

Slow Food ...

ca e conviviale in cui sentirsi bene

leggerezza

L'educazione per Slow Food

Il manuale delle buone pratiche



ure, dei saperi, delle competenze

ti di vista

nteressi e le motivazioni di ciascuno

mplessità favorendo le relazioni

ambiti diversi

orizzare ed elaborare una propria visione

ando il dialogo, la libera espressione,

e l'accettazione reciproca

nvolve la dimensione cognitiva,

ttiva ed emotiva



Slow Food®

. Sommario

3	Premessa	17	Schede attività
5	Introduzione politica al manifesto per l'educazione in Slow Food	18	.1 Il gioco del piacere: il miele
6	Manifesto per l'educazione	22	.2 Orto in Condotta
7	Dal manifesto al manuale	23	.3 Laboratorio del biscotto di jatobà
7	.1 Piacere	24	.4 Tramandare i saperi e le tecnologie ancestrali
8	.2 Lentezza	26	.5 La frittata misteriosa e altre ricette
8	.3 Esperienza	27	.6 Esploratori delle terre che si mangiano
9	.4 Diversità	32	.7 Biomas brasileiros
9	.5 Motivazione	33	.8 Il gioco del Biomas
10	.6 Complessità	33	.9 La mappa della talpa
10	.7 Tempo	35	.10 Forme e colori dell'orto
11	.8 Partecipazione	36	.11 Cibo e Territori
11	.9 Dimensione cognitiva, esperienziale, affettiva ed emotiva	39	.12 Gioco del riso e dei fagioli
12	.10 Contesto	39	.13 Il compost
12	.11 Comunità	40	.14 Cibo e salute
13	.12 Consapevolezza	45	Matrici
13	.13 Curiosità e senso critico	46	Scheda attività
14	.14 Cambiamenti	47	Scheda di progettazione attività
15	Progettare e condurre l'educazione in Slow Food		
15	.1 Progettazione		
16	.2 Preparazione		
16	.3 Conduzione		

A cura di: Valeria Cometti, Stefania Durante, Mariana Guimaraes, Michèle Mesmain

Si ringraziano per i contributi: Mariano Gomez, Fulvio Iermano, Ines Innocentini, Francesco Mele, Andrea Pezzana, Rita Tieppo, Francesco Surace, Micaela Mazzoli

Il Manifesto per l'educazione in Slow Food è stato elaborato con la supervisione di Cristina Bertazzoni e con il contributo di: Angela Berlingò, Giada Borra, Valeria Cometti, Annalisa D'Onorio, Stefania Durante, Chiara Fornari, Davide Ghirardi, Simona Luparia, Mariagiulia Mariani, Michèle Mesmain, Simone Saccardi, Carmen Wallace

Progetto grafico e impaginazione: Alessia Paschetta

Fotografie: © Archivio Slow Food, La Gabbianella – Scuola dell'infanzia di Moncalieri, Fulvio Iermano, Marcello Marengo, Simone Saccardi

Stampa: Stargrafica – San Mauro Torinese (To)

. Premessa

Questo manuale è rivolto ai fiduciari e agli educatori di Slow Food per fornire loro indicazioni pratiche e rendere così operativi i principi espressi nel manifesto per l'educazione in Slow Food.

A tal fine, seleziona e racconta esperienze significative, descrive alcune metodologie e tecniche didattiche ritenute funzionali e le condizioni operative che facilitano l'espressione dei principi del manifesto.

Vorremmo anche che il manuale delle buone pratiche diventasse il punto di riferimento e confronto fra chi progetta percorsi educativi; per questo abbiamo pensato a uno sviluppo ipertestuale con schede descrittive delle attività. Un'occasione per disegnare e aggiornare la mappa delle più belle esperienze educative di Slow Food e per metterle in relazione fra loro.

Le schede di attività allegate sono esempi da ricontestualizzare qualora si ritengano interessanti per le proprie realtà territoriali.

. Introduzione politica al manifesto per l'educazione in Slow Food

Ben consapevoli che l'educazione e la formazione delle nuove generazioni, oggi non può più essere esaurita solo dalle istituzioni, riteniamo che sia necessaria un'offerta formativa più ampia che coinvolga in modo sinergico anche gli altri soggetti attivi sul territorio.

L'educazione è responsabilità individuale e collettiva, comune e prossima, da assumere e esercitare nella scuola e nella politica, nelle associazioni, nelle cooperative, nei centri culturali, nelle famiglie o in altri contesti.

È importante ritrovare e alimentare il ruolo della comunità, come garante della trasmissione di tutti i saperi legati alle culture materiali e sociali. Tra queste la cultura dell'alimentazione.

Pensiamo che il cibo sia lo strumento ideale per sperimentare e promuovere un'educazione articolata, complessa e creativa che dia valore all'interdipendenza, all'ambiente e ai beni comuni.

Slow Food ritiene che l'educazione debba essere un diritto di tutti, senza distinzione di sesso, lingua, etnia, religione; accessibile nei diversi luoghi e a qualsiasi età, affinché non si rimandi alla prossima generazione ciò che si può contribuire a migliorare oggi. Solo attraverso una popolazione preparata, critica e motivata i Paesi possono dare il meglio di sé.

Il diritto all'educazione non può rimanere una dichiarazione astratta perché i principi, quando non agiti, sono violati.



. Manifesto per l'educazione

L'educazione in Slow Food...

- ... è un **piacere**, un'occasione ludica e conviviale in cui sentirsi bene e vivere la leggerezza
- ... insegna il valore della **lentezza**, il rispetto dei propri ritmi e di quelli degli altri
- ... è imparare facendo, perché l'**esperienza** diretta alimenta e rafforza l'apprendimento
- ... valorizza la **diversità** delle culture, dei saperi, delle competenze e dei punti di vista
- ... riconosce i bisogni e stimola gli interessi e le **motivazioni** di ciascuno
- ... affronta i temi nella loro **complessità** favorendo le relazioni fra discipline e ambiti diversi
- ... è prendersi il **tempo** per capire, interiorizzare ed elaborare una propria visione
- ... incoraggia la **partecipazione** facilitando il dialogo, la libera espressione, la **cooperazione**, l'ascolto e l'accettazione reciproca
- ... è un percorso intimo che coinvolge la **dimensione cognitiva, esperienziale, affettiva ed emotiva**
- ... si nutre del **contesto** in cui è situata, valorizzando memoria, saperi e culture locali
- ... facilita l'intreccio di reti locali rinforzando il senso di **comunità**
- ... sviluppa **consapevolezza** di sé, del proprio ruolo e del proprio agire
- ... stimola la **curiosità** e allena l'intuito e il **senso critico**
- ... promuove **cambiamenti** generando pensieri e comportamenti nuovi e più responsabili



. Dal manifesto al manuale

.1 Piacere

L'Educazione in Slow Food...

...è un piacere, un'occasione ludica e conviviale in cui sentirsi bene e vivere la leggerezza

Esempi attività

- Condurre giochi del piacere con adulti e piccini per scoprire gusti e disgusti (> Cfr. *Il gioco del piacere: il miele*, pp. 18-21)
- Organizzare una caccia al tesoro su un prodotto per ricostruirne la storia e la filiera

Raccomandazioni metodologiche

- Scegliere o costruire un ambiente dinamico, luminoso e colorato
- Arredare e decorare gli spazi educativi coinvolgendo i partecipanti, ad esempio a scuola. Potendo esprimere gusti e creatività, gli studenti costruiranno un ambiente che sentiranno proprio e, per questo, lo rispetteranno e saranno più motivati ad avere un atteggiamento positivo e partecipativo verso le attività condotte in esso
- Organizzare attività educative che prevedano metodologie ludiche come, ad esempio, i quiz a squadre, i giochi di ruolo e i giochi di memoria
- Proporre esercizi che coinvolgano tutti i sensi
- Accompagnare con la musica alcuni momenti didattici e/o di riflessione
- Proporre una degustazione di gruppo, ad esempio preparando e assaggiando una merenda oppure organizzando un pic-nic stagionale
- Lasciare esprimere attitudini e preferenze di ciascuno nella scelta delle attività extrascolastiche
- Promuovere attività educative che utilizzino il linguaggio teatrale





.2 Lentezza

L'educazione in Slow Food...

...insegna il valore della lentezza, il rispetto dei propri ritmi e di quelli degli altri

Esempi attività

- Creare un orto scolastico o urbano o sociale. Aiuta a imparare i ritmi della natura e a rispettarli, a conoscere la stagionalità e la vocazione territoriale delle varietà ortofrutticole. Abituata al confronto fra generazioni con tempi, approcci e ritmi diversi (*> Cfr. Orto in Condotta, pp. 22-23*)
- Fare l'aceto balsamico tradizionale di Modena o di Reggio Emilia: un prodotto che richiede tempi lunghi e insegna il valore della lentezza e dell'attesa
- Estrarre la farina dai frutti della pianta di jatobà e procedere alla paziente lavorazione al setaccio in modo da renderla utilizzabile in cucina (*> Cfr. Laboratorio del biscotto di jatobà, pp. 23-24*)

Raccomandazioni metodologiche

- Organizzare e favorire momenti di ozio costruttivo per consentire la sedimentazione dell'esperienza e degli apprendimenti
- Scandire le attività didattiche tenendo conto dei ritmi biologici, alternando momenti di attenzione con momenti di partecipazione e rilassamento
- Sostituire i campanelli degli orari delle lezioni con brani musicali
- Prevedere momenti intermedi di verifica e di affiancamento nei percorsi educativi
- Incentivare uso di mezzi di trasporto che richiedono tempi più lunghi per favorire l'osservazione, l'ascolto e la riflessione

.3 Esperienza

L'educazione in Slow Food...

... è imparare facendo, perché l'esperienza diretta alimenta e rafforza l'apprendimento

Esempi attività

- Fare la pasta o il pane per conoscere gli ingredienti e imparare i processi trasformativi e produttivi
- Condurre una degustazione per scoprire i gusti e abbinarli ai cibi, per allenare i sensi a distinguere ciò che è buono e fa bene, da ciò che è artefatto o malfatto, stimolare la curiosità e riconoscere ciò che più ci piace (*> Cfr. Kit Alle origini del gusto e manuale In che senso su www.slowfood.com/education*)
- Coltivare varietà autoctone, come ad esempio il cardo gobbo del Monferrato: per imparare i cicli della natura, il valore dei saperi tradizionali e del *savoir faire* di una cultura e di un determinato territorio
- Fare la spesa in luoghi diversi coinvolgendo la famiglia per imparare a scegliere i prodotti in modo consapevole
- Fare roteare il disco di crepes di tapioca o estrarre l'amido della cassava, per imparare la manualità della cucina tradizionale e le sue tecniche (*> Cfr. Tramandare i saperi e le tecnologie ancestrali, pp. 24-26*)
- Cucinare un menù scegliendo ricette del territorio, per scoprire la cultura gastronomica, l'origine, la lavorazione e la stagionalità delle materie prime. (*> Cfr. La frittata misteriosa e altre ricette, pp. 26-27*)
- Visitare produttori che adottano metodi di coltivazione e allevamento diversi per scoprirne le differenze
- Preparare i biscotti utilizzando la farina estratta dai frutti della pianta di jatobà (*> Cfr. Laboratorio del biscotto di jatobà, pp. 23-24*)

Raccomandazioni metodologiche

- Adottare il metodo induttivo che permette di imparare la teoria attraverso l'esperienza
- Proporre simulazioni, giochi di ruolo, visite a luoghi di produzione e trasformazione, interviste, attività di osservazione del territorio; realizzare filmati o cortometraggi; disegnare e costruire mappe; fare la spesa, cucinare e degustare



.4 Diversità

L'Educazione in Slow Food...

... valorizza la diversità delle culture, dei saperi, delle competenze e dei punti di vista

Esempi attività

- Fare il ricettario di classe: ogni ragazzo raccoglie le ricette della tradizione gastronomica delle proprie origini e le condivide con gli altri per costruire una mappa delle culture gastronomiche
- Costruire la mappa dei territori di un paese evidenziando i prodotti e i cibi caratteristici, i loro flussi migratori nella storia (da dove arrivano e verso dove vanno), i loro impieghi oggi e nelle tradizioni gastronomiche di un tempo
- Organizzare un gioco della memoria (*memory*) che abbinai ai prodotti la descrizione delle loro caratteristiche e delle loro origini territoriali; rispondere a degli indovinelli relativi ai prodotti e al territorio di provenienza
(> Cfr. *Esploratori delle terre che si mangiano*, pp. 27-31)

Raccomandazioni metodologiche

- Stimolare il confronto e la condivisione di attività didattiche fra persone diverse per origini, età, attitudini e conoscenze, perché questo arricchisce i saperi e le persone
- Promuovere l'esplorazione del diverso come elemento che porta conoscenza, ad esempio attraverso la stimolazione dell'assaggio di cibi vari per ampliare la dieta e la memoria gustativa
- Coinvolgere associazioni locali che rappresentano cittadini di provenienza diversa per accogliere testimonianze dirette e conoscere altri punti di vista



.5 Motivazioni

L'Educazione in Slow Food...

... riconosce i bisogni e stimola gli interessi e le motivazioni di ciascuno

Esempi attività

- Narrare storie di cibi e produzioni tradizionali, adattandole alle diverse fasce di età del pubblico, attraverso la voce dei protagonisti (produttori) e degli educatori. Dare voce a vere e proprie testimonianze, ma anche a fiabe, gialli e storie romanzate
- Scoprire indizi che permettono di ricostruire la filiera di un prodotto e le sue peculiarità, attraverso giochi, quiz, caccia al tesoro e indovinelli

Raccomandazioni metodologiche

- Formulare e condividere un patto d'aula: tempi, metodi, obiettivi e regole del gruppo
- Differenziare ruoli e attività nel gruppo, riconoscendo e valorizzando le attitudini e le inclinazioni di ciascuno
- Motivare ciascuno alla scelta di un cibo buono, pulito e giusto rispondendo ai diversi bisogni: il piacere, la coerenza, la conoscenza, ad esempio attraverso esperienze come la degustazione, la lettura delle etichette e la conoscenza di realtà produttive più o meno virtuose



.6 Complessità

L'Educazione in Slow Food...

... affronta i temi nella loro complessità favorendo le relazioni fra discipline e ambiti diversi

Esempi attività

- Utilizzare l'orto come strumento didattico per imparare le connessioni e le dinamiche di reciprocità che esistono fra le diverse discipline e saperi: geografia, biologia, storia, scienze, matematica, educazione alimentare, ambientale e civica... (> Cfr. *Orto in Condotta*, pp. 22-23)
- Realizzare corsi dedicati alla conoscenza del cibo e delle sue dinamiche, come ad esempio i corsi Master of Food. Corsi che propongono lo studio di una materia (vino, tecniche di cucina, educazione sensoriale, orticoltura, miele...) affrontandola secondo diverse prospettive: la storia, la tecnica e la filiera produttiva, la cultura gastronomica, l'impatto ambientale, gli aspetti nutrizionali, quelli sociali... (> Cfr. *la sezione Master of Food sul sito www.slowfood.it/educazione*)
- Conoscere la geografia di un paese e la sua suddivisione regionale attraverso la scoperta delle produzioni e degli usi alimentari dei territori (> Cfr. *Biomias brasileiros*, pp.32-33)

Raccomandazioni metodologiche

- Stimolare lo studio dell'educazione alimentare in modo interdisciplinare attraverso il coinvolgimento di esperti di diversi settori
- Proporre simulazioni, indagini, questionari guida, osservazioni, confronti, ad esempio per ricostruire le mappe produttive di un territorio (provenienza materie prime, luoghi di lavorazione, distribuzione)

.7 Tempo

L'Educazione in Slow Food...

... è prendersi il tempo per capire, interiorizzare ed elaborare una propria visione

Esempi attività

- Progettare interventi formativi dove i vari incontri siano distanziati nel tempo, creando un percorso a tappe
- Progettare percorsi educativi su un tema da approfondire, articolandoli su un intero anno scolastico
- Utilizzare il gioco (ad esempio il gioco dell'oca) come strumento di rielaborazione e verifica a distanza del percorso di apprendimento e delle conoscenze acquisite: la classe viene divisa in gruppi e affronta le domande-stimolo relative ai biomas brasiliani oggetto di ricerca durante l'anno scolastico (> Cfr. *Biomias brasileiros e Il gioco del Biomias*, pp.32-33)

Raccomandazioni metodologiche

- Scandire i tempi dell'apprendimento: fase di conoscenza, apprendimento e rielaborazione
- Utilizzare il criterio della ridondanza, progettando percorsi con pochi concetti da valorizzare, trattati più volte con metodi diversi.
- Progettare percorsi a tappe con momenti di verifica, restituzione e ripetizione



.8 Partecipazione e cooperazione

L'Educazione in Slow Food...

... incoraggia la partecipazione facilitando il dialogo, la libera espressione, la cooperazione, l'ascolto e l'accettazione reciproca

Esempi attività

- Sviluppare il tema di una conferenza invitando anche i presenti a intervenire per portare il proprio contributo al dibattito, ad esempio organizzando giochi a squadre
- Organizzare due squadre che si sfidino con un gioco del *memory* e degli indovinelli riguardanti le produzioni del territorio
(> Cfr. *Esploratori delle terre che si mangiano*, pp. 27-31)

Raccomandazioni metodologiche

- Prevedere momenti di discussione con un facilitatore che stimoli i partecipanti a esprimersi, ad esempio rimandando alla platea le domande dei singoli
- Organizzare attività alternando fasi di plenaria con fasi di lavoro e discussione in sottogruppi
- Costituire gruppi di lavoro e di confronto con obiettivi e tempi definiti, riunendo persone con abilità e attitudini diverse per facilitare la cooperazione fra di loro



.9 Dimensione cognitiva esperienziale, affettiva ed emotiva

L'Educazione in Slow Food...

... è un percorso intimo che coinvolge la dimensione cognitiva, esperienziale, affettiva ed emotiva

Esempi attività

- Fare attività di educazione sensoriale con piante aromatiche, spezie e frutta (> Cfr. *La mappa della talpa*, pp. 33-34)
- Scoprire colori e forme disegnando con gli ortaggi (> Cfr. *Forme e colori dell'orto*, pp. 35-36)

Raccomandazioni metodologiche

- Progettare attività che coinvolgano la parte razionale (studiare, fare di conto, fare test e verifiche,...), l'interazione e le relazioni (dialogare, giocare con le parole, partecipare a giochi di ruolo,...), la sfera emotiva (ballare, cantare, disegnare,



leggere, ascoltare poesie, passeggiare in mezzo alla natura, visitare una mostra artistica,...) e le abilità pratiche (impastare e cucinare, zappare, seminare e potare, fare bricolage...)

.10 Contesto

L'Educazione in Slow Food...

... si nutre del contesto in cui è situata, valorizzando memoria, saperi e culture locali

Esempi attività

- Proporre giochi di abbinamento territori-produzioni per scoprirne relazioni e tradizioni (> *Cfr. Cibo e territori, pp. 36-38*)
- Costruire i granai della memoria: raccogliere testimonianze orali, riti, musiche, storie di vita, attraverso filmati per preservare le culture del cibo (> *Cfr. www.granaidellamemoria.it*)
- Tramandare i saperi ancestrali e le tecniche di estrazione delle sostanze velenose presenti nella cassava, con dimostrazioni pratiche (> *Cfr. Tramandare i saperi e le tecnologie ancestrali, pp. 24-26*)

Raccomandazioni metodologiche

- Per agevolare le relazioni con il contesto si consiglia di prevedere visite sul territorio, incontri con attori locali del cibo, raccolta e rielaborazione di testimonianze



.11 Comunità

L'Educazione in Slow Food...

... facilita l'intreccio di reti locali rinforzando il senso di comunità

Esempi attività

- Fare esperienze di apprendistato nelle botteghe di artigiani del cibo permette di imparare un mestiere attraverso la pratica e lo scambio dei saperi fra le maestranze della bottega e le persone che vi gravitano attorno. Un buon esempio possono essere il wwoofing e i corsi di Alto Apprendistato dell'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (> *Cfr. www.wwoof.com; www.unisg.it*)
- Fare l'esperienza di coltivare un orto collettivo o comunitario agevola l'incontro e le relazioni tra persone che si scambiano saperi e competenze, costruendo un tessuto cooperativo dinamico. Può nascere così una vera e propria comunità dell'apprendimento che insegna e apprende allo stesso tempo
- Partendo dalle varietà di leguminose di un territorio, promuovere la conoscenza delle comunità dei produttori locali che le coltivano (> *Cfr. Il gioco del riso e fagioli, p. 39*)

.12 Dal manifesto al manuale

Raccomandazioni metodologiche

- Coinvolgere associazioni sul territorio, produttori, cuochi, attori locali del cibo nelle esperienze educative
- Incentivare l'utilizzo e la partecipazione a social network tematici per lo scambio di esperienze, saperi e punti di vista.
(> Cfr. www.growthepplanet.com)



.12 Consapevolezza

L'Educazione in Slow Food...

... sviluppa consapevolezza di sé, del proprio ruolo e del proprio agire

Esempi attività

- Promuovere attività che sperimentino e mettano in luce i diversi risvolti del nostro ruolo di consumatore e co-produttore.
- Simulare una spesa in un mercato contadino o rionale, in un supermercato o dal produttore, per riflettere sulle diverse conseguenze e valenze dei prodotti acquistati
- Promuovere un turismo ecosostenibile, che sia in sintonia con la cultura e le abitudini del territorio, ad esempio attraverso la visita e il soggiorno in luoghi produttivi (> Cfr. www.fondazione Slow Food.it)
- Promuovere comportamenti virtuosi a casa e in cucina ad esempio insegnando a valorizzare le materie prime e quello che si ottiene attraverso l'arte del riciclo, del recupero, della differenziazione e dello scambio (cibo, rifiuti, vestiti, mobili...)
- Costruire compostiere con assi di legno di recupero e con bottiglie di plastica riciclate. Questa attività, oltre a fornire un'alternativa all'uso di fertilizzanti nell'orto, aiuta a ragionare insieme sui concetti di rifiuto e risorsa. In natura i rifiuti non esistono e nell'orto si può provare, proprio come negli ecosistemi naturali, a "chiudere" il ciclo della sostanza organica, in modo che le risorse tornino alla terra che le ha prodotte. S'impara così ad eliminare i rifiuti traendone un vantaggio
(> Cfr. *Il compost*, pp. 39-40)

Raccomandazioni metodologiche

- Progettare attività che prevedano simulazioni, role playing, lavoro di gruppo ed esercizi di problem solving



.13 Curiosità e senso critico

L'Educazione in Slow Food...

... stimola la curiosità, allena l'intuito e il senso critico

Esempi attività

- Prevedere l'osservazione in gruppo di testi, video e immagini pubblicitarie con analisi e discussione
- Abituarsi a osservare le proprie abitudini alimentari confrontandole con gli stili e le buone pratiche consigliate, ad esempio, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Imparare a leggere le etichette dei prodotti e avvalersi dei sensi per distinguere un cibo buono, pulito e giusto (> Cfr. *Cibo e salute*, pp. 40-44)



- Simulare una spesa in un mercato contadino o rionale, in un supermercato o dal produttore, per riflettere sulle diverse conseguenze e valenze dei prodotti acquistati

Raccomandazioni metodologiche

- Promuovere la ricerca, le interviste e l'osservazione, per imparare e comprendere dai saperi dei nostri antenati, per stimolare la curiosità e il confronto fra metodi ancestrali e moderni

.14 Cambiamenti

L'Educazione in Slow Food...

... promuove cambiamenti generando pensieri e comportamenti nuovi e più responsabili

Esempi attività

- Informare i piccoli consumatori sulle specie ittiche e sulle conseguenze dell'impoverimento dei mari dovuto a un consumo irresponsabile ([\(> Scarica La lisca della spesa sul sito www.slowfood.it/educazione\)](http://www.slowfood.it/educazione))
- Proporre una discussione con il gioco del "sono d'accordo/non sono d'accordo": leggere un enunciato, chiedere al gruppo d'aula di posizionarsi lungo il segmento che unisce le due opposte affermazioni (sono d'accordo/non sono d'accordo); intervistare persone posizionate in punti diversi per ascoltarne le motivazioni e avviare così un dibattito sul tema proposto
- Costruire compostiere con assi di legno di recupero e con bottiglie di plastica riciclate
([> Cfr. Il compost, pp. 39-40](#))
- Insegnare ai bambini ad apprezzare le varietà di un prodotto in modo tale da poter variare con più facilità la dieta familiare
([> Cfr. Gioco del riso e fagioli, p. 39](#))

Raccomandazioni metodologiche

- Facilitare il confronto fra i partecipanti su tematiche attuali riguardanti, ad esempio, le scelte e gli stili alimentari di ciascuno
- Allenare il gruppo d'aula a mettersi in gioco, esprimendo i propri punti di vista, dubbi e perplessità
- Abituare i partecipanti a esercitare una dialettica sostenendo e mettendo in discussioni posizioni consolidate
- Toccare l'emotività dei discenti con argomenti per loro cruciali e con strumenti didattici funzionali come la musica, il gioco, il disegno...



. Progettare e condurre l'educazione in Slow Food

Dall'ideazione alla realizzazione delle attività educative

.1 Progettazione

.1 Definizione degli obiettivi

Il formatore individua e scrive gli obiettivi e le finalità didattiche dell'attività educativa.

.2 Definizione destinatari

Il formatore individua i destinatari delle attività didattiche, descrivendone le caratteristiche socio-culturali principali.

.3 Definizione luogo, tempi, argomenti e metodologie didattiche

Il formatore individua, sulla base degli obiettivi, dei tempi a disposizione e dei destinatari, gli argomenti da trattare e le attività da proporre per comprendere meglio le tematiche.

Se il tempo è un vincolo dato da chi commissiona l'attività, il formatore selezionerà argomenti e attività in modo coerente con i tempi dati. Il formatore, sulla base degli obiettivi, definisce lo spazio in cui condurre l'attività educativa: aula, area all'aperto, orto, parco, azienda di produzione, di distribuzione...

Il formatore sceglie tecniche e modalità didattiche funzionali agli obiettivi, ai destinatari e ai tempi, in modo da mantenere un ritmo attivo e vivace che faciliti l'apprendimento. Per questo alterna metodologie frontali a quelle attive e partecipate, privilegiando un metodo centrato sul fare e sull'esperienza e un approccio induttivo. Stimola e anima il dibattito, propone giochi, simulazioni, letture di etichette, preparazioni e degustazioni per consentire ai partecipanti di sperimentare le proprie abilità e prendere consapevolezza di ciò che hanno imparato.

Il formatore promuove la conoscenza del territorio e dei suoi attori, coinvolgendo produttori locali, testimoni di realtà produttive virtuose, presentando sistemi di acquisto alternativi e favorendo lo scambio di conoscenze e pratiche che vadano oltre il contesto d'aula (cene, visite ad aziende agroalimentari, scambio di semi di varietà locali ecc.).

Il formatore è consapevole che una didattica attiva e partecipata richiede tempi più lunghi: per questo è indispensabile che definisca le tempistiche del suo intervento e una serie di attività di riserva in caso di imprevisti e di un contesto più o meno vivace.

.4 Definizione degli strumenti, materiali didattici e tecnici

Il formatore definisce tutto il materiale didattico che è utile per condurre l'attività: prodotti per degustazioni, slides, cartelloni, lavagne a fogli mobili, quaderni, fogli, cancelleria e altri materiali ad hoc per giochi e simulazioni.

Segnala anche il materiale tecnico di cui ha bisogno: microfoni, videoproiettori...

.5 Definizione del setting

Il formatore definisce, di volta in volta, il setting più appropriato alle attività: aula a ferro di cavallo o a platea; attività in cerchio, in piedi, seduti per terra,... ma anche quello più congeniale a una buona accoglienza e chiusura dell'attività stessa.

.6 Definizione fabbisogno personale di supporto (testimoni, animatori, coadiuvatori,...)

Il formatore individua il personale e le professionalità necessarie a condurre l'attività.

(> Cfr. *Matrici: Scheda di progettazione, p. 47*)

.2 Preparazione

.1 Selezione e formazione del personale di supporto

Il formatore seleziona le persone sulla base del profilo definito cercandole nei convivia, nelle comunità locali, ecc. Il formatore prevede incontri con il personale coinvolto per condividere il percorso e le attività, assegnare compiti e ruoli e motivare.

.2 Allestimento spazio educativo

Il formatore fa un sopralluogo per verificare l'adeguatezza e la funzionalità degli spazi secondo gli obiettivi e la scansione delle attività. Definisce l'arredo e l'allestimento.

.3 Simulazione

Il formatore organizza una sessione didattica in cui simulare il percorso per metterne a punto gli strumenti e le metodologie.

.3 Conduzione

Il **formatore** dà informazioni e propone strumenti utili a orientarsi in un sistema complesso e articolato.

Il formatore è un **facilitatore**.

Le fasi di gestione dell'aula

• Accoglienza

Il formatore riserva ai partecipanti una calda **accoglienza**, creando un clima d'aula funzionale all'apprendimento.

Mette i partecipanti a proprio agio, in un contesto informale, gestendo l'aula e trattando i temi in maniera rigorosa e puntuale. Propone attività **piacevoli** e leggere, utilizza tecniche di animazione e di didattica attiva per promuovere la socializzazione (giochi di gruppo, di presentazione, simulazioni ecc.).

Il formatore definisce con i partecipanti le "regole del gioco": condivide con loro tempi, obiettivi e metodi in modo che tutti ne siano consapevoli. Viene così sottoscritto il **patto d'aula**, un'assunzione di impegno da parte di tutti.

Il formatore raccoglie le **aspettative** iniziali.

• Fase di sviluppo centrale

Il formatore richiede **feedback** durante l'intervento. Presta attenzione sia al **linguaggio verbale** sia a quello **non verbale** proprio e dei partecipanti. Utilizza tecniche e modalità che permettano ai partecipanti di vivere l'esperienza dell'apprendimento in modo che non si riduca a una mera trasmissione di contenuti. Lascia spazio agli interventi, stimola le domande e il racconto di esperienze personali, non censura né premia, ripropone le domande ai presenti per consentire a tutti di esprimersi, decentrando il gruppo dalla sua figura.

Il formatore rispetta il **ritmo** naturale dell'apprendimento, alternando fase trasmissiva a fase esperienziale, di ascolto e discussione. Lascia tempo a tutti per comprendere, elaborare e discutere i contenuti. È consapevole che una didattica attiva e partecipata richiede tempi più lunghi: per questo è indispensabile che definisca le tempistiche del suo intervento ma sia altrettanto pronto a riadattarle alle condizioni contestuali.

Il formatore utilizza un metodo centrato sul **fare** e sull'**esperienza** perché è importante procedere per induzione e non per deduzione, partendo quindi dalla pratica per arrivare alla teoria. Per consentire ai partecipanti di sperimentare le loro abilità conduce esperienze pratiche: degustazioni comparate, giochi sensoriali, letture delle etichette, esercitazioni in cucina,...

Il formatore accompagna alla scoperta delle **diverse discipline** fornendo spunti e approfondimenti con i quali comprendere meglio il sistema e il mondo del cibo.

• Chiusura attività

Il formatore prevede attività di chiusura che riepilogano i principali temi affrontati attraverso giochi, *slides* di sintesi, domande di chiarimento...

Scioglie il gruppo d'aula con attività di rilassamento e consegna qualcosa che aiuti a ricordare l'esperienza educativa vissuta.

(> Cfr. *Matrici: Scheda attività, p. 46*)

. Schede attività

.1 Il gioco del piacere: il miele

Obiettivi

- Allenare i sensi attraverso l'esperienza pratica della degustazione e il gioco della comparazione tra tipologie diverse di prodotto
- Conoscere, attraverso il piacere dell'assaggio, come viene prodotto il miele, le differenze tra alcune tipologie in commercio, le caratteristiche organolettiche, l'utilizzo in cucina...
- Stimolare la curiosità e la libera espressione dei giudizi personali
- Incoraggiare il confronto e la partecipazione

Destinatari

Bambini (oltre i sei anni) e adulti.

Il numero massimo dei partecipanti è definito dalla disponibilità di spazi e di personale.

Descrizione dell'attività

Prima dell'inizio del gioco i barattoli di miele devono essere mascherati con l'unica evidenziazione del numero di corrispondenza del prodotto (rispettando l'assegnazione del numero prevista nella scheda di valutazione dei mieli). Quindi si distribuisce a ciascun partecipante la scheda di valutazione.

Le tre tipologie di miele vengono contemporaneamente servite ai partecipanti nei cucchiaini che andranno sistemati nel bicchierino e poi sulla tovaglietta (nei rispettivi cerchi – api – colorate e numerate).

Il gioco del piacere ha inizio! Il gioco non vuole assolutamente stabilire livelli di qualità: l'obiettivo è quello di fare emergere un giudizio di piacevolezza dei prodotti, espresso in una classifica che assegna diversi punteggi e che può prevedere giudizi di pari merito. Nella scheda di votazione ogni partecipante è chiamato a esprimere un voto "barrando l'ape" che corrisponde al giudizio di gradevolezza da assegnare al miele assaggiato:

Ape "Mi piace!": 9 punti

Ape "Non so.": 6 punti

Ape "Non mi piace!": 4 punti

Le schede di valutazione vengono poi raccolte procedendo al conteggio e riportando i risultati nella scheda raccolta dati.

Solamente al momento della comunicazione dei risultati finali ai partecipanti, vengono svelate le tre tipologie di miele che sono state degustate e viene proclamato il vincitore.

Setting

Allestire un'aula con tavoli e sedie in cui i partecipanti possano fare le degustazioni e prevedere un piano di appoggio per le preparazioni.

Materiale didattico e di consumo

Kit per 30 partecipanti comprendente:

- Un barattolo per tipo di tre diverse tipologie di miele
- 40 tovagliette, 40 tovaglioli, 100 cucchiaini, 40 bicchieri di carta
- Una scheda tecnica dei mieli in degustazione (> Cfr. Allegato 1)
- 40 schede di valutazione (> Cfr. Allegato 2)
- Una scheda di raccolta dei risultati del Gioco del Piacere (> Cfr. Allegato 3)

Personale

Tre-quattro persone

- Almeno una persona con competenze in sensorialità, aromi e produzioni per fornire informazioni aggiuntive ai partecipanti
- Almeno una persona con capacità pratiche in gestione, preparazione e riassetto tavoli di degustazione
- Almeno una persona per la raccolta dei dati e la loro rielaborazione

Allegato 1

Schede tecniche dei mieli in assaggio

Miele di acacia

È uno dei mieli più conosciuti e apprezzati, perché riunisce le caratteristiche maggiormente gradite al consumatore (stato fisico permanentemente liquido, colore chiaro, odore e sapore molto delicati ed elevato potere dolcificante).

Le pregiate caratteristiche del miele puro possono essere facilmente alterate, oltre che dall'andamento stagionale, dalla presenza di altri nettari o da errate pratiche produttive.

Colore: molto chiaro, tra i più chiari in assoluto.

Cristallizzazione: assente (liquido).

Odore: molto leggero.

Sapore: molto dolce, leggermente confettato.

Usi: è un miele molto delicato che si presta per questo a qualsiasi uso. Per l'elevato contenuto in fruttosio e l'assenza di sapori forti, è il più adatto per dolcificare (bevande, yogurt, frutta, ...) senza modificare il gusto proprio delle vivande, riesce quindi a sostituire ovunque lo zucchero. Utilizzato in piccole dosi nella panificazione serve a conferire aroma e colore alla crosta. È spesso consigliato dai pediatri in aggiunta al latte vaccino fin dal primo anno di vita.

I segreti: l'acacia (nome scientifico, *Robinia Pseudoacacia L.*) è considerata dai botanici una pianta invadente: grazie alla sua crescita rapida e alla grande capacità di adattamento infatti l'acacia cresce spontaneamente in terreni molto diversi. Tanto che, originaria dell'America del Nord, ha attecchito un po' ovunque in Italia: la si può vedere facilmente lungo le linee ferroviarie dove è usata per consolidare le scarpate, grazie al suo esteso apparato di radici. Nelle Prealpi forma dei veri e propri boschi estesi anche centinaia di ettari. Per gli apicoltori, l'acacia è un albero importantissimo: dai suoi fiori le api possono ricavare un miele abbondante e pregiato. La fioritura delle acacie è rigogliosa e colpisce i sensi: l'occhio si lascia ingannare dal manto bianco che ricopre i rami come una nevicata, l'olfatto è stordito dall'intenso profumo dei fiori. Le api si tuffano a ripetizione nei calici straripanti di nettare, dedicandosi da mattina a sera senza tregua per una decina di giorni, il periodo della fioritura. L'acacia teme le piogge: un temporale un po' più violento rischia di spogliare i rami dei fiori e di rovinare la stagione; piogge meno intense non comprometteranno l'albero, ma terranno le api lontane dai fiori, rifugiate nell'alveare.

Come se non bastasse, l'acacia sceglie di fiorire in maggio, mese certo non privo di incognite meteorologiche.

La produzione di miele d'acacia è spesso avventurosa e richiede intuito e ottimismo. Qualità che non mancano agli apicoltori, pronti ad affrontare il vento che tiene le api lontane dal raccolto e che asciuga il nettare dei fiori, il freddo che blocca i voli, le piogge di ogni tipo. E a scegliere con cura i posti dove l'acacia sta per fiorire, scommettendo in prima persona sulle proprie intuizioni.

In maggio, nelle Prealpi, il paesaggio è ricco di atmosfera: la foschia abbandona la pianura e scopre le cime delle montagne intorno, ancora innevate; i prati verdi sono interrotti da improvvise macchie di acacia, colorate di bianco.

Il silenzio dei boschi è rotto dai suoni del vento e del ronzio incessante del raccolto.

Il miele di acacia è uno dei più chiari e si mantiene liquido indipendentemente dalla temperatura o dalla freschezza (difficilmente cristallizza). L'odore è leggero, il sapore delicato e dolcissimo, con sentori di vaniglia.

È un miele che generalmente piace a tutti e si presta in particolare a essere usato come dolcificante, non modificando il sapore delle sostanze cui è aggiunto. È spesso consigliato dai pediatri in aggiunta al latte vaccino fin dal primo anno di vita.

Miele di Arancio

Si tratta di uno dei mieli monoflorali più apprezzati, per l'intensità e la finezza dell'aroma che ricorda quello dei fiori da cui deriva.

Colore: molto chiaro, bianco nel cristallizzato.

Cristallizzazione: in pochi mesi.

Odore: intenso, floreale, ricorda i fiori degli agrumi (zagara).

Sapore: di grande intensità aromatica, tra il floreale e il fruttato.

Usi: è uno dei mieli da tavola universalmente più apprezzato, poiché il suo aroma floreale stupisce piacevolmente e si abbina bene a quasi tutti gli alimenti dolci. E' però particolarmente sensibile alla cottura e le sue caratteristiche peculiari saranno meglio valorizzate dagli usi a freddo. Da provare per dolcificare e aromatizzare lo yogurt, la panna montata e i dessert a base di panna, mascarpone o ricotta.

I segreti: la Sicilia era ricca di alberi di arance: la ricordano così testimonianze arabe intorno all'anno Mille, quando i raffinati occupanti decisero di importare gli aranci come piante decorative. Erano gli aranci amari, dai frutti immangiabili ma particolarmente belli da vedere. Durante lo scorso secolo gli aranceti si sono estesi in tutta la regione e hanno dato vita a una delle coltivazioni più importanti di Europa: il paesaggio degli agrumeti è splendido e il verde brillante delle foglie si contrappone al colore brullo della terra.

Non è un caso che l'arancio sia l'unico colore che ha il nome di un frutto: quando, in inverno, gli alberi si caricano di frutti, è un'esplosione di macchie colorate su tutte le piante.

Tanto è intensa l'esperienza visiva precedente la raccolta, tanto è delicata quella della fioritura, in marzo/aprile: i fiori di arancio sono bianchi, di un colore così immacolato da diventare simbolo di purezza usato ancora oggi per le spose. Intorno agli alberi si coglie invece l'odore dei fiori di zagara, tanto intenso da essere poi distillato e usato in profumeria o nella preparazione di dolci. Le api sono fortemente attratte dai fiori d'arancio, tanto profumati quanto ricchi di nettare: le corolle ne tracimano letteralmente. L'alveare odorerà anch'esso di fiori d'arancio, così come le api.

Nella raccolta le api non resistono all'attrazione di altre fioriture di agrumi come il mandarino e il limone e piccole parti di nettare di questi fiori si meschia inevitabilmente con quello di arancio; se la sproporzione fra sapori è forte, si parla a volte di "miele di agrumi", altrettanto pregiato.

Il miele di arancio cristallizza alcuni mesi dopo il raccolto e ha colore molto chiaro, quasi bianco.

L'intenso odore ricorda i fiori d'arancio, mentre il sapore è una fusione d'aromi che richiamano sia il fiore che il frutto.

È uno dei mieli da tavola universalmente più apprezzati, poiché il suo aroma floreale si abbina bene a tutti i sapori: è ottimo nei dolci o mischiato con lo yogurt, così come spalmato sul pane o aggiunto al tè.

Miele di castagno

Si tratta di un miele con caratteristiche che non incontrano il gusto della maggior parte dei consumatori (colore scuro, odore pungente, sapore fortemente amaro) ma, forse proprio per questo, il prodotto si colloca con favore presso una fascia sempre più ampia di persone che ne apprezzano le caratteristiche particolari. I mieli di castagno a prevalenza di nettare tendono ad avere un colore più chiaro, un maggiore contenuto di umidità e odore e sapore più accentuati; quando invece la melata è presente in discreta quantità il colore è più scuro, il contenuto d'acqua inferiore, odore e aroma sono meno pungenti e il gusto è meno amaro.

Colore: ambrato scuro.

Cristallizzazione: assente (liquido) o molto rallentata.

Odore: intenso, caratteristico, di sottobosco.

Sapore: intenso, caratteristico, di sottobosco, con un fondo amaro, a volte prevalente sul resto.

Usi: è un miele particolare, che piace a chi in genere non ama i gusti piatti e i sapori troppo dolci; il gusto amaro e l'aroma forte non lo rendono adatto a dolcificare, ma piuttosto a insaporire o aromatizzare o, meglio ancora, al consumo tal quale, sul pane, eventualmente con burro. Da provare con la ricotta e formaggi stagionati come il parmigiano.

I segreti: i boschi di castagni sono fra i più "addomesticati" dall'uomo: pensati per la raccolta dei frutti, sono tenuti puliti, sgombri da foglie e piantati su terreni accessibili. Un bosco di castagni assomiglia più a un oliveto che a una foresta di querce o di lecci e richiede cura da parte dell'uomo. In primavera, lontano dalla stagione della raccolta, sono freschi e incredibilmente vasti, con alberi distanziati, dai tronchi possenti e dall'aspetto ben saldo. Il castagno è un albero che può raggiungere età considerevoli e dimensioni maestose. Sono stati i Romani a importare il castagno dal Vicino Oriente, per gustarne il prelibato frutto; la massiccia diffusione dei castagneti nelle nostre montagne è però molto più recente e risale all'Ottocento.

Per oltre cento anni la castagna è stata uno degli alimenti principali di vasti strati di popolazione, ma dopo la guerra molti castagneti sono stati abbandonati. Oggigiorno la coltivazione del castagno sta riprendendo piede, e il frutto non è più considerato un alimento povero, ma è ricercato e sempre più stimato dai gastronomi. I boschi di castagno crescono lungo tutto l'Appennino.

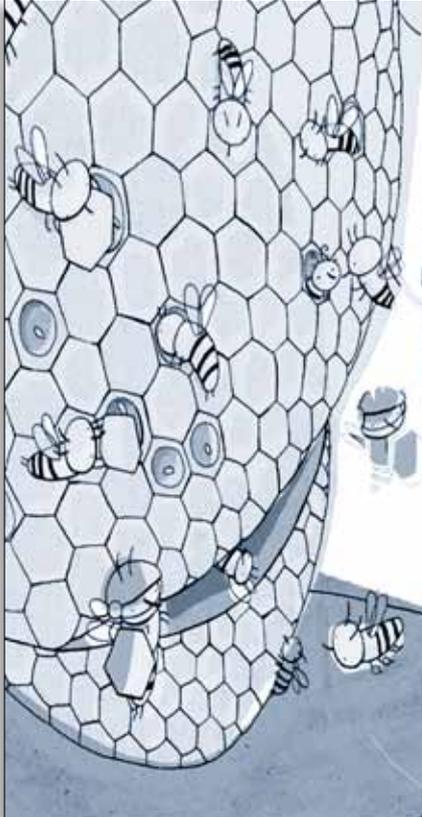
Spesso guardano dall'alto i piccoli paesi, a testimoniare l'importanza che hanno sempre avuto per le genti delle nostre montagne. In Calabria il castagno rappresenta l'altra parte della regione, quella lontana dal mare e meglio conservata, più selvaggia e ricca di memoria. Qui i boschi sono estesi e lontani dalle strade, protetti dall'inquinamento e, in estate, popolati da sciami di api intente a raccogliere nettare. Il castagno fiorisce, a seconda delle altitudini, nei mesi di giugno e luglio. Il suo fiore non è particolarmente bello: è un lungo grappolo giallastro dall'odore acre e appiccicoso al tatto, ricco di polline e nettare; un castagneto in fiore si riconosce da lontano.

Le api impazziscono per i fiori di castagno, diventando eccitate e perfino aggressive nei dintorni dell'alveare. Ogni giorno raccolgono il nettare intensamente, anche al buio, a tramonto avvenuto.

Il miele di castagno è ricco di fruttosio e non cristallizza se non dopo molto tempo; ha un colore scuro, dal marrone al nero. Ha un odore forte e intenso, di legno e lievemente tannico (è il tannino della pianta di cui si trova traccia nel miele). Nel miele di castagno si trovano, impalpabili, granelli di polline di castagno.

Il sapore è decisamente particolare, poco dolce e con un retrogusto quasi amaro, apprezzato da chi non ama lo zucchero. È un miele perfetto per abbinamenti da degustazione, splendido insieme a formaggi stagionati o con carni forti, capace di dar vita a combinazioni inedite e gustosissime.

Scheda di valutazione





3^a Festa Nazionale
 11 Novembre 2010 

Miele n° 1





Mi piace perché:

Non mi piace perché:

Miele n° 2





Mi piace perché:

Non mi piace perché:

Miele n° 3





Mi piace perché:

Non mi piace perché:

Allegato 3

Scheda di raccolta dei risultati

	TOTALE PUNTI RACCOLTI:	CLASSIFICA (IN BASE AI RISULTATI)
Miele n°1		
Miele n° 2		
Miele n° 3		

N.B.

Nella scheda di votazione dei bambini i voti vengono espressi in api:

Ape "Mi piace!": 9 punti

Ape "Non so.": 6 punti

Ape "Non mi piace!": 4 punti

Assegnazione del numero ai mieli in gara

N° 1

Miele di Acacia

N° 2

Miele di Arancio

N° 3

Miele di Castagno

.2 Orto in Condotta (orto scolastico)

Un'aula all'aria aperta per coltivare, conoscere e assaggiare i prodotti della terra

Obiettivi

Realizzazione di orti didattici nelle scuole:

- Introduzione di un'educazione alimentare multidisciplinare

Realizzazione di un'educazione alimentare e ambientale dei bambini:

- Educazione alla varietà e biodiversità, alla stagionalità, ai cicli della natura, ai metodi di coltivazione ecologica e al rispetto della natura; alla collaborazione e cooperazione, allo sviluppo di una dialettica
- Educazione alla consapevolezza del proprio agire e delle proprie scelte

Progettazione di un'educazione alimentare e ambientale con gli insegnanti:

- Acquisizione di una metodologia induttiva e di un approccio alla gestione d'aula di tipo partecipato e attivo (basato sull'esperienza e sul fare)
- Lettura della realtà come un insieme di fenomeni percepiti attraverso i sensi, comprensione del loro funzionamento e costruzione di un lessico del gusto
- Consapevolezza che l'alimentazione non è solo un fatto nutrizionale, ma anche culturale
- Conoscenza del territorio, dei suoi prodotti, delle ricette e dei suoi attori (artigiani, produttori, chef) per creare con loro una pluralità di rapporti
- Acquisizione di principi di orticoltura ecologica

Costituzione di una comunità dell'apprendimento: favorire lo scambio dei saperi con la comunità locale (genitori, nonni ortolani, produttori, ecc).

Costruzione di una rete mondiale di orti scolastici.

Destinatari

- Studenti della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria
- Insegnanti della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria
- Genitori e comunità locale

Descrizione dell'attività

Durata: tre anni scolastici

- Stipulare un protocollo d'intesa tra i soggetti coinvolti, Scuola, Condotta Slow Food l'Ente locale (Comune, Provincia...), eventuali altri soggetti pubblici o privati per creare le condizioni di sviluppo del progetto (finanziamenti, fornire terreno, sementi, attrezzi ecc.)
- Preparare e realizzare l'orto: la Scuola cura la programmazione didattica del progetto e la realizzazione dell'orto, in collaborazione con la Condotta Slow Food e i nonni ortolani
- Formare gli insegnanti:
i formatori di Slow Food curano l'attività formativa articolata in tre annualità:
1° anno: orticoltura e educazione sensoriale
2° anno: educazione alimentare e ambientale
3° anno: cultura e storia della gastronomia del territorio
- Organizzare incontri con i genitori per condividere il percorso educativo e stimolarne la partecipazione
- Realizzare con le scolaresche attività ed eventi di educazione ambientale, alimentare e del gusto in aula, nell'orto e in piazza
Ad esempio: merende, mercatini, fare le conserve, seminare, degustare, fare la casa dei lombrichi, visite guidate in aziende agricole, artigiane, ecomusei, orti botanici, fattorie didattiche, osterie, ecc.

Setting

- Aula per la formazione degli insegnanti con tavoli e sedie mobili
- Aula per i laboratori didattici degli studenti con tavoli e sedie mobili
- Orto per le attività pratiche
- La mensa

Materiale didattico e di consumo

- Attrezzature per la progettazione (cartellonistica) e la realizzazione dell'orto (stivali in gomma, guanti, vanghe, zappe, rastrelli, forche adeguati al target; sementi, rete metallica, annaffiatori o tubi per irrigazione...)
- Eventuali kit degustazione per i laboratori sensoriali e gli assaggi in aula
- Attrezzature per la formazione degli insegnanti (lavagna fogli mobili, video proiettori, computer...)

Personale

- Formatori con competenze di: orticoltura, educazione sensoriale, alimentare e ambientale, cultura e storia della gastronomia, modelli e tecniche di progettazione didattica, metodologie e tecniche di conduzione d'aula di tipo attivo e partecipato
- Nonni ortolani garanti della trasmissione dei saperi legati alla cultura materiale e sociale
- Referenti Slow Food con competenze organizzative, relazionali e conoscenza del territorio

Approfondimenti

Il materiale didattico messo a disposizione delle classi coinvolte nel progetto è costituito dai seguenti testi:

- R. Nistri, *Dire Fare Gustare. Percorsi di Educazione del gusto nella scuola*, Bra, Slow Food Editore, 2003
- AA.VV., *Il Piacere dell'orto*, Bra, Slow Food Editore, 2010
- F. Capra, *Ecoalfabeto*, Viterbo, Stampa Alternativa – Nuovi Equilibri, 2005
- A. Arossa (a cura di), *Ortofrutta. Dispensa Master of Food*, Bra, Slow Food Editore, 2005
- A. Howard, *I Diritti della Terra*, Bra, Slow Food Editore, 2005
- N. Perullo (a cura di), *Storia e cultura della gastronomia. Dispensa Master of Food*, Bra, Slow Food Editore, 2007
- AA.VV., *Ricette di Osterie d'Italia. L'orto*, Bra, Slow Food Editore, 2005
- AA.VV., *Alle origini del gusto*, Slow Food, 2008
- E. Bussolati, *L'orto – un giardino da gustare. Collana Slow Kids Per mangiarci meglio*, Bra, Slow Editore, 2011

Gli orti scolastici italiani hanno una sezione dedicata sul sito www.slowfood.it/educazione dove sono indicati i recapiti dei referenti, le principali caratteristiche e iniziative del progetto, ma hanno anche una sezione dedicata nel social network www.growthepianet.net e sul profilo facebook di Slow Food.

Le scuole aderenti possono conoscersi ed entrare in contatto tra loro attraverso il sito e il social network e la partecipazione a incontri dedicati nelle manifestazioni internazionali, come il Salone del Gusto e Terra Madre.

Gli orti scolastici italiani sono in rete con gli orti scolastici del progetto Mille orti in Africa (www.fondazione Slow Food.it)

.3 Laboratorio del biscotto di jatobá (Arca del Gusto brasiliana) Il jatobá, l'albero dai mille usi del Cerrado brasileiro (in pericolo di estinzione)

Obiettivi

- Insegnare il valore della lentezza attraverso la paziente lavorazione al setaccio della farina di jatobá
- Apprendere i cicli naturali e conoscere la biodiversità del proprio territorio (bioma di transizione Mata Atlântica- Cerrado), visto che il jatobá fruttifica solo nei mesi invernali, caratterizzati da scarsa umidità e lunghi periodi senza piogge (luglio-agosto)
- Imparare facendo, perchè l'esperienza, a cominciare dall'estrazione della farina fino alla preparazione dei biscotti, rafforza l'apprendimento e il piacere verso la collaborazione e la partecipazione
- Stimolare la curiosità nei confronti di un alimento buono, pulito e giusto e ricchissimo dal punto di vista nutrizionale

Destinatari

Bambini dai sei ai 10 anni.

Descrizione dell'attività

Il laboratorio si svolge in quattro momenti:

Discussione collettiva sul grande valore di un albero a rischio di estinzione tipico del bioma Cerrado (durata 30 minuti)

- Mostrare un piccolo video sul jatobá.

Durante la prima attività i bambini si dedicano all'estrazione e alla lavorazione della farina di jatobá (durata 1ora)

- Raccolta dei frutti ai piedi dell'albero di jatobá
- Rottura della buccia dura con l'aiuto dell'educatore
- Setacciare la farina
- Conservare i semi e le bucce per eventuali lavori di artigianato o per mostrarli ai familiari

Preparazione della ricetta dei biscotti di jatobá, che consente la riduzione dell'utilizzo del 50% di farina di grano, della cui produzione il Brasile non è autosufficiente (durata un'ora e 30 minuti)

- I bambini vengono divisi in gruppi di quattro per poter manipolare l'impasto rispettando la ricetta scritta su un cartellone
- Ogni bambino ha la propria cuffietta e il proprio grembiule
- Preparazione dei biscotti con le forme più svariate, dando libero spazio alla fantasia
- Durante la cottura nel forno (20 minuti) sistemare la sala e i tavoli e iniziare una discussione collettiva sull'esperienza appena conclusa
- Degustazione e offerta dei biscotti alle altre classi e agli insegnanti della scuola

Registro dell'attività (durata un'ora)

- Disegnare sul quaderno "I custodi della biodiversità" tutte le fasi dell'attività, dalla raccolta dei frutti fino alla degustazione finale
- Copiare la ricetta sul quaderno per poterla condividere con i familiari

Setting

- 1ª tappa: seduti sulle sedie a ferro di cavallo per poter assistere al video e discutere insieme
- 2ª tappa: seduti in circolo i bambini aspettano i setacci (un setaccio per ogni tre alunni)
- 3ª tappa: divisi in gruppi seduti intorno ai tavoli con cuffie e grembiuli
- 4ª tappa: seduti nei banchi disposti a ferro di cavallo per poter scrivere la ricetta e disegnare

Materiale didattico e di consumo

Video sul jatobá, proiettore per dvd, un albero di jatobá nella stagione di fruttificazione (luglio, agosto, settembre), coltelli, setacci, contenitori, ingredienti per la ricetta, teglie da forno, forno, cuffie, grembiuli, piatti, quaderni, colori, matite, penne.

Personale

Un educatore ogni 12 bambini, con esperienza nell'estrazione della farina, nella preparazione dei biscotti e nel facilitare la discussione tra i bambini.

Preparazione e progettazione dell'attività

Ricerca della presenza di alberi di jatobá: bosco comunale, giardini scolastici, giardini pubblici, piazze, strade.
Formazione degli educatori e simulazione delle fasi dell'attività.

Approfondimenti

www.umpedeque.com.br
come-se.blogspot.com
www.slowfoodbrasil.com

.4 Tramandare i sapori e le tecnologie ancestrali La manioca e la cultura gastronomica brasiliana

Obiettivi

- Risaltare l'importanza della manioca nella formazione della cultura gastronomica brasiliana
- Valorizzare le conoscenze tradizionali legate alla coltivazione, alla produzione dei trasformati e agli usi culinari della manioca
- Stimolare la curiosità sulla storia e la cultura degli indigeni in Brasile
- Rafforzare il legame dei bambini con la loro identità culturale

Destinatari

Alunni della scuola primaria, dai sette agli 11 anni.

Il numero massimo di bambini è definito dalla quantità di alunni per classe. Il numero di personale descritto sotto è adeguato a aule con un massimo di 40 bambini.

Descrizione dell'attività

L'attività inizia con una breve presentazione sulla scoperta del Brasile, descrivendo come i portoghesi sono arrivati nel paese e quali erano la cultura, le abitudini e gli alimenti principali (la manioca) delle popolazioni indigene che vivevano in quelle terre. Quando si racconta che al momento della "scoperta" del Brasile i portoghesi non si stavano dirigendo in America bensì in India alla ricerca delle spezie, si fa passare una scatola con diverse spezie perché i bambini sentano i loro aromi, colori, forme...

Si chiede agli alunni di parlare dell'origine delle loro famiglie e delle loro abitudini alimentari e delle loro ricette tradizionali (vedi in preparazione e progettazione dell'attività).

Viene detto loro che impareranno come estrarre la fecola di manioca in modo che, in un prossimo workshop, saranno in grado di preparare la tapioca, alimento base del popolo nativo del Brasile.

I bambini lavano le mani e poi toccano, odorano e provano differenti tipi di amido e di altri sottoprodotti della manioca che sono messi in ciotole, che si fanno passare tra le mani degli alunni.

In seguito, tutti si posizionano attorno a un grande tavolo.

Si procede con l'estrazione dell'amido di manioca con una semplice procedura basata sulla tecnica ancestrale sviluppata dagli indigeni brasiliani.

Mentre spiega i due metodi di estrazione della manioca (tradizionale e la tecnica adattata), il conduttore procede con la

dimostrazione dell'estrazione dell'amido di manioca: inserisce della manioca senza buccia e tagliata a pezzi in un frullatore insieme a dell'acqua (sufficiente per far funzionare il frullatore) e frulla fino a l'ottenimento di un liquido omogeneo. Si divide il liquido ottenuto in piccole ciotole che sono distribuite insieme a dei filtri di tessuto a ciascuno dei bambini. Questi fanno passare il liquido attraverso il filtro di panno, spremendo e separando il liquido dalla massa di manioca. Il liquido è lasciato da parte in un locale dove i bambini possano osservare la decantazione dell'amido lungo la giornata. L'acqua superficiale sarà eliminata con l'aiuto dell'insegnante. Un alunno è scelto per spiegare quanto imparato sulla manioca e la tecnica di estrazione del suo amido. Nel prossimo workshop i bambini impareranno a utilizzare l'amido per la preparazione di piatti tradizionali come la tapioca (un tipo di crepe). Una torta di manioca è servita e dei materiali didattici sono distribuiti.

Setting

L'attività si svolge nell'aula della scuola: è necessario avere un punto d'acqua vicino all'aula e una presa per attaccare il frullatore.

Sono posizionati sedie e tavoli in semicerchio in modo tale da accogliere tutti i bambini. Sulla parte centrale del lungo tavolo a semicerchio si dispone tutto il materiale necessario alla dimostrazione dell'estrazione dell'amido (inclusa la manioca e l'acqua).

Materiale didattico e di consumo

Prodotti alimentari

- Una radice di manioca con la buccia
- 1,5 kg di manioca senza buccia e tagliata a pezzi medi
- Una scatola con diverse spezie come il pepe bianco e nero, cannella, chiodi di garofano, semi di coriandolo, anice stellato ecc.
- Dei campioni di diverse varietà di amido e di farine di manioca. Se si riesce a trovare, si porta il tucupi (liquido ottenuto dalla manioca premuto, poi bollito e condito)
- Una torta di manioca tagliata a pezzi (oppure un'altra preparazione elaborata con la manioca che sia semplice da mangiare in aula)

Prodotti di consumo

- Tovaglioli e rotoli di carta da cucina
- Tazze di caffè
- Piccoli cucchiari
- Materiale di pulizia (sapone, detersivo, alcol)

Utensili

- Un tagliere
- Un coltello
- Un pela-verdure
- Un frullatore
- Filtri di cotone (per tutti i bambini)
- Ciotole di piccole dimensioni (per tutti i bambini)
- Quattro ciotole di media dimensione (per raccogliere il liquido e la massa di manioca spremuta)
- Cuffia (per tutti i bambini e staff)
- Un secchio per l'immondizia
- Vassoi per servire la torta
- Quando possibile: portare il *tipiti* (utensile di paglia utilizzato tradizionalmente per strizzare la manioca e eliminare il suo liquido)

Materiale stampato

- Lista di controllo (ingredienti/attrezzature)
- Materiale didattico da distribuire ai bambini con: descrizione dei due metodi di ottenimento dell'amido di manioca, la ricetta della torta e consigli per un modo di vita sostenibile

Personale

Profilo del personale: tre persone che amano i bambini e con abilità culinaria

- Un coordinatore
- Uno o due cuochi
- Uno o due assistenti

Preparazione e progettazione dell'attività

Se l'attività è organizzata in una scuola

Inviare una lettera alla scuola per fissare la data e l'ora del workshop, per informare gli insegnanti sul workshop e chiedere il loro sostegno.

Almeno una settimana prima:

- Confermare alla scuola giorno / ora / classe / numero di alunni.
- Confermare la partecipazione del personale.
- Consegnare agli alunni una lettera richiedendo loro di raccogliere le ricette tradizionali delle loro famiglie a base di manioca

o suoi sottoprodotti e preparazioni che i loro nonni e genitori si ricordano di aver mangiato quando avevano la loro età. Le ricette dovranno essere portate alla prima lezione.

Il giorno prima:

- Organizzare ingredienti/utensili
- Preparare la torta
- Stampare il materiale

Il giorno del seminario:

- Lo staff deve riunirsi presso la scuola con 45 minuti in anticipo

Approfondimenti

Attività organizzata e ideata dalla condotta Slow Food Rio de Janeiro – Brasile/ Instituto Maniva

Margarida Nogueira (*fiduciaria della condotta Slow Food Rio de Janeiro*)

tel. +55 2122674012

mngng02@gmail.com

Istituto Maniva: www.institutomaniva.org

Embrapa (Istituto brasiliano per la ricerca agraria): www.cnpmf.embrapa.br

Libro: Vanderlei da Silva Santos (ricercatore Embrapa), *Mandioca, o pão do Brasil* (editato in portoghese, francese, inglese e spagnolo)

.5 La frittata misteriosa e altre ricette Quando l'orto è in tavola

Al bambino viene naturale mangiare con gusto quello che ha coltivato e curato nell'orto: vale la pena sfruttare questo aspetto per promuovere un'alimentazione varia e sana che passa attraverso il recupero delle varietà e delle ricette locali.

Obiettivi

- Promuovere atteggiamenti curiosi rispetto al cibo, prima di tutto allenando i sensi
- Comprendere le relazioni del cibo con l'ambiente, la salute, la cultura
- Valorizzare i prodotti locali e tradizionali, la cultura gastronomica del territorio, anche nelle famiglie dei bambini
- Promuovere la trasmissione dei saperi dagli anziani ai più giovani
- Sviluppare la manualità e lavorare in gruppo

Destinatari

Bambini di tutte le età.

Descrizione dell'attività

Esempi di attività da realizzare durante tutto l'anno scolastico.

Biscotti e torta al miele – dicembre

I bambini, divisi in gruppi, preparano i biscotti e le torte utilizzando alcune delle ricette che le nonne e le mamme raccolgono e portano a scuola. A merenda, bambini, genitori e insegnanti mangiano insieme i dolci.

Focaccia al rosmarino – febbraio

I bambini raccolgono, lavano e asciugano il rosmarino dell'orto. Insieme preparano l'impasto e cucinano la focaccia da mangiare a merenda.

La frittata misteriosa – maggio

L'attività può essere preceduta dalla lettura di una storia molto evocativa e "profumata". Gli insegnanti dividono i bambini in tre o più squadre: ogni gruppo raccoglie una verdura da mettere nella frittata senza rivelare alle altre squadre di che verdura si tratta. Per esempio, una squadra può cucinare la frittata con erbe aromatiche (erba di san Pietro, menta, basilico, origano, maggiorana, salvia) e cipollotti; un'altra preparare la frittata con le zucchine; un'altra con le costine.

A pranzo a ciascun bambino viene servito un piatto che contiene tre pezzetti di frittata (una per tipo). Si invitano i bambini a riconoscere gli ingredienti. Per le tre frittate si possono utilizzare le ricette tradizionali fornite dalle nonne degli alunni.

Pizza per tutti – giugno

I bambini preparano la pizza al pomodoro e mozzarella da servire a pranzo a tutti i compagni.

Si inizia con la raccolta dei prodotti nell'orto: pomodori, basilico e origano fresco. Con l'aiuto del cuoco, i bambini preparano l'impasto e, durante la lievitazione, tagliano i pomodori, la mozzarella e tritano il basilico e l'origano. Quando la pasta è lievitata, preparano e infornano la pizza. A pranzo gli stessi bambini servono la loro pizza ai compagni.

Ogni bambino è premiato con il diploma di "cuoco provetto".

Bruschette al pomodoro – mercatino di fine anno – giugno

Durante il mercatino di fine anno, in cui si vendono ai genitori le verdure dell'orto, si serve a tutti i partecipanti una merenda "ortolana" a base di pane e pomodoro dell'orto. I bambini aiutano il cuoco a preparare un po' di bruschette, tagliando i pomodori, mettendo l'olio sul pane, versando la salsa di pomodoro sulle bruschette. Grazie alla merenda si può far apprezzare anche alle famiglie degli alunni la differenza fra un pomodoro raccolto a maturazione nell'orto e uno comprato in uno scaffale del supermercato.

È importante fare molta attenzione all'organizzazione del laboratorio: mentre la ditta di ristorazione, il cuoco e la dietista si occupano della fattibilità della ricetta (ingredienti, quantità, tempi di cottura, utensili necessari, ecc.), gli insegnanti mettono a punto la tempistica e l'organizzazione dei gruppi di bambini in modo che i bambini di tutte le età possano fruire di questa esperienza.

Setting

Disporre di una cucina attrezzata in cui i bambini possano prendere parte alle preparazioni.

Allestire un'aula con tavoli e sedie in cui i partecipanti possano fare le degustazioni e prevedere un piano di appoggio per le preparazioni.

Materiale didattico e di consumo

- Cucina attrezzata con forno, ciotole, taglieri, teglie da forno, ecc.
- Grembiuli da cucina per i bambini (è importante averli, anche portandoli da casa, perché enfatizzano e danno importanza al momento di laboratorio: è il rituale per iniziare a cucinare... così come fanno i cuochi veri!!!)
- Cartelloni, fogli, matite per raccogliere e raccontare le ricette

Personale

Insegnanti, il nonno ortolano, il cuoco della mensa scolastica, la dietista, i genitori e i nonni degli alunni.

Approfondimenti

Le ricette raccolte a scuola sono una vera "miniera" di saperi e di culture diverse che è interessante indagare con i bambini. Con i più piccoli l'indagine può vertere sulle differenze e sulle somiglianze fra le persone (concetti legati alla multiculturalità), con gli alunni più grandi si possono evidenziare differenze o analogie fra popoli analizzandone culture, territori, coltivazioni, migrazioni, contaminazioni.

Ogni scuola potrà ideare un progetto simile scegliendo le ricette della tradizione dei bambini coinvolti.

.6 Esploratori delle Terre che si mangiano

Obiettivi

- Conoscere alcuni cibi e il loro legame con il territorio
- Scoprire la biodiversità
- Sviluppare la memoria
- Stimolare la curiosità
- Incoraggiare la cooperazione e la partecipazione

Destinatari

Bambini, dai sei ai 10 anni.

Il numero massimo di bambini è definito dalla disponibilità di spazi e personale, quello minimo dalla possibilità di comporre due squadre.

Descrizione dell'attività

L'attività si articola in quattro momenti distinti:

Accoglienza

I partecipanti vengono accolti e viene raccontato loro la cornice narrativa entro la quale si muoveranno per tutta la durata dell'incontro. (> Cfr. Allegato 1) Verranno poi suddivisi in due squadre (pane e cioccolato vs. miele e formaggio).

Memory

Il primo gioco è un memory costituito da 12 coppie di scatole contenenti lo stesso alimento e per l'esattezza tre tipi di pane, tre tipi di miele, tre tipi di cioccolato, tre tipi di formaggio. Le scatole avranno un coperchio all'interno del quale saranno stampati brevi testi che introdurranno il tema del legame tra il cibo e il territorio. (> Cfr. Allegato 2)

Totem

Il secondo e ultimo gioco è costituito da alcuni indovinelli (> Cfr. Allegato 3); ciascuna squadra dovrà risolverne due serie, corrispondenti a due totem (il totem del cioccolato e quello del pane per una squadra, il totem del formaggio e quello del miele per l'altra squadra). I totem avranno colori diversi e immagini distintive. (> Cfr. Allegato 4)

Merenda/diploma

Il momento finale comprende la merenda (pane, formaggio, cioccolato, miele) e la consegna del diploma.

Setting

Uno spazio di grandi dimensioni così da poterlo suddividere in quattro aree, ciascuna dedicata ad un'attività.

Materiale didattico e di consumo

Sarebbe necessario riuscire a delimitare il più possibile le quattro aree. Per esempio con: quattro grandi frecce adesive in terra dall'entrata all'accoglienza, dall'accoglienza al memory, dal memory ai totem, dai totem alla merenda; oppure quattro cerchi in terra intorno ai quattro totem; o ancora pareti divisorie per chiudere la parte finale dedicata alla merenda.

Per la fase di Accoglienza

- Grande bussola e grande cucchiaio
- Cartelli con alcune parole-chiave (possono essere appesi ai muri o appesi al soffitto con dei fili):
TERRA – TRADIZIONE – QUI – LÌ – CIBO – PIANTE – ANIMALI – CURIOSITÀ – PAZIENZA – TERRITORIO

Per il gioco memory

- 24 scatole
- Tre tipologie di miele in vasetto (per es. cera d'api, miele di castagno e miele millefiori)
- Tre tipi di cioccolato (per es. fondente, a latte e fave di cioccolato)
- Tre tipi di pane (per es. integrale, bianco, grissini)
- Tre tipi di formaggio (per es. a grana, pasta filata e fresco)
- Numeri adesivi a terra in corrispondenza delle scatole (numeri da uno a 24) in modo che sia più semplice trovare gli accoppiamenti
- Grandi punti interrogativi (a delimitazione dello spazio dedicato al gioco)

Per il gioco dei Totem

- Quattro totem tridimensionali rivestiti di immagini e indovinelli

Per la merenda

- Alimenti per la merenda (per es. pane e miele, pane e cioccolato, pane e formaggio, formaggio e miele)
- Compostabili (tovagliolini, bicchieri e piattini)
- Tavoli e sedie
- Diplomi "Esploratori delle Terre che si Mangiano"
- Immagine appesa al muro di una grande cartina geografica del mondo oppure dell'Italia: il significato è l'apertura ad altri territori e cibi

Personale

Quattro persone (per circa 10 bambini)

- Una persona con capacità di animazione e narrazione
- Due persone in affiancamento che seguono e coinvolgono le due squadre durante le attività
- Una persona dedicata alle preparazioni in cucina

Allegato 1

La storia

Benvenuti e benvenute,
state per scoprire un segreto e per partecipare a una piccola avventura, a un piccolo viaggio. Ma prima di cominciare c'è qualcosa che devo raccontarvi...
(*abbassando la voce*)

Esistono, in tutto il mondo, degli esploratori molto speciali.

Si chiamano Esploratori delle Terre che si Mangiano, sono molto uniti tra loro, si passano notizie e si scambiano ricette, hanno un simbolo, uno slogan, una missione e ora io vi svelerò i loro segreti!

Sono un gruppo di persone golose e curiose, ma anche avventurose e attente. Sono serissimi e scrupolosi ma sono anche degli allegroni che fanno amicizia ovunque vadano.

Il loro simbolo è un grande cucchiaio con dentro una bussola; il loro motto è "Qui questo qui, lì quello lì", che sembra una cosa misteriosa e invece vuole semplicemente dire che quello che cresce e si mangia in un posto non è lo stesso di

quello che cresce e si mangia in un altro posto... la loro ricerca infinita, la loro missione infatti è quella di esplorare tutte le Terre che si Mangiano.

Non ne avete mai sentito parlare?

Eppure sono tutto intorno a noi, ogni terra dà da mangiare qualcosa: in ogni posto c'è un clima speciale e speciali animali o piante, una storia, una tradizione, delle abitudini speciali. Per questo non esiste il formaggio ma esistono mille formaggi diversi, non esiste il pane ma esistono mille pani diversi!

Gli Esploratori delle Terre che si Mangiano vanno in giro per trovare quei cibi speciali con dietro quelle storie speciali.

E noi oggi li accompagneremo in quattro viaggi, alla ricerca di quattro cose buone in quattro diversi luoghi – se saremo così bravi da trovarli forse anche noi potremo entrare nel loro gruppo e partecipare ad altre ricerche e a nuove scoperte. E dunque adesso ci dobbiamo dividere in due squadre: la prima partirà per l'Ecuador e poi sulla via del ritorno si fermerà, di notte, in Sicilia, per parlare con il fuoco; la seconda squadra invece scalerà le montagne alla ricerca di un particolare oro liquido e poi, per riposarsi, scenderà in Toscana a chiacchierare con delle pecore molto sportive.

Prima però bisogna che superiate una prova: non è facile diventare Esploratori delle Terre che si Mangiano!

Allegato 2

Testo scatole

Miele 1

Il miele è prodotto dall'ape partendo dal nettare dei fiori o dalla melata che deriva dalla linfa degli alberi.

Miele 2

Il miele ha gusto e aspetto diverso a seconda di quali fiori e quali piante trova l'ape. Se l'ape ha preso il nettare da molti fiori differenti tra loro il miele si chiama "millefiori".

Cera

Il miele viene chiamato con il nome della pianta di cui – prevalentemente – si sono nutrite le api (miele di agrumi, di castagno, di lavanda e moltissimi altri). Ogni territorio ha le sue piante, quindi ogni territorio ha i suoi mieli.

Cioccolato latte

Il cioccolato al latte è stato inventato nell'Ottocento in Svizzera. Prima il cioccolato era piuttosto amaro.

Cioccolato fondente

Torino è importante per il cioccolato da molto tempo e oggi la regione di Torino produce circa il 40% del cioccolato italiano.

Fava

Il cioccolato si fa partendo dalle fave di cacao. Ci sono più di 3000 varietà di cacao, ma si possono raggruppare in tre grandi famiglie (Criollo, Forastero e Trinitario).

Formaggio 1

In Italia sono principalmente mucche, pecore, capre e bufale a darci il loro latte. In zone diverse prevalgono animali diversi e quindi latte diverso e quindi formaggi diversi!

Formaggio 2

I formaggi si chiamano spesso con il nome del posto dove sono prodotti. Per esempio caciocavallo silano, provolone Valpadana, fiore sardo e canestrato pugliese.

Formaggio 3

In alcune fattorie per fare il formaggio si usa ancora il latte crudo, che conserva tutte le sue proprietà.

Nelle grandi aziende invece il latte viene trattato in modo da poter durare di più.

Pane integrale

Il pane integrale è prodotto con la farina meno raffinata, cioè ha più proteine, sali minerali e vitamine.

Pane bianco

Nel mondo vengono preparati tantissimi pani diversi, alcuni lievitati e altri no, alcuni con delle forme strane e altri molto semplici, alcuni grandi e altri piccoli.

Grissini

Il pane si può fare con molti cereali diversi; per questo – nel mondo – le persone l'hanno fatto di volta in volta con i cereali che crescevano meglio nella loro zona.

Indovinelli

Cioccolato

1 • La pianta del cacao è originaria...

- A - dell'Europa
- B - del Sudamerica
- C - dell'Africa

2 • Ogni albero del cacao produce ogni anno

- A - fino a 1000 frutti
- B - fino a 500 frutti
- C - fino a 30 frutti

3 • Il frutto dell'albero del cacao, nel quale sono contenuti i semi (e cioè le fave da cui si ricava poi il cacao che mangiamo), si chiama

- A - cabossa
- B - papaia
- C - grappolo

4 • Ci sono alcune caratteristiche che identificano il cacao MIGLIORE. Quelle che seguono sono tutte vere... tranne una! Sapete trovare l'intruso?

- A - Proviene da una delle famiglie di cacao più pregiate
- B - Non contiene umidità né muffe e non ha assorbito odori sgradevoli
- C - È stato controllato tramite test fatti in Svizzera
- D - Non è stato toccato dagli insetti
- E - Proviene da fave grandi

Miele

1 • Il miele di rododendro è un miele

- A - severo, dal gusto quasi amaro e dal colore molto scuro
- B - comune, dal tipico colore ambrato e da un gusto non particolarmente riconoscibile
- C - raffinato, dal profumo delicatissimo e dal colore molto chiaro

2 • Durante la stagione produttiva, l'ape operaia vive...

- A - circa sei mesi
- B - circa 50 giorni
- C - circa un anno

3 • Per produrre un chilo di miele sono necessari molti voli di andata e ritorno dall'arnia (la casa delle api) ai fiori. All'incirca:

- A - 60.000 voli
- B - 6.000 voli
- C - 600 voli

4 • In un giorno le api di un alveare possono visitare un certo numero di fiori. Quanti?

- A - Fino a 15.000 fiori
- B - Fino a 225.000 fiori
- C - Fino a un milione di fiori

Formaggio

1 • La famiglia Innocenti è una delle famiglie che producono il pecorino della montagna pistoiese. Secondo voi quante pecore massesi allevano?

- A - 13
- B - 130
- C - 1300

2 • Ogni pecora massese ogni anno produce...

- A - 160 litri di latte
- B - 1600 litri di latte
- C - 60 litri di latte

3 • Le pecore massesi mangiano

- A - l'erba fresca che trovano pascolando liberamente, estate e inverno
- B - mangimi preparati dagli allevatori con aggiunta di molte vitamine
- C - erba fresca del pascolo d'estate e fieno d'inverno

4 • Con il latte della mucca di razza valdostana si produce

- A - il grana trentino
- B - il parmigiano
- C - la fontina

Pane

1 • Il pane si può fare con tanti cereali diversi. Eccone qui alcuni... ma c'è un intruso! Qual è?

FRUMENTO	FARRO	ORZO	SEGALE
CAROTA	AVENA	MAIS	MIGLIO

2 • In ogni regione ci sono dei pani tradizionali. Provate a unire pane e regione.

FRISELLA	LOMBARDIA
PANE CARASAU	CALABRIA
BIOVA	SARDEGNA
MICHETTA	MOLISE
PARROZZO	PIEMONTE

3 • Il pane di Lentini normalmente è in forme da mezzo chilo ma può arrivare fino a

A - sei chili
B - 600 grammi
C - un chilo

4 • Quanti chili di pane consuma ciascuno di noi italiani (in media) ogni anno?

A - 12
B - 66
C - 98

Allegato 4

Immagini e testi per i quattro totem

Cioccolato

Immagini che fanno da sfondo coreografico agli indovinelli:

fotografia del cioccolato; cartina dell'Ecuador; immagine della foresta amazzonica (bisogna ricrearne il paesaggio con alcuni elementi caratterizzanti: il color verde scuro, la foresta i vulcani di più di 5000 metri, le distese di alberi, gli sterrati e i dirupi, e i milioni di animali diversi...)

Testo: IL CACAO NACIONAL DELL'ECUADOR

È un cacao che discende direttamente da quello dei Maya e nasce da una pianta delicata e pregiata nel cuore dell'Amazzonia, coltivato principalmente da contadini indios.

Miele

Immagini che fanno da sfondo coreografico agli indovinelli:

fotografia del miele; cartina con le Alpi; immagine di una montagna (bisogna ricrearne il paesaggio con alcuni elementi caratterizzanti: il colore bianco, una salita ripida, perché per camminare bisogna salire, un piede dietro l'altro; le api scelgono i fiori migliori e volano veloci; i passi dell'apicoltore sono lenti, attenti, precisi...)

Testo: I MIELI DI ALTA MONTAGNA

Sono miele di rododendro, miele di millefiori e melata di abete; le api raccolgono il miele sopra i 1200 metri (dove l'ambiente è incontaminato!) e l'apicoltore si muove nomade tra le fioriture della montagna.

Formaggio

Immagini che fanno da sfondo coreografico agli indovinelli:

immagine di un formaggio; immagine delle montagne pistoiesi (bisogna ricrearne il paesaggio con alcuni elementi caratterizzanti: il colore verde chiaro, quello dell'erba fresca, erba buona, cielo alto, nuvole, pecore sparse qua e là impegnate a mangiare...)

Testo: PECORINO DELLA MONTAGNA PISTOIESE

Con il latte delle massesi (pecore nere con corna scure a spirale) munto spesso a mano e usato crudo, gli allevatori casari producono pecorini rotondi e dolci.

Pane

Immagini che fanno da sfondo coreografico agli indovinelli:

fotografia di una forma di pane, cartina della Sicilia (bisogna ricrearne il paesaggio con alcuni elementi caratterizzanti: il colore rosso, quello di un forno caldo, vicino al fuoco fa caldo e di notte il forno è acceso e lavora lavora...)

Testo: IL PANE DI LENTINI

Se ne parla già dall'inizio del Novecento... è un pane fatto a esse, con una crosta sottile e morbida cosparsa di semi di sesamo; un pane profumato di frutta secca, spezie, frumento e legna. Le ricette sono state tramandate da madre in figlia con piccole variazioni fra una famiglia e l'altra.

.7 Biomias brasileiros

Biodiversità alimentare brasiliana e prodotti tradizionali a rischio di estinzione

Obiettivi

Il Brasile è un paese di dimensioni continentali. Si è soliti suddividerlo in sei macro-regioni caratterizzati da una flora, fauna e clima predominanti: Amazonia, Cerrado, Mata Atlantica, Caatinga, Pantanal e Pampa. Gli alunni possono conoscere la **complessità** e la grande **biodiversità** dei *biomas* brasiliani anche attraverso le loro produzioni alimentari tradizionali (vedi i Presidi Slow Food e i prodotti dell'Arca del Gusto brasiliana). Attraverso lo studio dei *biomas* l'alunno potrà conoscere il proprio **contesto**, vale a dire il territorio in cui vive, nonché le produzioni storiche che hanno caratterizzato la regione. Potrà approfondire le conoscenze sulla storia e la geografia degli altri territori brasiliani in modo da stimolare la **curiosità** verso abitudini e tradizioni alimentari molto differenti dalle proprie. Le dinamiche per affrontare queste tematiche sono molte e tutte prevedono un alto livello di **partecipazione, cooperazione** e coinvolgimento.

Destinatari

Alunni dai nove ai 14 anni.

Descrizione dell'attività

L'attività si divide in sei tappe.

Prima tappa (durata un'ora)

- Discussione collettiva su ciò che già si conosce del proprio paese e sui suoi *biomas*
- Spiegare brevemente il significato di *bioma*, di Presidio Slow Food e di Arca del Gusto
- Guardare il video sui *biomas* brasiliani: "Os guardiões da Biosfera"
- Discussione collettiva

Seconda tappa (durata un'ora)

- Divisione della classe con sorteggio in sei gruppi e assegnazione di un *bioma* per ogni gruppo
- Ogni gruppo discute e decide, con l'aiuto dell'educatore-facilitatore, la strategia con cui presenterà agli altri gruppi il proprio *bioma*: cartellone con disegni e foto, powerpoint, slides e commenti, video, fumetto
- Il gruppo comunicherà all'educatore i materiali di cui avrà bisogno per l'elaborazione del progetto
- Ricerca in casa su materiali, notizie e informazioni riguardanti i *bioma*
- Ogni gruppo dovrà elaborare anche un ricettario del proprio *bioma*

Terza tappa (durata un'ora)

- Selezione dei materiali tra quelli ricercati e quelli forniti dall'educatore (Presidi Slow Food e prodotti dell'Arca del Gusto brasiliana)

Quarta tappa (durata un'ora)

- Elaborazione dei lavori

Quinta tappa (durata un'ora)

- Elaborazione dei ricettari

Sesta tappa (durata un'ora)

- Presentazione dei lavori agli altri gruppi
- Presentazione dei ricettari
- Degustazione dei prodotti dell'Arca del Gusto e/o dei Presidi Slow Food

Setting

Disporre gli alunni divisi in sei gruppi attorno ai tavoli in modo da poter discutere, lavorare e collaborare.

Materiale didattico e di consumo

Sala grande, minimo sei tavoli, sedie, cartelloni, pennarelli e matite colorate, colla, forbici, computer, immagini, articoli di giornale, riviste, video, proiettore, prodotti dei Presidi e dell'Arca del Gusto brasiliana.

Personale

Due educatori per accompagnare e facilitare la collaborazione e la partecipazione all'interno dei gruppi di lavoro.

Preparazione e progettazione dell'attività

Preparazione dei materiali didattici: video, articoli, riviste, libri, immagini, ricette e prodotti alimentari dei Presidi e dell'Arca del Gusto brasiliana.

Approfondimenti

www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias
www.mundoeducacao.com.br/geografia/biomas-brasileiros.htm
www.guardioesdabiosfera.com.br
www.slowfoodbrasil.com

.8 Il gioco del Biomas ...o meglio, Il Gioco dell'Oca

Obiettivi

Fissare e verificare la comprensione dei contenuti trattati nelle attività riguardanti i *biomas* brasiliani. Il gioco dell'oca permette di rivedere contenuti di notevole complessità e diversità attraverso una dinamica molto piacevole e coinvolgente. Allo stesso tempo gli alunni per poter raggiungere l'obiettivo finale necessitano di collaborazione, motivazione e rispetto dei tempi di elaborazione propri e altrui.

Destinatari

Alunni dai nove ai 14 anni.

Descrizione dell'attività

- Durata di un'ora per il gioco, un'ora per la preparazione del percorso
- Preparazione del percorso in uno spazio adeguato
- Divisione della classe negli stessi gruppi di lavoro dei *biomas*
- Spiegazione del gioco: ogni gruppo tira il dado gigante e si dirige nella casella corrispondente, dove troverà una relativa domanda a cui dovrà rispondere. In caso di risposta sbagliata il gruppo tornerà alla casella di origine
- Vince il gruppo che arriverà prima alla fine del percorso

Setting

Spazio adeguato per poter disegnare il percorso del gioco col gesso o col nastro adesivo: palestra della scuola o spazio aperto con pavimento in cemento.

Materiale didattico e di consumo

Fotocopie con immagini e domande relative ai contenuti trattati nelle attività precedenti (*biomas* o altro), nastro adesivo, gessi, dado in cartone grande, alimenti da indovinare o riconoscere.

Personale

Due educatori per preparare il percorso e gestire la dinamica del gioco in qualità di giudici (alle volte l'agonismo cresce molto in questo gioco).

Preparazione e progettazione dell'attività

- Verificare lo spazio più adeguato per l'attività
- Elaborare e progettare dettagliatamente il percorso, con tutte le caselle e le domande corrispondenti
- Fotocopiare le domande e preparare tutti i materiali necessari
- Preparare il percorso anticipatamente

.9 La mappa della talpa Esplorare e riconoscere le piante

Obiettivi

- Allenare i sensi
- Sviluppare la capacità di concentrazione
- Sperimentare la fiducia verso l'altro
- Imparare a riconoscere le erbe aromatiche, le spezie e i frutti
- Memorizzare

Destinatari

Bambini, adulti e famiglie. Lavoro a coppie.

Descrizione dell'attività

Costituire le coppie dei partecipanti. La coppia sarà composta da una persona che viene bendata (la talpa) e dal guidatore che conduce la talpa per mano. Il guidatore, in silenzio, porta la talpa nello spazio sensoriale e l'aiuta ad annusare, toccare e assaggiare da un minimo di tre ad un massimo di 5 campioni a scelta fra erbe aromatiche, spezie e frutta. Dopodiché fa fare alla talpa un paio di giri su se stessa e la conduce fuori dallo spazio sensoriale. La talpa si toglie la benda e torna nello spazio sensoriale per cercare di identificare le erbe/spezie/frutta che il guidatore le aveva fatto annusare e toccare.

Setting

Posizionare i tre tavoli in tre zone diverse su cui sistemare in maniera mista i prodotti da riconoscere.

Materiale didattico e di consumo

Prodotti

- 10 fra erbe aromatiche e spezie: es. salvia, menta, basilico, alloro, rosmarino, aglio, cipolla, cannella, chiodi di garofano, timo, zafferano, cumino, vaniglia, ...
- Cinque tipi di frutta di stagione, ad esempio fragole, ciliegie, amarene, albicocche, pesche, ...
- Per rendere un po' più complesso il gioco si possono prevedere diverse varietà di menta, ciliegie, timo, ecc.
- Eventualmente potrebbe essere interessante inserire anche l'intruso, l'aroma di sintesi, da confrontare con l'aroma naturale: vanillina/vaniglia, aroma di fragola/ fragola, ...

Consumabili

Nessuno

Attrezzature

- Bende
- Tre tavoli
- Una tovaglia per ogni tavolo
- Etichette con codice (numero, lettera, ...) per ogni campione da annusare, toccare e assaggiare
- Un foglio con la decodifica del codice

Cartellonistica

- Cartello con il titolo e il sottotitolo dell'attività
- Eventuale cartello con orari attività
- Eventuali schede descrittive (nome volgare e scientifico della varietà, stagionalità, breve descrizione botanica e sensoriale e impieghi in cucina) dei campioni usati per il gioco da realizzare da parte della condotta e stampare su carta per consegnarle a chi gioca.

Personale

Due-tre persone: almeno una con competenze su sensorialità, aromi e stagionalità per dare informazioni aggiuntive ai partecipanti; un'altra con capacità pratiche per gestione, preparazione e riassetto spazi.

Approfondimenti

Corso MIUR Buono Pulito e Giusto (per insegnanti e scuola)

C. Barzanò e M. Fossi, *In che senso?* Manuale di educazione sensoriale, Slow Food, 2007 (www.slowfood.it/educazione)

Corsi Master of Food su Educazione Sensoriale, Spesa ortofrutta, erbe aromatiche, spezie e orticoltura

AA.VV., *Il Piacere dell'orto*, Bra, Slow Food Editore, 2010

.10 Forme e colori dell'orto

Scoprire i colori naturali e le forme nascoste dentro la frutta e gli ortaggi

Obiettivi

- Conoscere e riconoscere frutta e ortaggi
- Scoprire i diversi usi dei prodotti dell'orto
- Sviluppare la creatività
- Divertirsi con i prodotti dell'orto

Destinatari

Bambini, dai due ai 10 anni. Il numero massimo di bambini è definito dalla disponibilità di spazi e personale.

Descrizione dell'attività

I bambini si accomodano ai tavoli, dove hanno a disposizione pennelli, colori naturali e stampini per realizzare dei disegni a tema libero. Stampini e colori sono ricavati dagli ortaggi. I bambini scoprono le forme "nascoste" negli ortaggi, utilizzando quelli già tagliati o tagliandone di nuovi (se sono piccoli con l'aiuto del personale).

Il personale stimola la scoperta delle forme e racconta come è stato estratto il colore.

Setting

- Posizionare i tavoli con attorno le sedie
- Collocare su ogni tavolo gli stampini, i pennelli e i barattoli dei colori con a fianco gli ortaggi da cui sono stati estratti
- I coltelli per tagliare gli ortaggi/stampino sono distribuiti dal personale solo ai bambini più grandi

Materiale didattico e di consumo

Prodotti

- Ortaggi e frutti che servono come stampini, ad esempio: patata, carota, base del fusto di alcuni tipi di insalata, cipolla, ecc.
- Succo di ortaggi e frutti che possano fungere da colore naturale, ad esempio: cavolo rosso, carota, fragola, barbabietola, ravanella, ribes nero, mirtillo, sambuco, ecc.

Consumabili

- Fogli di carta (possibilmente riciclati)

Attrezzature

- Due o tre tavoli bassi attorno a cui disporre delle sedie
- Pennelli, eventualmente anche ricavati da prodotti naturali, ad esempio spighe, ciuffi di erbe un po' resistenti tenute insieme da un elastico, ecc.
- Coltello (da fare usare solo ai bambini più grandi)
- Tagliere

Da utilizzare per la preparazione all'attività

- Barattoli di vetro per contenere i colori naturali (più barattoli per ogni colore, in modo che tutti i tavoli abbiano tutti i colori a disposizione)
- Frullino, tritatutto o centrifuga per ricavare il succo
- Colino per filtrare il succo

Cartellonistica

- Cartello con il titolo e il sottotitolo dell'attività
- Eventuale cartello con orari attività
- Eventuali schede descrittive dei prodotti usati per il gioco, da realizzare da parte della condotta e stampare su carta per consegnarle a chi gioca. Nelle schede descrittive ci immaginiamo, ad esempio, essere riportate le seguenti informazioni: nome volgare e scientifico della varietà, stagionalità, breve descrizione botanica e sensoriale, impieghi in cucina, ecc.

Personale

Due persone (per circa otto bambini)

Persone con capacità pratiche di gestione spazi (preparazione e riassetto) e coinvolgimento bambini in attività artistiche e laboratori.

Approfondimenti

- E. Bussolati, *L'orto un giardino da gustare*, Slow Food Editore
- AA.VV., *Il Piacere dell'orto*, Bra, Slow Food Editore, 2010

Eventuale variante

Se si ha accesso a diverse prese elettriche, si possono attaccare i frullini e fare estrarre i colori direttamente ai bambini.

.11 Cibo e Territori

Riconosci l'abbinamento giusto

Obiettivi

- Promuovere la conoscenza dei prodotti di un territorio
- Stimolare la riflessione sulla stagionalità e territorialità dei prodotti
- Approfondire la conoscenza sui prodotti di qualità e tradizione: i Presidi

Destinatari

Adulti e famiglie. Gioco individuale o a squadre; ogni squadra può esser composta da un minimo di una persona a un massimo di quattro per facilità di gestione del gioco.

Descrizione dell'attività

Modalità 1

Singolarmente il partecipante prova a posizionare ogni Presidio alla nazione di appartenenza e attribuirgli la stagionalità. Finita l'attività il giocatore effettua un controllo incrociato con la mappa stampata contenente gli abbinamenti giusti. Ci sarà una mappa-soluzioni completa di abbinamenti nazione-Presidio e Presidio-stagione.

Modalità 2

Si dividono i partecipanti in due squadre che condividono la medesima cartina planetaria con disegnate le nazioni. Ogni squadra avrà a disposizione:

- Post-it con scritte o disegnate le quattro stagioni
- 10 foto dei Presidi

Il conduttore farà eleggere in ogni squadra il portavoce e illustrerà il gioco con una foto di Presidio e un kit di post-it di stagioni.

Con una clessidra o un timer (10 minuti) il conduttore del gioco dà il via al primo confronto: ogni squadra dovrà posizionare le foto dei prodotti dei presidi assegnati nelle regioni corrispondenti

Finito il tempo del primo confronto si avvia il secondo che dura sei minuti: ogni squadra attacca su ogni foto del prodotto dei presidi, posizionata sulla cartina del mondo, il post-it della stagione corrispondente a quel prodotto in quel dato luogo. Al termine del tempo, il conduttore del gioco verifica con le squadre, in un controllo incrociato, quante foto e post-it corretti sono stati posizionati. Chiede alle squadre di indicare gli abbinamenti che l'altra squadra ha sbagliato e di motivarli.

Il conduttore interviene e spiega integrando con le notizie più salienti sui prodotti che non si conoscevano, avvalendosi delle informazioni pubblicate sul sito www.fondazione Slow Food.it.

Vince la squadra che avrà saputo fare più abbinamenti corretti.

Alla fine inviterà entrambe ad assaggiare un prodotto dei Presidi con il quale hanno giocato.

Setting

Aula con una cartina del mondo e sedie e tavoli di appoggio.

Materiale didattico e di consumo

- Cartello con il titolo e il sottotitolo dell'attività
- Eventuale cartello con orari attività
- Una cartina politica del mondo, possibilmente in formato A2
- Una cartina politica del mondo in formato A3 con le soluzioni
- Quattro kit di quattro post-it
- Un tavolo di appoggio
- Tabella elenco prodotti dei Presidi da utilizzare per scegliere i prodotti con cui giocare (> [Cfr. Allegato 1](#))
- Scatolone per le foto
- La stampa delle foto dei prodotti dei Presidi
- Schede Presidi scelti per condurre il gioco, stampate dal sito della fondazione www.fondazione Slow Food.it
- Piattini, tovaglioli e posate per l'assaggio finale
- Eventuale tagliere

Personale

Uno-due persone con competenze sui prodotti del territorio, sulla loro stagionalità e sui Presidi

Uno-due persone con capacità di coinvolgimento e gestione di gruppi

Approfondimenti

www.fondazioneSlowFood.it

AA.VV., *I Presidi Slow Food*, 2012

Allegato 1

MONDO			
N°	PAESE	Presidio	CATEGORIA MERCEOLOGICA
1	AFGHANISTAN	UVETTA ABJOSH DI HERAT	frutta
2	ARGENTINA	PATATA ANDINE DELLA QUEBRADA DE HUMAHUACA	tubero
3	ARGENTINA	YACÓN	tubero
4	AUSTRIA	CAVOLO DI FOSSA	ortaggio e conserva
5	AUSTRIA	SEGALE DEI TAURI DEL LUNGAU	cereale
6	AUSTRIA	SORBO CIAVARDELLO DEL WIESENWIENERWALD	frutta
7	BIELORUSSIA	INFUSI E FRUTTI SPONTANEI DEL ROSSON	infuso
8	BOSNIA ERZEGOVINA	SLATKO DI PRUGNE POZEGACA	conserva
9	BRASILE	PINOLO DI ARAUCARIA DELLA SERRA CATARINENSE	frutta secca
10	BRASILE	RISO ROSSO DELLA VALLE DEL PIANCÒ	cereale
11	BRASILE	UMBÙ	frutta
12	BRASILE	WARANÀ NATIVO DEI SATERÈ-MAWÈ	frutta
13	BULGARIA	FAGIOLI DI SMILYAN	legume
14	CANADA	GRANO RED FIFE	cereale
15	CILE	FRAGOLA BIANCA DI PURÉN	frutta
16	CROAZIA	AGLIO ARAC DI LJUBITOVICA	ortaggio
17	ECUADOR	CACAO NACIONAL	cacao
18	EGITTO	DATTERI DELL'OASI DI SIWA	frutta
19	ETIOPIA	CAFFÈ SELVATICO DELLA FORESTA DI HARENNA	caffè
20	FRANCIA	CAVOLO DI LORIENT	ortaggio
21	FRANCIA	LENTICCHIA BIONDA DI SAINT-FLOUR	legume
22	FRANCIA	PICCOLO FARRO DELL'ALTA PROVENZA	legume
23	FRANCIA	RAPA NERA DI PARDAILHAN	tubero
24	GERMANIA	GRÜNKERN DELLA FRANCONIA	cereale
25	GERMANIA	PATATA CORNETTO DI BAMBERGA	tubero
26	GIAPPONE	INSALATA TAKANA DI UNZEN	ortaggio
27	GUATEMALA	CAFFÈ DELLE TERRE ALTE DI HUEHUETENANGO	caffè
28	HONDURAS	CAFFÈ DELLA MONTAGNA CAMAPARA	caffè
29	INDIA	RISO BASMATI DI DEHRADUN	cereale
30	KENYA	ORTICHE ESSICcate DELLA FORESTA DI MAU	ortaggio
31	KENYA	SALE DI CANNA DEL FIUME NZOIA	spezia
32	KENYA	ZUCCA DI LARE	ortaggio
33	LIBANO	KECHEK EL FOUQARA	cereale
34	MACEDONIA	SLATKO DI FICHI SELVATICI	conserva
35	MADAGASCAR	RISO DISTA DEL LAGO ALAOTRA	cereale
36	MALI	SOMÉ DEI DOGON	spezia
37	MESSICO	AMARANTO DI TEHUACÁN	cereale
38	MESSICO	CACAO DELLA CHONTALPA	cacao
39	MESSICO	MESQUITE TOSTATO DEI SERI	legume

N°	PAESE	Presidio	CATEGORIA MERCEOLOGICA
40	NUOVA CALEDONIA	TARO E IGNAME DELL'ISOLA DI LIFOU	tubero
41	OLANDA	SCIROPPO DEL LIMBURGO	frutta e derivati
42	PERÙ	FRUTTA ANDINA DI SAN MARCOS	frutta
43	PERÙ	KAÑIHUA DELLE ANDE	arbusto
44	PERÙ	PATATE DOLCI DI PAMPACORRAL	tubero
45	REGNO UNITO	PERRY DELLE TRE CONTEE	distillato
46	REPUBBLICA DOMINICANA	CAFFÈ DELLA SIERRA CAFERALERA	caffè
47	ROMANIA	CONFETTURA DEI VILLAGGI SASSONI	conserva
48	SENEGAL	CUSCUS SALATO DI MIGLIO DELL'ISOLA DI FADIOUTH	trasformazione di cereale
49	SENEGAL	SUCCHI DI FRUTTA SELVATICA DELLE ISOLE GANDOUL	frutta e derivati
50	SIERRA LEONE	COLA DI KENEMA	frutta
51	SPAGNA	CAPPERI DI BALLOBAR	frutta
52	SPAGNA	CIPOLLA VIOLETTA DI ZALLA	ortaggio (bulbo)
53	SPAGNA	FAGIOLO GANXET	legume
54	SPAGNA	TALO DI MUNGIA	trasformazione di cereale
55	STATI UNITI	MANOOMIN DEGLI ANISHINAABEG	cereale
56	STATI UNITI	MELA GRAVENSTEIN DI SEBASTOPOL	frutta
57	STATI UNITI	PATATA OZETTE DEI MAKAH	tubero
58	SVEZIA	FAGIOLI MARRONI DELL'ISOLA DI ÖLAND	legume
59	SVIZZERA	BRENZERKIRCH SVIZZERO	distillato
60	SVIZZERA	FAGIOLINI SECCHI SVIZZERI	ortaggio
61	SVIZZERA	FARINA BÓNA	trasformazione di cereale
62	SVIZZERA	PANE DI SEGALE DELLA VAL MONASTERO	trasformazione di cereale
63	SVIZZERA	PANE DI SEGALE TRADIZIONALE DEL VALLESE	trasformazione di cereale
64	SVIZZERA	PRUNETI DEL GIURA TABULARE	frutta
65	TAJKISTAN	GELSO DEL PAMIR	frutta
66	UZBEKISTAN	VECCHIE VARIETÁ DI MANDORLE DI BOSTANLIK	frutta

ITALIA

N°	REGIONE	Presidio	CATEGORIA MERCEOLOGICA
1	ABRUZZO	LENTICCHIA DI SANTO STEFANO DI SESSANIO	legume
2	CALABRIA	LENTICCHIA DI MORMANNO	legume
3	CAMPANIA	CARCIOFO VIOLETTO DI CASTELLAMARE PAPACCELLA NAPOLETANA ANTICHI POMODORI DI NAPOLI	ortaggio ortaggio ortaggio
4	EMILIA-ROMAGNA	PERA COCOMERINA	frutta
5	FRIULI VENEZIA GIULIA	AGLIO DI RESIA	ortaggio
6	LIGURIA	ALBICOCCA DI VALLEGGIA ASPARAGO VIOLETTO DI ALBENGA	frutta ortaggio
7	LOMBARDIA	GRANO SARACENO DELLA VALTELLINA	cereale
8	MARCHE	MELE ROSA DEI MONTI SIBILLINI	frutta
9	PIEMONTE	BELLA DI GARBAGNA PEPERONE CORNO DI BUE DI CARMAGNOLA SEDANO ROSSO D ORBASSANO	frutta ortaggio ortaggio
10	PUGLIA	CIPOLLA ROSSA DI ACQUAVIVA	ortaggio
11	SARDEGNA	POMPIÀ	frutta
12	SICILIA	AGLIO ROSSO DI NUBIA LENTICCHIA DI USTICA	ortaggio legume
13	TOSCANA	FICO SECCO DI CARMIGNANO	frutta
14	UMBRIA	SEDANO NERO DI TREVÌ	ortaggio
15	VENETO	RISO DI GRUMOLO DELLE ABBADESSE	cereale

.12 Il gioco del riso e dei fagioli

Il riso non è solo bianco, i fagioli non sono solo marroni!

Obiettivi

Conoscere la grande biodiversità del territorio brasiliano attraverso le varietà di riso e di legumi (alla base dell'alimentazione quotidiana dei brasiliani) presenti nei mercati della propria comunità, ma sempre poco utilizzate nelle mense scolastiche e nelle case. Mediante un'esperienza che necessita di creatività si stimola la curiosità e la consapevolezza dei bambini sull'esistenza di una comunità legata a questo specifico alimento, ovvero tanti piccoli produttori locali che coltivano con grandi sacrifici varietà su piccola scala. I bambini possono essere la scintilla che genera il cambiamento nelle abitudini alimentari familiari.

Destinatari

Bambini dai quattro ai sette anni.

Descrizione dell'attività

Durata 45 minuti

- Osservare e commentare vari tipi di riso (riso bianco, integrale, rosso, nero) e vari tipi di legumi: fagiolo carioca, bianco, azuki, nero, fradinho, macassar, jalo, rajadinho; fava, lenticchie, piselli, vagem
- Toccare, annusare, mordere (ma non mangiare!) le varietà di riso e legumi
- I bambini ritagliano un cartoncino colorato dove incolleranno, utilizzando la propria creatività, tutte le tipologie di riso e legumi
- Mostrare il cartoncino alle proprie famiglie per spiegare l'attività e mostrare le diverse tipologie. Il riso non è solo bianco, i fagioli non sono solo neri o marroni

(L'attività può continuare ovviamente nell'orto dove si potranno seminare i fagioli e seguirne la crescita).

Setting

Disporre sedie e tavoli a ferro di cavallo.

Materiale didattico e di consumo

Cartoncini colorati, forbici, colla, contenitori per gli alimenti, varietà di riso e legumi.

Personale

Uno-due educatori.

Preparazione e progettazione dell'attività

Procurarsi tutte le varietà possibili di riso e legumi e informarsi sulla loro provenienza e sulle tecniche di produzione. Preparare i materiali e la sala dove si svolgerà l'attività.

Approfondimenti

www.portalsaofrancisco.com.br

.13 Il compost

Un fertilizzante e ammendante nell'orto

Sono tanti gli esempi di attività sul compostaggio. Di seguito proponiamo la costruzione di compostiere con assi di legno di recupero e con bottiglie di plastica riciclate.

Questa attività pratica, oltre a fornire un'alternativa all'uso di fertilizzanti nell'orto, può essere uno spunto per ragionare insieme sui concetti di rifiuto e risorsa.

Obiettivi

- Costruire una compostiera con materiale di recupero: serve a riciclare gli scarti vegetali e produce compost per il ripristino della fertilità del suolo nell'orto.
- Ragionare con i ragazzi sull'importanza del compost nel recupero della fertilità del suolo
- Imparare a concepire i rifiuti (scarti vegetali, bottiglie di plastica, assi di legno...) come risorsa
- Imparare a osservare il contesto e a rispettare i tempi della natura
- Sviluppare la manualità e lavorare in gruppo

Destinatari

Ragazzi dagli otto ai 15 anni.

Descrizione dell'attività

Per costruire la compostiera con assi di recupero

- Gli alunni hanno recuperato assi di legno da pedane per imballaggio (pallet), provenienti dalla discarica di un cantiere. Suggerimento: le assi si possono anche recuperare ad esempio chiedendo a mercati, supermercati o magazzini, cantieri edili oppure segherie
- I ragazzi hanno progettato e disegnato in aula la compostiera
- Insieme all'insegnante hanno selezionato le assi, le hanno pulite con la carta vetro e pitturate con il catrame a freddo per renderle resistenti alla decomposizione
- Infine la compostiera è stata assemblata con chiodi e martello

Per costruire la compostiera con bottiglie di plastica

- Gli studenti hanno realizzato una piccola compostiera nelle proprie case recuperando delle bottiglie di plastica
- Il materiale compostato è stato trasferito dentro un contenitore più capiente

Per calcolare quando sarà pronto il compost, osserva bene il tuo contesto: il clima (caldo, umido, arido...), la collocazione della compostiera e la sua dimensione determinano i tempi di maturazione.

Setting

Disporre uno spazio all'aperto dove posizionare le compostiere e di un'aula laboratorio per la progettazione e realizzazione delle stesse.

Materiale didattico e di consumo

Per costruire la compostiera con assi di recupero

Assi di legno, carta vetro, catrame a freddo, chiodi (di 7-12 cm), pennelli, sega, martello.

Per costruire la compostiera con bottiglie di plastica

Bottiglie di plastica di recupero, altri contenitori più capienti.

Personale

Insegnanti, membri della comunità (es. almeno un aiuto falegname).

Approfondimenti

Per raccogliere una piccola quantità di scarti di cucina (preferibilmente scarti vegetali crudi tagliati in pezzi di piccole dimensioni) si può utilizzare una bottiglia tagliata a metà, inserendo la metà superiore (che funge da compostiera) come un imbuto nella metà inferiore, in modo da fare scolare i liquidi in eccesso.

Un altro contenitore ideale per far maturare piccole quantità di compost (anche sul balcone di casa) è un vaso di terracotta chiuso sopra e sotto da due sottovasi. La terracotta fa traspirare il materiale e filtra l'odore, limitando marciumi e cattivi odori.

.14 Cibo e salute

Produzioni ed etichette

Obiettivi

- Far riflettere le persone sulle proprie abitudini e gusti alimentari
- Stimolare a chiedersi da dove arriva e che caratteristiche ha il cibo che mangiano
- Dare loro alcuni strumenti per scegliere il cibo buono pulito e giusto e avere uno stile di vita e un'alimentazione più sana e piacevole

Destinatari

Adulti, bambini (sopra i 6 anni) e famiglie.

Individuale e a gruppetti. (> Cfr. Setting)

Descrizione dell'attività

Proponiamo al pubblico la degustazione comparata di un prodotto industriale con uno artigianale, ad esempio due succhi di frutta. La degustazione sarà semplice e alla cieca. Chiederemo a ciascun partecipante di compilare una scheda degustazione (> Cfr. Allegato 1) e una sulle proprie abitudini alimentari. (> Cfr. Allegato 2)

Ci confronteremo con loro sulle schede e consegneremo il vademecum "Guadagnare benessere e salute si può..."

(> Cfr. Allegato 3)

Setting

Tavolo 0

È l'area di preparazione degli assaggi.
Ci sono due persone, taglieri, coltelli e prodotti.

Tavolo 1

Qui ad accogliere il pubblico c'è il personaggio "saltimbanco" che chiama il pubblico e propone l'attività.
Sul tavolo ci sono: schede degustazione e abitudini alimentari, matite o biro e i prodotti in degustazione.
È necessario prevedere almeno una persona che riallestisca assaggi e schede (farà da spola fra tavolo 0 e 1).

Tavolo 2

Qui ci sono almeno due-tre persone.
Ognuna dà il ritorno sull'assaggio e conduce la lettura comparata delle etichette dei due prodotti degustati a gruppi di cinque-otto persone per volta.
Un'altra persona sarà dedicata a ritirare le schede degustazione e abitudini alimentari e a consegnare il vademecum.
Qui ci sarà la scatola con i vademecum da distribuire.

Materiale didattico e di consumo

Prodotti (elenco possibilità da cui scegliere)

- Succhi di frutta industriali e artigianali
- Formaggio industriale e artigianale: es. fontina e fontal/ pecorino a latte crudo e a latte pastorizzato
- Pane artigianale (Altamura o Castelvetro) contro pani a fette industriali
- Marmellate e confetture: industriali artigianali
- Altro prodotto del territorio che vi è facile reperire

Consumabili

- Bicchieri carta (per gelato e succo)
- Piattini carta (per formaggio e frutta)
- Tovaglioli

Attrezzature

- Coltelli e taglieri (per formaggio)
- Cucchiari (marmellate)
- Biro o matite
- Tre tavoli

Cartellonistica

- Un cartellone con il titolo dell'attività e un messaggio che attiri le persone
- Un cartellone con l'immagine della copertina dei corsi Master of Food su spesa e spesa ortofrutta

Materiale didattico/informativo

- Scheda degustazione
- Scheda abitudini alimentari
- Vademecum "Guadagnare benessere e salute si può..." che diamo a chi ha fatto l'assaggio e compilato le schede

Personale

Personale di preparazione e servizio: quattro (due tav 0; uno tav 1; uno tav 2). Competenze organizzative e conoscenza prodotti per tagli e conservazione.

Animatore: uno (tav. 1). Capacità di far accorrere le persone ai tavoli

Conduttori: due-tre (tav. 2). Competenze su assaggi, produzioni e etichette

Approfondimenti

Corsi Master of Food e dispense su spesa quotidiana e spesa ortofrutta.

Scheda degustazione

C1 = campione 1
C2 = campione 2

	VISTA		C1	C2
	COLORE			
	ASPETTO			

	GUSTO		C1	C2
	AMARO			
	DOLCE			
	SALATO			
	ACIDO			
	UMAMI			

	TATTO E SENSAZIONI TATTILI IN BOCCA		C1	C2		C1	C2
	VISCOSO				FARINOSO		
	GOMMOSO				DURO		
	DENSO				FRIABILE		
	FLUIDO				VELLUTATO		
	CROCCANTE				RUVIDO		
	MORBIDO				APPICCIOSO		

	OLFATTO		C1	C2		C1	C2
	FLOREALE				SPEZIATO		
	FRUTTATO				TOSTATO		
	FRUTTA SECCA				LEGNOSO		
	VEGETALE				CHIMICI		
	BALSAMICO				ETEREO		
	ANIMALE				ALTRI ALIMENTI		

Quale dei due campioni ti è piaciuto di più?

- C1
 C2

Quale dei due campioni è più sano?

- C1
 C2

Quale dei due campioni ha un gusto più standardizzato?

- C1
 C2

Scheda abitudini alimentari

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
Dove mangi di solito			
Con chi fai, in genere			
Quanto tempo dedichi in media per			

Leggi le etichette dei prodotti che acquisti?

- SÌ
- NO

Nelle domande che seguono puoi indicare più di una risposta

Se sì, cosa leggi?

- data di scadenza
- tabelle nutrizionali (se presenti)
- ingredienti
- marchio
- peso
- promozioni varie
- luogo di produzione/origine (se presente)
- altro _____

Quando fai la spesa, o quando mangi fuori casa, quale criterio di scelta usi?

- convenienza
- stagionalità dei prodotti utilizzati
- provenienza (se sono prodotti del territorio)
- gusto personale

Dove fai abitualmente la spesa alimentare?

- mercato
- g.a.s. (gruppo di acquisto solidale)
- mercato contadino
- aziende agricole
- supermercato o ipermercato
- autoproduzione (orto, pollaio...)
- negozi alimentari
- internet
- gastronomia

Slow Food Italia Ministero della Salute

Insieme per il progetto


guadagnare salute
combinando l'attività di alimenti salutari

Guadagnare benessere e salute si può... bastano pochi gesti quotidiani

attività fisica



alimentazione



alcool



fumo





Piramide alimentare - dati mediterranei

attività fisica

- Aggiungi movimento alla tua giornata: fai una camminata, un giro in bicicletta, passa un'ora nell'orto, pratica lo sport che più prediligi.
- 10.000 passi al giorno tolgono il medico di turno.

Vademecum
"Guadagnare benessere
e salute si può..."

alimentazione

- Incomincia bene fin dalla tenera età: allatta al seno e cucina le pappe scegliendo le materie prime più genuine
- Aumenta il consumo di cibi freschi, prediligendo frutta e verdura del tuo territorio, contribuisci anche alla salute dell'ambiente
- Per condire le tue ricette usa l'olio extravergine d'oliva crudo
- Impara a leggere le etichette: diffida di prodotti che contengono aromi -anche se naturali- zuccheri aggiunti e coloranti.
- Goditi ogni pasto anche nei giorni più caotici: fermati almeno 15 minuti, in piacevole compagnia e in un luogo accogliente
- Impara ad ascoltare il tuo corpo: ti dirà quando sei sazio e quando fermarti
- Raggiungi e mantieni il tuo peso forma: migliora il tuo umore, il tuo fisico e riduce il rischio di tumori.
- Il tuo corpo è costituito per il 60% circa di acqua: dissetalo! Bevi acqua in abbondanza, snobba bibite e bevande ricche di zuccheri e coloranti

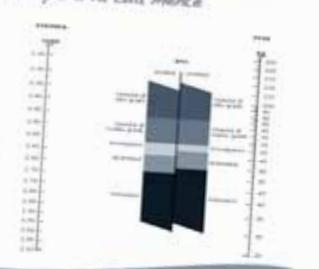
alcool

- Vino e birra sono un piacere? Bevine un bicchiere durante i pasti
- Superalcolici: lo dice la parola, non serve esagerare

fumo

- Continua a non fumare, se puoi smetti

*Talvolta dedica un po' di tempo alla ricerca di un cibo,
che nutra il tuo corpo e la tua mente*



*Controlla il tuo peso forma: unisci il tuo peso alla tua altezza con una riga www.serviziisalutemilano.it

. Matrici

Titolo attività

Sottotitolo

Una riga di descrizione attività (150 battute al massimo).

Obiettivi

Da esplicitare facendo riferimento anche ai principi del manifesto a cui è collegata.

Destinatari

Indicare tipologia (adulti, alunni, bambini...), fasce d'età e numero minimo o massimo, se necessario.

Descrizione dell'attività

Descrivere lo svolgimento dell'attività.

Setting

Descrizione dello spazio didattico.

Materiale didattico e di consumo

Ad esempio lavagna a fogli mobili, videoproiettore, pennarelli, cibo, tovagliette, bicchieri, cartellonistica, guide, fumetti, musica e suoni, ipod...

Personale

Individuare quante persone e quali competenze sono necessarie a svolgere l'attività.

Preparazione e progettazione dell'attività

Ad esempio ricerca dell'aula, invio comunicazione ai destinatari, formazione/informazione del personale coinvolto nella gestione dell'attività.

Approfondimenti

Link a siti, articoli, riferimenti bibliografici e strumenti didattici più in generale (video, manuali, guide, kit, ...)

Allegati

Eventuali materiali necessari alla comprensione e svolgimento dell'attività.

Griglia progettazione attività

TIMING	TEMPO PROGRESSIVO	ARGOMENTI	CONTENUTI	METODOLOGIA	SETTING	STRUMENTI DIDATTICI	RELATORI
--------	-------------------	-----------	-----------	-------------	---------	---------------------	----------

TIMING: tempo impiegato per trattare l'argomento
 TEMPO PROGRESSIVO: conteggio progressivo del tempo impiegato
 ARGOMENTI: Titolo tema trattato
 CONTENUTI: declinazione dell'argomento
 METODOLOGIA: metodo didattico utilizzato
 SETTING: sistemazione dell'aula
 STRUMENTI DIDATTICI: attrezzature, materiali, dispense, slides...
 RELATORI: coloro che trattano gli argomenti
 NOTE: per dare indicazioni aggiuntive

Esempio di compilazione della griglia di progettazione

TIMING	TEMPO PROGRESSIVO	ARGOMENTI	CONTENUTI	METODOLOGIA	SETTING	STRUMENTI DIDATTICI	RELATORI
10'	10'	Accoglienza	Presento me, Slow Food, il Progetto l'Orto in Campania e il nostro laboratorio.	frontale	Tutti in cerchio in piazza Campania		Giusy
20'	30'	...Seguiamo la stagionalità Analisi visiva	Passeggiata didattica nell'orto: alla scoperta della stagionalità di frutta e verdura. Illustrazione degli aspetti nutrizionali sottolineando l'importanza del loro consumo nella dieta quotidiana. Perché consumare i cibi di stagione? Perché non consumare i prodotti fuori stagione?	partecipata domande di stimolo	Nell'orto	Frutta e verdura di stagione coltivati nell'orto.	Giusy e partecipanti
20'	50'	...Seguiamo la stagionalità Feedback	Divisione in due squadre: squadra della frutta e squadra degli ortaggi che in 10' inventeranno "La Dieta di Stagione" con i prodotti che hanno visto all'interno dell'orto. Vincerà la squadra che meglio riuscirà a completare "La dieta di Stagione".	partecipata lavoro in gruppo	Attorno al tavolo dell'orto	Penne, Colori, Cartelloni, Nastro bioadesivo, Cartoncini, Clessidra.	Giusy e partecipanti
10'	60'	...Seguiamo la stagionalità Conclusioni	Conclusioni, saluti e consegna dell'opuscolo e del calendario sulla stagionalità della frutta e degli ortaggi a ciascun alunno.	frontale	Nell'orto	Opuscolo e Calendario frutta e ortaggi	Giusy

Note: Gruppo di 20 ragazzi della Scuola primaria di secondo grado di età compresa tra gli 11 e i 13 anni



Questa pubblicazione è stata realizzata con il contributo finanziario dell'Unione europea

I Contenuti e le opinioni espresse in questa pubblicazione sono sotto l'esclusiva responsabilità di Slow Food;
la Commissione Europea non è responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Slow Food®

www.slowfood.it
www.fondazione.slowfood.it
educazione@slowfood.it