

Dessert al profumo di bosco

Composta autunnale con faggiole



TUTTE LE IMMAGINI: RITA GANZ / WWF SVIZZERA

Idee per attività all'aperto

Raccogliere le faggiole e cucinare sul fuoco un dessert al profumo di bosco

Livello

1° - 3° ciclo

Tipologia

Lavoro di classe

Durata

Almeno due ore

Obiettivo

Gli allievi imparano a riconoscere le faggiole e preparano uno spuntino per la classe.

Collegamento con il piano di studio

Educazione alimentare: condividere un pasto con i propri compagni nel rispetto della convivenza.

Materiale

Per tostare le faggiole:

- fuoco (verificare che non ci siano divieti)
- padella piatta adatta alla cottura sul fuoco
- mestolo di legno o ramo per mescolare
- coltello e tagliere
- faggiole (frutti del faggio)

Per preparare la composta (4 persone):

- padella fonda adatta alla cottura sul fuoco
- 5 frutti autunnali, ad es. pere, mele e cotogne
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3 dl di acqua
- 2 manciate di faggiole tostate



Tostare le faggiole

Raccogliete le faggiole. Dal mese di settembre si trovano facilmente ovunque crescono i faggi. A volte, per trovare questi piccoli frutti marroni a forma triangolare, è necessario spostare un po' il fogliame. La produzione varia molto da un anno all'altro: annate in cui è possibile trovare un gran numero di faggiocchie si alternano con altre meno buone, senza però seguire un ciclo regolare.

Consiglio: tenete un «diario della natura» nel quale annotare la quantità di faggiocchie trovate ogni anno.

Dopo aver raccolto le faggiocchie bisogna sbuciarle. Potete aprire le faggiocchie con le unghie, ma a partire da una certa quantità conviene servirsi di un coltello.

Tostate le faggiocchie per circa due minuti sul fuoco.

Una volta tostate, saranno squisite da sgranocchiare. Possono anche essere aggiunte all'insalata, all'impasto per il pane oppure utilizzate per dare un tocco particolare alla composta autunnale.



Composta autunnale con fagoglie

Tagliate la frutta a pezzetti e mettetela nella padella aggiungendovi l'acqua e lo zucchero. Come coperchio potete utilizzare la padella piatta nella quale avete tostato le fagoglie. Cuocete la frutta finché non raggiunge una consistenza morbida, facendo attenzione che non attacchi sul fondo.

Consiglio: dosate lo zucchero a seconda di quanto è dolce la frutta utilizzata.

Dopo aver lasciato raffreddare la composta cospargetevi sopra le fagoglie tostate.

La composta è perfetta se accompagnata da un infuso ai profumi del bosco, preparato ad esempio con foglie di mora e rosa canina.



Attenzione

- Le fagoglie contengono delle sostanze che, se assunte in grandi quantità, sono nocive. Perciò non bisogna mangiarne regolarmente grandi quantità crude. Con il calore queste sostanze vengono decomposte: le fagoglie tostate quindi non hanno controindicazioni.
- Raccogliere solo ciò che si conosce davvero. Non raccogliere piante protette o che si trovano in zone protette o in altri habitat degni di protezione. Raccogliere con cura solo quanto necessario e se presente in grandi quantità.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
Casella postale
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
www.wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Donazioni: PC 80-470-3



La nostra missione

Fermare la distruzione dell'ambiente nel mondo intero e costruire un futuro in cui l'umanità possa vivere in armonia con la natura.