

Sottolinea in rosso la data di scadenza e in blu il metodo di conservazione del burro



5. Possiamo ingerire qualcosa di velenoso

Soprattutto se abbiamo dei bambini, dobbiamo stare attenti a cosa mettono in bocca! Se sulle confezioni vediamo questi simboli, non possiamo mangiare o bere quel prodotto!





RICORDA!

Il **dottore** è la persona che può aiutarti se stai male. Per qualsiasi problema puoi andare da lui. Il dottore ti visiterà e ti dirà cosa puoi mangiare e cosa devi **evitare di mangiare** (= non mangiare).

Se invece hai un'emergenza puoi chiamare l'**ambulanza**.

Conosci il numero di telefono dell'ambulanza?



E tu? Sei allergico o intollerante a qualcosa? Puoi mangiare tutto? Hai mai ingerito sostanze velenose?

Racconta a un tuo compagno.

PERCORSO DIDATTICO 10

IL CIBO È GIOCO. UN ESEMPIO DI LABORATORIO GOLOSO

Gaia Rossi



Un laboratorio ludico -culinario per mamme e bambini da 1 a 4 anni

L'idea del laboratorio nasce dall'osservazione e dal confronto sulle dinamiche relazionali mamma-bambino durante la fase d'accoglienza e d'inserimento dei bimbi nello spazio del nido. Nella mezz'ora dedicata allo spazio di gioco tra mamma e figlio, abbiamo notato che le mamme tendono a sottrarsi a questa condivisione, preferendo parlare con le altre mamme o con l'educatrice. Abbiamo così deciso di confrontarci con il gruppo delle mamme su questa dinamica, sottolineando l'importanza di trovare del tempo di gioco esclusivo per stimolare l'apprendimento e la crescita del bambino. Sono uscite una serie di riflessioni e motivazioni sulla modalità di comportamento osservata:

- non essere abituate ad una dimensione di gioco all'interno della famiglia. Più mamme ci hanno detto che: "da piccola non ho mai giocato con mia mamma, o mio papà";
- non avere abbastanza tempo da dedicare a questa attività perché oberate di lavoro in casa e con gli altri figli;
- non sapere cosa proporre ai propri bimbi, soprattutto quando non sanno ancora parlare.

Partendo da queste considerazioni abbiamo deciso allora di **trasformare in gioco un'attività quotidiana, inerente al mondo della cucina, così da poter essere replicabile anche a casa propria. Abbiamo deciso di proporre una ricetta italiana "i biscotti di pasta frolla", così da stimolare le donne con una novità culinaria e usare questa occasione** per insegnare delle "parole nuove" afferenti ad un contenitore linguistico molto utile per la loro esperienza.

Ecco come si è svolto il laboratorio:

N°mamme: 10

N° bambini: 11

N° operatori: 2 e una volontaria

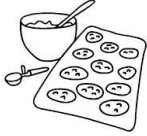
Materiali utilizzati: pasta frolla, mattarelli di diverse dimensioni, formine di varie forme e dimensioni, decorazioni per biscotti, vaschette di alluminio, pellicola trasparente, tovaglie di carta, cartoncini, pennarelli, lavagna, ricetta stampata per ogni partecipante.

Le fasi del lavoro:

- 1) Abbiamo preparato l'impasto per l'attività mamma-bimbo a casa, così da averlo già pronto il giorno del laboratorio.
- 2) Abbiamo diviso le mamme in 3 gruppi, ogni gruppo aveva la propria postazione di lavoro con gli ingredienti e gli utensili.
- 3) I bimbi in questa prima fase, sono stati portati dall'educatrice nello spazio nido a giocare.
- 4) Abbiamo dato ai 3 gruppi la ricetta e assieme abbiamo visto quali erano gli ingredienti, riconoscendoli tra quelli collocati sul piano di lavoro.

RICETTA

BISCOTTI AL BURRO



INGREDIENTI (per 25 biscotti)

90 gr. di burro

100 gr. di zucchero

1 uovo

200 gr. di farina

Mezzo cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di vaniglia

Un pizzico di sale

Decorazioni per dolci

5) Abbiamo riscritto la ricetta sulla lavagna. Molte non conoscevano il lievito per dolci, di solito usano quello di birra da sciogliere in acqua.

6) Abbiamo letto il procedimento analizzando i verbi (rompere, aggiungere, mescolare, stendere, infornare...) e gli utensili della cucina (bilancia, mattarello, formine, recipiente, teglia da forno...). Ogni utensile era collocato sul tavolo vicino ad un bigliettino in cui era scritto il nome dell'oggetto.

7) Ogni gruppo ha preparato l'impasto dei biscotti che poi le signore hanno portato a casa.

8) Abbiamo chiamato i bambini. Ogni mamma aveva accanto il proprio figlio.

9) Abbiamo suddiviso e distribuito ad ogni coppia l'impasto preparato in precedenza.

10) I bambini con le mamme hanno iniziato a lavorare l'impasto, a fare le forme dei biscotti e a decorarli.



11) Insieme hanno realizzato un contenitore di biscotti.

12) I biscotti sono stati infornati e ognuno ha portato a casa una confezione di biscotti.

13) E' stato fatto un vassoio a parte per mangiarli assieme a fine laboratorio.

MATERIALI ELABORATI DAL CENTRO COME – COOPERATIVA FARSI PROSSIMO E DAI DOCENTI
IMPEGNATI NEI CORSI DELLA RETE DELLA COOPERATIVA FARSI PROSSIMO – CARITAS REGIONALI