

Per introdurre l'argomento dell'alimentazione si possono invitare i ragazzi 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 grassi animali hanno una struttura chimica solida (acidi grassi saturi) che tende a depositarsi lungo i vasi sanguigni con rischio di problemi alle arterie coronarie che portano il sangue al cuore. I grassi vegetali sono generalmente composti da acidi grassi insaturi, sono più fluidi e mantengono la normale fluidità del sangue. La percentuale è variabile, per esempio minore nell'olio di cocco e di palma. In particolare, sono stabili i grassi mono insaturi di cui l'olio EVO è prevalentemente composto e questo lo rende, oltre che nutrizionalmente efficace assunto a crudo nelle corrette quantità, anche adatto alla cottura.
→ *Controlliamo dalle etichette di cibi se sono presenti grassi come ingredienti. Confrontiamo le etichette e avviamo una discussione sui tipi di grassi.*
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. Oli poco acidi e instabili come l'olio di semi di mais rischiano di "bruciare" prima di raggiungere la temperatura ideale per ottenere un fritto croccante e asciutto (intorno ai 180°C): i grassi degradano e formano sostanze nocive. 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.
→ *Realizziamo una Piramide alimentare digitale cercando le immagini degli alimenti con i motori di ricerca e creando un collage, in una presentazione o in un documento condiviso. 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. Oltre alle proprietà nutraceutiche, l'olio d'oliva ha proprietà... cosmetiche! L'olio di oliva, in particolare quello extravergine, è ricco di sostanze benefiche capaci di prendersi cura della pelle in maniera naturale. Contiene infatti vitamina E, antiossidante, che aiuta a contrastare i radicali liberi che causano l'invecchiamento della pelle; vitamina A: maggior responsabile della rigenerazione e riparazione cutanea; acidi grassi, tra cui l'acido linoleico e fitosteroli che rendono la pelle più morbida ed elastica.
→ *Navighiamo in Rete per scoprire che l'olio, grazie alle sue proprietà antiossidanti e nutrienti è un ingrediente di prodotti dermatologici e di igiene. E se volessimo creare una nuova linea di prodotti per la pelle all'olio EVO, quali prodotti avremmo in catalogo e come la chiameremmo?*
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

AVVENTURE
NELL'OLIVETO

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. 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. 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.
→ *Creiamo una mappa concettuale che abbia al centro il Goal 2 e lo colleghi in modo ragionato al maggior numero possibile di altri Goal.*
2. Anche l'olio può salvare il Pianeta! Come? Le persone che si occupano della sua produzione, distribuzione, conservazione 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.
→ *Scopriamo quali sono gli obiettivi per la sostenibilità dell'azienda olearia Monini, leggiamo il Piano della Sostenibilità al link www.monini.com/content/wp-content/uploads/2020/04/Monini_Sostenibilita_2020_ITA.pdf, vediamo quali sono gli argomenti principali, i campi d'azione e gli obiettivi da raggiungere entro il 2030.*
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.
→ *Studiamo ancora le etichette, la fonte primaria di informazioni e lo strumento per riconoscere la qualità dell'olio biologico. La normativa comunitaria impone ai produttori di indicare in etichetta la dicitura "da agricoltura biologica" e di apporre il logo che ne permette l'identificazione come prodotto biologico. Ricerchiamo le informazioni sulla zona di origine delle olive e sui valori nutrizionali dell'olio.*
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.

Spunti di attività
per la Scuola Secondaria di I° grado



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 Extra Vergine 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 odori, i profumi 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 “Zeffirino Monini insegna la tecnica dell'assaggio” nella sezione video del sito www.moniniperlascuola.it/primo-grado, 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 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...
→ Creiamo il nostro dizionario dell'olio segnando tutte le parole nuove che abbiamo incontrato per ricordarle per sempre.
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 un reportage fotografico e creiamo un album dedicato al tema. Possiamo raccogliere tutte le nostre esperienze scientifiche in un unico album.



**Spunti di attività
per la Scuola Secondaria di 1° grado**



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.

→ Documentiamo la nostra ricetta con un reportage fotografico e creiamo un album dedicato al tema.
Possiamo raccogliere tutte le nostre esperienze scientifiche in un unico album.



**Spunti di attività
per la Scuola Secondaria di 1° grado**



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 album dedicato al tema. Possiamo raccogliere tutte le nostre esperienze scientifiche in un unico album.*



**Spunti di attività
per la Scuola Secondaria di 1° grado**