



Gruppo di progetto

Centro COME - Cooperativa Sociale Farsi Prossimo Onlus

Giovanni Romano - responsabile di progetto

Fabio Moretto - coordinamento di progetto

Francesca Piras coordinamento didattico

Massimiliano Gabba: organizzazione del testo

Gaia Rossi – educatrice

Marta Galimberti - educatrice

Marialisa Rizzo - educatrice

Danilo Radaelli - educatore

## INDICE

### INTRODUZIONE

Graziella Favaro

#### 1. IL PROGETTO

- Laboratori
- Metodologie e Obiettivi

#### 2. I LABORATORI NELLE SCUOLE

- *SALE IN ZUCCA: IL CIBO E LE STORIE VIAGGIANO, L'INCONTRO TRA POPOLI E CULTURE*
- Obiettivi, Temi e Strumenti
- Ricette, Favole e Modi Di Dire
- Narrare, Decostruire e Ricreare Insieme: Il LIBRO MATRIOSKA DELLA CLASSE
- *PERCORSO "AVANZI SI CRESCE": IL VALORE DEL CIBO, LO SPRECO E IL RIUSO DEGLI ALIMENTI*
- Obiettivi, Temi e Strumenti
- Manifesto Progresso: PUBBLICITA' ANTI-SPRECO
- *PERCORSO "CAVOLI A MERENDA": AUTONOMIE ALIMENTARI, DALLA COLAZIONE AI FUORI PASTO*
- Obiettivi, Temi e Strumenti
- IL cartellone della merenda sana
- *PERCORSO "DE ROSSI COOKIES:CI INFORMIAMO INFORNANDO"*
- Obiettivi, Temi e Strumenti
- Schede attività
- Il ricettario della 3<sup>A</sup>

#### 3. I LABORATORI EXTRASCOLASTICI

- *PERCORSO "SPUNTINI DI GUSTO"*
- presso Oikos Palazzina Solidale
- presso Comunità di Villapizzone
- presso Oratorio Santi Martiri Anauniesi
- due Esempi Di Ricette: I MUFFIN SALATI E I BANANA PANCAKES
- *PERCORSO "CUOCHI IN FAMIGLIA"*
- Breve Descrizione
- Il Ricettario
- *PERCORSO "IL SALE E LO ZUCCHERO: UN VIAGGIO ATTRAVERSO DOLCI MONDI E TERRE SALATE"*
- Breve Descrizione

#### 4. GLI EVENTI

- I sali aromatizzati - "Sale in zucca"
- L'orto portatile - "Avanzi si cresce"
- La merenda condivisa - "Avanzi si cresce"
- Al Refettorio Ambrosiano - "Cavoli a merenda"

## Introduzione

### CIBO E INTERCULTURA

Graziella Favaro, centro COME – Coop. Farsi Prossimo



### 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.

## **Cibo e dimensioni interculturali**

Il cibo e l'alimentazione rappresentano dunque una riserva ricchissima di idee e possibilità didattiche, interculturali e linguistiche. 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 ai bambini e ai ragazzi durante i momenti iniziali di brainstorming che hanno preceduto i laboratori hanno visto racconti e articolazioni che avevano a che fare con la dimensione di:

-le abitudini e la vita quotidiana: i cibi e i pasti; le abitudini alimentari; i cibi per stare bene e condividere...;

-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; il viaggio dei prodotti; le situazioni di spreco alimentare e di disuguaglianza.

Un tema dunque estremamente centrato per sviluppare percorsi interculturali, di scambio e conoscenza reciproca e connessi alla con-cittadinanza.

Ognuno può parlare di sé

Dal punto di vista didattico e comunicativo, trattare il tema dell'alimentazione con i bambini e i ragazzi significa rispondere a tre criteri che sono cruciali in un percorso formativo.

Essi sono :

-*la prossimità e l'inclusione*. Il tema rimanda a esperienze vissute direttamente e dunque la richiesta agli alunni (anche a quello non o poco italofoni) 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, i bambini e i ragazzi possono rievocare ricordi, memorie, emozioni e vissuti a carattere personale. In questo modo, i laboratori diventano un'esperienza più vicina e che si può saldare con frammenti del "prima", dell'altrove 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 ciascun bambino e ragazzo di raccontare il suo pezzo di mondo per metterlo insieme a quello degli altri.

# 1. IL PROGETTO

**Cuore di zuppa** è un progetto finanziato con il VI Piano Infanzia ed Adolescenza ex L.285/97 del Comune di Milano.

Attraverso il progetto, il **Centro Come della Cooperativa Farsi Prossimo Onlus scs, Cuore e Parole Onlus** (ente capofila), **Liberamente Onlus, Fondazione Politecnico di Milano** e **l'Associazione Canottieri Milano**, hanno realizzato azioni di sensibilizzazione e promozione di sani e corretti stili di vita in età pediatrica. Destinatari degli interventi sono stati gli alunni delle scuole milanesi (primarie e secondarie di I grado), i docenti, le famiglie, utenti e operatori di diversi servizi del Terzo Settore.

Il Centro Come, in particolare, si è occupato di svolgere interventi focalizzando l'attenzione sulla specificità interculturale delle azioni intraprese, interpretando l'integrazione come un vero e proprio elemento facilitatore nei processi di costruzione del benessere in età evolutiva, insieme alla corretta alimentazione, alla pratica sportiva, al sostegno psicologico, etc. Ciò è stato possibile grazie ad un'esperienza maturata in molti anni di lavoro. Il Centro Come, infatti, è stato istituito nel 1994 ed è uno dei fondatori della rete dei Centri Interculturali d'Italia. Si configura come servizio di consulenza, formazione e progettazione in ambito interculturale. In 23 anni di attività sono stati realizzati numerosi laboratori di insegnamento dell'Italiano L2 che hanno riguardato varie tipologie di destinatari (studenti, donne straniere, richiedenti e titolari di protezione internazionale) e livelli differenti di insegnamento. Il Centro Come si occupa, inoltre, dell'elaborazione e della cura dei materiali di didattica dell'Italiano L2 e della formazione dei docenti. E' dotato di uno spazio interattivo e di consulenza a distanza ([www.centrocome.it](http://www.centrocome.it)) nel quale insegnanti, educatori, operatori possono trovare documenti, strumenti e testi specifici sul tema dell'insegnamento dell'italiano L2 e dell'educazione interculturale.

## I Laboratori

Nell'ambito del progetto Cuore di zuppa, il Centro Come ha realizzato 22 percorsi laboratoriali scolastici e 10 percorsi laboratoriali di cucina, tutti conclusi con un evento aperto a insegnanti, educatori, gruppi classe, giovani, genitori e volontari.

Sono stati coinvolti 6 istituti comprensivi e una scuola popolare: complessivamente 22 classi e 468 alunni (Tab.1).

I laboratori extrascolastici hanno coinvolto 7 associazioni e servizi e 130 partecipanti (Tab.2).

*Tab.1 Le scuole e servizi coinvolti*

Sede d'intervento	Numero Classi	Tipologia	Numero destinatari Raggiunti
ICS Linneo Ferrante Aporti	5	Primaria	110
Scuola della Seconda opportunità Fondazione Sicomoro	2	Secondaria di primo grado	19
ICS Cabrini	5	Primaria	111
IC Sorelle Agazzi	4	Primaria	80
IC Maffucci	2	Secondaria di primo grado	51
ICS Ilaria Alpi	2	Primaria	48
ICS Ilaria Alpi	2	Secondaria di primo grado	49
	<b>22</b>		<b>468</b>

Servizi coinvolti	Tipologia Servizio	Numero percorsi realizzati In rete con il servizio	Numero destinatari
Oikos e M' Ama Food	Oikos: housing sociale M'ama Food: Catering dal Mondo	1	12
Artemide	Gruppi di sostegno mamma bambino	1	15
Centro Diurno Chora	CD Minori	2	21
Oratorio Parrocchia S. Leonardo	Interventi con minori	2	60
Casa Suraya	Servizio richiedenti asilo	1	11
CA Sammartini	Centro Accoglienza Sprar	1	17
Mi-X Zona 8	Progetto di coesione sociale	2	24
		<b>10</b>	<b>130</b>

## Narrazione e confronto: metodologie e obiettivi

Parlare di alimentazione ha permesso di utilizzare metodologie interculturali e saperi differenti, imparando a percorrere insieme alle persone incontrate nuove strade.

Le metodologie utilizzate sono state molteplici:

- 1) il *metodo narrativo*, che consente di educare all'interculturalità raccontando il cibo, portatore di culture differenti e di saperi familiari;
- 2) il *metodo comparativo*, che educa al pluralismo e consente di accostare storie, cibi ed abitudini lontane e simili in un viaggio intorno al mondo;
- 3) il *metodo dei punti di vista*: favorisce il confronto con gli altri e l'esercizio dell'ascolto attivo imparando a riconoscere sguardi diversi dal nostro come ugualmente legittimi;
- 4) il *metodo del riconoscimento del debito culturale*: racconta l'alimentazione come il prodotto di scambi tra culture;
- 5) la *metodologia ludica* che aiuta il coinvolgimento e l'apprendimento non solo dei bambini e dei ragazzi, ma anche degli adulti coinvolti;
- 6) la *pedagogia dei gesti*: corrisponde alle azioni di quanto pensato e giocato all'interno delle classi e non solo. Si è messa in campo in particolare nei laboratori extrascolastici e negli eventi.



“libro matrioska”- scuola Ferrante Aporti



“l’orto portatile”

Gli obiettivi sono stati:

- Riflettere sugli squilibri socio-economici;
- raccontare le diverse culture anche alimentari;
- affrontare i temi della diversità e dello sguardo interculturale.

Le occasioni di condivisione di culture e storie (proprie e altrui, diverse o simili a quelle personali), come pure le possibilità di mettersi a confronto con abitudini alimentari di paesi anche molto lontani da quello abitato, o ancora le opportunità d'incontro con contesti della città di Milano (in primis il Refettorio Ambrosiano) che hanno a che fare con storie di povertà e con diverse modalità di alimentazione, sono state orientate al raggiungimento di obiettivi connessi alla promozione di riflessione e pensiero critico sull'esistente, sugli squilibri socio-economici e sulle disuguaglianze ancora presenti nel contesto globale eppure locale.

Il racconto e l'ascolto di storie e abitudini alimentari porta con sé anche l'opportunità di conoscere mondi e culture, le storie di legami e intrecci tra popoli; permette di attraversare esperienze nuove, di imbattersi nell'inesplorato, di acquisire elementi di conoscenza rispetto alla storia e alla geografia umana e di apprendere modalità diverse di vita quotidiana. Tutto questo può dunque sostenere un ampliamento del ventaglio di possibilità – di conoscenza ed esperienza – che, in questo modo, diviene inevitabilmente più variegato e sfaccettato; un ventaglio composito a cui è possibile attingere, dopo un accurato accompagnamento esplorativo, con più facilità e curiosità, divenendo così in grado di riconoscere sguardi ed esperienze diverse e di considerare tutte queste come ugualmente legittime. Ciò che si è tentato di promuovere è dunque una logica di scoperta e conoscenza, esplorazione e avvicinamento alle diversità; uno sguardo curioso, appunto, e inevitabilmente interculturale.

Alla base di tutto ciò vi è il primo inevitabile obiettivo, che prevede il coinvolgimento attivo dei e delle bambine/ragazze/adulte incontrate nei diversi percorsi; coinvolgimento che ha permesso di creare alleanze educative e un clima di fiducia e partecipazione, in cui diveniva possibile condividere parti di sé e della propria storia di vita; parti che venivano messe in dialogo con quelle degli e delle altre, creando ponti interculturali e alle volte intergenerazionali.

## 2. I LABORATORI NELLE SCUOLE

### Le scuole coinvolte

Il tema *Cibo-Intercultura* è stato declinato in tre percorsi differenti a seconda delle fasce d'età, dei bisogni e dei linguaggi specifici. Si è tentato di approfondire la dimensione interculturale – attraverso il mediatore del cibo – con il percorso “Sale in zucca” per bambini e bambine delle classi seconde e terze elementari; con il laboratorio “Avanzi si cresce” per le quarte e le quinte, e con “Cavoli a merenda”, un percorso incentrato sui fuori pasto e le autonomie alimentari, per ragazzi e ragazze delle scuole secondarie di primo grado.

Le scuole primarie incontrate:

- scuola Ferrante Aporti, Via Mantegna;
- scuola Cabrini, Viale Forze Armate;
- scuola Sorelle Agazzi, Via Gabbro;
- scuola Ilaria Alpi, Via Balsamo Crivelli.

Le scuole secondarie di primo grado incontrate:

- scuola Maffucci, Via Maffucci;
- scuola Popolare, Via Feraboli;
- scuola Ilaria Alpi, Via Balsamo Crivelli.

Il percorso “Sale in zucca”, rivolgendosi a bambini e bambine di 7/8 anni, ha utilizzato principalmente lo strumento della *narrazione*, che ha promosso una riflessione sulle potenzialità e possibilità del cibo, capace di portare con sé storie personali, ma anche di parlare della storia collettiva, che ha visto e vede l'incontro tra popoli, anche attraverso lo scambio di cibo.

Il percorso “Avanzi si cresce”, invece, rivolgendosi a bambini e bambine di età leggermente superiore (9/10 anni), ha proposto in modo più esplicito un'*esplorazione attiva*, tentando così di far sperimentare in modo diretto il valore del cibo e il suo possibile riutilizzo, portando bambini e bambine a pensare in prima persona strategie anti-spreco attuabili nella vita quotidiana.

Il percorso “Cavoli a merenda”, infine, si è rivolto a preadolescenti e si è servito di *strumenti e strategie dialogiche* e di condivisione dell'esperienza personale, alternando ai momenti di conversazione, occasioni di *creazione artistica* e di ri-significazione dell'esperienza quotidiana (come in fondo è avvenuto anche negli altri due percorsi).

La dimensione interculturale è spesso stata valorizzata dalla composizione stessa delle classi e dalle storie personali di alunni e alunne, che con il loro background migratorio e familiare, hanno avvicinato i compagni e le compagne a esperienze e narrazioni nuove.

## ✓ Sale in zucca: Il cibo e le storie viaggiano

Rivolto ai più piccoli, questo percorso ha affrontato il tema dell'alimentazione attraverso lo strumento della *narrazione interculturale*, dando valore al bilinguismo di molti dei bambini presenti nelle classi. La lettura del testo in doppia lingua "Il sale e lo zucchero-La sal y el azúcar" (Graziella Favaro e Octavia Monaco, Carthusia, 2004), ha permesso a bambini e bambine che conoscevano lo spagnolo, per biografia personale, di inserirsi nella storia come voci narranti, portatrici di altri linguaggi, di nuovi suoni ed esperienze.

Il cibo è stato quindi esplorato come:

- ✓ portatore di culture e storie;
- ✓ incontro;
- ✓ viaggio

Gli obiettivi:

- Comprendere/riconoscere il valore e i significati di alimenti quotidiani e comuni;
- condividere alcune storie/tradizioni/rituali di diverse culture, riflettendo in gruppo;
- riconoscere il "viaggio" di alimenti (e culture) nel mondo; viaggio che ha dato vita all'incontro e allo scambio tra popoli;
- collaborare alla produzione di un prodotto comune, costruendo una sintesi del lavoro fatto a partire dal confronto in piccolo gruppo.

Si è deciso di prendere in considerazione in modo particolare il sale (con la sua storia e le sue leggende), senza escludere la possibilità di parlare in generale del cibo come connettore di popoli, culture e tradizioni, ma proponendo un'"esplorazione esemplificativa", che permettesse di raccogliere leggende, tradizioni, esperienze; di parlare di mitologia e della storia dei popoli, di scienze e salute, ma anche di arte e di fare tutto ciò mantenendo una centratura sul possibile dialogo interculturale.

### **Il libro matrioska della classe**

Sintesi del lavoro fatto insieme a conclusione del percorso, è stata la rielaborazione e ri-costruzione di una storia della Repubblica Ceca, letta, decostruita e ricostruita in classe: "Il sale è più prezioso dell'oro" di Božena Němcová, che, in forme diverse, si ritrova in molteplici Paesi. Questa narrazione ha chiuso, non a caso, un percorso iniziato con una storia simile e ricordata dai bambini e dalle bambine, che arrivava tuttavia dal Perù ("Il sale e lo zucchero-La sal y el azúcar"). Un altro esempio italiano è invece la fiaba 54 di Italo Calvino, parte della sua raccolta *Fiabe Italiane*. Dopo la lettura della rielaborazione della storia di Božena Němcová sono state individuate con i bambini e le bambine le diverse fasi che compongono il racconto e a queste sono stati attribuiti significati ed emozioni (incomprensione, aiuto, nostalgia, orgoglio...). La storia è stata così decostruita, compresa e fatta propria. Infatti, a partire da questi stessi significati, i bambini e le bambine hanno avuto la possibilità di parlare di sé, scrivendo le proprie emozioni ed esperienze su dei foglietti anonimi. Lavorando in piccoli gruppi è stata così ricostruita la storia, arricchita però dalle esperienze personali della classe. È in questo modo che si è "data vita" al libro matrioska. Le facce della scatola più esterna sono servite da base per la realizzazione, con la tecnica del collage, dei personaggi della storia; sulla scatola intermedia sono state rappresentate invece, sempre con il collage, le fasi del racconto, gli eventi che lo hanno animato e che hanno coinvolto i bambini e le bambine; l'ultima scatola infine, quella più piccola e interna ha funto da scrigno, che, decorato e custodito dalle altre scatole

più grandi, ha conservato le emozioni, i pensieri e le esperienze dei e delle bambine, rivissute/ripensate a partire dalla rielaborazione condivisa di questa storia.

Fotografie relative alla costruzione del prodotto finale, il  
“libro matrioska” – scuole Ferrante Aporti e Sorelle Agazzi.  
Laboratorio “Sale in zucca”



***“Il sale più prezioso dell’oro” di Božena Němcová***  
**(<https://mammaoca.com>)**

C’era una volta un re che aveva tre figlie che gli erano più care della vita stessa. Quando le forze cominciarono a venirgli meno, decise di scegliere quale delle figlie sarebbe divenuta regina dopo la sua morte. Avrebbe regnato quella che più lo amava.

Chiamò subito a sé le figlie e così parlò loro: “Figlie mie! Sono vecchio, vorrei decidere chi di voi tre sarà regina dopo la mia morte. Desidero quindi sapere, figliole mie, chi di voi mi vuole più bene. Dunque, dimmi tu che sei la maggiore, quanto vuoi bene a tuo padre?” domandò il re, e si rivolse alla più grande. “Padre mio, mi siete più caro dell’oro!” rispose la figlia. “Bene, e tu, figlia mediana, quanto vuoi bene a tuo padre?” disse rivolgendosi alla figlia. “Padre mio dolce, io vi amo come le pietre preziose” lo rassicurò la figlia. “Bene, e tu, figlia più giovane, quanto mi vuoi bene?” domandò il re alla terza, che si chiamava Maruška. “Io amo il mio caro padre quanto il sale” rispose. “Oh figlia ingrata, tu ami tuo padre solo più del sale?” dissero le altre sorelle. “Come il sale!” ripeté Maruška con convinzione. Il re si arrabbiò con la figlia che lo amava solo quanto il sale – la meno preziosa, la più semplice delle cose, che ognuno ha e può avere e della quale nessuno si accorge nemmeno -. “Va via, lontano dai miei occhi, visto che mi consideri solo al pari del sale!” gridò a Maruška.

Maruška, che era abituata a ubbidire al padre, dopo quelle parole se ne andò con gli occhi pieni di lacrime. Non sapendo dove andare, si mise in cammino per monti e pianure finché arrivò in una foresta. Ed ecco che vide in piedi nel sentiero una nonnina. Maruška la salutò gentilmente e la nonnina le chiese perché piangesse. Allora Maruška le raccontò tutto e infine aggiunse piangendo che non voleva diventar regina, ma che desiderava convincere il padre che gli voleva davvero molto bene.

Allora la vecchina prese Maruška per mano e le chiese di lavorare al suo servizio. Maruška rispose subito di sì, visto che non aveva dove andare. La vecchietta la condusse nella sua casupola nel bosco e prima di tutto le diede da mangiare e da bere. Più tardi le chiese: “Sai pascolare le pecore e le sai accudire, e sai filare?”. “No, non ne sono capace,” rispose Maruška “ma posso imparare.”

Per tutto il tempo che Maruška rimase in servizio presso l’indovina, le sue sorelle maggiori vissero tra balli e feste. La più vecchia tutto il giorno non faceva che vestirsi e mettersi oro addosso, la mediana passava il tempo tra i balli e le feste. Di tanto in tanto al padre veniva in mente Maruška e si ricordava che lei gli aveva sempre voluto bene. In quei momenti avrebbe voluto mandare a cercarla, ma non ne aveva nessuna notizia. Poi, però, gli veniva in mente che lo amava come il sale e questo lo mandava di nuovo in collera.

Un giorno doveva tenersi di nuovo un banchetto. Il cuoco andò dal re molto agitato. “Sua Maestà, ci è capitata una grande disgrazia” si lamentò; “tutto il sale è bagnato, con che cosa salerò le pietanze?” “Ebbene, non potete mandare a prenderne dell’altro?” obiettò il re. “Eh, signore, ci vorrà del tempo finché arrivano i carri dalle altre terre; e intanto con che cosa saleremo?” “Ebbene, il sale si può sostituire!” disse il re. “Sua Maestà, e cosa mai sala come il sale?” chiese il cuoco.

Ma il re non sapeva cosa rispondere e gli ordinò di cucinare senza sale. Fu uno strano banchetto e agli ospiti non piacque nulla, nonostante i cibi fossero stati preparati con molta accuratezza. Il re si arrabbiò molto. Furono inviati messi dovunque in cerca di sale, ma tutti tornarono a mani vuote, perchè tutte le riserve di sale si erano sciolte. Allora cucinò dei cibi dolci. Ma nemmeno quei piatti garbarono agli ospiti e uno dopo l’altro si congedarono dal re. Le figlie ne rimasero molto dispiaciute, ma a che cosa serviva? Il re non poteva invitare nessuno, non era nemmeno in grado di offrire del pane salato come si deve, quando andavano a trovarlo. Giorno dopo giorno venivano portate in tavola vivande insipide e ormai tutti avevano perduto l’appetito e non facevano che desiderare il sale. Anche il bestiame soffriva e le vacche e le pecore

mangiavano poco, poiché non gli veniva dato il sale. Era una disgrazia per tutti. La gente cominciava ad ammalarsi. Lo stesso re e la regina si ammalarono. Il sale costava talmente tanto che per un pizzico avrebbero dato il loro bene più prezioso. E il re si rese conto di quanto pregiato fosse il sale che lui non aveva tenuto in nessun conto.

Più o meno in quel periodo la vecchina saggia disse a Maruška: “Ragazza mia, è venuto per te il momento di tornare a casa”. “Ah, mia buona vecchietta, come posso tornare a casa se mio padre non mi vuole?” rispose Maruška e si mise a piangere. Allora la vecchietta le raccontò tutto quello che nel frattempo era successo a casa sua e le disse che siccome il sale era diventato più pregiato dell’oro e delle pietre preziose Maruška poteva ripresentarsi al padre. “Ti sei comportata bene al mio servizio, Maruška” disse la vecchietta; “Voglio ricompensarti. Dimmi dunque, che cosa desideri?” “Desidero solamente il sale da portare a mio padre.”

“E non desideri nient’altro? Posso realizzare ogni tuo desiderio!” disse ancora la saggia donna a Maruška. “Niente, non desidero niente, solo il sale” rispose Maruška. “Bè, se il sale per te è così importante, che non ti manchi mai! Eccoti un bastone; quando soffierà il primo vento dopo mezzogiorno, seguilo, attraversa tre vallate e tre colline, poi fermati e colpisci con questo bastone la terra. In quel punto la terra si aprirà e tu entraci dentro: ciò che troverai è tuo!”

Maruška prese il bastone e partì. Siccome era vestita con abiti semplici e aveva la testa coperta con uno scialle, al castello non la riconobbero e non vollero lasciarla entrare. “Lasciatemi passare,” cercava di persuaderli Maruška “io porto al re un dono più prezioso dell’argento e dell’oro che sicuramente lo guarirà.” Come riferirono al re queste parole, egli ordinò di lasciarla passare. Quando arrivò da lui, chiese del pane, e il re ordinò di portare il pane. “Ma non abbiamo sale” aggiunse.

“Ce l’ho io” disse Maruška, e tagliò una fetta di pane, frugò nella bisaccia, lo salò e lo porse al re con tutta la bisaccia. “Il sale!” esclamò felice il re. “Ah, giovane donna, che regalo meraviglioso! Come ti posso compensare? Chiedi e ti sarà data qualunque cosa!” “Non desidero nient’altro, babbo, se non che voi mi amiate come questo sale!” rispose Maruška con la sua solita voce.

Allora il padre per poco non svenne dalla gioia e chiese perdono alla figlia; ma Maruška aveva già dimenticato il male. Tutti i mali del re sparirono come per incanto ed egli era così felice di sua figlia che fece subito chiamare i vecchi saggi ed elesse Maruška regina, e tutti lo approvarono.

Quando il sale finì, Maruska attraversò di nuovo tre valli e tre colline e fece rifornimento. Cercò anche la nonnina nel bosco per portarla a vivere al castello, ma la vecchia signora era sparita così come era venuta”.

## Le tappe e gli strumenti sollecitatori

Il percorso, iniziato con la presentazione personale di ognuno, una lettura animata e un'esplorazione sensoriale di cibi salati e dolci, ha portato gli stessi bambini e bambine a cercare a casa ricette, favole, modi di dire inerenti al sale, lo zucchero ma anche ad altri cibi più in generale. Questo momento di ricerca ha permesso di condividere anche con le famiglie un'esperienza di conoscenza e crescita, come pure alle volte di rilettura della storia personale e tradizione familiare. I racconti e le esperienze raccolte sono poi state condivise con l'intera classe

- **Un esempio di leggenda sul sale:**

### LEGGENDA SCANDINAVA DEL MARE SALATO

Baldo Bruno

*In un tempo lontano il re di Danimarca, ricco, potente e molto amato dal suo popolo, si angustiava per il solo fatto di possedere, fra tanti tesori, due enormi macine magiche ma di non riuscire ad utilizzarle. Le macine erano in grado di produrre qualunque cosa il re avesse potuto desiderare. Erano però talmente pesanti che nessuno nel regno aveva la forza per farle girare.*

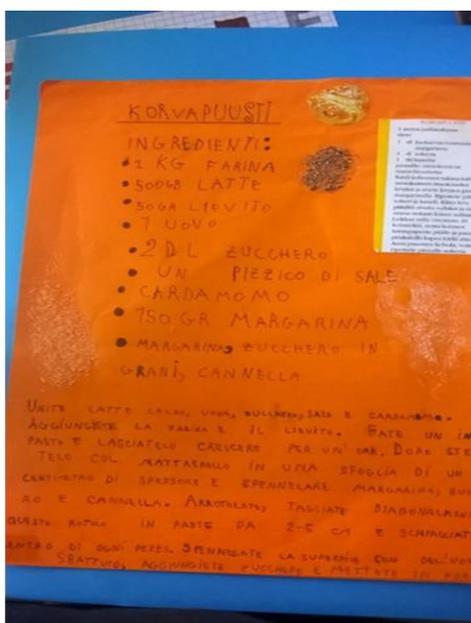
*Un giorno, si recò in visita presso il re di Svezia e questi gli offrì in dono due gigantesse. Egli allora le portò in Danimarca e le mise a lavorare alle macine. Ordinò loro di produrre oro, argento, pace e gioia e le gigantesse ubbidirono. Lavorarono ininterrottamente per molti giorni e quando furono stanche chiesero al re il permesso di riposarsi. Il re rifiutò e pretese che continuassero a macinare. Le due gigantesse decisero allora di vendicarsi e fu così che smisero di produrre oro, argento, pace e gioia e cominciarono a produrre soldati per i nemici del re. Quando i soldati furono in numero sufficiente invasero il regno e si impadronirono delle macine e delle gigantesse.*

*I soldati avevano però bisogno di molto sale nella loro terra e mentre erano ancora a bordo della nave che li trasportava a casa ordinarono alle gigantesse di macinare sale, quelle ubbidirono. Macinarono per ore e ore e tutta la nave si riempì di sale ma nessuno ordinò loro di fermarsi. Alla fine il sale era così tanto che la nave affondò e tutti i membri dell'equipaggio affogarono ma non le due gigantesse che continuarono a macinare sale anche in fondo al mare.*

*Ad oggi nessuno ha ancora detto loro di smettere e, per questo motivo, l'acqua del mare è salata.*

- **Una ricetta: Korvapuusti – Brioche alla cannella finlandesi – Classi seconde, Scuola Ferrante Aporti**

Un bambino di seconda elementare, della Scuola Ferrante Aporti, aiutato dalla madre con origini finlandesi, ha proposto alla classe la ricetta dei Korvapuusti, antenati degli ormai famosi cinnamon roll. La loro origine è Finlandese, ma ne esistono molte varianti in tutto il nord Europa: in Germania c'è il Franzbrötchen, in Svezia il Kanelbulle, in Norvegia lo Skillingsbolle.



Ingredienti per 24 Korvapuusti:

- 500 ml di latte tiepido
- 50 g di lievito di birra fresco (oppure 14 g di lievito di birra secco)
- 100 g di burro ammorbidito
- 150 g di zucchero semolato
- 1 uovo
- 1,2 kg di farina 00
- cannella q.b.
- zucchero di canna q.b.
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

Per realizzarli, fai sciogliere per prima cosa il lievito nel latte tiepido, mescolandolo bene, poi unisci lo zucchero semolato, il sale, l'uovo, il burro ammorbidito a temperatura ambiente e per ultima la farina, incorporandola poco per volta, fino ad ottenere un impasto liscio e morbido, che non si appiccichi alle mani.

Trasferisci l'impasto ottenuto in una ciotola, copri con la pellicola trasparente e lascialo riposare per un'ora circa.

Trascorso questo tempo, riprendi l'impasto e stendilo con un mattarello sul piano di lavoro infarinato, fino ad ottenere un rettangolo dello spessore di circa 5 millimetri.

Cospargi il rettangolo di pasta con un po' di zucchero di canna e abbondante cannella in polvere, arrotola il tutto ottenendo un "salamone" lungo e stretto, quindi taglialo a fette 'piramidali' (a V rovesciata) facendo dei tagli verticali in diagonale in modo da ottenere delle fette spesse 1 centimetro, sopra, e circa 2 centimetri, sotto. Alla fine dovrai ottenerne circa 24.

Disponi i Korvapuusti su di una teglia foderata con carta da forno e lasciali lievitare ancora mezz'oretta circa, dopodiché mettili a cuocere in forno statico caldo a 230 °C per circa 10 minuti, sfornandoli quando saranno ben gonfi e dorati in superficie.

Lascia intiepidire i tuoi Korvapuusti prima di servirli, magari a colazione, accompagnandoli con una buona tazza di tè o di caffè.

- **Alcuni modi di dire sul sale e lo zucchero – Classi seconde, Scuola Ferrante Aporti**

“Il sale deve avere qualcosa di sacro, infatti si trova nel mare e nelle lacrime”

“Avere poco sale in zucca”

“Una persona saggia mette un pizzico di zucchero in tutto quello che dice agli altri e ascolta con un grano di sale tutto quello che gli altri gli dicono”- proverbio tibetano

“Cosa ci fa una formica nello zucchero? Trascorre una settimana bianca!”

“Basta un poco di zucchero e la pillola va giù e tutto brillerà di più”

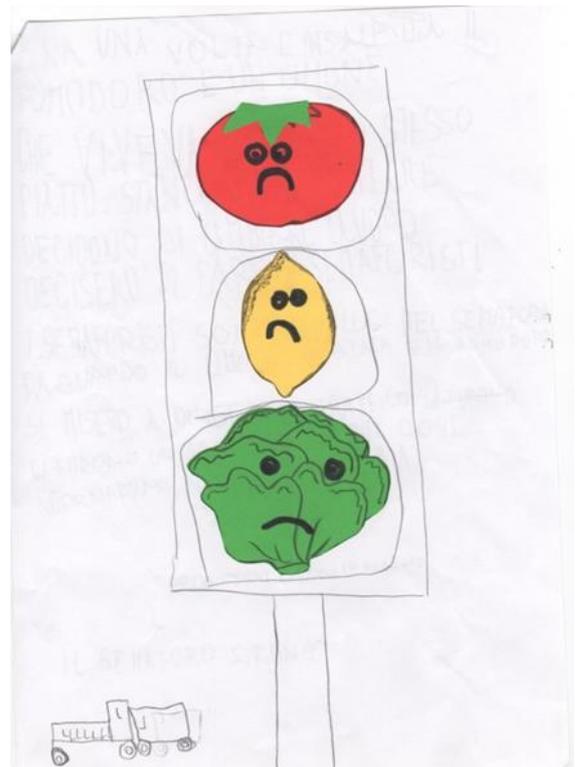
- **Storie e leggende – Classi terze, Scuola Sorelle Agazzi**

### Il signor Pomodoro

Il signor Pomodoro un giorno stava andando a cercare un nuovo lavoro, perché era stanco di fare sempre “pomodoro e insalata”. Mentre stava attraversando la strada però una macchina lo ha schiacciato. Fortunatamente passava di lì il padrone di una grande fabbrica di cibo, che lo ha assunto come sugo.

### Il semaforo strano

C'erano una volta un pomodoro, un limone e un'insalata, che vivevano nello stesso piatto. Stanchi di restare lì, decisero di fare i semaforisti, ma dal momento in cui si misero a dirigere il traffico ci furono un sacco di incidenti, per questo decisero di tornare alla loro solita vita.





Una mattina la massaia Lussy decise di preparare una focaccia. Quando la sfornò e la mise su un piatto, la focaccia le disse: “sai mi sento molto sola. Sono ben lievitata, alta e bella, ma non ho nessun amico. Puoi aiutarmi?”. La massaia Lussy a udire quelle parole decise che doveva trovare una soluzione per aiutare la focaccia. A quel punto aprì il frigorifero e prese un pomodoro, una mozzarella e del basilico. Ritornò dalla focaccia e le presentò i suoi nuovi amici. La focaccia era molto eccitata nel guardare la massaia Lussy mentre affettava il pomodoro e la mozzarella. A quel punto la massaia Lussy appoggiò sulla focaccia il pomodoro e la mozzarella e alla fine aggiunse due foglie di basilico. Rimise la focaccia insieme ai suoi amici nel forno e inventò la PIZZA MARGHERITA. Nacque così un’amicizia stupenda, che ancora oggi rende la pizza uno tra i cibi più buoni del mondo! Una leggenda narra che il nome “Pizza Margherita” fu dato da un pizzaiolo napoletano in onore della regina Margherita di Savoia.

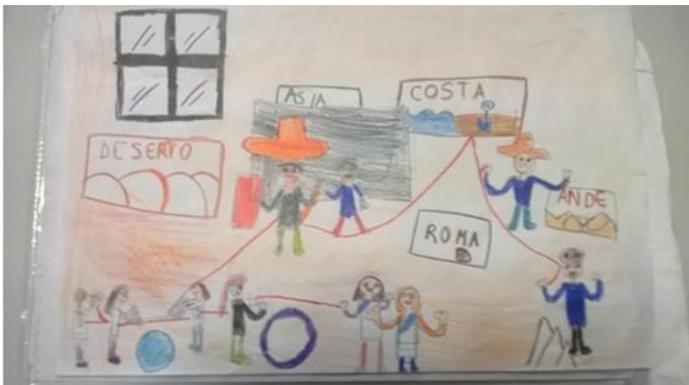
#### La storia di una focaccia

- **“Le vie del sale”**

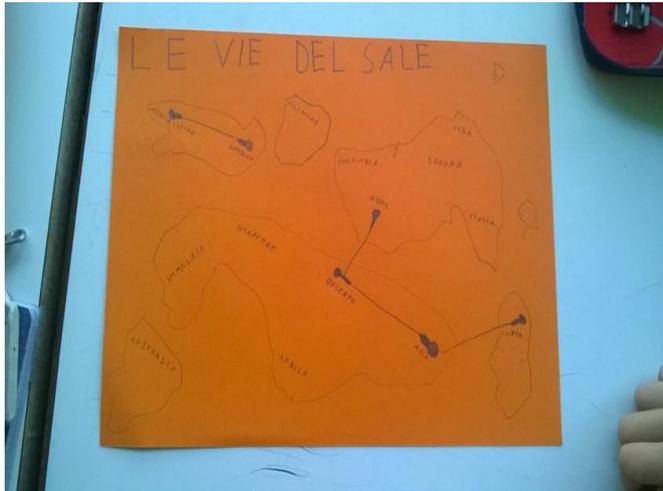
**Spunti da:** <https://chefitalianinelmondo.wordpress.com/2012/08/23/il-sale-e-la-storia/>

La storia del sale è la storia delle saline, delle miniere di salgemma, delle flotte che hanno attraversato i mari, delle carovane che hanno attraversato il Sahara, le Ande. Questa è anche una storia di mercanti, che hanno risalito i fiumi d’Europa, della Russia, della Cina, dell’America.

La storia del sale è stata dunque quella dei rapporti tra culture: c’erano paesi in grado di produrre abbastanza sale da poterne anche esportare a quelli che ne erano carenti.



Fotografie relative alla realizzazione visiva e grafica del “Le vie del sale” – scuole Ferrante Aporti e Sorelle Agazzi.  
Laboratorio “Sale in zucca”



Tutto iniziò con la comparsa delle prime civiltà stabili e il passaggio delle popolazioni dallo stato di cacciatori-raccoglitori a quello di allevatori-agricoltori. Queste dovettero provvedere infatti alla conservazione degli alimenti, soprattutto della carne degli animali e del pesce. Si scoprì che il sale poteva aiutare in questa impresa.

Dall'età Neolitica fino ai giorni nostri i salinai hanno prodotto il sale seguendo due procedimenti: alcuni hanno estratto dal suolo il salgemma e le acque salate che poi facevano bollire; altri invece hanno ottenuto il sale con una controllata evaporazione solare delle acque salate.

Con l'ascesa dell'impero romano, Roma monopolizzò il commercio del sale, che veniva utilizzato anche come moneta di scambio.

Il sale non fu importante solo per gli scambi economici e per mantenere il potere, ma anche in ambito mitologico e religioso. Gli Egizi, ad esempio, lo usavano per la mummificazione. Ancora oggi, invece, qualche superstizioso sostiene la probabilità di sfortune e disgrazie se il sale sfortunatamente cade a terra.

## ✓ “Avanzi si cresce”: Il valore del cibo, lo spreco e il riuso degli alimenti

Rivolto alle classi IV e V della scuola primaria, l'alimentazione è stata affrontata attraverso la riflessione su:

- ✓ lo spreco del cibo;
- ✓ la disuguaglianza alimentare nel mondo;
- ✓ il riciclo degli avanzi.

Prodotto finale, “pubblicità anti-spreco” – scuola Cabrini.  
Laboratorio “Avanzi si cresce”



Il percorso laboratoriale “Avanzi si cresce”, è stato pensato per le classi quarte e quinte delle scuole primarie di Milano.

Tematica principale è stata lo spreco alimentare a partire dall’esperienza personale degli alunni incontrati: se a casa, a cena, si tende a mangiare tutto e addirittura alle volte a chiedere una doppia porzione del cibo preparato, non vale lo stesso per il pranzo. A scuola, infatti, una grande quantità di cibo viene avanzato e, molto spesso, gettato nell’umido.

Gli strumenti - narrazioni, creazioni artistiche, visione di video, discussione in piccolo e grande gruppo, diario esplorativo, attività ludiche - hanno permesso a bambini e bambine di parlare in prima persona della propria storia, di riflettere e rielaborare con l’aiuto della classe le pratiche quotidiane messe in atto in famiglia e a scuola in relazione al cibo, all’avanzo del cibo e al suo possibile riutilizzo.

Il tema degli avanzi ha aperto inevitabilmente la riflessione su altri sotto-temi, quali, il riuso creativo, la responsabilizzazione, il valore economico del cibo e la diversa distribuzione delle risorse nel mondo, portando uno sguardo anche sulle logiche di mercato che – proprio attraverso il cibo – connettono i singoli, le loro storie, con quelle di molti altri, lontani dal quartiere, dalla città in cui si vive.

## Obiettivi

Comprendere/riconoscere il valore e i significati di alimenti quotidiani e comuni;

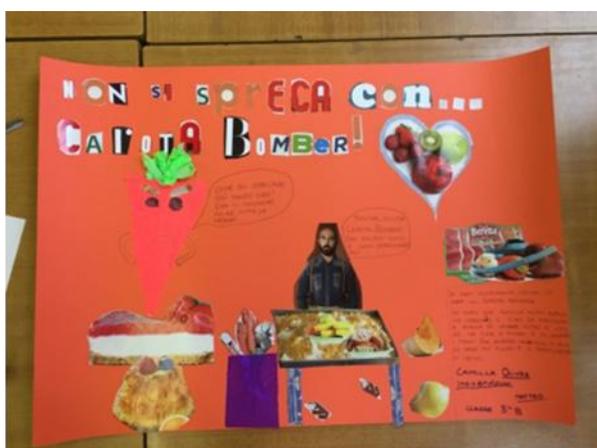
- ✓ condividere alcune storie di diverse culture/abitudini sul riuso degli avanzi, riflettendo in gruppo;
- ✓ comprendere come i bambini/e vivono/percepiscono la questione “spreco alimentare”;
- ✓ sostenere la riflessione intorno allo spreco alimentare, alla possibilità di ridurlo anche all’interno delle famiglie e a scuola;
- ✓ diventare soggetti attivi nello studio e analisi delle abitudini alimentari;
- ✓ collaborare alla produzione di un prodotto comune, costruendo una sintesi del lavoro fatto a partire dal confronto in piccolo gruppo;
- ✓ valore del cibo (i suoi diversi significati);
- ✓ spreco alimentare/distribuzione iniqua delle risorse;
- ✓ abitudini personali/familiari;
- ✓ responsabilità individuale e collettiva;
- ✓ uso creativo degli avanzi.

## Manifesto anti-spreco

A fine percorso, attraverso il riutilizzo di materiali di uso comune, sono stati realizzati da ogni classe dei manifesti progresso, ognuno frutto della riflessione comune, rielaborata in piccolo gruppo.

Divisi infatti in sotto-gruppi, i bambini e le bambine avevano il compito di rileggere insieme - per poi sceglierne una e tradurla in forma grafica - le strategie anti-spreco osservate nel corso del laboratorio (a scuola o a casa) o ipotizzate in maniera individuale. Per le diverse pubblicità progettate e presentate alla classe è stato pensato un titolo, uno sviluppo grafico (con la tecnica del collage) e una didascalia in grado di raccontare meglio la “pubblicità progresso” realizzata.

Alcune classi hanno avuto la possibilità di esporre le pubblicità in mensa e di rendere questi lavori strumenti utili per l’intera scuola.



Fotografie relative alla produzione del prodotto finale, “le pubblicità anti-spreco” – scuole Cabrini e Sorelle Agazzi. Laboratorio “Avanzi si cresce”.



Tra le strategie trovate:

“Mentre mangio qualcosa che non mi piace, provo a pensare a un cibo che amo e così mangio anche quello che di solito non mangerei”.

“Si potrebbe organizzare in mensa una gara, un gioco a squadre: la classe che mangia tutto, senza avanzare nulla vince”.

“L’umido potrebbe essere dato direttamente alle cascine agricole, che potrebbero utilizzarlo (senza additivi chimici) per fare il compost”.

“A scuola si potrebbero dare dei recipienti termici, in grado di conservare il cibo avanzato, che può così essere portato a casa e riusato in modo creativo dalle famiglie”.





## Le tappe e gli strumenti sollecitatori

- *Il diario dell'esploratore: alla scoperta dell'avanzo perduto!*

Le bambine e i bambini incontrati sono stati invitati a esplorare, come dei piccoli ricercatori, quel che accade nella loro vita quotidiana, a casa e a scuola. Per far questo è stato consegnato loro uno strumento di raccolta dati, ossia il diario dell'esploratore, nel quale, per una settimana, annotare il cibo mangiato, avanzato, sprecato e riutilizzato in modo creativo.

## Alla scoperta dell'avanzo perduto!



Sei pronto a fare l'investigatore? È una missione che richiede molta precisione e costanza, anche il più piccolo indizio è importante!

L'indagine riguarda i tuoi pasti: IL PRANZO E LA CENA.

Le informazioni che devi raccogliere sono le seguenti:

- Cosa non hai mangiato
- Quanto non hai mangiato: se puoi pesa l'avanzo e scrivi i grammi, altrimenti le quantità. Ad esempio: metà porzione di piselli, mezza frittata, 1 polpetta etc..
- Cosa è stato buttato nel cestino dell'umido
- Quanto è stato buttato via: se puoi pesa lo scarto generale del tuo pranzo e scrivi i grammi.

### **Attenzione!! Per la cena c'è un indizio in più da raccogliere:**

- Azioni anti-spreco messe in atto dalla tua famiglia. Chiedi a chi si occupa di cucinare in casa se ha riutilizzato un cibo avanzato da un precedente pasto

## PRANZO

LA SETTIMANA	COSA E QUANTO HO AVANZATO?	COSA E QUANTO E' STATO BUTTATO VIA?
1° GIORNO: _____		
2° GIORNO: _____		
3° GIORNO: _____		
4° GIORNO: _____		
5° GIORNO: _____		
6° GIORNO: _____		
7° GIORNO		

## CENA

LA SETTIMANA	COSA E QUANTO HO AVANZATO?	COSA E QUANTO E' STATO BUTTATO VIA?	AZIONI ANTISPRECO
1° GIORNO: _____			
2° GIORNO: _____			
3° GIORNO: _____			
4° GIORNO: _____			
5° GIORNO: _____			
6° GIORNO: _____			
7° GIORNO: _____			

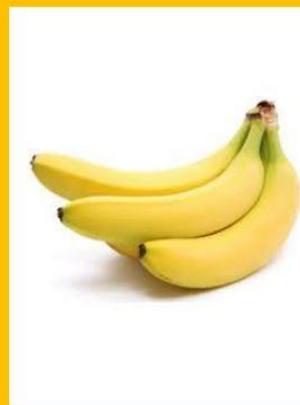
Bravo investigatore! Siamo arrivati alla fine, ora è tempo di portare ai tuoi compagni le tue scoperte.

- **Le carte del cibo**

A partire dal menù scolastico (di Milano Ristorazione) sono state realizzate delle carte da gioco. Attraverso l'utilizzo di queste è stato proposto il gioco del "mi piace/non mi piace", simile al gioco della sedia. Le carte permettevano a ognuno di prendere parola all'interno del gruppo, iniziando a parlare dei propri gusti, ma anche (soprattutto a scuola) dei propri "sprechi alimentari", in modo creativo e in un clima di gioco, non colpevolizzante o di rimprovero.







- **La canzone “Un'altra via d'uscita” di Daniele Sepe e la merenda dei popoli**

Questi due strumenti - insieme ad altri video (“Don't play with food – NON LO FARESTI MAI”; “FOOD waste=MONEY waste”; “Caritas Internationalis lunghi cucchiari”) - hanno permesso di aprire una riflessione intorno al valore economico (e non solo) del cibo, ma anche alla diversa distribuzione delle risorse nel mondo. Ciò ha portato bambini e bambine a collocarsi in una dimensione di responsabilità e consapevolezza connettendo le loro storie personali e locali a quelle di persone non vicine nell'immediato e alla storia collettiva, globale.

Canzone di Daniele Sepe:

Per un anno il campesino sulla terra zappò  
 E il raccolto una mattina al mercato portò  
 Cotone banane cacao e caffè  
 Dopo un anno di lavoro quanto pensi gli hanno dato  
 Tre solo tre di pesos solo tre  
 Dopo un anno di lavoro di pesos solo tre  
 Panama stivali faccia bianca e lavata  
 Parla inglese chi ha comprato il caffè  
 Cotone banane cacao e caffè  
 Per un'ora di lavoro quanto pensi gli hanno dato  
 Tre mila pesos mille per tre  
 Un'ora di lavoro e mille pesos per tre

Cotone banane cacao e caffè  
 Per cambiare continente impiegano un mese  
 Tre milioni al grossista francese  
 Ci metton due secondi con il world wide web  
 C'è l'industriale che urla incazzato  
 "Meno operai! Siamo fuori mercato!"  
 Poi guarda il rolex , s'è già fatto tardi  
 E torna alla sua villa di svariati miliardi.  
 3000 pesos non bastano più  
 Si parte da un milione e si va sempre sù

C'è un esperto che arriva da Calais  
 Si studia attentamente il nostro chicco di caffè  
 "Con l'uso biogenetico di un forte lucidante  
 Lo rendo un po' dannoso ma più accattivante"  
 Per lo spot serve una grande attrice  
 Che canta balla ride e fa la presentatrice  
 Vola su chicchi che sembrano proprio veri

E ha avuto un assegno con circa sette zeri

Di tutto quel caffè ora un chicco soltanto  
 Costa più del campesino del raccolto e del campo

L'esportatore è sempre più ricco  
 Il grossista francese è sempre più ricco  
 L'industriale incazzato è più rilassato  
 L'esperto di Calais non beve più caffè  
 Manager attrici registi e banchieri  
 Tutti più felici e più ricchi di ieri  
 Ma tutto il lavoro del campesino  
 Sempre quei tre pesos e di mancia un soldino.

Ma in questo pianeta la giusta convenienza  
 E' rendere la gente più felice con coscienza  
 Una parte del mondo da anni è rapinata  
 Da gente che di questo non ne vuol sapere niente  
 Da gente che pensa che ha molta più importanza  
 L'andamento delle borse e non quello della  
 mente.

Ma per fortuna in ogni cosa della vita  
 Puoi cercare un'altra via d'uscita.  
 Un altro campesino per un anno ha zappato  
 S'è alzato presto e non è andato al mercato  
 Qualcun altro senza panama ha incontrato  
 Qualcuno che se paga paga quel che ha lavorato  
 E sa che un'ora ha lo stesso valore  
 Se sei un contadino o un illustre scrittore  
 Ha incontrato le botteghe del mondo  
 Che pagano il lavoro al suo prezzo giusto e tondo  
 Fuori dalla legge di un mercato brutale  
 Per uno scambio più equo e solidale.

• **La merenda dei popoli:**

Gloco del **BANCHETTO MONDIALE**. Questo gioco consiste nel suddividere i ragazzi in paesi e servire loro del cibo in relazione alla ricchezza del paese che rappresentano (chiedere di possibili allergie).

	Cina	Qatar	Burundi	Svizzera	U.S.A.
Ragazzi	6	9	5	3	2
Acqua	4 bicchieri Meno di ¼ litro acqua	9 bicchieri 1 bicchiere a metà		2 bicchieri 1/2 litro d'acqua	1 bicchiere 1/2 litro d'acqua
Succhi				1	1
Biscotti	2	7	1	3	3
patatine				2	2
Tavoletta cioccolato				1	1

1. UNA VOLTA FINITO DI MANGIARE SOTTOPORRE AI PARTECIPANTI ALCUNE DOMANDE:

- Cosa avete provato quando sono stati distribuiti il cibo e le bevande?
- Trovate giusta la divisione?
- Come vi siete divisi i biscotti da mangiare?
- Avete cercato di averne da altri?
- Come avrebbero dovuto essere divisi i biscotti? Perché?

Lo scopo dell'attività è quello di porre i ragazzi in una situazione di differenza tangibile, così da scatenare in loro pensieri sui quali affrontare una discussione, relativa alla differenza tra le popolazioni in tema cibo.



## CINA

POPOLAZIONE: 1.385.175.000  
 LINGUA: cinese standard  
 CAPITALE: Pechino  
 MONETA: Yen Cinese (1 yen = 0,13€)

Tantissime persone povere, e poche molto ricche



## STATI UNITI

POPOLAZIONE: 325.127.000  
 LINGUA: inglese  
 CAPITALE: Washington  
 MONETA: Dollaro Statunitense (1 dollaro = 0,92€)

È il terzo produttore di petrolio, ma è il primo importatore  
 Il 30% della popolazione è povera.



## SVIZZERA

POPOLAZIONE: 8.401.120  
 LINGUA: tedesco 64%, francese 22,5%, italiano 13,5%)  
 CAPITALE: Berna  
 MONETA: Franco Svizzero (è la 6° moneta più usata nel mondo) 1 € = 1,06 CHF

Economia stabile e molto sviluppata in tutti i settori  
 Sistema ferroviario molto efficiente

## ✓ Cavoli a merenda: salute e abitudini alimentari

È il percorso rivolto alle scuole secondarie di primo grado. Parte dalla maggiore autonomia nella preparazione dei pasti dei preadolescenti, concentrandosi sulle abitudini alimentari e i fuoripasto.

Il percorso “Cavoli a merenda”, puntando sulle autonomie alimentari, ha tentato di mostrare delle nuove possibilità di nutrizione capaci di tenere in considerazione tanto la dimensione della salute, quanto quella interculturale. Quest’ultima, ha portato inevitabilmente a una riflessione sul mercato globale e sulla distribuzione iniqua delle risorse, come pure sulla possibilità di diventare consumatori attenti a queste dimensioni.

A partire dall’esplorazione delle abitudini alimentari personali, delle usanze e tradizioni culinarie, alle volte raccontate alla classe nella propria lingua madre (anche e soprattutto se non italiana), si è giunti a parlare dei gusti soggettivi (non sempre coincidenti con le tradizioni della famiglia e del proprio Paese d’origine), come pure della dimensione di salute, connessa al cibo, in modo particolare ai fuori pasto, di cui i ragazzi e le ragazze in questione sono responsabili in autonomia. Un ulteriore passaggio, in questo laboratorio, ha riguardato la possibilità di ipotizzare e riflettere su nuove modalità di merenda, non solo più salutari, ma anche maggiormente attente alla dimensione dello sfruttamento dei lavoratori e del mercato globale.

È così che da un “livello interculturale privato” – dove ognuno ha avuto modo di raccontare la propria storia e tradizione mettendola in dialogo con altre – si è passati a un “livello interculturale collettivo”: il cibo che viene acquistato da una parte del mondo è strettamente connesso con il lavoro (e a volte con lo sfruttamento) di altre popolazioni, con altre storie.

### Obiettivi

- ✓ Ragionare e riflettere sui fuori pasto dei ragazzi, sottolineando l’importanza interculturale delle varie merende e spuntini che vengono assunti dai ragazzi della fascia preadolescenziale (colazioni, merende e spuntini).
- ✓ Abitudini personali/familiari alimentari;
- ✓ cibo e salute;
- ✓ cibo e interconnessione con altre storie e popolazioni nel mondo;
- ✓ responsabilità individuale e collettiva;
- ✓ uso creativo e responsabile (in termini di salute e di economia globale) dei momenti dei fuori pasto.

### Il cartellone della merenda sana

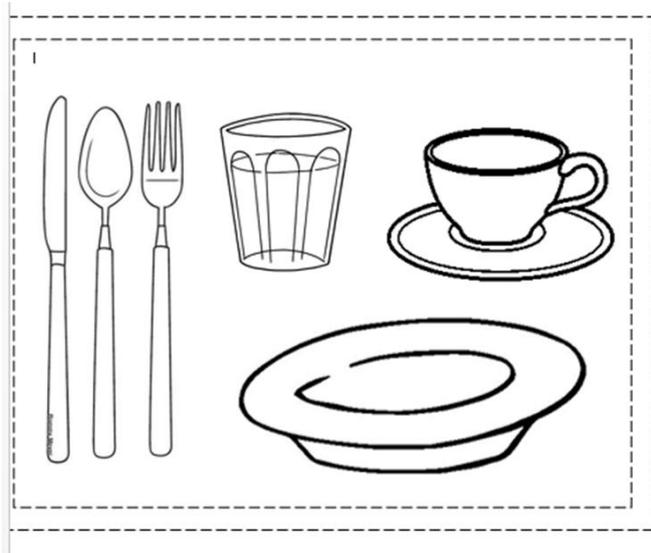
I ragazzi e le ragazze, dopo aver scoperto che non sempre ciò che piace e che mangiano abitualmente come merenda, spuntino o colazione, è salutare per la loro crescita, hanno realizzato dei “cartelloni pubblicitari” per sponsorizzare delle merende sane. Ideate in sottogruppo e proposte alle classi, le presentazioni alle volte erano seguite da un vero e proprio spot pubblicitario in rima o musicato. Innegabile la classifica finale che premiava lo spot più riuscito.

## Le tappe e gli strumenti sollecitatori

- **La tovaglietta della mia colazione**

Ogni ragazzo/a è stato invitato nel primo incontro di presentazione a rappresentare su questa tovaglietta la propria colazione e a raccontarla ai compagni (alle volte attraverso l' utilizzo della propria lingua madre). La realizzazione e il racconto hanno permesso di iniziare a parlare di sé, dei propri gusti, ma anche delle abitudini personali e delle tradizioni familiari.

Realizzazione della "tovaglietta della mia colazione" – scuole Ilaria Alpi e Maffucci.  
Laboratorio "Cavoli a merenda".



- **Diario dei fuori pasto**

Dopo aver raccontato la loro colazione-tipo, le ragazze e i ragazzi sono stati invitati a osservare per una settimana, attraverso un diario quotidiano, cosa e quando mangiavano, quali e quanti erano i loro fuori pasto.

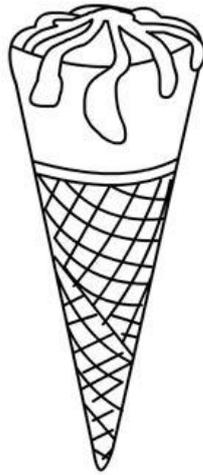
GIORNO DELLA SETTIMANA	MOMENTO DELLA GIORNATA (ORA)	COSA E QUANTO HO MANGIATO?

- **La top ten dei cibi sani**

Sono stati fatti vedere dieci cibi, merende molto usuali tra preadolescenti e adolescenti che abitano il nostro Paese. Le ragazze e i ragazzi sono stati invitati a mettere in ordine di preferenza questi cibi e a scoprire poi se questa classifica corrispondeva con quella che ordina invece gli stessi cibi dal più sano al più nocivo.



**LA TOP 10**  
**QUANTO MI PIACE?**  
**QUANTO MI FA MALE?**



#### 10° POSTO:

Troviamo un alimento che è, nel vero senso della parola, sulla bocca di tutti. A chi è che non piace? Spesso, però, nei prodotti confezionati si possono trovare grassi transgenici, coloranti, sapori artificiali e moltissime neurotossine che sono note sostanze chimiche dannose per il nostro sistema \_\_\_\_\_ nervoso. Assicuratevi di comprare gelato solo, realmente, fatto in casa o in modo artigianale.

#### 9° POSTO:

Studi recenti americani rivelano come lo snack da poltrona sia molto più dannoso di un pranzo al fast food, soprattutto se associato ad una bibita gassata. Il burro utilizzato per la cottura dei pop corn è la quantità che un adulto dovrebbe assumere in 3 giorni.

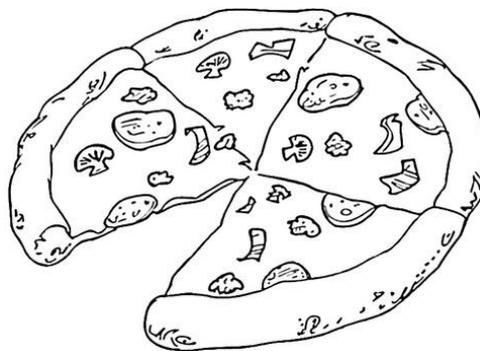
Seri diventano quindi i danni per le arterie e per il sistema circolatorio.

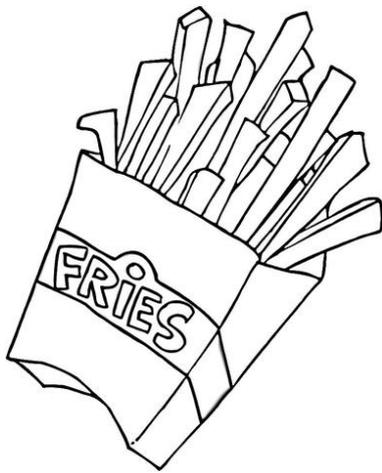
È importante stare attenti ai metodi di preparazione e ai quantitativi di cibo di cui ci



#### 8° POSTO:

Fortunatamente in Italia ci sono ancora tanti forni che fanno questo alimento in maniera corretta e non nociva. Occhio, però, alle pizze surgelate. Se siete conosciuti a questa abitudine, il consiglio è quello di abbandonarla. La farina bianca commerciale è, infatti, veramente dannosa. Può essere paragonata allo zucchero, può portarvi a ingrassare velocemente: occhio! Meglio tornare alle sane abitudini e prepararvi da voi l'impasto per una fragrante e buonissima margherita fatta con ingredienti tutti naturali.





#### 7° POSTO:

Oltre al fatto che contengono elevate quantità di grassi e che molto spesso vengono cucinate in oli stra-utilizzati, le patatine fritte sono anche portatrici di uno dei più potenti agenti cancerogeni: l'acrilamide.

A questo nome, infatti, corrisponde una sostanza molto tossica che si forma durante il processo di cottura, a temperature elevate, degli alimenti ricchi di carboidrati, come appunto le patate.

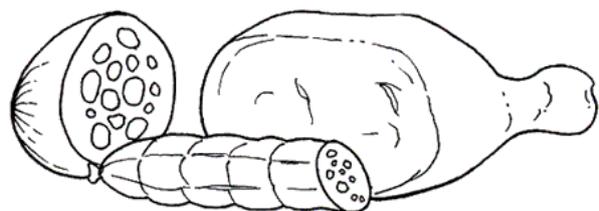


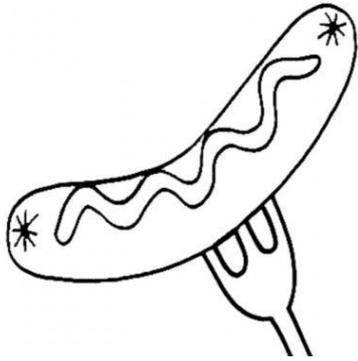
#### 6° POSTO:

Hanno gli stessi benefici di quelle fritte (ovvero nessuno), ma si differenziano in quanto l'acrilamide presente è in percentuale nettamente maggiore.

#### 5° POSTO:

Secondo alcune ricerche scientifiche il consumo quotidiano di salumi, come la pancetta, può aumentare il rischio di malattie cardiache del 42% e il diabete del 19%. Per gli amanti di salame, salsicce, coppa e lonzini, consumati soprattutto come antipasti, aperitivi e spuntini pomeridiani: se proprio non si riesce a limitarne il consumo, meglio optare per salumi più magri come prosciutto o bresaola!



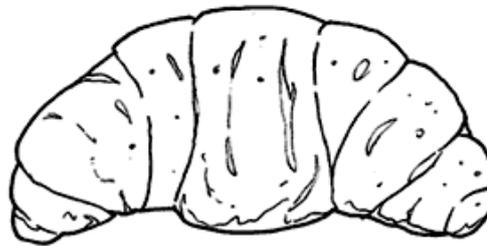


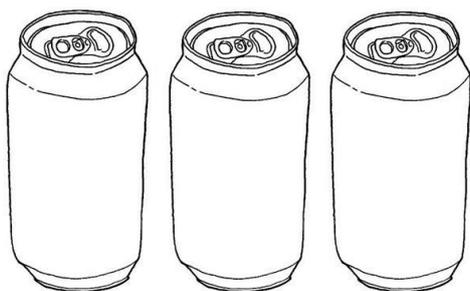
#### 4° POSTO:

Questa volta è l'università delle Hawaii a condurre una ricerca, la quale ha rilevato che un consumo eccessivo di Wurstel o Hot Dog è in grado di aumentare il rischio del tumore al pancreas del 67%. Il nitrito di sodio è uno tra gli ingredienti che si possono trovare al loro interno, una sostanza cancerogena strettamente collegata alla leucemia o al tumore al cervello.

#### 3° POSTO:

Arriviamo al terzo gradino più basso di questo nocivo e particolare podio. Vi troviamo cornetti e dolci da forno fritti, alimenti comuni della prima colazione di molti italiani. Anche se non minimamente paragonabili alle famose Donuts, diffusissime nel resto d'Europa e negli Stati Uniti, sono comunque molto dannosi. I grassi contenuti, in questi prodotti, essendo idrogenati, sono estremamente nocivi e causano malattie collegate a cuore e cervello. Se, inoltre, si considera lo zucchero e gli additivi alimentari contenuti, la situazione tende decisamente a peggiorare.





## 2° POSTO:

Per la medaglia d'argento è il noto alimentarista e scrittore americano a scendere in campo. Parliamo del Dr. Joseph Mercola che dopo una sua ricerca ha dedotto che una lattina da 33cl di queste bevande contiene circa 10 cucchiaini di zucchero, 150 calorie, 55mg di caffeina ed è piena di coloranti alimentari artificiali e solfiti. Già questo, quindi, potrebbe bastare a far pensare quanto male possa fare. Vogliamo, però, spingerci oltre: questi drink sono anche estremamente acidi. Questa acidità, infatti, è filtrata con seria difficoltà dai reni contribuendo ad indebolire le ossa. Nello studio del medico statunitense è, inoltre, evidenziato come sia strettamente legata ad osteoporosi, obesità, carie e malattie cardiache.

## 1° POSTO:

Strano, ma vero. Al primo posto troviamo sempre le famose lattine da 33cl nella loro versione priva di zuccheri. Infatti, queste varianti contengono esattamente tutte le controindicazioni elencate nel punto precedente, ma a peggiorare la situazione ci ha pensato bene l'aspartame. Questo dolcificante artificiale è oggetto, da tempo, di diverse controversie. Secondo diverse ricerche effettuate su scala mondiale sembrerebbe, infatti, legato alle seguenti condizioni di salute: attacchi di ansia, cecità, tumori cerebrali, dolore toracico, depressione, vertigini, epilessia, fatica, mal di testa, emicranie, perdita di udito, palpitazioni cardiache, iperattività, insonnia, dolori artificiali, difficoltà di apprendimento, sindrome premestruale, crampi muscolari, problemi riproduttivi e morbo di Lou Gehrig. Congratulazioni: una medaglia d'oro del male decisamente meritata.

### Materiali e strumenti utilizzati

Le tovagliette della colazione;  
video delle colazioni del mondo ("What does the world eat for breakfast");  
top ten cibi sani;  
diario del fuori pasto;  
cartelloni sulla merenda sana: realizzazione a partire dalle pubblicità dei supermercati;  
canzone di Daniele Sepe "Un'altra via d'uscita";

## ✓ “De Rossi Cookies”: Ci informiamo informando

Questo percorso è stato pensato e proposto nella classe terza della scuola primaria De Rossi a Milano.

Il lavoro di progettazione ha coinvolto le maestre e le operatrice in un una modalità congiunta ed è stato un processo interessante di coprogettazione e di incontro di saperi e competenze.

Si è articolato in tre fasi: un lavoro in classe nel quale la maestra ha introdotto il testo regolamentativo.

La classe ha approfondito questo tipo di produzione scritta e successivamente è stato proposto ai bambini di lavorare su una ricetta di biscotti, che viene proposta durante le feste nelle proprie famiglie.

I bambini hanno lavorato alla stesura della ricetta sia in classe che a casa con i propri genitori.

Le operatrici hanno poi raccolto le ricette e scelto due tipi di biscotti da realizzare prodotti nel laboratorio pratico. Parallelamente nelle lezioni d'inglese la classe ha lavorato sul lessico del cibo.

Nel laboratorio pratico la classe (alunni e genitori) è stata invitata a fare due tipi di biscotti, scelti dalle ricette consegnate e scritte in inglese. Si sono condivise prima in gruppo i ricordi legati alle ricette presentate così da raccontare una storia legata a quel gusto e quella scelta.

Successivamente ci siamo divisi in due gruppi ed è cominciata la parte pratica: dalla lettura della ricetta al recupero degli ingredienti presso “il banco del mercato”, all'esecuzione delle diverse fasi di lavorazione. In questa fase si è lavorato soprattutto in lingua inglese, ripassando i vocaboli studiati attraverso il fare.

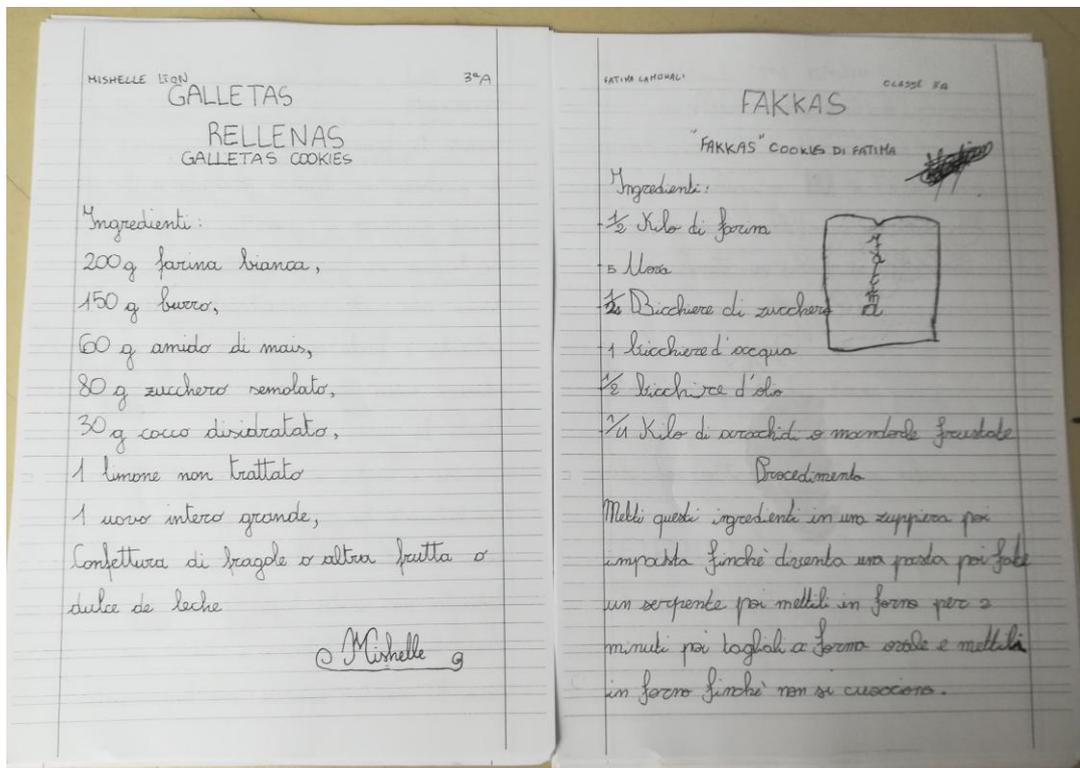
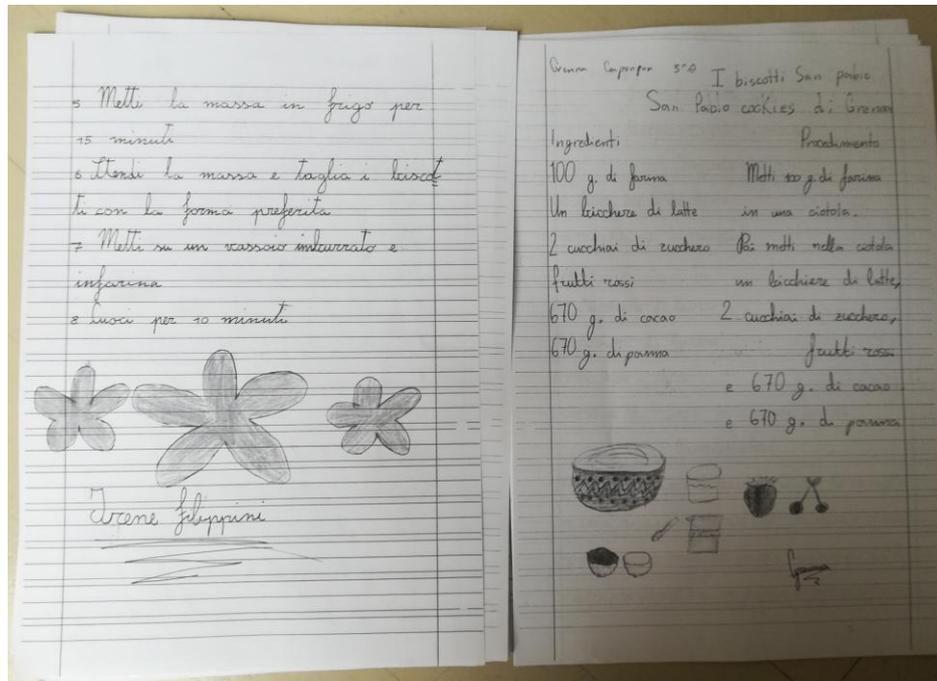
Nel terzo incontro si è proposto in aula un lavoro di riflessione sulla parte pratica e sulle competenze acquisite (abilità comunicative, di calcolo e misurazione, di comprensione del testo, di memorizzazione) e un lavoro manuale di confezionamento dei biscotti prodotti realizzando una confezione regalo e un biglietto con la tecnica degli origami.

### Obiettivi

- ✓ favorire l'interazione con adulti e coetanei rispettando le regole stabilite;
- ✓ sviluppare la capacità di utilizzare la lingua inglese in contesti diversi sia nella comunicazione scritta che in quella orale;
- ✓ promuovere la lettura della realtà e la risoluzione di problemi in situazioni differenti
- ✓ esplorare e comprendere alcune discipline di studio in contesti reali e significativi
- ✓ riflettere sugli usi e costumi di varie nazionalità, allargando l'orizzonte cognitivo anche nella prospettiva di culture diverse
- ✓ predisporre processi e procedure, ricorrendo a modelli logici tipo algoritmi seguendo semplici metodologie
- ✓ adoperare per esprimersi e comunicare con gli altri anche codici diversi dalla parola: linguaggio mimico-gestuale, musicale e iconico.

## Il ricettario dei dolci

I bambini hanno realizzato e portato a casa con sé dei buonissimi biscotti e un ricettario con 26 proposte di dolci da tutto il mondo: dall'Egitto alle Filippine, dalla Repubblica Dominicana alla Cina.



Ingredienti italiano-inglese, da stampare su talloncini per il “tavolo della spesa”

<b>FARINA</b>	<b>FLOUR</b>
<b>FARINA DI GRANO</b>	<b>WHEAT FLOUR</b>
<b>FARINA DI MAIS</b>	<b>CORNMEAL</b>
<b>AMIDO DI MAIS</b>	<b>CORNSTARCH</b>
<b>BURRO</b>	<b>BUTTER</b>
<b>ZUCCHERO</b>	<b>SUGAR</b>

<b>LATTE DI COCCO</b>	<b>COCONUT MILK</b>
<b>UOVA</b>	<b>EGGS</b>
<b>CACAO</b>	<b>COCOA</b>
<b>LIEVITO</b>	<b>YEAST</b>

UNITE CON UNA FRECCIA IL NOME ALL'IMMAGINE CORRETTA



## Party cookies

Francesco Recipe from Rivolta d'Adda

### Ingredients:

- 150 gr of wheat flour
- 50 gr. of corn flour
- 50 gr. of cocoa powder
- 100 gr. of sugar
- 100 gr. of butter
- 2 egg yolks
- 1 teaspoons of baking powder

### Instructions

Put in a bowl: wheat flour, corn flour, cocoa powder, sugar, butter, egg yolks and mix all the ingredients very well. Then knead the dough until it is very soft. Roll out the dough consistently until it has got about 2 cm thick and then work the dough into ball shapes.

Give the cookies the shape you like using the shaped cutters.

Bake the cookies into the preheated oven at 180 ° for 10 minutes. You can garnish with dried fruit or jam if you like.

## Sampaguita cookies

## Coconut cookies

Maureen Recipe from Philippine

### **Ingredients:**

- 1 glass of flour
- 2 glasses of cornstarch
- 1500 gr. of butter
- 2 glasses of sugar
- 1/4 glass of coconut cream
- 1/4 glass of coconut powder
- 5 yalks
- flower shaped cutters

### **Instructions**

Put in a big bowl: coconut cream, eggs, butter and sugar and mix well.

In a small bowl mix flour with cornstarch and pour it into the big bowl so to have a good mixture.

Then knead the dough until it is very soft, if it is too dry add a little bit of coconut cream.

Roll out the dough consistently until it has got about 3 cm thick.

Cut off the dough with the flower shaped cutters and bake the cookies into the preheated oven at 180° degrees for about 15 to 20 minutes.

## 3. I LABORATORI EXTRASCOLASTICI

### Fare insieme

I laboratori extrascolastici si sono svolti in continuità, per le tematiche affrontate e per gli obiettivi, con i laboratori scolastici, a cui hanno aggiunto il valore di fare un'esperienza pratica condivisa. La dimensione manuale e il lavorare insieme, infatti, hanno connotato questo tipo di percorsi.

*Il tema interculturale* di è sviluppato attraverso:

- la *narrazione*, a partire dalla considerazione che il cibo racconta storie di viaggi e di incontri e proprio per questo acquista un immediato e profondo valore interculturale; attraverso la narrazione si mette una storia in comune (funzione comunitaria), si costruisce un sentire comune (funzione empatica), si veicola un insieme di valori (funzione normativa);
- il *gioco*; parlare di cibo attraverso la metodologia ludica consente di esplorare, di immedesimarsi, di entrare in relazione con realtà diverse e con la propria in un modo attivo e creativo;
- il *fare pratico*; attraverso l'esperienza di "sporcarsi le mani insieme" in cucina si permette ai ragazzi di conoscere e conoscersi, di apprendere e condividere saperi nuovi e famigliari.

Le finalità *psico-educative* sono state:

- accogliere l'identità e la differenza;
- aumentare la consapevolezza sulle tematiche in oggetto;
- consolidare legami positivi attraverso lo sviluppo di un clima partecipativo;
- aiutare lo sviluppo della capacità di scelta;
- promuovere stili di vita sani.

Gli obiettivi sono stati:

- ✓ Imparare a preparare 3 tipi diversi di merende provenienti da differenti culture culinarie;
- ✓ contribuire a sviluppare l'autonomia nella dimensione quotidiana;
- ✓ abituare il gusto a sapori nuovi;
- ✓ approfondire e decostruire stereotipi legati al gusto;
- ✓ conoscere la storia e le proprietà degli alimenti;
- ✓ ridurre il consumo di merende confezionate;
- ✓ svolgere un'attività intergenerazionale che possa essere divertente per tutti;
- ✓ favorire i legami di prossimità.

A partire dalla preparazione di alcune ricette, l'obiettivo educativo specifico è stato quello di favorire le dimensioni dello scambio, dell'incontro e della relazione, veicolando allo stesso tempo contenuti di prevenzione e di cura degli stili di vita.

*Sono stati realizzati i percorsi/ laboratori seguenti:*

- Spuntini di gusto, rivolto a minori e a giovani adulti;
- Cuochi in famiglia", rivolto a ragazzi e ragazze delle scuole medie e superiori e alle loro famiglie;
- Il sale e lo zucchero, un viaggio attraverso dolci mondi e terre salate", rivolto ai bambini dai 5 anni in su.

## Spuntini di gusto

Il percorso è stato svolto in tre contesti differenti:

- il primo presso Oikos Palazzina Solidale, in via Conti 27 a Milano tra gennaio e febbraio 2017;
- la seconda edizione del laboratorio è stata sviluppata presso la Comunità di Villapizzone, tra giugno e settembre 2017;
- il terzo appuntamento è stato proposto all'interno dell'oratorio estivo di Santi Martiri Anauniesi, in Via Ugo Betti a Bonola, zona 8, a luglio 2017.

### - **presso Oikos Palazzina Solidale**

La palazzina Oikos accoglie diverse esperienze sociali di integrazione, tra cui M'ama Food catering dal mondo, che qui ha la sua cucina e che ci ha ospitato durante il laboratorio. Il progetto della palazzina si basa sull'assunto che la "diversità" possa essere risorsa e occasione per tutta la comunità. La palazzina rappresenta un modello innovativo di housing e di emancipazione sociale, un'esperienza virtuosa di inclusione sociale tra persone che vivono situazioni di difficoltà (famiglie rom, persone sfrattate o senza fissa dimora, persone diversamente abili) e la comunità locale. Il nostro percorso si è dunque tenuto in questo ambiente particolarmente stimolante e ha avuto come destinatari: adulti con disabilità lieve e bambini (età minima richiesta 6 anni) accompagnati da un adulto di riferimento, tutti abitanti della palazzina o residenti nel quartiere di Greco.

Nel 1° appuntamento abbiamo proposto al gruppo un percorso di esplorazione sul gusto e sui gusti, attraverso una lezione partecipata sulla percezione dei sapori dal punto di vista fisiologico e psicologico, con attività di sensibilizzazione sul tema e giochi a squadre. Questo lavoro è stato preparato e svolto insieme ad una nutrizionista, abitante del quartiere, che ha partecipato al laboratorio con i suoi due figli.

Nel 2° appuntamento abbiamo lavorato sullo spuntino salato, realizzando due ricette: il maki sushi tramezzino dal Giappone e la piadina di farina di ceci dall'Eritrea.

Nel 3° appuntamento invece il protagonista è stato lo spuntino dolce. Abbiamo realizzato due tipi di biscotti: kourabiedes dalla Grecia e biscotti speziati dall'Europa del Nord.

### - **presso la Comunità Villapizzone**

Il laboratorio è stato svolto all'interno del progetto del Comune di Milano "Mix, Coesione sociale a Milano" della zona 8. I soggetti attivi in questo progetto sono stati: il Centro di aggregazione giovanile Poliedro, il centro diurno per minori Chora, l'associazione Comunità e Famiglia, l'associazione Mamme a Scuola, la cooperativa sociale Pratica e l'associazione Camaf. Gli obiettivi di questa rete di realtà diverse operanti su questo specifico territorio sono quelli di favorire connessioni, di costruire coesione e di condivisione degli spazi attraverso il protagonismo locale, la cura e la riqualificazione di beni comuni e la costruzione di reti di appartenenza.

Gli spazi utilizzati per il laboratorio sono stati quelli della cascina di Villapizzone che ha messo a disposizione una cucina attrezzata e una sala per le preparazioni e la degustazione oltre che il giardino.

I destinatari sono stati adulti con disabilità lieve, preadolescenti e adolescenti, mamme straniere, tutti abitanti della zona 8.

Il gruppo di lavoro presente all'interno della rete di coesione sociale è stato attivo nella progettazione e realizzazione delle ricette. Il perno su cui ha ruotato il laboratorio è stato quello del viaggio in 3 continenti per scoprire la merenda ideale insieme ai partecipanti in un'ottica di scambio e di passaggio di competenze. Abbiamo realizzato 3 ricette provenienti da: Europa, America, Africa.

Nel 1° appuntamento abbiamo cucinato una ricetta brasiliana, I Banana Pancakes, rendendo protagonisti i ragazzi con disabilità lieve della cooperativa Pratica che avevano già sperimentato la ricetta. Abbiamo

accompagnato lo spuntino con la preparazione di una bevanda, sempre brasiliana: la Pina colada, ananas e latte di cocco.

Nel 2° appuntamento una signora del quartiere ha proposto come ricetta I muffin salati al formaggio che abbiamo preparato insieme ad una bevanda gassata con lo sciroppo di guaranà, proponendola ai ragazzi come la vera coca cola naturale.

Nel 3° appuntamento una signora dell'associazione “Mamme a scuola” ha proposto una ricetta di pancakes marocchini, chiamati Msemen, che si accompagnano tradizionalmente con il tè alla menta.



Realizzazione di muffin salati e Msemen – progetto “Mix, Coesione sociale a Milano”. Laboratorio “Spuntini di gusto”.



Merenda condivisa a fine laboratorio – progetto “Mix, Coesione sociale a Milano”. Laboratorio “Spuntini di gusto”.



- **presso l'Oratorio Santi Martiri Anauniesi**

Il percorso è stato proposto all'interno dell'oratorio estivo, che presenta un'utenza mista dal punto di vista etnico e multireligioso. Il gruppo di lavoro dei volontari della parrocchia è molto sensibile alla tematica interculturale ed è proprio per questo motivo che ci ha contattati. Il gruppo era composto da bambini di terza, quarta e quinta elementare e dagli animatori delle superiori.

Nel 1° appuntamento abbiamo cucinato la ricetta brasiliana dei Banana Pancakes, accompagnandolo con la bevanda Pina colada, ananas e latte di cocco.

Nel 2° appuntamento i muffin salati al formaggio, che abbiamo preparato insieme ad una bevanda gassata con lo sciroppo di guaranà, proponendola come l'originale coca cola naturale.

Nel 3° appuntamento abbiamo cucinato il tiramisù di fragole.

## Due esempi di ricetta

### *Muffin salati*



#### Difficoltà

Bassa

#### Porzioni

12 muffin

#### Preparazione

15 minuti

#### Cottura

20 minuti

#### Ingredienti (per 12 muffin)

- 250 gr di farina 00
- 200 ml di latte
- 40 ml di olio di semi
- 3 uova
- 150 gr di prosciutto cotto
- 100 gr. di formaggio (provola o scamorza)
- 50 gr. di parmigiano (grattugiato)
- 1 bustina di lievito (per torte salate)
- q.b.di sale
- q.b.di pepe

#### Procedimento

1. Per preparare i muffin salati al prosciutto riunite in una ciotola le uova, il latte e l'olio e lavorate tutti gli ingredienti liquidi con una frusta a mano.
2. Aggiungete la farina, il parmigiano, il lievito, un pizzico di sale e di pepe ed amalgamate gli ingredienti.
3. Tagliate a pezzetti il prosciutto cotto ed il formaggio (fontina, groviera, emmenthal, scamorza, provola o altro).
4. Tagliate a pezzetti il prosciutto cotto ed il formaggio (fontina, groviera, emmenthal, scamorza, provola o altro).
5. Aggiungete formaggio e prosciutto all'impasto ed amalgamate bene.
6. Imburrate ed infarinate uno stampo per muffin e versatevi l'impasto riempiendoli per 2/3 della loro capacità.
7. Infornate i muffin in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti, poi sfornateli e lasciateli raffreddare prima di sformarli.
8. I vostri muffin salati al prosciutto sono pronti!

## ***Banana pancakes***



### Ingredienti per 6 pancake:

- 1 banana matura,
- 2 uova (o 1 uovo + 2 albumi),
- frutta fresca per servire
- yoghurt
- gocce di cioccolato

### Procedimento:

1. In una ciotola schiacciate bene la banana e aggiungete di seguito le uova. Impastate bene fino a formare un composto omogeneo.
2. Scaldare una padella antiaderente (aggiungete un goccino d'olio se il cibo tende ad attaccarsi) e formate i vostri pancake, lasciate cuocere con il coperchio e il fuoco basso per qualche minuto, quindi girate i pancake delicatamente (sono molto fragili) e lasciate cuocere sull'altro lato.
3. Dopo pochi minuti saranno pronti, quindi serviteli caldi con gli ingredienti che più vi piacciono.

## Cuochi in famiglia

Il percorso è stato proposto all'interno del "Centro diurno Chora", in zona 8. Il Centro accompagna le famiglie fragili con figli adolescenti per rafforzarne le capacità educative e tutelare il diritto dei minori ad essere educati all'interno della famiglia. Chora organizza attività specifiche per i ragazzi delle scuole medie, delle scuole superiori e per i genitori. Accoglie i ragazzi durante il tempo oltre la scuola elaborando con ciascuno di loro un progetto educativo individualizzato e proponendo un intervento educativo di gruppo, organizzando laboratori creativi e sportivi ed attività sul territorio. La richiesta da parte dell'equipe è stata quella di creare uno spazio di prossimità tra genitori e figli in cui svolgere un'attività pratica condivisa e divertente, in cui poter fare squadra. I destinatari sono stati dunque ragazzi delle scuole medie e superiori con i propri genitori.

Gli obiettivi:

- ✓ Imparare a preparare piatti provenienti da differenti culture culinarie;
- ✓ contribuire a sviluppare l'autonomia nella dimensione quotidiana;
- ✓ approfondire e decostruire stereotipi legati al gusto;
- ✓ abituare il gusto a sapori nuovi;
- ✓ svolgere un'attività genitore-figlio che possa divertire e favorire la cooperazione familiare;
- ✓ facilitare la trasmissione di saperi all'interno della propria famiglia.

Il laboratorio si è concentrato sul cibo come portatore di una dimensione intima, personale, legata alla propria cultura familiare. Il cibo dunque ha qui un valore sociale, è un veicolo di significati, di memoria pratica ed emotiva, ma può essere anche un mezzo per condividere culture familiari e reinventare tradizioni. Grazie al potere creativo del cibo, il gruppo ha sperimentato la possibilità di ripensare alla propria vita facendo emergere i momenti migliori attraverso la memoria del gusto. Ad ogni partecipante è stato chiesto di individuare un piatto che associa al "sentirsi a casa" e di condividerne la storia personale e la ricetta con il gruppo. È stato stilato un menù e un ricettario e per ogni appuntamento si è scelto insieme quali piatti realizzare. In ogni incontro si sono cucinati e degustati assieme 2 piatti.

Il percorso è stato proposto su 4 appuntamenti mensili da gennaio a giugno. Abbiamo utilizzato gli spazi della Comunità Villapizzone per 3 appuntamenti e la sala e la cucina dell'oratorio San Martino.

Nel 1° appuntamento abbiamo presentato il progetto e fatto l'attività sul "cibo come casa". Ognuno ha condiviso la propria storia e si è deciso insieme il menù per i prossimi appuntamenti. Successivamente abbiamo cucinato un piatto proposto da un operatore e un dolce comunicato in precedenza da una mamma: gli gnocchi di patate e la cheesecake al cioccolato.

Nel 2° incontro le lasagne fatte in casa e biscotti tunisini all'occhio di bue.

Nel 3° incontro le polpette di pane e il purè.

Nel 4° incontro il riso al pollo con curry e tiramisù di fragole.

## Il ricettario

A fine laboratorio è stato consegnato ai partecipanti il ricettario del percorso “Cuochi in famiglia”, nel quale sono state inserite le ricette accompagnate dalle storie raccontate dei partecipanti e trascritte dagli operatori.

Parte di ricettario, realizzato per il percorso “Cuochi in famiglia”.

06/05/2017

RISO al POLLO con CURRY



Ricetta proposta da Desirè

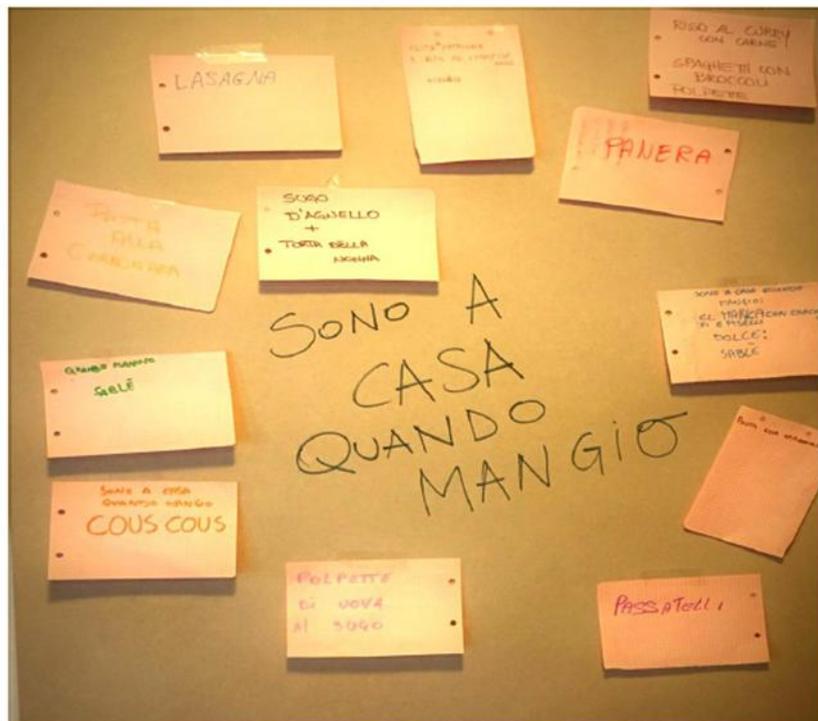
**Storia:** Un piatto ormai 'classico' non solo della cucina asiatica ma potremmo dire 'internazionale'. Particolarmente amato dai più giovani o da chi è alle prime armi in cucina, anche grazie alla semplicità di realizzazione e l'aspetto un po' esotico che regala il curry, mix di spezie saporite e piccanti. In Italia, generalmente, si trovano in vendita tre tipi di curry in funzione della piccantezza del prodotto, per via della quantità di peperoncino presente:

- mild ovvero leggero non molto piccante
- hot piccante
- very hot dunque piccantissimo!

**L'opinione della cuoca:** Mi sento “a casa” quando mangio questo piatto perché è un piatto facile e gustoso che mi ha insegnato il papà di Sofian, mio figlio.

Copertina del  
ricettario, realizzato  
per il percorso  
"Cuochi in famiglia".  
L'immagine mostra  
il cartellone iniziale  
utilizzato per dare il  
via al percorso  
laboratoriale di  
quattro incontri.

## CUOCHI IN FAMIGLIA 2017



*Il cibo e le storie hanno le gambe lunghe e vanno per il mondo arricchendosi qua e là di nuovi elementi, prendendone altri e colorandosi strada facendo. Il cibo e la convivialità portano allo scambio di sapori e saperi, a un reciproco scambio di racconti che recuperano usanze, tradizioni, visioni del mondo e della natura, che vengono tramandate, ritrovate, rivissute, condivise.*

*(da Sapore di Fiabe)*

*Non bisogna preoccuparsi di ciò che si mangia, ma con chi si mangia.*

*(Epicuro)*

## Il sale e lo zucchero, un viaggio attraverso dolci mondi e terre salate

È il laboratorio rivolto ai piccoli e alle loro famiglie. Mette al centro l'esplorazione del sapore attraverso il gioco e il racconto, partendo dall'assunto che il cibo è innanzitutto un insieme di saperi. È fatto di matematica, di geografia, ha una storia di viaggio a volte molto lontana nel luogo e nel tempo, altre volte più prossima di quanto ci si aspetti.

Il percorso è stato svolto in tre contesti differenti:

- all'interno del laboratorio "In Villa", presso la Comunità Villapizzone, tra gennaio e febbraio 2017;
- all'interno del C.a.s "Casa Suraya", tra aprile e maggio 2017;
- presso il Centro Sprar di via Sammartini, a maggio 2017.

Gli obiettivi

- ✓ Imparare a riconoscere odori e sapori;
- ✓ abituare il gusto a sapori nuovi;
- ✓ conoscere la storia e le proprietà degli alimenti;
- ✓ svolgere un'attività intergenerazionale che possa essere divertente per tutti;
- ✓ favorire i legami di prossimità.

Nel 1° incontro si è proposta un'esplorazione del dolce e del salato attraverso i 5 sensi. Abbiamo introdotto il tema con la lettura animata della fiaba: "Il sale e lo zucchero", se necessario narrata in più lingue. Successivamente i bambini erano invitati a riconoscere attraverso l'uso della vista, del gusto, dell'udito o del tatto alcuni alimenti riconducibili ai due aromi. Alla fine dell'attività veniva richiesto di compilare l'acronimo della parola DOLCE e SALATO con le suggestioni provate durante il laboratorio.

Il 2° e il 3° incontro sono stati invece di tipo teorico e pratico e hanno riguardato la preparazione di zuccheri e sali aromatici. Dopo una prima introduzione, nella quale il gruppo era invitato a ragionare su come si produce l'alimento, da dove arriva, dove si trova in natura, le varietà presenti e i significati simbolici e culturali che riveste, si è proceduto alla realizzazione del proprio vasetto aromatico, con "etichetta parlante" finale.

Il progetto "In Villa" è uno spazio gioco genitore-bambino ospitato all'interno della magnifica struttura della Comunità di Villapizzone. È parte della rete di Coesione Sociale zona 8 e organizza gruppi di incontro e socializzazione per mamme e bambini 0-12 mesi, spazio gioco bimbi 1-3 anni e genitori; spazi di socializzazione e aggregazione in funzione dei bisogni portati dalle famiglie del territorio. In questo contesto è stato richiesto alle operatrici di Cuore di zuppa un laboratorio dove bambini dai 5 anni in su potessero sperimentare del tempo ludico e creativo insieme ai propri genitori, ingaggiati proprio per un'attività pratica e di gioco condiviso.

Il Centro accoglie nuclei familiari e singoli migranti, richiedenti e titolari di protezione internazionale inviati dall'Ufficio Rifugiati del Comune di Milano. Attiva e gestisce servizi di accoglienza residenziale e diurni per persone straniere e, oltre a rispondere ai bisogni di base (vitto, alloggio, orientamento di base), opera per favorire l'inserimento e la piena integrazione delle persone straniere nella nostra società, in un'ottica di superamento della logica emergenziale. La proposta dell'equipe di Cuore di Zuppa agli operatori del Centro è stata quella di creare uno spazio di confronto, attraverso il gioco e l'attività pratica, sulla cultura e le abitudini dei diversi paesi presenti nel gruppo, a partire dall'Italia, paese d'accoglienza. Il laboratorio è stato proposto a tutti i bambini presenti, a partire dai 5 anni e ai loro genitori o accompagnatori.

Casa Suraya offre sia accoglienza in emergenza alle famiglie di profughi, sia accoglienza prolungata per i richiedenti asilo attraverso un percorso socio educativo che supporti l'autonomia. Si occupa di fornire ospitalità temporanea ad adulti e bambini offrendo: vitto, alloggio, assistenza sanitaria e giuridica, distribuzione abiti e prodotti per l'igiene intima, animazione per i bambini. Il percorso si è inserito proprio

all'interno di questa attività destinata a bambini dai 4 anni in su, divisi per fasce d'età. La prima parte del pomeriggio era dedicata al laboratorio con i piccoli dai 4 ai 10 anni, accompagnati da un genitore; la seconda parte del pomeriggio, ai grandi dagli 11 ai 13 anni. Alcune mamme sono state molto presenti e coinvolte dall'attività contribuendo in modo significativo con la lettura in lingua della fiaba, ad esempio, e con la preparazione dei vasetti affiancando le operatrici.

## 4. GLI EVENTI

Gli eventi a conclusione dei percorsi laboratoriali, scolastici ed extrascolastici, sono stati dei momenti di chiusura e di festa, di ulteriore conoscenza e approfondimento di tematiche affrontate, nei quali – dove possibile - sono stati coinvolti attivamente anche i genitori dei bambini, delle bambine, delle ragazze e dei ragazzi coinvolti. Sono stati momenti di restituzione e presentazione del lavoro fatto, come anche momenti pratici, condivisi con gli adulti di riferimento. Gli eventi si sono svolti all'interno delle scuole che hanno aderito al progetto o in alcuni servizi e spazi della Cooperativa Sociale Farsi Prossimo Onlus. Tra questi, il Refettorio Ambrosiano, dove sono stati accompagnati i ragazzi e le ragazze delle scuole secondarie di primo grado.

### *I sali aromatizzati - "Sale in zucca"*

Per le scuole Ferrante Aporti (classi seconde) e Sorelle Agazzi (classi terze), che hanno partecipato al percorso "Sale in zucca", l'evento ha previsto il coinvolgimento dei genitori in un momento di presentazione e restituzione di quanto fatto con i loro figli e le loro figlie nel corso del laboratorio, ma anche di creazione comune (adulti e bambini) di sali aromatizzati, confezionati con un' etichetta e un nastro colorato. Su questi era possibile apporre il proprio nome e trovare una frase contenuta nella storia "Il sale è più prezioso dell'oro" che ha accompagnato le classi nel corso del progetto.

Prodotto finale,  
"I sali  
aromatizzati" –  
evento  
conclusivo per  
le scuole  
Ferrante Aporti  
e Sorelle  
Agazzi.  
Laboratorio  
"Sale in zucca".



### *L'orto portatile – "Avanzi si cresce"*

Con le scuole Cabrini (classi quinte) e Sorelle Agazzi (classi quinte), pur avendo partecipato entrambe al percorso "Avanzi si cresce", sono stati progettati due eventi di natura differente. Con la prima, che ha in essere un progetto su un orto interno alla stessa scuola, si è deciso di andare in continuità, tanto con questo, quanto con il laboratorio fatto insieme. Anche in questo caso sono stati presentati ai genitori il laboratorio e quanto realizzato dai loro figli e figlie. Insieme poi, adulti e bambini, hanno creato il proprio "orto portatile". Dal riciclo dei cartoni delle uova, si sono ricavati i contenitori per le nuove piantine. Dai discorsi fatti in aula sul compost si è potuto invece parlare della terra portata per quell'occasione e dei semi che ognuno avrebbe poi effettivamente piantato per la realizzazione di questo nuovo, piccolo orto.



Prodotto finale, "L'orto portatile" – evento conclusivo per la scuola Cabrini. Laboratorio "Avanzi si cresce".

### ***La merenda condivisa – "Avanzi si cresce"***

Con le classi quinte della scuola Sorelle Agazzi invece, si è realizzata una merenda condivisa con genitori e bambini/e. Ogni nucleo, ma anche le maestre e le educatrici, hanno portato a scuola una merenda (con la rispettiva ricetta da condividere) realizzata con gli avanzi del cibo.

Alcuni esempi...

### *I BROWNIES CON IL PANE AVANZATO*

#### Ingredienti

- 150 gr di pane raffermo
- 150 gr di cioccolato
- 1/2 bicchiere di latte
- 100 gr di burro
- 180 gr di zucchero grezzo di canna
- 2 uova
- 80 gr di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

#### Preparazione

Questa ricetta è un modo molto goloso per riutilizzare il pane secco.

Mettete il pane in una ciotola e bagnatelo con il latte in modo che si ammorbidisca, quindi spezzettatelo grossolanamente.

In un pentolino sciogliete a fiamma bassa il burro con lo zucchero e il cioccolato tagliato a pezzetti.

Mescolate fino a ottenere una crema omogenea. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Incorporate le uova, la farina, il lievito, un pizzico di sale, il pane spezzettato, il latte e mescolate.

Versate in uno stampo rettangolare e infornate in forno caldo a 180 °C per 35 minuti.

Lasciate riposare per una decina di minuti prima di sformare e servire.

## TORTA DI PANE CON PANE RAFFERMO

### Ingredienti

- 125 g di pane raffermo
- 50 g di amaretti
- 125 g di zucchero
- 50 g di uva sultanina
- 50 g di noci
- Mezza scorza di arancio
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 3 cucchiaini di cacao amaro
- 2 uova grandi
- ½ l di latte
- ½ bustina di lievito
- 2 cucchiaini di marsala
- ½ cucchiaino di zenzero

### Un po' di storia:

La "Torta di pane" è una torta antica. E' nata per utilizzare il pane raffermo ed avere un dolce facile da preparare che cuocesse nei forni delle stufe a legna, senza aver bisogno di una cottura a elevate temperature. Si racconta che venisse preparata dai pastori qualche giorno prima di lasciare gli alpeggi e scendere a valle per l'inverno, utilizzando tutti i vecchi tozzi di pane raffermo e gli "avanzi" che erano rimasti in credenza.

### Preparazione

Per realizzare la torta di pane dovrete innanzitutto mettere il pane in ammollo nel latte freddo.

La mattina seguente riprendete il composto e, in una ciotola capiente, spezzettate il pane ormai ammorbidito e lavoratelo con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.

Quindi, in un'altra terrina sgusciate le uova.

Unitevi lo zucchero e il lievito e lavorate il tutto fino a ottenere una crema gonfia e spumosa.

A questo punto, incorporate il marsala, la cannella, lo zenzero e il cacao, con un setaccio. Rimestate ancora. Unite anche la "crema" di pane e lavorate il tutto energicamente.

Concludete la vostra torta di pane aggiungendo l'uvetta precedentemente ammollata e strizzata e le noci frullate sommariamente; poi mescolate di nuovo.

Quando il composto sarà ben amalgamato, imburrate una tortiera di 26 centimetri, versate il

preparato al suo interno e livellatelo per bene: la superficie dovrà risultare bella liscia.

A questo punto, infornate la torta in forno preriscaldato a 180°. Il dolce dovrà cuocere per un'ora circa.

## ***Al Refettorio Ambrosiano – “Cavoli a Merenda”***

Con le scuole secondarie di primo grado, Scuola Popolare e Maffucci, è stata progettata un’uscita di classe senza il coinvolgimento dei genitori. I ragazzi e le ragazze hanno incontrato un servizio della Caritas Ambrosiana, co-gestito dalla Cooperativa Farsi Prossimo Onlus, ossia il Refettorio Ambrosiano. In quest’occasione hanno avuto modo di conoscere storie di vita marginali, agli antipodi, o alle volte, invece, molto vicine, con le quali sono inevitabilmente a contatto vivendo nella stessa città e nello stesso tempo storico e sociale in cui il refettorio opera.

I ragazzi e le ragazze che hanno partecipato a queste visite hanno potuto riflettere sulla possibile convivenza - in un medesimo luogo - del “bello” e del bisogno di persone in difficoltà. Ciò è avvenuto grazie alla spiegazione precisa e puntuale da parte dei volontari del Refettorio e grazie agli approfondimenti effettuati a partire dalle domande preparate in aula dai ragazzi e dalle ragazze in chiusura del laboratorio scolastico.



Il Refettorio Ambrosiano, che ha sede nell’ex teatro annesso alla parrocchia San Martino nel quartiere Greco di Milano, nasce dall’intuizione vincente dello chef Massimo Bottura e del regista Davide Rampello che da subito hanno coinvolto la Diocesi di Milano e in particolare la Caritas per tradurre in concreto una originale idea di solidarietà alla quale si sono unite le eccellenze dell’arte, della cultura e della cucina. Gli chef, cucinando le eccedenze alimentari di Expo Milano 2015, hanno dimostrato che adoperando intelligenza, creatività e passione, l’uomo stesso è capace di trasformare ciò che a prima vista sembrerebbe destinato a essere gettato via in eccedenza. Un ribaltamento della logica corrente, un paradosso, nel senso letterale del termine, realizzato nei fatti e non soltanto a parole.

Questo spazio dalle pregevoli linee architettoniche è stato completamente ristrutturato e trasformato in un refettorio aperto alla solidarietà. Intorno ad esso si articola una vasta rete di servizi di assistenza e promozione che collaborano nell’offerta di percorsi di accompagnamento a persone in difficoltà. A questa componente solidale si aggiunge la necessità di rendere bello e artistico un luogo che trasmette accoglienza e familiarità per i suoi ospiti. Per questo motivo sono state installate all’interno della struttura vere e proprie opere d’arte uniche nel loro genere e significato.



Gli eventi extrascolastici sono stati organizzati, laddove possibile, all'interno dei luoghi che ci hanno ospitato allargando la partecipazione a tutti i soggetti che li attraversano abitualmente e che hanno voluto partecipare. Per definire l’obiettivo generale degli eventi abbiamo tenuto come riferimento le linee guida

delineate dal Miur per l'educazione alimentare (2015) puntando alla sensibilizzazione verso l'intercultura, ovvero la valorizzazione della conoscenza delle tradizioni alimentari come espressione di natura etica, sociale ed etnica e sulla riduzione degli sprechi alimentari.

Sono stati organizzati 4 eventi finali:

1) presso Casa Suraya, a fine maggio, abbiamo realizzato insieme al gruppo dei minori più grandi e dei genitori il tiramisù di fragola per tutti gli ospiti del centro (90 persone) e organizzato una grande merenda tutti insieme;

2) all'interno della giornata di salute per la chiusura estiva del Centro Chora, a luglio, abbiamo organizzato un laboratorio mattutino di impasto per la pizza a cui ha partecipato il gruppo medie, mentre nel tardo pomeriggio abbiamo preparato e cotto le pizze nel forno a legna insieme al gruppo delle superiori e ai loro genitori. Abbiamo cenato tutti insieme, con gli operatori e il gruppo di famiglie seguite;

3) all'interno dell'Oratorio Santi martiri Anauniesi, a luglio, abbiamo preparato - insieme ai ragazzi che si sono iscritti - il pranzo, proponendo un menù che andasse a riutilizzare alcuni prodotti avanzati e che sarebbero stati scartati se non cucinati per tempo;

4) all'interno della Festa dei Legami organizzata dal progetto Mix-Coesione Sociale zona 8, a settembre, abbiamo proposto un laboratorio di cucina con spazio gioco per i bambini più piccoli.



Evento conclusivo all'interno  
dell'Oratorio Santi martiri Anauniesi.  
Laboratorio "Spuntini di gusto".



Fotografie relative all'evento finale, in conclusione del percorso "Cuochi in famiglia".

[WWW.FARSIPOSSIMO.IT](http://WWW.FARSIPOSSIMO.IT)

[WWW.CENTROCOME.IT](http://WWW.CENTROCOME.IT)

