

ALIMENTAZIONE 1



Per introdurre l'argomento dell'alimentazione si possono invitare i bambini a guardare il video "Mo' e Nini e la sana alimentazione" nella [sezione video](#) del progetto.

Protagonista è la Piramide alimentare, modello grafico che indica la quantità e la frequenza di consumo della varietà di alimenti necessaria ad assicurare l'apporto ideale di nutrienti a tutela della salute e del benessere. Conoscere e rispettare il modello alla base della Piramide alimentare, che viene via via aggiornata da nutrizionisti, vuol dire sapere che crescere sani è un obiettivo personale e sociale: le malattie da cattiva alimentazione fanno star male e hanno un costo sanitario, così come i cibi di cui ci alimentiamo hanno un costo ambientale.

Le attività

1. Non tutti i grassi sono uguali. La prima distinzione da fare è tra grassi di origine animale e vegetale. I primi sono ad esempio burro, strutto, pancetta e lardo. Tra i grassi vegetali ci sono invece, olio di oliva, olio di semi di arachide, olio di girasole. I grassi di origine vegetale vengono riconosciuti come i migliori per la salute dell'organismo.

→ *Controlliamo a casa diverse etichette nei prodotti presenti nel frigorifero: sono presenti i grassi come ingredienti? Confrontiamo le etichette e avviamo una discussione sui tipi di grassi e gli alimenti che li contengono.*

2. L'olio EVO si trova nel terzo livello della Piramide alimentare, e si consiglia di assumerlo nella quantità di tre cucchiaini al giorno come condimento.

È perfetto a crudo per insalate, pinzimonio, bruschette, carni, pesce, legumi, minestre e pasta, ma anche su una semplice fetta di pane. L'olio EVO può essere utilizzato anche nella cottura di cibi. In particolare, l'olio di oliva è adatto alla frittura. Grazie alla sua stabilità e alla sua acidità ridotta, l'olio di oliva resiste alle temperature di frittura elevate senza bruciare e senza coprire il gusto degli alimenti. Oli come l'olio di semi di mais rischiano invece di "bruciare" prima di raggiungere la temperatura ideale per ottenere un fritto croccante e asciutto (intorno ai 180°C) perchè i grassi degradano e formano sostanze nocive.

→ *Realizziamo un collage della Piramide alimentare cercando le immagini degli alimenti con i motori di ricerca. Seguendo il principio della differenziazione immaginiamo un menù giornaliero che tenga conto di tutti i nutrienti. Cosa possiamo mangiare a colazione, pranzo, merenda e cena?*

3. Non solo nel campo alimentare l'olio EVO con le sue proprietà nutrizionali accompagnate da sapori e aromi regala preziosi benefici che riguardano la salute e il benessere. L'olio d'oliva è ingrediente in prodotti cosmetici per il benessere di pelle, unghie e capelli; si trova in alcuni prodotti per lucidare e nutrire mobili di legno e oggetti in pelle; è impiegato nella conservazione di alimenti.

→ *In rete cerchiamo informazioni sui molteplici usi dell'olio EVO. Al supermercato cerchiamolo nelle etichette dei prodotti. Realizziamo con varie tecniche figurative cartelloni da appendere in classe.*

4. MESTIERI

Il nutrizionista, o biologo nutrizionista, è un esperto dell'alimentazione e della nutrizione: elabora diete e profili nutrizionali sia per persone sane che per persone in condizioni patologiche, dà consigli per una corretta alimentazione.

Immaginiamo di intervistare un nutrizionista, cosa gli chiederemmo in merito all'olio EVO?

ALIMENTAZIONE 2



Salute dell'uomo e dell'ambiente sono strettamente interdipendenti ed entrambe, a scuola, parte integrante dell'educazione a diventare cittadini responsabili.

I 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU tengono conto di questo intreccio.

Global Goals significa che sono "obiettivi comuni e condivisi", che riguardano tutti i Paesi e tutti gli individui, come te e me: nessuno ne è escluso, né deve essere lasciato indietro. Il Global Goal numero 2 riguarda l'alimentazione e si intitola "Fame zero". L'obiettivo è garantire che tutti, in particolare i poveri e i vulnerabili, abbiano accesso a cibo sicuro, sano e sufficiente tutto l'anno.

Le attività

1. Per raggiungere l'obiettivo 2 è importante anche prevenire eventi che potrebbero avere conseguenze molto gravi per l'accesso al cibo, come alluvioni e siccità; proteggere le risorse della natura, come le sementi, le colture e gli animali da allevamento, e fare in modo che tutti ricavino benefici da queste risorse.
→ *Il Global Goal numero 2 è molto importante. Perché? Chi riguarda? Realizziamo uno schema con al centro l'obiettivo e intorno le parole che gli sono vicine, per esempio: nutrizione, aiuto ai più bisognosi, alimenti... e tante altre.*
2. Anche l'olio può salvare il Pianeta! Come? Le persone che si occupano della sua produzione, distribuzione, conservazioni possono fare scelte importanti per il bene dell'ambiente. Si parla di sviluppo sostenibile, che non riguarda solo la natura ma ha anche un importante risvolto socio-economico, sia dal punto di vista della produzione che del consumo. Stili di vita non equilibrati e minori garanzie di sicurezza alimentare minano la salute e il benessere di tutti.
→ *Ogni azienda scrive i propri obiettivi per il bene del Pianeta in documenti che prendono il nome di "Piano della Sostenibilità". Anche Monini ne ha scritto uno, i principali temi sono: agricoltura biologica, trasparenza delle informazioni, uso di materiali riciclati per le bottiglie, sostegno alla ricerca scientifica. Scriviamo il nostro piano della Scuola: che buone azioni potremmo fare per la comunità?*
3. Scegliere un olio extravergine biologico significa sostenere i produttori locali, l'economia della terra, e un prodotto sano e certificato. L'olio biologico, così come altri prodotti della filiera dell'agricoltura biologica, fa riferimento a metodi di produzione e coltivazione agricola che impiega solo sostanze naturali. L'uso di sostanze di sintesi chimica, come concimi, diserbanti, insetticidi, è vietato poiché può causare gravi alterazioni dell'habitat naturale e influire negativamente sulla qualità del prodotto.
→ *Guardiamo ancora le etichette, la nostra fonte primaria di informazioni e lo strumento per riconoscere la qualità dell'olio biologico. La legge dice ai produttori di indicare in etichetta se proviene da agricoltura biologica. Apriamo le credenze e andiamo alla ricerca dei prodotti che hanno sulla confezione la dicitura "da agricoltura biologica" e il logo della foglia fatta di stelline.*
4. **MESTIERI**
Il mestiere per eccellenza legato all'alimentazione è quello del cuoco. Scopriamo i giovani chef e le ricette sostenibili per regione nella sezione "Buon appetito, Italia!" del sito Monini.

Il “panel test” degli oli di oliva è un metodo ufficiale di analisi in cui un gruppo di almeno 8 assaggiatori addestrati valuta l'intensità (leggera, media, intensa) di alcuni attributi positivi presenti nell'olio quali il fruttato, l'amaro, il piccante, nonché l'eventuale presenza di difetti. Un olio può essere catalogato come extravergine solo se ricavato tale e quale dalla spremitura di olive e in assenza totale di difetti. Durante l'assaggio vengono valutate l'intensità, la complessità e l'eleganza delle sensazioni olfattive, dalle fragranze di erba tagliata, a quelle di mandorla fresca o secca, quelle di pomodoro verde o carciofo o quelle più floreali. Allo stesso tempo si valuta l'intensità e la persistenza delle sensazioni gustative di amaro e piccante e quelle che riportano al cosiddetto fruttato di oliva. I principali pregi di un olio si manifestano nel gusto amaro e pungente, nelle note fruttate, floreali ed erbacee e nei sentori di mandorla, legno e pomodoro. Sono sicuramente difetti il sapore agro o inacetito, il sentore di muffa o terra e l'odore rancido.

Le attività

1. La tecnica dell'assaggio serve a distinguere gli aromi e i sapori di un olio. Viene praticata dagli esperti per determinare la qualità di un olio, ma tutti possono impararla per trovare e apprezzare l'olio che preferiscono.
→ *Guardiamo il video “Zefferino Monini insegna la tecnica dell'assaggio” nella sezione video del sito www.moelafavoladellolio.it, prendiamo nota delle diverse fasi (l'assaggio avviene sempre negli stessi modi?) e degli oggetti utilizzati (si usa un bicchiere particolare?).*
2. Saper abbinare l'olio al cibo è un'arte che segue regole precise, che tutti possono imparare. In virtù del suo sapore corposo, l'olio extravergine è consigliato per insalate, pinzimonio, bruschette, carni, pesce, legumi, minestre e pasta, ma anche su una semplice fetta di pane. A seconda del blend e del periodo di raccolta delle olive si possono ottenere oli extravergine più pungenti o più delicati, ognuno di essi adatto a vari tipi di pietanze e, soprattutto, ai gusti di tutti.
→ *In quali piatti usiamo in famiglia l'olio EVO? Creiamo una lista personale e confrontiamola con quella dei nostri compagni per valutare analogie e differenze. Qualcuno usa l'olio extravergine per i dolci? Al posto di quale altro ingrediente?*
3. La comprensione di un mondo passa inevitabilmente attraverso il linguaggio: quello dell'olio non fa eccezione. Quali termini abbiamo imparato durante il percorso sull'alimentazione? Erbaceo, fruttato, acidità...
→ *Facciamo mente locale e creiamo il nostro dizionario dell'olio segnando tutte le parole nuove che abbiamo incontrato per ricordarle e usarle quando servirà.*
4. **MESTIERI**
Quello del sommelier dell'olio è un vero e proprio mestiere. Un esperto che conosce e sa presentare ai commensali le diverse caratteristiche del prodotto proposto in tavola. Che altri tipi di sommelier conosciamo? In cosa si differenziano? Quale troviamo più interessante? Perché? Parliamone.

L'esperienza: L'assaggio

L'assaggio è un'esperienza che coinvolge i sensi della vista, dell'olfatto e del gusto.

Per iniziare, versare in un bicchierino un po' d'olio e lasciarlo intiepidire con il calore delle mani in modo che sprigioni i suoi aromi; portare il bicchiere al naso e odorare al suo interno con inspirazioni brevi e poi più lunghe. Fare un piccolo sorso d'olio, senza ingerirlo, e trattenendolo tra il labbro inferiore e i denti farlo entrare in contatto con le papille gustative. Inspirare dalla bocca sempre più a fondo per percepirne la consistenza e alla fine espirare in modo che l'olio nebulizzato rilasci ulteriori profumi e sapori.

Abbiamo osservato che...

- Al naso il procedimento svela note di mela, foglia, pomodoro, mandorla, carciofo o erba tagliata.
- Dal momento che ogni palato è differente, ogni olio viene percepito con sfumature leggermente diverse; tuttavia la pratica rende comprensibili a tutti alcuni pregi e difetti.

Il gusto amaro e pungente, leggermente piccante, denota un olio di qualità.

→ Documentiamo il nostro esperimento con le annotazioni delle nostre considerazioni per ogni passaggio. Cosa ci ha stupiti di più? Cosa invece ci aspettavamo?





L'esperienza: La ricetta a km 0

Coinvolgiamo i genitori, scegliamo una delle ricette di casa, realizzata con prodotti a km 0, tipici della tradizione della propria città o paese. E non dimentichiamo un giro d'olio EVO!

Abbiamo osservato che...

- Mantenere la tradizione è importante e a volte per rivisitarla basta conoscere e rispettare i principi scientifici e di gusto che ne hanno fatto un piatto duraturo nel tempo, aggiungendo solo un pizzico di fantasia e creatività.
- La cottura è prima di tutto un processo fisico e chimico che altera le proprietà degli ingredienti in base a temperatura, tempo, proporzioni e combinazione di proprietà degli ingredienti.



**Spunti di attività
per la Scuola Primaria**

L'esperienza: La traccia dei grassi

Come per i carboidrati, in particolare zuccheri, anche per i lipidi è importante sapere quali alimenti li contengono, in modo da consumarli con consapevolezza nella giusta quantità.

Cosa serve?

- Foglio bianco da disegno ruvido
- Alimenti vari (olio, pezzetto di mela, di pera, di avocado, di cocco)

Su un foglio da disegno ruvido disegniamo una griglia con riquadri uguali predisposti per gli alimenti che dobbiamo testare. In ogni riquadro scriviamo il nome dell'alimento. Bagniamo con l'aiuto di un cotone un riquadro con l'olio. Schiacciamo o sfregiamo leggermente gli altri alimenti sul foglio, poi rimuoviamo. Lasciamo asciugare per qualche minuto. Appoggiamo sul vetro di una finestra in piena luce e osserviamo le tracce sul foglio.

Abbiamo osservato che...

- Osservando nei riquadri con le tracce di alimenti non grassi non riusciamo a vedere in trasparenza.
- Nei riquadri con le tracce di alimenti grassi riusciamo a vedere in trasparenza, anche se non nitidamente come attraverso il vetro.
- I materiali trasparenti, come il vetro, trasmettono la luce senza dispersione.

Le fibre di cellulosa della carta ruvida, materiale opaco, non lasciano passare la luce e la riflettono in tutte le direzioni. Il grasso che penetra nella carta riempie le microcavità d'aria delle fibre di cellulosa formando una pellicola parzialmente trasparente, traslucida.

→ Documentiamo il nostro esperimento con un reportage fotografico e creiamo un menù che racconta i grassi dei diversi alimenti.

