

Cristina Zanetti

CIBO E ALIMENTAZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

CLASSE PRIMA

- Conoscere usi e costumi di un'area geografica.
- Saper creare un prodotto collettivo.

CLASSI SECONDA E TERZA

- Conoscere usi e costumi di epoche differenti.
- Saper comparare culture e generazioni differenti.

CLASSI QUARTA E QUINTA

- Conoscere usi e costumi di popoli differenti.
- Comprendere il senso di un rituale.

SCARICA LE RISORSE DIGITALI

<http://didattica.lavitascolastica.it>


Che cosa mi serve

- **Per tutti:** PC con connessione internet, tappi per il naso, cartellone, bicchieri, piatti e cucchiaini di plastica, una bottiglia d'acqua, biscotti, crackers non salati in superficie, pane e fette biscottate (all'occorrenza senza glutine), succo di frutta, thermos con acqua calda, gelato (all'occorrenza a base di soia, senza lattosio), ortaggi (insalata, carote, sedano, olive, pomodorini ciliegini).
- **Per la classe prima:** planisfero, cartoncini colorati.
- **Per le classi seconda e terza:** rotolo di carta, scotch.
- **Per le classi quarta e quinta:** due contenitori, bicchierini e cucchiaini di plastica, tre grembiuli, frutta, salsa di soia, acqua.

INTRODUZIONE

- Questo mese approfondiamo l'atto del "mangiare" come esperienza sensoriale totale. Infatti, mentre degustiamo un cibo, la bocca diviene la frontiera tra il fuori e il dentro, l'aroma si mescola con la tattilità, la temperatura, la consistenza, l'aspetto, l'odore. A tutte le classi proponiamo esperienze relative alle diverse modalità sensoriali sperimentate nel corso dei mesi (gustativa, tattile, olfattiva, pro-

priocettiva, termica) e un approfondimento per fasce d'età.

PER TUTTE LE CLASSI

MANGIARE CON I SENSI

- Prima dell'incontro prepariamo i materiali riportati nel box "Che cosa mi serve". Raccogliamo i bambini in cerchio e spieghiamo loro che vivremo un breve percorso sulle modalità di coinvolgimento dei nostri sensi nell'atto del mangiare, per comprendere al meglio lo stretto legame tra corpo e degustazione. Dal momento che l'attività prevede il consumo di cibi, qualora nel gruppo ci fossero dei bambini con intolleranze alimentari, proponiamo delle alternative, come indicato nel box "Che cosa mi serve".

1. L'olfatto accompagna sempre il gusto

Invitiamo i bambini a tapparsi il naso e assaggiare in sequenza alcuni alimenti, bevendo un sorso d'acqua tra un assaggio e l'altro: un biscotto, un pezzetto di cracker non salato, un succo di frutta. Poi chiediamo: "Che differenze avete percepito tra il primo e il secondo assaggio? Sapreste indovinare con quale frutta è stata preparata la bibita che avete provato?". Raccogliamo le osservazioni dei bambini.

2. Sensibilità termica

Prepariamo dei bicchierini con un po' di acqua calda e chiediamo ai bambini di sorvegliarla: che sensazione provano? Forse per alcuni è un po' destabilizzante bere caldo un liquido che solitamente viene consumato freddo. Proviamo a chiedere quali cibi non piacerebbe loro consumare freddi (una pasta al pomodoro, un cus cus, una coscia di pollo...). Spieghiamo che il contatto con la bocca consente di stabilire la temperatura degli alimenti e partecipa alla definizione e percezione del gusto.

3. Consistenza

Prepariamo dentro ciascun bicchiere un cucchiaino di gelato, chiediamo di assaggiarlo, ponendo attenzione alle sensazioni date dalla consistenza. Quindi facciamolo scaldare e quando è sciolto proviamolo di nuovo: "Quali differenze notate? Con il modificarsi della consistenza, si è modificato anche il gusto?". Discutiamone.

4. Sonorità

Al centro del cerchio disponiamo tre piatti contenti:

- della mollica di pane (o un tipo di pane morbido);
- delle fette biscottate;

- dell'insalata croccante (precedentemente lavata). Invitiamo tutti a prendere un pezzo di pane dal primo piatto e assaggiarlo, facendo attenzione ai suoni prodotti durante la degustazione; poi procediamo con il secondo e il terzo piatto. Chiediamo a ciascuno di descrivere quali suoni sono stati accompagnati alla prima, seconda e terza degustazione e, nello specifico, come definirebbero le differenze tra i tre cibi.

5. Presentazione del cibo

Per ultimo indaghiamo il legame tra apparenza e appetenza, ovvero l'importanza del saper presentare bene un cibo.

Prima dell'incontro, prepariamo due piatti: il primo contenente una carota, dei pomodorini ciliegini, un sedano e delle olive; l'altro con un disegno a forma di volto con la bocca (tre pezzetti di carota a formare un sorriso), il naso (mezzo pomodorino), gli occhi (due olive), i capelli (pezzetti di sedano). Disponiamoli su un tavolo e copriamoli con un telo; quindi mostriamoli insieme e chiediamo ai bambini quale piatto sceglierebbero di mangiare tra i due. Ragioniamo insieme sul fatto che i cibi proposti sono gli stessi (i medesimi ortaggi) ma ciò che cambia è la forma con la quale sono stati presentati.

CLASSE PRIMA

CURIOSITÀ GUSTOSE E... COLORATE

• Ricordiamo ai bambini che, come abbiamo visto nel corso delle attività precedenti, la gradevolezza visiva dei piatti contribuisce al piacere della degustazione. Portiamo alcuni esempi tratti da tradizioni culinarie di differenti parti del mondo. Nella cucina magrebina e algerina di tradizione ebraica, per esempio, viene spesso utilizzato lo zafferano, una spezia che oltre a insaporire fornisce al cibo un caratteristico colore.

Sediamoci davanti allo schermo di un PC, effettuiamo una ricerca in internet utilizzando le parole chiave "piatto magrebino" o "cuscus" e osserviamo le differenti tonalità del colore giallo, dato dall'utilizzo delle spezie.

Raccontiamo che nell'Islam il verde è considerato il colore del Profeta e, in quanto tale, è benefico e diffonde la promessa di prosperità; per lo stesso motivo, gli ebrei sefarditi amano averlo sulle loro tavole, attraverso l'utilizzo di alcuni legumi e cibi di colorazione verde. Il nero, invece, sempre per questi ultimi, non deve essere presente nei cibi da consumare durante lo Shabbath (per esempio, le olive o altre tracce di cibi annerite dalla cottura).

Spieghiamo ai bambini, con parole semplici, i termini "Islam" e "ebrei sefarditi".

RICETTA-MONDO

• Approfondiamo ora la cucina del Medio Oriente e del Nord Africa. Su un planisfero, individuiamo i Paesi considerati affini dal punto di vista culinario: Siria, Libano, Egitto, Iran, Turchia, Grecia, Iraq, Arabia Saudita, Yemen, Sudan, Algeria, Tunisia, Marocco, Israele. Anche se per i bambini il planisfero in questa fase non è uno strumento di lavoro, utilizziamolo come se fosse un gioco, per attivare la loro curiosità sui Paesi del mondo e visualizzare delle immagini a essi connesse. Scegliamo alcuni Paesi (di provenienza dei bambini o di alcuni loro parenti, per interesse o curiosità dei bambini...) e cerchiamo un piatto tipico per ogni nazione scelta, aiutandoci con ricettari o internet (per esempio, se abbiamo scelto l'Egitto, potremmo soffermarci sul pane pitta). Quindi continuiamo la ricerca e troviamo alcune immagini e la ricetta. Dopo aver raccolto un po' di materiale, proviamo a costruire una rima, tutti insieme (per esempio, "Se in Egitto vuoi mangiare, un buon pane potrai trovare"). Continuiamo quindi a giocare con le parole e le rime, aggiungendo frasi che includano tutti gli elementi necessari alla corretta preparazione (per esempio, gli ingredienti, il fatto che il pane accompagna tutti i piatti, che cotto al forno è delizioso e profumato...). La lettura del testo proposto nel box "Li-

bri e siti" può aiutarci nell'esame di differenti tecniche per la costruzione di testi in rima.

Raccogliamo tutta la nostra ricerca e i nostri elaborati in un "ricetta-mondo" così costruito: per ogni Paese trattato, scegliamo un cartoncino colorato, decoriamo una facciata (per esempio, con il nome del Paese e/o la bandiera) e sull'altra faccia scriviamo la nostra rima, aggiungendo il nome del piatto scelto e un disegno o immagine stampata di come si dovrebbe presentare. Uniamo i cartoncini e realizziamo il quaderno "ricetta-mondo".

CLASSI SECONDA E TERZA

BANCHETTI D'ALTRI TEMPI

• Disponiamo i banchi a formare un grande tavolo, attorno al quale chiediamo ai bambini di sedersi come fossero dei commensali. Chiediamo loro che cosa sanno del Medioevo e spieghiamo che ci soffermeremo sulle abitudini alimentari. Raccontiamo alcuni aneddoti della cucina medievale, a partire dalle informazioni contenute in **scheda 1**. Poi, utilizzando internet, proponiamo delle immagini o dei brevi video (precedentemente selezionati) che ci aiutino a immergerci nell'atmosfera di quel tempo. Quando abbiamo raccolto un numero sufficiente di materiali, ricopriamo il grande tavolo con della carta, fissandola con il nastro adesivo sui lati. Invitiamo i bambini a disegnare il nostro banchetto medievale, lasciando sul foglio le tracce grafiche dei racconti ascoltati e delle immagini viste: possiamo anche interagire con i disegni dei compagni vicini (per esempio colorando un piatto disegnato dal vicino).

RACCONTI A TAVOLA

• Realizziamo delle comparazioni culturali, attraverso delle interviste sugli stili alimentari del passato e/o di altre tradizioni. Consegniamo una copia della **scheda 2** a ciascun bambino e chiediamo di individuare una persona anziana che abbia voglia di raccontarci qualcosa del proprio passato. I bambini possono lavorare da soli o in piccoli gruppi; aiutiamoli a or-

ganizzare le interviste attraverso delle comunicazioni con le famiglie e, se possibile, chiediamo di tradurre le domande presenti in scheda 2 nelle lingue che potrebbero servirci. Ritroviamoci dopo un paio di settimane in gruppo per raccontarci l'esperienza attorno a un grande tavolo, leggendo o narrando le risposte ottenute.

CLASSI QUARTA E QUINTA

CUCINE D'ORIENTE

• Aiutiamo i bambini a immergersi nell'atmosfera dell'estremo oriente, attraverso la narrazione di particolari legati alla cucina.

La cucina cinese

La più raffinata cucina cinese fa leva sulla multisensorialità dei piatti; infatti essa soddisfa la vista, l'odorato e il gusto. I cuochi sono innanzitutto dei maestri del gusto: essi si impegnano

a fondo nella ricerca dell'armonia dei colori, degli aromi e dei sapori; la loro arte consiste nel raggiungere la perfezione armoniosa tra gli elementi (per esempio, esistono quasi duecento modi diversi di tagliare i cibi!).

La cucina giapponese

Nell'alta cucina giapponese, un piatto è considerato un qualcosa da guardare e attraverso il quale meditare nel corso della degustazione (a partire anche dalla scelta delle stoviglie da utilizzare).

LA STANZA DEL TÈ

• Su Google Immagini cerchiamo un video breve che mostri la cerimonia del tè cinese o giapponese. Vediamolo spiegando che tale cerimonia viene considerata un'esperienza sia spirituale sia fisica, dove tutti i sensi vengono coinvolti: nella distinzione del gusto del tè (che oscilla tra i due poli di dolce e amaro), nel suono dell'ac-

qua versata nella tazza, nell'aroma che si sprigiona dalla miscela di acqua e tè, nella postura dei corpi nella stanza del tè, nella sensazione donata dalla tazza calda tra le mani, nell'osservazione dei gesti compiuti dal maestro del tè. Raccontiamo inoltre che la stanza del tè, per tradizione, è un luogo protetto dal disordine del mondo, un luogo in cui gli invitati comunicano tra loro raccolti attorno alla bevanda, in un luogo spoglio di ogni ornamento e illuminato da una luce smorzata. Cerchiamo di ricreare un ambiente di questo tipo e proponiamo una degustazione di tè, rifacendoci all'attività "La cerimonia del tè" presente in "La Vita Scolastica", n.5/2015.

LIBRI e SITI

Un testo utile per trovare nuove idee sull'invenzione di testi in rima:

• Bregola D. (2014). *L'acchiapparime. Manualetto divertente per inventare rime, ninnenanne, filastrocche, indovinelli, poesie e raccontini*. Siena: Barney.



SCARICA LE SCHEDE

<http://didattica.lavitascolastica.it>

1

RICCHI BANCHETTI MEDIEVALI

• **Scheda per l'insegnante:** aiutiamo i bambini a comprendere l'importanza dell'aspetto estetico legato alla presentazione dei piatti, tipico dei banchetti medievali delle classi abbienti. Raccontiamo i particolari riportati di seguito e disegniamo un banchetto, per come lo immaginiamo.

Lo sai che...

Nel Medioevo era considerato molto importante come venivano presentati i piatti; infatti i banchetti erano dei veri e propri spettacoli sensoriali...

Per esempio, nugoli di uccelli uscivano dai paté nel momento in cui venivano tagliati e cigni e pavoni erano presentati rivestiti delle loro penne; la pelle infatti veniva tolta con attenzione prima di arrostarli e poi rimessa sull'animale cucinato.

Anche il colore dei piatti era molto importante e per produrre particolari sfumature venivano utilizzati coloranti naturali come spezie e erbe (zafferano, cedro rosso, prezzemolo, acetosa...), talvolta anche pietre (polvere di lapislazzuli, foglie d'oro e d'argento...).

2

INTERVISTE CULINARIE

• Conosci una persona anziana a cui piace raccontare il proprio passato? Intervistala, utilizzando queste domande.

1. Come ti chiami?
2. In che anno sei nato/a?
3. Dove sei nato/a?
4. Quando eri piccolo, quanti pasti facevi al giorno?
5. Dove e con chi li consumavi?
6. Puoi descrivere in che cosa consisteva un pasto?
7. Quali piatti venivano cucinati in occasione delle feste?
8. Quale era il tuo cibo preferito? Puoi raccontare un ricordo legato a esso?
9. Ti hanno mai raccontato che cosa mangiavano i tuoi genitori/nonni?

SAPER ENTRARE IN RELAZIONE CON PERSONE DI DIFFERENTI ETÀ.