

Food Explorer

Il gioco per conoscere i prodotti dell'Emilia-Romagna



NOTE PER L'INSEGNANTE

a cura di Giorgio Donegani

nutrizionista, direttore scientifico food education italy

L'educazione alimentare consente di mettere a disposizione delle giovani generazioni e delle scuole strumenti mirati a promuovere un sano rapporto con il cibo.

Proprio in risposta alla necessità di attivare efficaci programmi educativi, il Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca (MIUR) ha emanato le "Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana", un documento che fornisce orientamenti innovativi in materia di Educazione Alimentare, con precisa attenzione agli aspetti metodologici, oltre che di contenuto.

È in questo quadro che nasce Food Explorer, un gioco digitale destinato alla Scuola Primaria (classi 4^a-5^a), da utilizzare attraverso lo strumento didattico della L.I.M. (Lavagna Interattiva Multimediale) in modo che i contenuti possano essere fruiti in classe e venga valorizzata la partecipazione collettiva al processo di apprendimento.

PROMUOVERE LA CULTURA DEL BENESSERE

In accordo con le indicazioni delle linee guida e del Consiglio d'Europa, Food Explorer apre a tre indirizzi di riflessione e di lavoro:

- **la responsabilità verso la propria salute fisica, sociale e mentale;**
- **le relazioni interpersonali;**
- **la responsabilità riguardo all'ambiente.**

L'articolazione di questi tre indirizzi di lavoro converge sulla promozione di una "Cultura del Benessere" che non consideri il rapporto con il cibo soltanto una questione di ambito sanitario e non limiti l'educazione alimentare alla sola educazione nutrizionale, che ne costituisce un tassello importante ma non certo esaustivo della complessità dell'atto alimentare.

A questo proposito, la celebre frase «*l'animale si nutre, l'uomo mangia*» con cui Brillat Savarin apriva il suo "Trattato di fisiologia del gusto", offre uno spunto di riflessione interessante. Mentre l'animale consuma il cibo solo per soddisfare il bisogno di nutrirsi, obbedendo a una "golosità fisiologica", l'uomo mangia non solo per rispondere a una necessità fisica ma anche e soprattutto per piacere, perché obbedisce a una "golosità culturale". E proprio perché il mangiare si configura per noi come un atto di cultura, per educare a una sana alimentazione è necessario intervenire su tutti i fattori che influenzano il contesto culturale in cui matura il rapporto con il cibo.

Poulain sintetizza bene tutto questo quando scrive che: «*l'uomo mangiatore, inserito in uno spazio alimentare culturalmente determinato, incorpora con il cibo che inghiotte anche tutto il sistema di valori che esso rappresenta*». Prendendo spunto da queste parole, è evidente come, nel momento in cui si voglia intervenire concretamente sui comportamenti alimentari, si debba agire sulla promozione di valori fondamentali che coinvolgano tutta la sfera dell'agire quotidiano, nella direzione di un stile di vita sano e sostenibile. Si tratta di promuovere una concezione di qualità del cibo non limitata ai soli fattori della sicurezza, della soddisfazione del gusto e del valore nutritivo, ma estesa al rispetto dell'ambiente e dei valori etici nella produzione e nel consumo.

In una parola, **oggi educare a un sano rapporto con il cibo significa soprattutto educare alla sostenibilità delle produzioni e dei consumi alimentari**, ed è a questo livello che emergono come fattori significativi della qualità aspetti essenziali come la biodiversità, la stagionalità, il rispetto della tradizione e del territorio... Ed è per questo che Food Explorer si propone di far conoscere e valorizzare le produzioni tipiche dell'Emilia-Romagna, sottolineandone l'alta qualità, contestualizzandole nel loro ambito locale, presentandole sia nella loro dimensione alimentare (valore nutritivo, caratteristiche sensoriali, sicurezza della filiera produttiva) sia in quella culturale (origine, storia, tradizione...).

CIBO E TERRITORIO: IL VALORE DELLA TIPICITÀ

L'Italia tutta, e l'Emilia Romagna in particolare, possiedono una vera "fortuna" alimentare: i prodotti tipici, con i loro sapori, i loro profumi e le loro consistenze, sono la più vera espressione di saperi, competenze e saggezze antiche e radicate. **Questa ricchezza può essere la base dalla quale partire per costruire una sana "cultura alimentare" nelle giovani generazioni.** Portare i bambini a conoscere i prodotti tipici dell'ambiente in cui vivono, significa aiutarli a riscoprire la pratica alimentare semplice, facile, naturale, collegata alla famiglia e alla vocazione del territorio, al clima, alla possibilità di godere il piacere della salute e del proprio benessere consapevolmente. Oggi più che mai è necessario fare uno sforzo per intrecciare e riannodare i "fili" del paesaggio, con le filiere agroalimentari, con le sapienze della trasformazione gastronomica, con le storie alimentari delle famiglie.

In effetti, fino a non molti anni fa l'educazione alimentare si faceva proprio in famiglia, dove gli adulti partecipavano ai giovani i valori sociali e domestici del cibo consumato tutti i giorni. In questi ultimi decenni la famiglia ha vissuto passaggi e cambiamenti così veloci e profondi da non consentire più un'azione di guida nelle scelte e dei comportamenti di consumo dei più giovani, così diventa compito della scuola, nella relazione diretta con le altre agenzie del territorio, guidare un percorso di riappropriazione e di esplorazione emotiva del nostro patrimonio di cultura alimentare, e con-

tribuire ad avviare un vero processo di cambiamento dei comportamenti.

Non solo le istituzioni sanitarie, ma l'ente locale, l'industria alimentare, il mondo agricolo, della distribuzione, e soprattutto le famiglie, i cittadini in quanto tali e in quanto consumatori, possono e devono strutturare relazioni tra loro e con la Scuola, orientate a un'idea condivisa di promozione del benessere personale, sociale e ambientale.

EXPO 2015: UN'OCCASIONE DA NON PERDERE...

Le considerazioni a proposito dell'Educazione Alimentare e del rapporto scuola-territorio non possono ignorare l'evento epocale che è EXPO 2015. L'esposizione universale di Milano, avendo come tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita", costituisce **un'opportunità unica di educazione alimentare**, oltre che di comunicazione e di promozione dei valori che hanno portato l'Italia del cibo a una riconosciuta posizione di eccellenza.

Tra gli altri, EXPO si rivolge alle comunità produttive di base, agli agricoltori, alle imprese alimentari, alla catena della logistica e della distribuzione, al comparto della ristorazione, ai centri di ricerca e laboratori, alle strutture ricettive, museali, convegnistiche e a tutte le aziende che nel loro insieme danno un valore riconosciuto al made in Italy alimentare.

È evidente però l'importanza di valorizzare al massimo questo momento cruciale, sviluppando e sistematizzando sensibilità ed esperienze, e approfondendo adeguatamente le questioni fondamentali e le tematiche sulle quali si incentra la manifestazione. In particolare, l'eccezionalità dell'evento del 2015 riconosce la Scuola come l'ambiente d'elezione ove sollecitare con azioni appropriate studenti, docenti e famiglie, contribuendo a sviluppare un clima generale di partecipazione e consapevolezza nel recepire le innumerevoli opportunità che dall'EXPO 2015 conseguono. Proprio la capacità del territorio di relazionarsi con le scuole attuando validi progetti di educazione alimentare, potrà offrire importanti occasioni di valorizzazione del territorio stesso, anche in termini di visibilità delle specificità locali.

LA NECESSITÀ DI STRUMENTI EFFICACI

Nei decenni passati, l'educazione alimentare è stata considerata soprattutto di competenza del settore sanitario e soggetti essenziali per il successo dell'azione educativa sono stati tenuti ai suoi margini: le aziende di produzione alimentare, per esempio, sono state per troppo tempo considerate una controparte della scuola e della famiglia, anziché una risorsa con la quale dialogare e lavorare per raggiungere lo scopo comune del benessere.

Questo tipo di atteggiamento ha favorito una progressiva separazione in termini di consapevolezza tra i momenti fondamentali della produzione e del consumo di cibo, producendo un vuoto non solo di conoscenza ma anche di significato che si è prestato ad essere colmato da agenti persuasivi (per esempio la pubblicità) funzionali esclusivamente al mercato.

È soprattutto a questo livello che **la relazione della scuola con il territorio può offrire ai più giovani uno spazio di recupero di conoscenza e consapevolezza, funzionale alla gestione critica delle proprie scelte.**

Perché possa assolvere a questo compito, la scuola necessita di supporti e di risorse anche in forma di strumenti didattici moderni ed efficaci, quale vuole essere Food Explorer.

FOOD EXPLORER: IMPARARE GIOCANDO

«Tutti i bambini, in una forma o nell'altra, hanno un pizzico di genio... Il trucco sta nel tirarglielo fuori». Lo affermava Charlie Chaplin e non c'è dubbio che il gioco sia lo strumento più adatto a valorizzare le potenzialità creative, di espressione e di apprendimento dei piccoli. Nel gioco, infatti, si entra in contatto semplice ma profondo con sé stessi e con gli altri, si elaborano strategie e scelte, e si sperimentano, in senso cognitivo, emozionale e affettivo, vissuti personali la cui influenza sulla formazione e sullo sviluppo è estremamente importante.

Food Explorer è un gioco a tutti gli effetti, un gioco digitale, che si richiama ai più classici giochi di percorso come metafora del proprio cammino di crescita. Procedendo di casella in casella si ha l'occasione di approcciare il tema "alimentazione" esplorando alcune delle principali filiere produttive: quella dei cereali, dei latticini, delle carni e dei salumi, del pesce e dell'ortofrutta.

L'obiettivo è quello di contribuire a colmare quel vuoto di consapevolezza che vede oggi una separazione profonda tra il momento del consumo del cibo e la conoscenza degli aspetti legati alla sua produzione.

Per un bambino è un'astrazione difficile da praticare quella che lo porta a collegare il formaggio al latte e questo alle condizioni di allevamento delle bovine che lo producono. Così come è difficile mettere in relazione la bontà di un dolce con i campi di grano da cui proviene la farina con cui si prepara...

Giocando in Food Explorer, il bambino ripercorre le filiere produttive, affrontando i diversi aspetti della nutrizione, della sensorialità, delle tecniche produttive, della stagionalità, della tradizione, del legame con la cucina e le risorse del territorio... ed è proprio riflettendo sugli stimoli che incontra via via, che cresce in lui la curiosità nei confronti di ciò che mangia e si consolida la percezione di quanto sia complesso e affascinante il rapporto che ci lega con il cibo stesso.

In definitiva, cimentandosi sul quadro di gioco di Food Explorer, non solo si acquisiscono conoscenze sui prodotti tipici della regione, ma si pongono le basi per affrontare percorsi didattici che guidino alla conquista di quella consapevolezza e autonomia che, al di là dello specifico dell'educazione alimentare, sono essenziali perché i bambini evolvano dalla condizione di "consumatori acritici" a quella di "cittadini protagonisti".

FOOD EXPLORER: GLI SVILUPPI NELLA DIDATTICA

La funzione di Food Explorer evidentemente non si esaurisce nella pratica del gioco, ma **l'intento è che proprio il giocare sia di stimolo per svolgere attività didattiche di approfondimento e di estensione dei temi trattati.**

Quelli che seguono sono solo alcuni spunti sintetici che, senza alcun dubbio, l'insegnante saprà adattare e arricchire secondo la propria competenza e creatività.

Cosa c'è nel piatto?

Quanto lavoro c'è dietro a un piatto di tagliatelle al ragù! Non alludiamo solo a quello di chi la cucina, ma all'impegno degli agricoltori che hanno coltivato i pomodori e il grano, all'industria che poi lo ha trasformati in sughi, e in farina e pasta, agli allevatori che hanno allevato le galline per le uova, le vacche per la carne anche per il latte da cui viene il formaggio da grattugiare.

Pensare a tutto questo può portare i bambini a guardare con occhi diversi la "solita minestra" e a stimolare l'interesse per ciò che sta dietro a quel che arriva in tavola.

Può anche essere un gioco da fare in classe:

- ogni alunno analizza la ricetta del piatto che preferisce e ne elenca gli ingredienti;
- per ogni ingrediente, si risale alle materie prime di partenza e si ricercano (o si disegnano su dei foglietti) immagini delle materie prime, degli ingredienti stessi e di alcuni passaggi di lavorazione;
- si organizza il materiale su un foglio (meglio se di formato A3), disegnando al centro il piatto finito (si può anche fotografarlo) e incollando tutt'intorno le immagini relative ai vari ingredienti (evidenziando per ciascuno il relativo percorso produttivo).

Il libro del cibo

Come è fatto uno *scalogno*? Che strano essere è la rana pescatrice? E l'avocado, è un frutto o un mestiere?

Oggi, di molti alimenti che arrivano pronti in tavola i bambini non conoscono nemmeno l'aspetto che hanno da crudi. Di qui la proposta di realizzare con loro un piccolo atlante illustrato del cibo, sfruttando la naturale passione che ogni bimbo mostra per le collezioni e per gli album di figurine:

- ciascuno ritaglia immagini di alimenti dalle riviste di cucina, dai giornali, dai depliant pubblicitari dei supermercati;
- si incollano le immagini su un quaderno, suddividendole per categorie (verdure, frutta, pesci, formaggi, ecc.);

- per ciascun alimento si scrive il nome e, se possibile, si aggiungono altre notizie (che sapore ha, come si cucina, a chi piace in famiglia ecc.).

Col tempo, assieme al piacere di veder realizzato un vero libro, cresceranno anche la competenza e la curiosità per il cibo.

I microbi “amici”

Non tutti i microbi sono “cattivi”, anzi, è proprio grazie ad alcuni batteri che possiamo gustare lo yogurt, i crauti, l'aceto, i salumi e un'infinità di formaggi; senza contare, a proposito di formaggi, tutti quelli che si giovano del contributo delle muffe, per caratterizzare il loro sapore e il loro aspetto. Anche i lieviti giocano un ruolo importante nella nostra alimentazione, basti pensare che senza di loro non avremmo né il pane, né il vino.

L'utilizzo dei microrganismi per produrre alimenti rappresenta un esempio concreto e vicino di biotecnologia; provare ad applicare a livello “artigianale”, in classe o a casa le medesime tecniche per produrre yogurt e aceto, è un mezzo per comprendere l'attività dei microbi e le loro esigenze vitali.

Lo yogurt casalingo

Per preparare lo yogurt, basta inserire nel latte particolari microbi (batteri lattobacilli) capaci di nutrirsi del lattosio (lo zucchero del latte) e di trasformarlo in acido lattico (la sostanza responsabile del gusto dello yogurt):

- preparare 3 bicchieri di latte fresco;
- versare in ciascun bicchiere un cucchiaino di yogurt industriale (contiene molti lattobacilli vivi);
- coprire i bicchieri e lasciarli riposare fuori dal frigorifero per un giorno: il latte inizierà a trasformarsi in yogurt che potrà servire anche per produrne di nuovo.

Fabbricare l'aceto

Sono sempre batteri (questa volta acetici) quelli che permettono di ottenere l'aceto a partire dal vino. Si nutrono dell'alcol etilico e producono acido acetico, responsabile, appunto del gusto particolare dell'aceto. Anche fabbricare l'aceto non è difficile:

- prendere mezza bottiglia di vino, preferibilmente bianco o rosato;
- aggiungervi una piccola quantità di aceto, meglio se rosso e contenente la cosiddetta “madre”, quella specie di velo che si intravede nella bottiglia e che non è altro che una colonia di batteri acetici;
- lasciare la bottiglia di vino aperta a temperatura ambiente (non sotto i 21 °C) e nel giro di un paio di giorni l'aceto sarà pronto e buono per condire l'insalata.

L'orto di classe

Dove si trovano le fragole? E le ciliegie? Dal fruttivendolo, naturalmente. Ma prima, cosa c'è? Il lavoro negli orti e nei campi è lontano dall'esperienza di molti bambini, soprattutto di quelli che vivono in città, e il mondo della produzione agraria è spesso un qualcosa di completamente sconosciuto

e scollegato, nell'immaginario infantile, dalla frutta e dalla verdura che si vedono servire nel piatto. La realizzazione di un semplice semenzaio, per coltivare un piccolo orto di classe, è un'esperienza istruttiva e divertente, che abbina il gusto della costruzione di un oggetto alla soddisfazione di usarlo per produrre del cibo "vero".

In pratica, un semenzaio è un piccolo ambiente controllato, dove vengono ricreate le condizioni più favorevoli alla germinazione. Per diverse specie vegetali si usa mettere i semi nel semenzaio e si lascia che le pianticelle raggiungano un certo grado di sviluppo, prima di trapiantarle e metterle a dimora definitivamente.

Occorrono:

- una cassetta di legno per la frutta con il fondo intero
- alcune sottili asticelle di legno
- uno spruzzatore
- un righello
- un foglio di PVC trasparente
- puntine da disegno
- ghiaia fine, della sabbia e del terriccio da semina e da giardino (può essere direttamente acquistato nei negozi specializzati)
- una bustina di semi (di basilico o altri semi secondo il periodo)
- alcuni piccoli vasi

Per realizzare il semenzaio procedete così:

1. per evitare che possa uscire il terriccio, chiudere con piccole asticelle di legno le eventuali fessure presenti sul fondo della cassetta;
2. stendere uno strato alto circa un centimetro di ghiaia fine, sul fondo della cassetta;
3. riempire con il terriccio da semina fino a uno spessore totale di 4 - 5 centimetri (comprimere leggermente la superficie e renderla uniforme);
4. con il bordo di un righello, segnare dei piccoli solchi nel terriccio e distribuirvi dei semi;
5. spruzzare un po' d'acqua sulla superficie del terreno, in modo che i semi si assestino;
6. coprire completamente la cassetta con il foglio di PVC trasparente e fissarlo con le puntine da disegno;
7. sistemare il semenzaio vicino a una finestra, evitando di esporlo al sole diretto;
8. periodicamente, controllare l'umidità del terriccio, bagnando un po' con lo spruzzatore se necessario. Dopo alcuni giorni i semi inizieranno a germogliare;
9. eliminare le pianticelle troppo appressate e conservare quelle più sane e robuste, comprimendo delicatamente il terreno intorno;
10. alla nascita, le pianticelle possiedono due foglioline (i cotiledoni), quando a queste si sono aggiunte tre o quattro vere foglie, si può procedere a ripiantare le pianticelle in vasi più grandi, mettendole a dimora.

Vita di campagna

La maggior parte degli alimenti viene dall'agricoltura e dall'allevamento. La visita a una moderna azienda agricola e zootecnica offre l'opportunità per riflettere con i bimbi su tutte le problematiche che coinvolgono la produzione alimentare: dall'organizzazione degli spazi, del lavoro e delle attività, sino alla considerazione dei problemi di impatto ambientale (legati, per esempio, allo smaltimento e al riciclo dei rifiuti di lavorazione). La bella stagione e il diffondersi delle fattorie didattiche (oltre 300 in Emilia-Romagna) sono l'occasione per trascorrere una giornata tanto piacevole quanto istruttiva:

- scegliere la fattoria didattica in funzione del programma scolastico e degli obiettivi educativi;
- concordare con il gestore della fattoria la possibilità di visitare l'azienda con la classe;
- durante la visita, secondo il tipo di azienda, si possono raccogliere informazioni sulle tecniche di allevamento utilizzate, sulla disposizione degli edifici, sull'organizzazione del lavoro, sulle figure professionali impiegate; è importante anche scattare molte fotografie;
- a scuola riordinare il materiale fotografico e le informazioni raccolte e progettare la realizzazione di un plastico in cartone, che riproduca nel modo più fedele possibile la struttura dell'azienda visitata;
- restituire, attraverso l'apposito questionario, una valutazione della visita in fattoria.

L'ambiente campagna può essere fruito anche assieme alle proprie famiglie. Molte fattorie didattiche organizzano iniziative speciali nei fine settimana e nel periodo estivo.

Un buon modo per conoscere la vita in campagna e il lavoro degli agricoltori è l'iniziativa **Fattorie aperte** che la Regione Emilia-Romagna promuove ogni anno. Essa si colloca in una prospettiva di educazione permanente e rappresenta un'occasione utile per avvicinare il mondo agricolo alla città con l'obiettivo di vincere una sfida importante: quella della trasmissione dei saperi e dei sapori che caratterizzano un patrimonio agroalimentare di riconosciuta salubrità, tradizione e cultura.

Per saperne di più: www.fattorieaperte-er.it

Fare il formaggio in classe

È meno complicato di quanto si possa immaginare

Occorrente

- 1 litro di latte fresco (non a lunga conservazione)
- caglio liquido o in polvere (si trova in farmacia o in un'azienda agricola)
- un fornello elettrico
- un termometro
- 2 pentole della capacità di almeno 1 litro e mezzo
- vaschette di alluminio (di quelle che si acquistano al supermercato per conservare il cibo)

- un colino piuttosto grossi
- 1 rotolo di carta di tipo assorbente
- spugnette per pulire
- asciugapiatti puliti
- cucchiari

Come si fa

Versare il latte in una pentola e riscaldarlo a circa 30°C. Aggiungere il caglio, mescolare e dopo pochi minuti si vedrà il latte trasformarsi in una specie di budino bianco: la “cagliata”.

Quando si forma la cagliata, la parte acquosa del latte (si chiama “siero”) vi rimane imprigionata dentro. Perché il formaggio riesca bene, è necessario far uscire il siero e conservare solo la parte solida. Basta un cucchiario per rompere la cagliata a pezzetti (non troppo piccoli) e vedere subito liberarsi il siero. Dopo averla rotta, lasciare riposare la cagliata per qualche minuto e passare il tutto con un colino, raccogliendo il siero nella pentola vuota.

A questo punto si può dare la forma giusta al formaggio. Praticare tanti piccoli forellini sul fondo e le pareti di una vaschetta d'alluminio, foderare l'interno della vaschetta con un asciugapiatti pulito e versarci dentro la cagliata raccolta nel colino. Premerla un po' in modo che prenda la forma della vaschetta e lasciare scolare ancora il siero.

Chi fabbrica il formaggio, a questo punto lo lascia riposare in ambienti freschi e molto umidi, in modo che maturi e prenda il gusto e l'aroma giusti. Alcuni formaggi vengono lasciati stagionare anche dei mesi, ma non è il caso che lo si faccia in classe. Il formaggio del resto è già pronto per il consumo, eventualmente aggiungendo un po' di sale, olio ed erbe aromatiche.

Fare il pane

In classe non si può cuocere, ma è un compito piacevole da fare anche a casa, con i genitori, seguendo questa semplice ricetta:

- stemperare, con un cucchiario, in 200 ml di acqua tiepida 30 g di lievito compresso (si trova al super come “lievito di birra”) sbriciolato;
- disporre a fontana, in un'altra ciotola, 500 g di farina bianca, versare quattro cucchiari d'olio d'oliva e il lievito stemperato, aggiungere 8-9 g di sale fino, quindi mescolare con un cucchiario;
- proseguire a mano l'operazione di impasto, amalgamando bene tutti gli ingredienti, finché la pasta risulti omogenea e non si attacchi alle mani;
- formare una palla con la pasta e sistemarla in una ciotola, leggermente infarinata. Praticare un'incisione a croce sulla pasta, coprirla e lasciarla lievitare, in luogo tiepido, per circa un'ora;
- quando l'impasto ha raddoppiato il suo volume, lavorarlo brevemente dandogli la forma desiderata;
- infornare a 220°C per 20-30 minuti, a seconda del formato.