



© Joëlle von Ballmoos / WWF Svizzera

La cucina nel bosco e giochi sull'alimentazione

Dossier per docenti

Destinatari

Primo e secondo ciclo

Durata

Una mattinata e il pranzo per ogni stagione

Temi

Cucinare nel bosco attorno a un fuoco
Alimentazione sostenibile

Discipline d'insegnamento

- Area scienze umane e sociali / scienze naturali
- Area motricità
- Area arti
- Formazione generale
- Competenze trasversali

Collegamento al Piano di studio

Vedi le singole attività

Introduzione

Anche se, cucinare all'esterno con dei bambini e delle bambine è una sfida non sempre facile, ne vale sicuramente la pena. Vivere un momento conviviale come un pasto che è stato preparato tutti insieme e cotto sul fuoco è un evento unico. Il legame con la natura si rinforzerà e la voglia di passare del tempo all'esterno, diventerà più forte.

Questo dossier introduce il tema della cucina sul fuoco con gli allievi e permette di interrogarsi sul tema dell'alimentazione sostenibile. Le quattro uscite possono essere organizzate durante l'anno, ognuna con un pasto adattato a seconda della stagione, accompagnata da un piccolo dessert e un gioco su una tematica diversa.

	Menu	Tema	Pagina
Autunno	Spaghetti di zucca con salsa al pomodoro, cipolle e verdure in pinzimonio Mele caramellate	Degustare e riconoscere i sapori e le spezie	5
Inverno	Minestrone di verdure Brownies all'arancia	Origine degli alimenti e gli effetti dei trasporti	10
Primavera	Lenticchie rosse, chapati, involtini primavera Popcorn dolci	Piramide degli alimenti	16
Estate	Ratatouille, patate, pomodori ripieni Fondue al cioccolato	Stagionalità degli alimenti	21

Ogni uscita è strutturata nel modo seguente:

1. Preparazione del fuoco
2. Gioco
3. Atelier di cucina
4. Pasto in comune

Consigli e piccoli trucchi

Consigliamo vivamente di avere un accompagnatore o un'accompagnatrice per queste attività, soprattutto per la gestione del fuoco e per aiutare a preparare il pasto.

Le attività sono pensate in modo che il gioco si svolga nel momento di cottura del pasto.

Cucinare all'aperto con dei bambini potrebbe intimorire, ecco alcuni consigli e piccoli trucchi per gestire la classe.

- Scelta del luogo: andare in un posto conosciuto o cercare un posto adatto assieme al forestale o al Comune. Attenzione alle restrizioni, soprattutto nei periodi di siccità.
- Prestare attenzione alla situazione attuale di rischio di incendi boschivi www.ti.ch/incendi-boschivi e seguire le indicazioni.
- Scegliere se possibile dei luoghi con delle fonti d'acqua nelle vicinanze, e se non fosse possibile portare delle taniche con l'acqua.
- Lavare la frutta e la verdura che non saranno sbucciate prima dell'uscita, soprattutto se non c'è dell'acqua a disposizione sul posto.
- Trasportare il materiale da cucina usando un carrello con le ruote.
- Fare portare ai bambini le loro stoviglie, i loro piatti e una piccola merenda.
- Dividere la classe in piccoli gruppi.
- Usare dei coltelli non appuntiti.
- Usare dei teloni o delle tovaglie stese al suolo, nel caso non dovessero esserci tavoli a disposizione.
- Portare dei contenitori per conservare ciò che non viene mangiato.
- Permettere a chi lo desidera di cambiare gruppo.
- Alcuni saranno più motivati ad aiutare rispetto ad altri.
- Lasciare che i bambini giochino liberamente una volta finito il loro compito.
- Portare disinfettante, sapone biodegradabile, asciugamani.
- Mettere al sicuro la zona dedicata al fuoco e sensibilizzare i bambini sui possibili pericoli.
- Se il simbolo del fuoco compare sul dossier, quel compito va fatto sotto la supervisione di un adulto.
- Calcolare sufficiente tempo da dedicare alla pulizia e al riordino prima di finire l'attività.
- Assicurarsi che il fuoco sia spento completamente.
- Informarsi in anticipo su allergie e intolleranze dei partecipanti.

Tenere d'occhio l'abbigliamento dei bambini per questo genere di uscite:

- Adatto alla meteo.
- Niente di sintetico (si scioglie a contatto con le braci).
- Abbastanza strati da rimuovere se necessario.
- Calzature chiuse (per evitare scottature con il fuoco).

Accendere un fuoco

Materiale di base

- Accendifuoco naturali
- Fiammiferi
- Fogli di giornale
- Legna da ardere secca, in caso di pioggia del fieno secco o pezzi di corteccia in un sacchetto di plastica.
- Tronchi o grossi rami (a volte messi a disposizione dai forestali)
- Guanti
- Pinze lunghe da cucina
- Tuniche d'acqua da tenere vicino al fuoco

Svolgimento

- Fare delle palline con i fogli di giornale, poi coprire con dei piccoli rami secchi.
- Aggiungere uno o due accendifuoco nel cumulo.
- Accendere e lasciare che i piccoli rami prendano fuoco poi aggiungere i rami più grossi a poco a poco.
- Continuare ad alimentare il fuoco durante la mattinata di modo da avere abbastanza brace per cucinare.
- Per spegnere il fuoco: togliere la legna non bruciata. Spargere "a pioggia" l'acqua sul fuoco. Con un ramo rimescolare le braci per spegnerle uniformemente.

Consigli e piccoli trucchi per accendere il fuoco

- Prevedere almeno un'ora per avere una buona brace.
- Non dimenticare di alimentare il fuoco per avere abbastanza brace per cucinare.
- Come supporto per la pentola usare due grossi rami a formare una V. Mettere la pentola nella parte superiore e far scorrere i carboni in mezzo.

Dove trovare materiale adatto per cucinare col fuoco

- Su questo sito internet si può trovare del materiale da scout: www.hajk.ch (sito in francese e tedesco)
- Comprare gli utensili in negozi di seconda mano.

Potete trovare ulteriori informazioni nei nostri dossier didattici: [Cucinare sul fuoco metodi di cottura e ricette](#) e [Cucinare sul fuoco non servono le pentole!](#)



Autunno

Spaghetti di zucca con salsa al pomodoro, cipolle e verdure in pinzimonio Mele caramellate

Materiale

- 1 pentola piccola
- 1 spatola in legno
- 5 taglieri
- 10 coltelli
- 5 sbucciapatate
- 1 ciotola grande e 6 ciotole piccole
- 2 piatti
- 1 coltello per il pane
- 1 forchetta
- 1 pinza per gli spaghetti
- 1 cucchiaio grande e 5 cucchiaini piccoli
- 1 spremiagrumi

I bambini portano:

- Piatto o "tupperware"
- Posate
- Borraccia piena
- Spuntino personale

Ingredienti (per 20 persone)

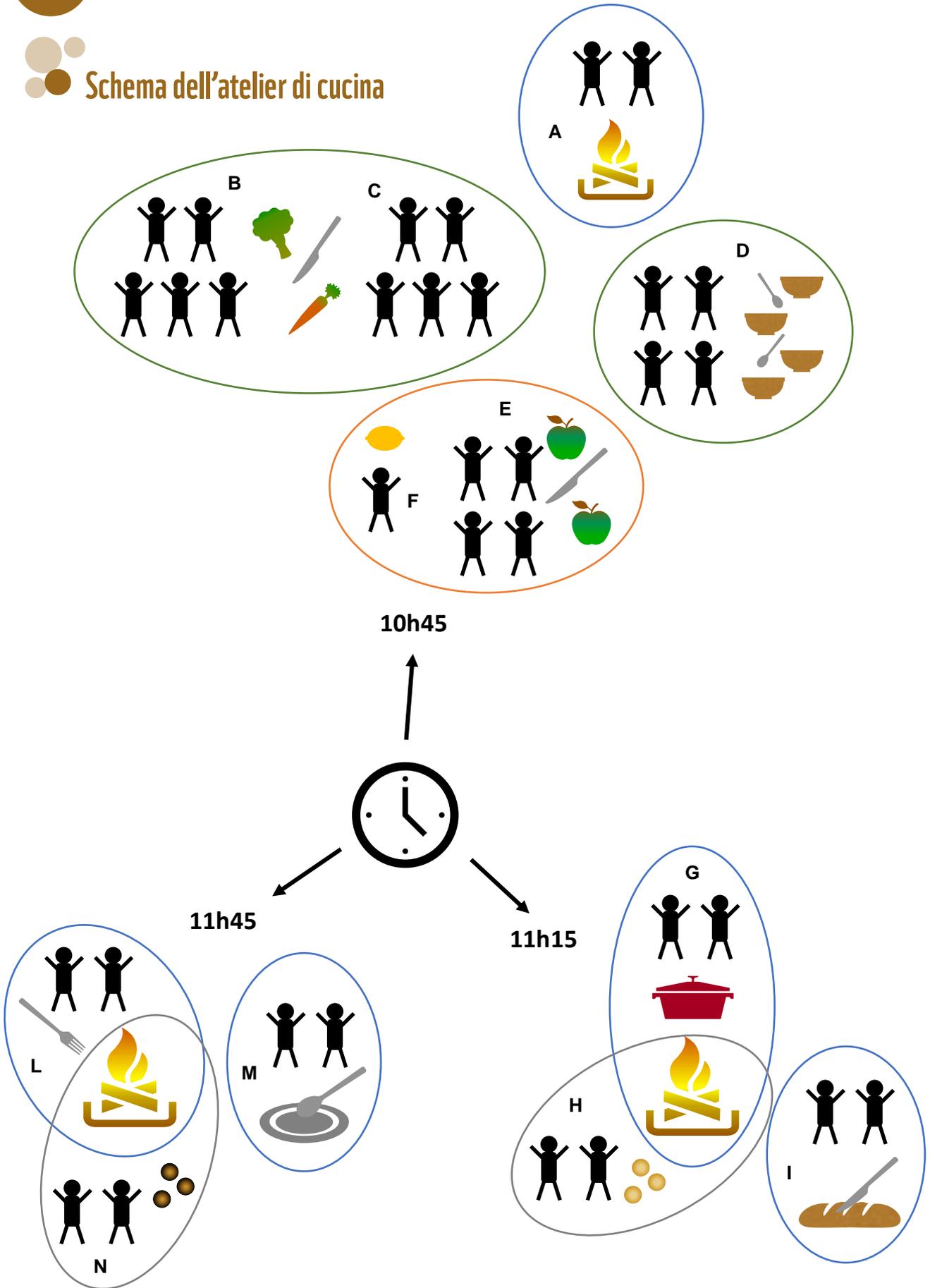
- 5 zucche spaghetti di piccole dimensioni
- 1L di salsa di pomodoro
- Formaggio grattugiato
- 10 carote
- 2 cetrioli
- 4 peperoni
- 1 mazzo di ravanelli
- 200 g di formaggio fresco
- 10 mele
- 2 limoni
- Sale e pepe
- 1kg di pane
- 10 cipolle grandi
- Ketchup
- Curry in polvere
- Paprika in polvere
- Rafano in tubetto
- Zucchero
- Cannella

Svolgimento della mattinata

9h00	Tutti	Cercare la legna
	Adulti	Accendere il fuoco
9h30	Tutti	Primo ciclo: 1a – Gioco dei gusti Secondo ciclo: 1b – Gioco delle spezie
10h30	Tutti	Spuntino
10h45	2 allievi	A Forare le bucce delle zucche con una forchetta e metterle nella brace
	5 allievi	B Sbucciare le verdure
	5 allievi	C Tagliare le verdure a bastoncini
	4 allievi	D Preparare quattro salse per il pinzimonio con il formaggio fresco e le spezie: ketchup, curry, rafano e una “nature”
	4 allievi	E Tagliare le mele in grossi pezzi
	1 allievo	F Spremere i limoni
11h15	2 allievi	G Scaldare la salsa di pomodoro in una piccola pentola e condirla
	2 allievi	H Mettere le cipolle sul fuoco
	2 allievi	I Tagliare il pane in fette
11h45	Adulto	L Togliere le zucche dal fuoco e tagliarle in due pezzi
	2 allievi	Togliere la polpa dalla zucca con una forchetta o un cucchiaio
	2 allievi	M Servire gli spaghetti di zucca con la salsa al pomodoro e con il formaggio grattugiato
	2 allievi	N Togliere le cipolle dal fuoco ed estrarne l'interno
12h00	Tutti	Pranzo
Dessert	Tutti	Cercare un ramo appuntito Immergere i pezzi di mela nel succo di limone, lo zucchero o la cannella. Infilzare il bastone nella mela e lasciar dorare sul fuoco
		Discussione



Schema dell'atelier di cucina



1a - Primo ciclo Gioco dei gusti

Obiettivi

- Introdurre le nozioni di dolce e salato.
- Assaggiare e riconoscere i diversi gusti: dolce, salato, acido, amaro.

Collegamento al Piano di studio

- *Osservare ed esplorare la realtà con i cinque sensi.*
- *Confrontare, ordinare, classificare oggetti in relazione alle loro proprietà.*

Materiale

- Carte in allegato
- Alimenti del pranzo

Svolgimento

Spiegare i quattro gusti agli allievi e alle allieve.

Creare quattro zone distanti l'una dall'altra per i quattro sapori (dolce, salato, acido e amaro) a circa 10 metri dagli allievi e le allieve.

Prendere una carta e mostrarla agli allievi. Lasciare che corrano verso la categoria che pensano appartenga all'alimento in questione. È possibile variare la staffetta (corsa all'indietro, a gattoni, saltellando, etc.)

Questo gioco di movimento permette anche di riscaldarsi durante il freddo periodo autunnale.

Discussione

Senza assaggiarli, dividere per gruppi gli alimenti usati per il pranzo nelle quattro categorie:

- Dolce: mele, zucchero
- Salato: zucche, cipolle, formaggio, ...
- Amaro: ravanello
- Acido: limone

Trovare altri alimenti per ogni categoria prendendo in considerazione i loro alimenti preferiti.

Dopo il pasto: discutere nuovamente i gusti dolce e salato.

Che gusto hanno la zucca e la cipolla cotta?

Gustare le mele nelle seguenti varianti:

- Immerse nel succo di limone;
- Immerse nella cannella e/o nello zucchero;
- Cotte/caramellate sul fuoco.

1b – Secondo ciclo Gioco delle spezie

Obiettivi

- Riconoscere sei spezie.
- Imparare la provenienza e l'origine di queste sei spezie.
- Creare un'associazione di gusti.

Collegamento al Piano di studio

- *Esplorare i fenomeni con un approccio scientifico.*
- *Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).*

Materiale

- Sei spezie: cannella, sale, pepe, curry, rafano e paprika
- Sei piccoli contenitori (per esempio ciotole)
- Carte in allegato

Svolgimento

Preparazione: l'insegnante dispone un po' di ogni spezia in una ciotola e tiene le ciotole sotto la sua supervisione.

La classe è divisa in sei squadre, ognuno riceve il nome di una spezia su una carta: cannella, sale, pepe, curry, rafano e paprika.

Tutte le altre carte sono messe per terra, faccia in su, a una certa distanza dagli allievi e dalle allieve. Ogni squadra si mette in fila e uno alla volta gli allievi devono riportare la carta che corrisponde alla loro spezia (il prodotto di base non lavorato, la provenienza e l'uso). I partecipanti devono anche cercare la ciotola corrispondente dal maestro e una volta che sono riusciti a raccogliere le quattro carte e la spezia, il gioco è finito. Ora si discute del risultato con l'insegnante.

- | | |
|---|--|
| • Cannella: corteccia / Sri Lanka / torte | • Rafano: radice / Germania / toast |
| • Sale: miniere di sale / Europa / pasta | • Paprika: peperoncino / America del Sud / gulasch |
| • Pepe: grani / India / pizza | |
| • Curry: miscela di spezie / Asia / salse | |

Discussione

Quali spezie conoscono? Quali spezie possono essere associate a quale alimento del pasto? Proporre e discutere quali spezie potranno essere utilizzate per insaporire il pasto.

Esempi:

- Zucca: curry
- Mela: cannella
- Salsa: rafano, paprika, sale
- Salsa di pomodoro: paprika, sale, pepe, curry

Inverno

Minestrone Brownies all'arancia

Materiale

- 1 pentola grande
- 1 spatola in legno
- 5 taglieri
- 10 coltelli
- 1 coltelli del pane
- 2 sbucciapatate
- 2 ciotole grandi e 2 ciotole piccole
- 1 mestolo
- 2 cucchiari
- 1 apriscatole
- 1 spremiagrumi
- 1 spremiaglio

I bambini portano:

- Piatto fondo o ciotola
- Cucchiaino e cucchiaino
- Thermos con bevanda calda e/o una bottiglia di acqua
- Spuntino personale

Ingredienti (per 20 persone)

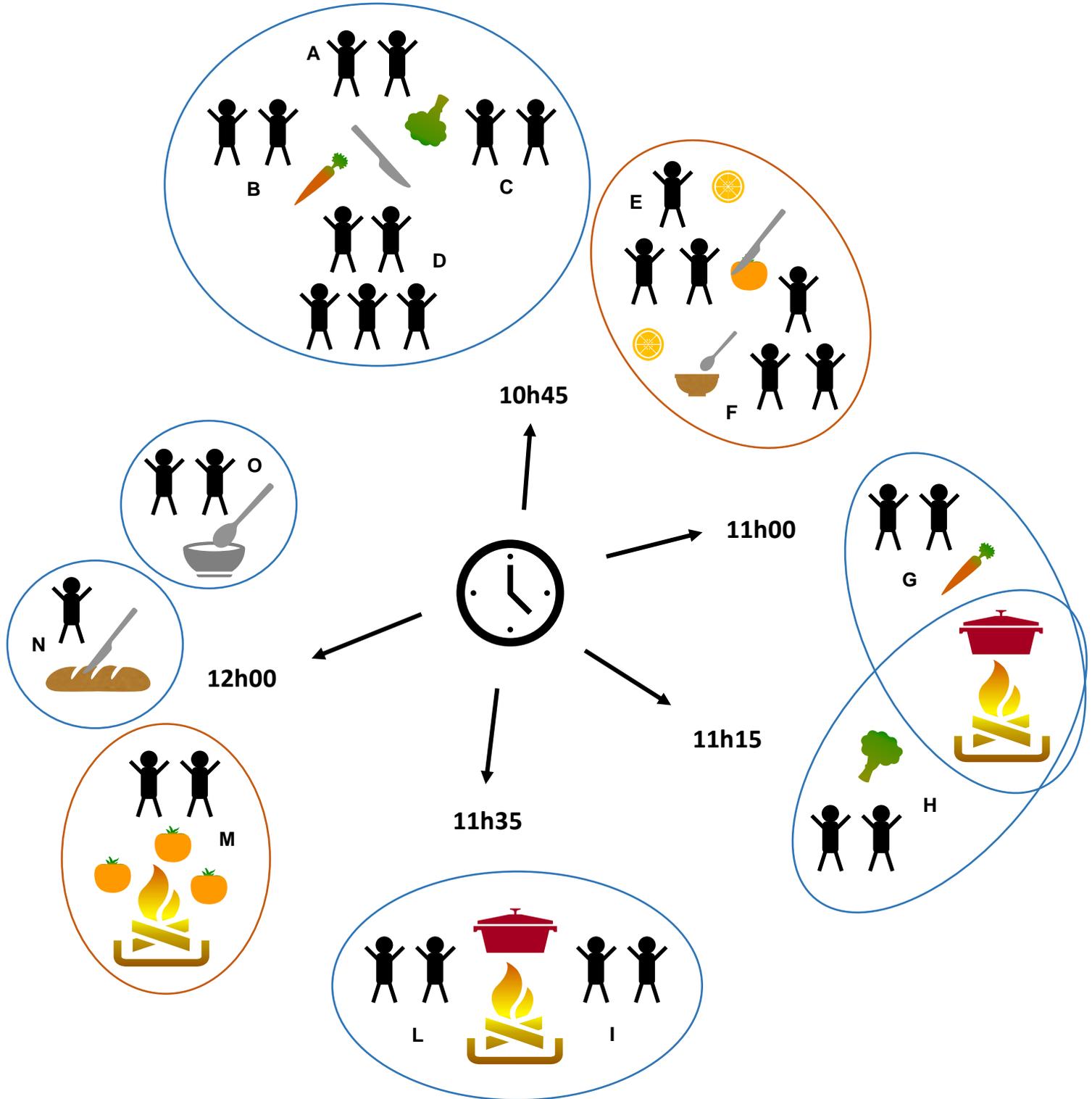
- 3 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 15 patate novelle piccole
- 500g di carote
- 3 pere
- 3 porri
- 1 cavolfiore
- 1 scatola di fagioli Borlotti
- 1 mazzo d'erbe, con timo e alloro
- 300g di pastina per brodo
- Olio
- Sale, pepe
- Brodo
- 200g di mozzarelline sgocciolate
- 1kg di pane
- 15 arance
- 1 pacco di miscela per brownies



Svolgimento della mattinata

9h00	Tutti Adulti	Cercare la legna Accendere il fuoco
9h30	Tutti	Primo ciclo: 2a – Gioco sull'origine degli alimenti, animale o vegetale Secondo ciclo: 2b – Gioco sull'origine degli alimenti, specialità
10h30	Tutti	Spuntino
10h45	2 allievi 2 allievi 2 allievi 5 allievi 2 allievi 3 allievi	A Tagliare finemente le cipolle B Sbucciare le carote C Tagliare le carote in pezzi D Tagliare i porri, le patate e il cavolfiore in pezzi E Tagliare le arance e spremere tutto il succo Conservare le bucce F Mischiare il succo d'arancia con l'impasto per i brownies Riempire la buccia d'arancia con l'impasto
11h00	Adulti 2 allievi	Far rosolare le cipolle e l'aglio schiacciato dentro una grande pentola con dell'olio G Aggiungere le patate, le carote e le erbe aromatiche Aggiungere del brodo e dell'acqua e lasciar bollire
11h15	2 allievi	H Aggiungere le altre verdure Aggiungere eventualmente del brodo
11h20	Tutti	Primo e secondo ciclo: 2c – Gioco della provenienza "prima manche"
11h35	2 allievi 2 allievi	I Aggiungere la pastina alla zuppa L Aprire la scatola di fagioli e aggiungere Condire
11h40	Tutti	Primo e secondo ciclo: 2c – Gioco della provenienza "seconda manche"
12h00	2 allievi 1 allievo 2 allievi	M Riporre le arance nella brace senza farle rovesciare Cuocere 20-30 minuti N Tagliare il pane in fette O Servire la zuppa e guarnire ogni porzione con qualche pallina di mozzarella
12h00	Tutti	Pranzo
Dessert	Tutti	Arance

Schema dell'atelier di cucina



2a - Primo ciclo

Gioco sull'origine degli alimenti, animali o vegetali

Obiettivi

- Conoscere cosa compone la nostra alimentazione, e da dove proviene quello che mangiamo.
- Imparare a conoscere l'origine animale o vegetale degli alimenti.
- Rendersi conto della trasformazione degli alimenti.

Collegamento al Piano di studio

- *Confrontare, ordinare, classificare oggetti in relazione alle loro proprietà.*
- *Capire l'organizzazione tecnica di un'attività produttiva, di un mestiere, oggi e ieri: risorse, utensili, abilità, prodotti, scarti.*

Materiale

- Carte in allegato
- Alimenti del pranzo

Svolgimento

Creare due gruppi, uno rappresenterà l'origine animale e l'altro l'origine vegetale. Mettere tutte le carte a faccia in su a una buona distanza.

Organizzare una staffetta per ogni gruppo: vince chi raccoglie più alimenti della propria categoria.

Ogni partecipante corre fino alla zona delle carte e ritorna prendendo una carta che pensa faccia parte della sua categoria di provenienza. Gli altri partecipanti possono discutere delle carte raccolte e nel caso vogliano, possono riportarla indietro.

L'allievo o l'allieva che deve scegliere la carta può richiedere un indizio all'insegnante, ricevendo però una piccola penalità (un punto negativo, un allungamento del percorso, etc.).

Non appena un gruppo pensa di aver trovato tutti gli alimenti di una categoria, il gioco viene interrotto e si verifica.

- Animale: latte, uova, salsicce, ali di pollo, yogurt, formaggio, burro, cotoletta, pesce, insetto, prosciutto.
- Vegetale: pane, riso, olio, pomodoro, carota, insalata, fragola, patata, noce, limone, ananas.
- Tranelli: pasta (può contenere delle uova), funghi (né animale né vegetale, ma miceti), sale (minerale), acqua.

Discussione

Discutere la provenienza dei nostri alimenti e parlare di alimenti elaborati: olio, pane, prosciutto e formaggio.

Nel pasto quali sono gli alimenti di origine animale. Discutere del brodo: è di origine vegetale o animale?

2b – Secondo ciclo

Gioco sull'origine degli alimenti, specialità

Obiettivi

- Fare un legame tra una specialità e un paese.
- Rendersi conto degli spostamenti di un determinato alimento.
- Prendere coscienza dell'impatto dei trasporti sull'ambiente.

Collegamento al Piano di studio

- *Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).*

Materiale

- Carte in allegato
- Alimenti del pranzo

Svolgimento

Quali sono i paesi di origine dei bambini e delle bambine: ci sono delle specialità tipiche delle loro zone?

Commentare tutti insieme le carte delle specialità e dare loro un nome. Discutere di quale paese sono tipici.

Fondue – Svizzera / Sushi – Giappone / Pizza – Italia / Hamburger – Stati Uniti / Tacos – Argentina / Paella – Spagna / Couscous – Marocco / Humus – Libano / Salmone – Scozia / Sciroppo d'acero – Canada / Curry – India.

Tutte le carte possono essere messe a faccia in giù a una certa distanza dai bambini. Vengono formati quattro gruppi.

Ogni gruppo invia un membro della sua squadra che gira la sua carta. Se trova una coppia (pietanza/bandiera), può riportarla al suo gruppo. Attenzione, l'insegnante verifica ogni coppia prima che questa sia riportata al gruppo.

Non appena tutte le coppie si sono formate, il gioco termina.

Discussione

Da dove provengono gli alimenti del pranzo? Quale tragitto e su quale mezzo di trasporto hanno viaggiato per arrivare fin da noi? Provare a metterli in ordine da quello che arriva da più vicino a quello che arriva da più lontano.

2c – Primo e secondo ciclo Provenienza e impatto del trasporto

Obiettivi

- Prendere coscienza dei trasporti degli alimenti e dei loro impatti (CO₂, inquinamento).
- Allenare l'equilibrio e la coordinazione grazie all'attività fisica.

Collegamento al Piano di studio

Primo ciclo:

- *Capire l'organizzazione tecnica di un'attività produttiva, di un mestiere, oggi e ieri: risorse, utensili, abilità, prodotti e scarti*

Secondo ciclo:

- *Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).*

Materiale

- Pigne (2x ogni allievo) che simbolizzano per esempio dei pomodori (siccome non è stagione e non ce ne sono dentro la zuppa)
- Le immagini delle bandiere in allegato
- Un cronometro

Svolgimento

Creare due percorsi, uno più semplice e corto (A) e uno più lungo con degli ostacoli (B). I due percorsi si ricongiungono all'arrivo, dove viene messa la bandiera svizzera. Mettere all'inizio del percorso A la bandiera svizzera, e all'inizio del percorso B la bandiera spagnola. Disponete un numero di pigne uguali all'inizio di ogni percorso.

Dividete la classe in due squadre, ciascuna all'inizio di un percorso. Ogni allievo o allieva dovrà percorrere la tratta per portare la pigna all'arrivo e tornare alla partenza per passare il turno al prossimo membro della sua squadra. Si cronometra il tempo che ogni squadra ci mette a spostare tutte le pigne. Si prende nota dei tempi impiegati da ogni squadra e il percorso viene cambiato per la seconda manche.

Discussione

Quale percorso è più rapido? Perché? Fare il legame con la discussione mattutina sull'impatto del trasporto degli alimenti per il secondo ciclo e spiegare per il primo ciclo. Se gli alimenti sono di provenienza svizzera, il trasporto è più breve rispetto a quelli che vengono dall'altra parte del mondo (camion, battello, treno e aereo).



Primavera

Lenticchie rosse, chapati, involtini primavera Popcorn dolci

Materiale

- 2 pentole
- 1 spatola in legno
- 5 taglieri
- 10 coltelli
- 4 ciotole grandi e 2 ciotole piccole
- 1 scolapasta
- 2 strofinacci
- 1 cucchiaio grande e 1 cucchiaio piccolo
- 1 forchetta
- 3 sbucciapatate
- 1 apriscatole
- 2 colini in metallo (meglio se grandi) fissati assieme con il filo di ferro
- 1 spremiaglio
- guanti da forno

I bambini portano:

- Piatto o “tupperware”
- Posate
- Borraccia piena
- Spuntino personale

Ingredienti (per 20 persone)

- 1kg di lenticchie rosse
- 1L di latte di cocco
- Concentrato di pomodoro
- 2 cipolle
- 500g di farina
- 1 mazzo di insalata
- 1 cetriolo
- 5 carote
- 1 pacchetto di mais per popcorn
- 2 spicchi d'aglio
- Spezie in polvere: curry, curcuma, cumino, zenzero
- Sale, pepe
- Olio
- 1 ravanella bianca
- 20 sfoglie di riso per involtini primavera
- Maionese
- Zucchero

Trucchi

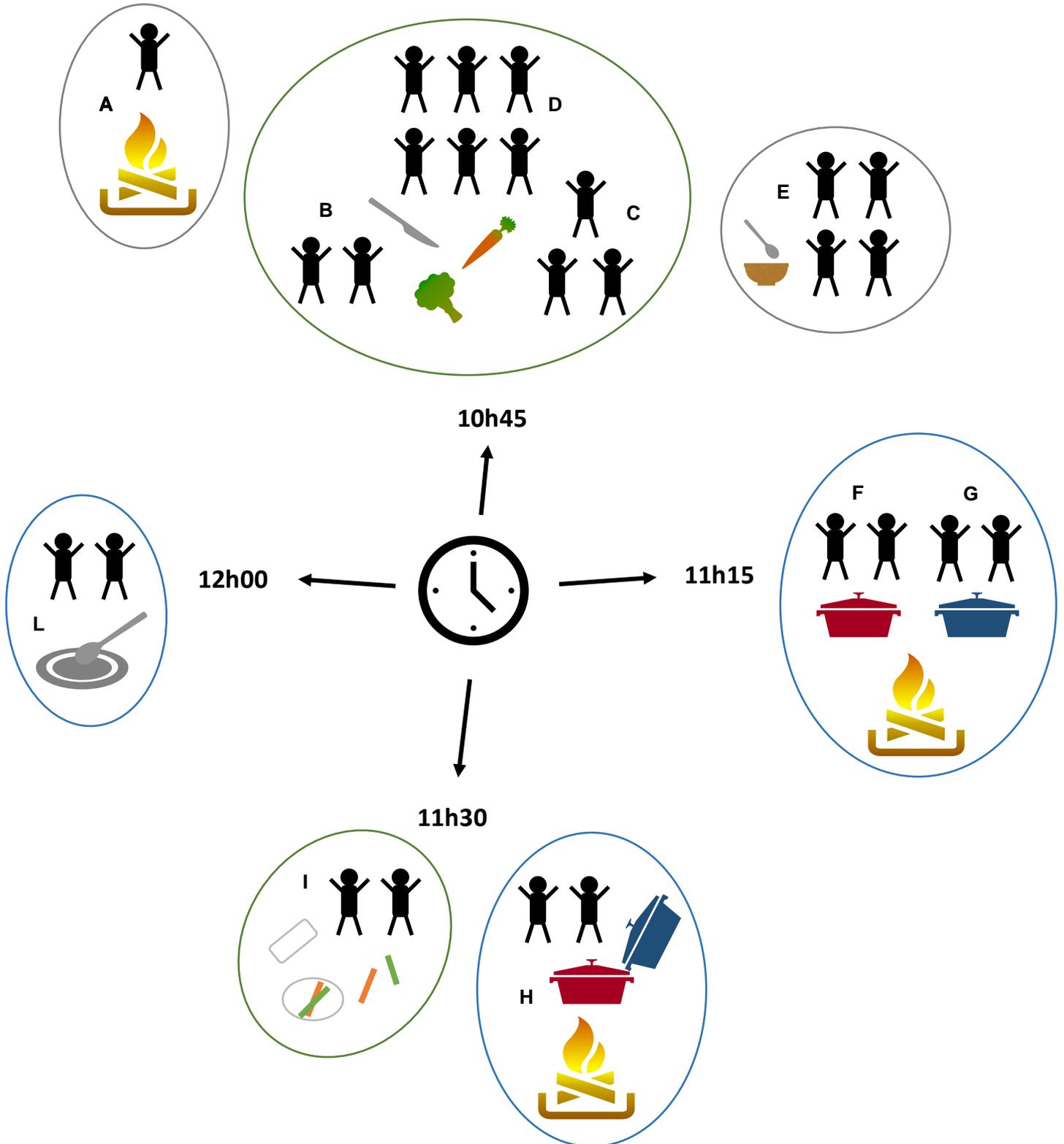
- Ungere leggermente le pietre piatte prima di cuocerle i chapati.
- Lasciare a mollo i chicchi di mais qualche istante nell'acqua, così scoppieranno più rapidamente.



Svolgimento della mattinata

9h00	Tutti	Cercare la legna
	Adulti	Accendere il fuoco
9h30	Tutti	Primo ciclo: 3a – Gioco della piramide alimentare Secondo ciclo: 3b – Gioco della piramide alimentare
10h30	Tutti	Spuntino
10h45	1 allievo	A Disporre le pietre piatte vicino nella brace
	2 allievi	B Tagliare la cipolla finemente
	3 allievi	C Sbucciare la verdura
	6 allievi	D Tagliare la verdura (carote, cetriolo e ravanella bianca)
	4 allievi	E Preparare la pasta chapati impastando la farina con due cucchiaini di sale aggiungendo l'acqua (circa 4 dl) fino ad ottenere un impasto morbido
11h15	2 allievi	F Cuocere le lenticchie rosse in una piccola pentola 10-15 minuti con abbondante acqua e assaggiarle
	2 allievi	G Far rosolare le cipolle e l'aglio schiacciato in un'altra pentola e aggiungere un cucchiaio di ogni spezia
11h30	2 allievi	H Aggiungere il latte di cocco e il concentrato di pomodoro alle lenticchie cotte
	Tutti	Formare un disco fine con l'impasto chapati e farlo cuocere su una pietra piatta oliata nella brace, girarlo a metà cottura
	2 allievi	I Immergere le sfoglie di riso per qualche secondo nell'acqua e disporle una accanto all'altra
	Tutti	Preparare gli involtini primavera: mettere le verdure, un po' di maionese e arrotolare
12h00	2 allievi	L Servire le lenticchie
12h00	Tutti	Pranzo
Dessert	1 allievo alla volta in fila per uno	Mettere qualche chicco di mais nei colini e avvicinarsi al fuoco. Attenzione è caldo, utilizzate un guanto! Trucco: immergere il mais nell'acqua per farlo esplodere più velocemente.
	Tutti	Versare i popcorn in una ciotola, zuccherare e degustare

Schema dell'atelier di cucina



3a - Primo ciclo

Gioco della piramide alimentare

Obiettivi

- Introdurre le varie famiglie degli alimenti e la piramide alimentare.
- Conoscere le più grandi famiglie di alimenti.
- Classificare gli alimenti in categorie.

Collegamento con il Piano di studio

- *Distinguere gli oggetti naturali da quelli artificiali.*
- *Confrontare, ordinare, classificare oggetti in relazione alle loro proprietà.*

Materiale

- Piramide degli alimenti in allegato
- 15 carte degli alimenti in allegato

Svolgimento

Cominciare a spiegare e mostrare la piramide alimentare. Quali sono i diversi piani, quali sono gli alimenti che ne fanno parte e perché. Cosa hanno mangiato gli allievi e le allieve stamattina e dove lo mettereste nella piramide?

Dividere la classe in 4 o 5 gruppi. Ogni gruppo cerca un posto dove lavorare. Viene creata una piramide con il materiale nel bosco. L'insegnante distribuisce per ogni gruppo delle carte degli alimenti, gli allievi mettono quindi l'immagine nel piano corrispondente e possono presentare agli altri il risultato.

Discussione

Fare l'inventario degli alimenti del pasto del giorno: a quale famiglia appartengono? Si tratta di un pasto equilibrato?

Il pasto aveva degli alimenti trasformati? Con aggiunta di zuccheri, grassi, verdura in scatola o congelati. Come vengono contati questi cibi all'interno della piramide?

3b – Secondo ciclo

Gioco della piramide alimentare

Obiettivi

- Classificare gli alimenti in categorie.
- Imparare a costruire un pasto equilibrato.
- Parlare di ingredienti nascosti ed elaborati.

Collegamento al Piano di Studio

- *Individuare i bisogni fondamentali di un essere vivente nel suo contesto di vita facendo le distinzioni tra un vegetale, un animale e un essere umano.*
- *Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).*

Materiale

- Piramide degli alimenti in allegato
- 27 carte degli alimenti in allegato

Svolgimento

Cominciare spiegando la piramide alimentare. Quali sono i vari piani, quali alimenti possono essere messi dove e perché?

Dividere la classe in 4 o 5 gruppi. Ogni gruppo cerca un posto dove lavorare. Viene creata una piramide con il materiale nel bosco. L'insegnante distribuisce a ogni gruppo le carte degli alimenti, gli allievi possono inserirli nella piramide quando è il loro turno. I gruppi possono presentare i risultati finali.

Discussione

Fare l'inventario degli alimenti del pasto cucinato. A quale famiglia di alimenti appartengono? Si tratta un pasto equilibrato? Che cosa mancherebbe?

Cosa succede con gli alimenti elaborati? Con aggiunta di zuccheri, grassi, verdura in scatola o congelati. Come vengono contati questi cibi all'interno della piramide?



Estate

Ratatouille, patate, pomodori ripieni Fondue al cioccolato

Materiale

- 1 pentola grande e 1 pentola piccola
- 1 spatola in legno
- 5 taglieri
- 10 coltelli
- 2 ciotole grandi e 2 ciotole piccole
- 2 piatti
- 1 cucchiaio e 2 cucchiaini
- 1 forchetta
- 1 frusta
- 1 spremiaglio
- 1 apriscatole
- 1 paio di forbici

I bambini portano:

- Piatto o "tupperware"
- Posate
- Borraccia piena
- Spuntino personale

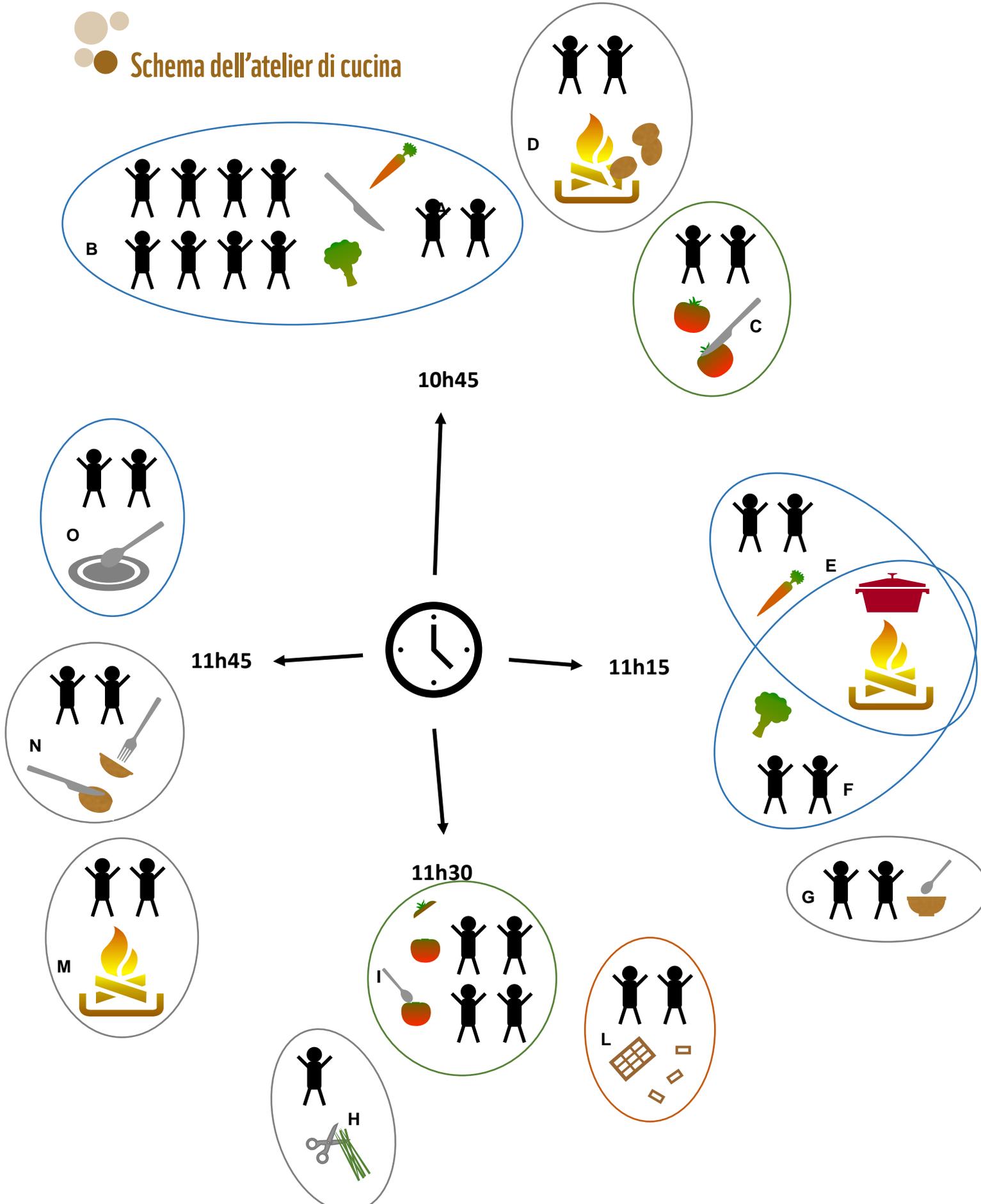
Ingredienti (per 20 persone)

- 10 patate grandi
- 1L di crème fraîche
- Un mazzo di erba cipollina
- Sale, pepe
- 15 pomodori grandi
- 5 melanzane
- 6 cipolle
- 4 peperoni
- 3 zucchine
- 2 spicchi d'aglio
- Timo, alloro, rosmarino
- Olio d'oliva
- 20 pomodori piccoli
- 2 confezione di cottage cheese
- 1kg di cioccolato nero
- 1dl di panna
- Frutta di stagione (es. fragole)

Svolgimento della mattinata

9h00	Tutti	Cercare la legna
	Adulti	Accendere il fuoco
9h30	Tutti	Primo ciclo: 4a – Gioco sugli alimenti di stagione Secondo ciclo: 4b – Gioco sugli alimenti di stagione
10h30	Tutti	Spuntino
10h45	2 allievi	A Tagliare la cipolla e l'aglio finemente
	8 allievi	B Tagliare la verdura e la frutta a pezzi (in ciotole separate)
	2 allievi	C Pulire i pomodori piccoli, tagliare la parte superiore e svuotarli.
	2 allievi	D Mettere le patate nella brace
11h15	2 allievi	E Far rosolare le cipolle e l'aglio schiacciato in una grande pentola con dell'olio e aggiungere i peperoni e le melanzane, condire. Lasciar cuocere 5 minuti
	2 allievi	F Aggiungere le zucchine, il timo, l'alloro, il rosmarino e i pomodori Condire nuovamente e lasciare cuocere a fuoco lento col coperchio
	2 allievi	G Condire il cottage cheese
11h30	1 allievo	H Tagliare l'erba cipollina
	4 allievi	I Riempire i pomodori piccoli con il cottage cheese e richiuderli
	2 allievi	L Spezzare il cioccolato in piccoli pezzi
11h45	2 allievi	M Togliere le patate dal fuoco e dividerle in due
	2 allievi	N Togliere la polpa delle patate e servire con la crème fraîche e l'erba cipollina
	2 allievi	O Servire la ratatouille
12h00	Tutti	Pranzo
Dessert	2 allievi	Far fondere il cioccolato con la panna in una piccola pentola sul fuoco
	Tutti	Infilzare i pezzi di frutta con un bastoncino e immergerli nel cioccolato

Schema dell'atelier di cucina



4a - Primo ciclo

Gioco sulla frutta e la verdura di stagione

Obiettivi

- Prendere coscienza della stagionalità degli alimenti.
- Classificare gli alimenti a seconda della stagione.

Collegamento al Piano di Studio

- *Capire l'organizzazione tecnica di un'attività produttiva, di un mestiere, oggi e ieri: risorse, utensili, abilità, prodotti, scarti.*
- *Scegliere gli elementi più significativi di una ricerca e saperli comunicare, individualmente e in gruppo, usando i vari linguaggi, verbale e non verbale.*

Materiale

- 4 ciotole
- Etichette delle stagioni in allegato
- Carte in allegato 4a
- Tabella dei frutti e delle verdure in allegato

Svolgimento

Ogni partecipante riceve una carta, la classe viene poi divisa in due gruppi.

Quattro ciotole vengono messe su una linea ad una buona distanza, ognuna indica una stagione (primavera, estate, autunno e inverno).

I due gruppi corrono una staffetta con i corridori che devono portare la loro carta nella ciotola della stagione corrispondente al loro frutto o alla loro verdura (alcuni alimenti hanno più risposte possibili).

Quando tutte le carte saranno nelle ciotole l'insegnante potrà verificare, commentare e ridistribuire le carte sbagliate. I vari gruppi continuano poi la staffetta finché tutte le carte sono giuste.

Per la verifica delle risposte, in allegato sono disponibili le tabelle con la frutta e la verdura di stagione.

Discussione

Chi ha un orto? In quale stagione si possono raccogliere i frutti e la verdura? Gestite l'orto con i vostri genitori?

Perché è importante mangiare frutta e verdura di stagione? Ricordate l'attività di trasporto fatta durante l'inverno. La frutta e la verdura del pasto di oggi sono di stagione?

4b - Secondo ciclo

Gioco sulla stagionalità

Obiettivi

- Prendere coscienza della stagionalità degli alimenti.
- Classificare gli alimenti a seconda della stagione.
- Fare delle prove di deduzione logica (matematica).

Collegamento al Piano di studio

- *Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).*
- *Riconoscere i cicli naturali del tempo e collegarli con il tempo sociale e i ritmi della società.*

Materiale

- Carte in allegato
- Scotch
- Tabella della frutta e della verdura di stagione in allegato

Svolgimento

L'insegnante attacca una carta sulla schiena di ogni allievo che dovrà scoprire di che alimento si tratta ponendo delle domande ai loro compagni (domande con risposta sì/no).

Quando tutti hanno scoperto il loro alimento, si mettono in gruppi in base al colore della loro carta e cercano di indovinare il punto in comune dei loro alimenti: la stagionalità dell'alimento. Se necessario aiutare gli allievi.

Frutti invernali/inizio primavera: mela, kiwi, pere

Frutti estivi: pomodori, pesche, albicocche, ciliege

Frutti di fine estate/autunnali: mirtilli, more, ribes, castagne, uva

Verdura primaverili: asparagi, aglio orsino, rabarbaro

Verdure estive: peperoni, radicchio, zucchine

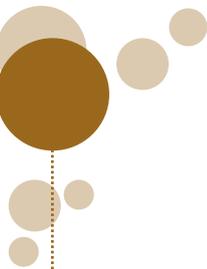
Verdure autunnali o invernali: zucca, indivia, porro, pastinaca, cavolini di Bruxelles, cavolfiore

Verdure disponibili tutto l'anno: patate, carote, cipolle

Discussione

I bambini e le bambine conoscono altri alimenti di stagioni? Hanno un orto? Lo gestiscono assieme ai genitori?

Mostrare la tabella della stagionalità. Quale impatto ha comprare degli alimenti di stagione? (Trasporti, costo, gusto, etc.) La frutta e la verdura del pranzo sono stagionali? Oppure sono prodotti locali ma non stagionali?

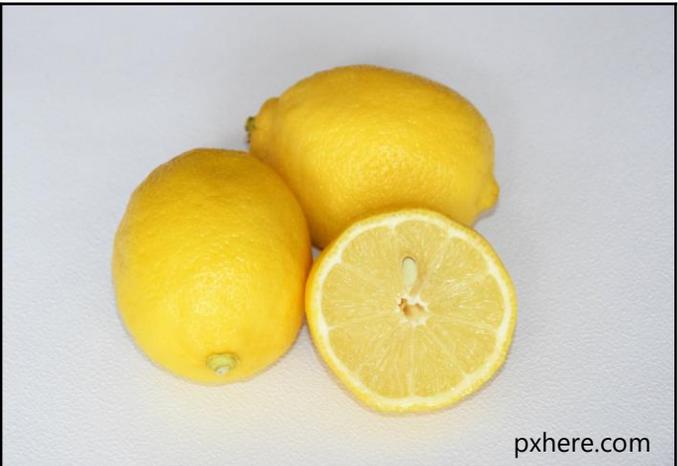
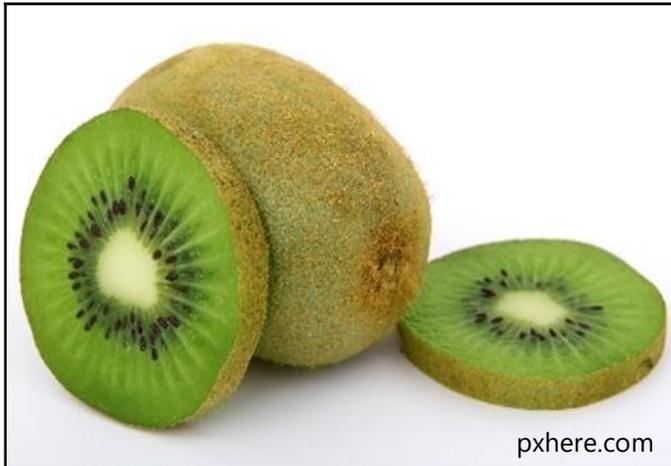


WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
6500 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
wwf.ch/contatto

Donazioni: PC 80-470-3
wwf.ch/donazione







Allegato 1b - Gioco delle spezie



Spezie

RAFANO

PEPE

PAPRIKA

CURRY

CANNELLA

SALE

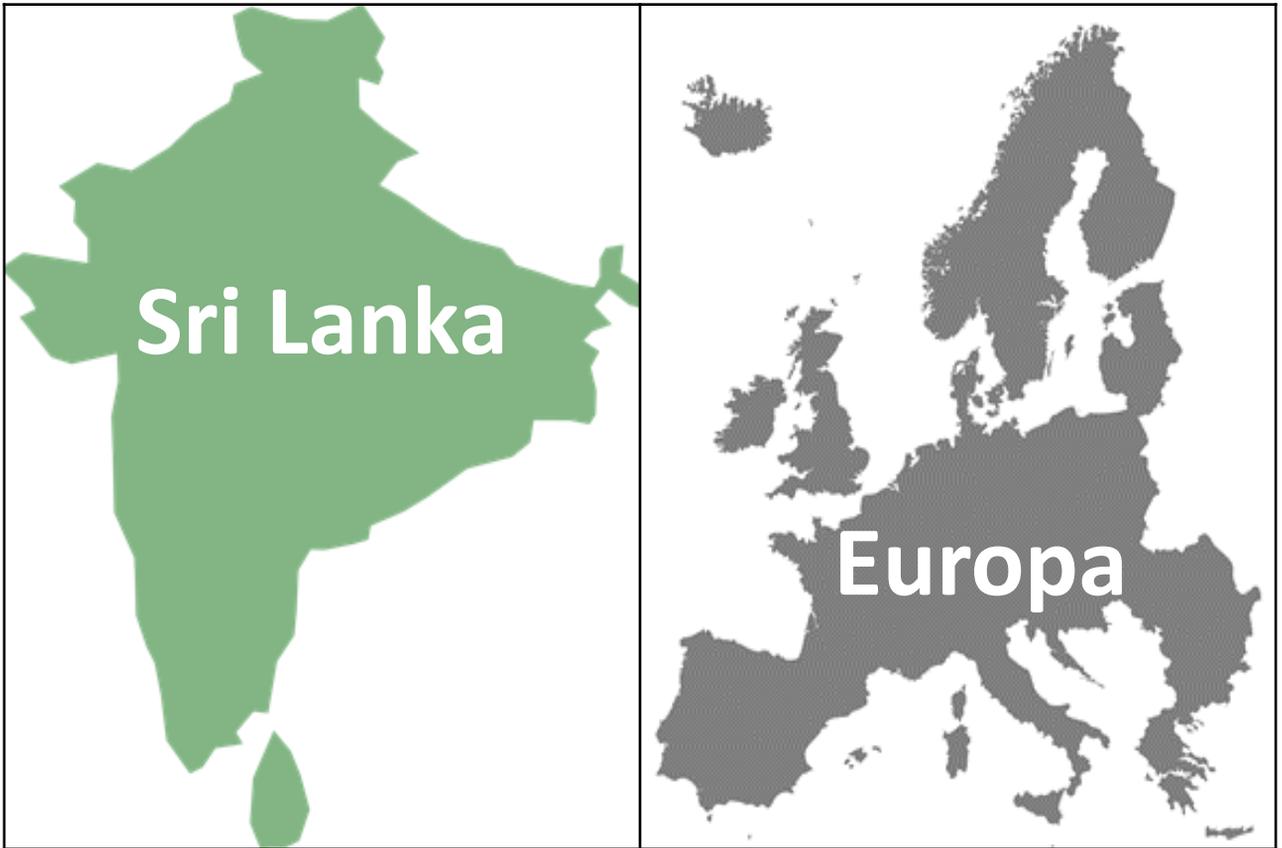


Provenienze





Provenienze





Prodotti di base





Utilizzo



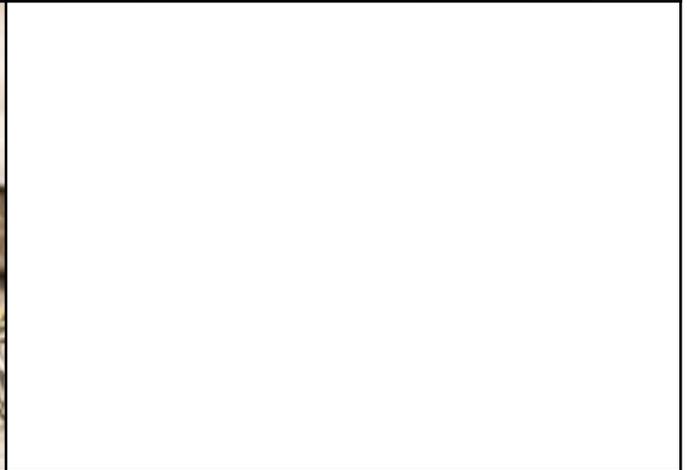
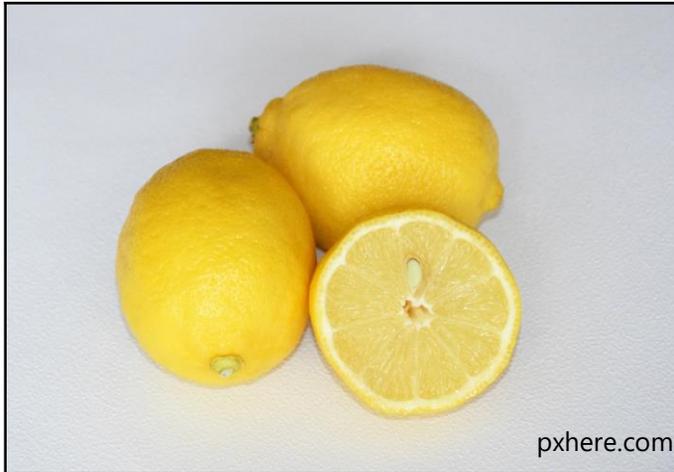
Allegato 2a - Gioco sull'origine degli alimenti

Origine vegetale



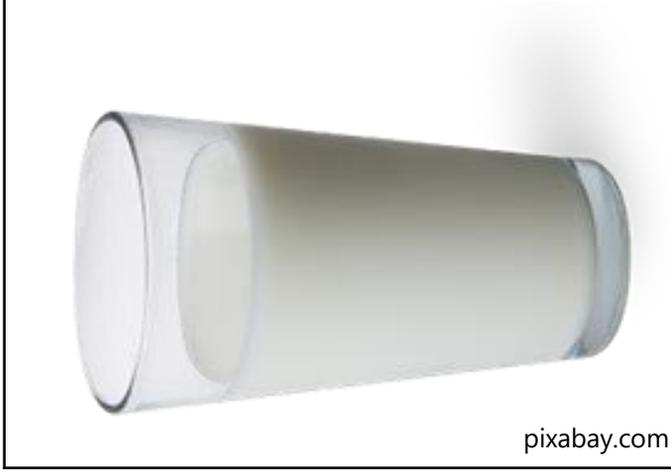
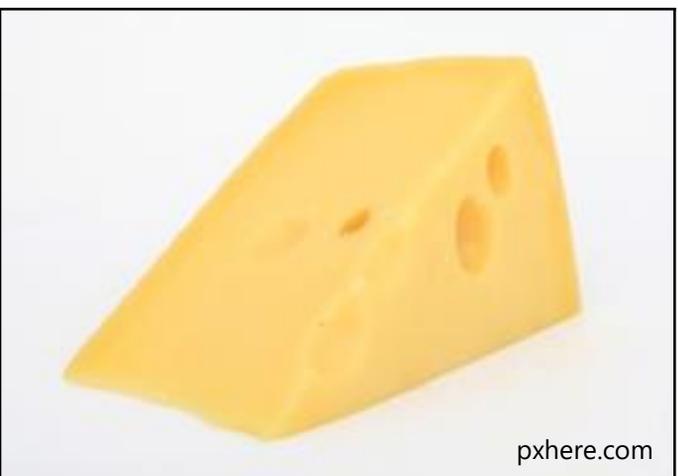
Allegato 2a - Gioco sull'origine degli alimenti

Origine vegetale



Allegato 2a - Gioco sull'origine degli alimenti

Origine animale



Allegato 2a - Gioco sull'origine degli alimenti

Origine animale



Allegato 2a - Gioco sull'origine degli alimenti

Altre origini





Bandiere



GIAPPONE



CANADA



INDIA



ITALIA



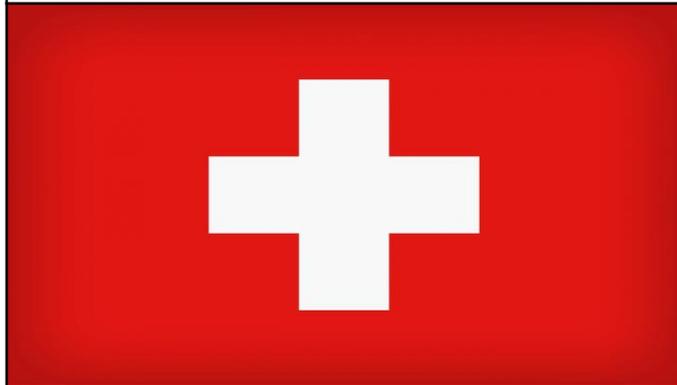
MAROCCO



ARGENTINA

Allegato 2b - Gioco sull'origine degli alimenti

Bandiere

	
LIBANO	STATI UNITI
	
SPAGNA	SCOZIA
	
SVIZZERA	

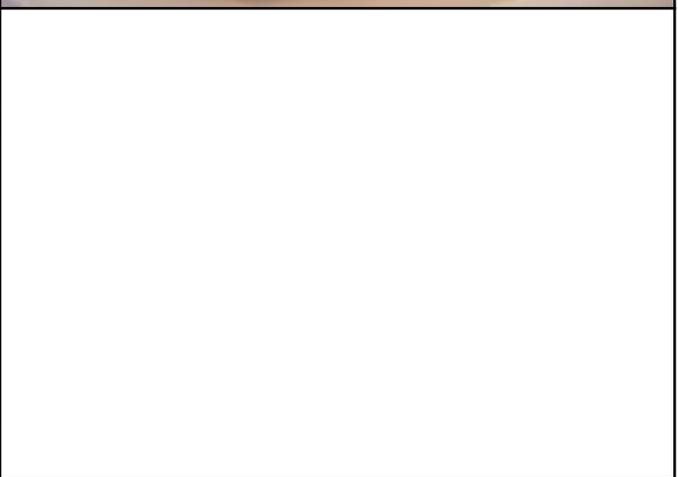
Allegato 2b - Gioco sull'origine degli alimenti

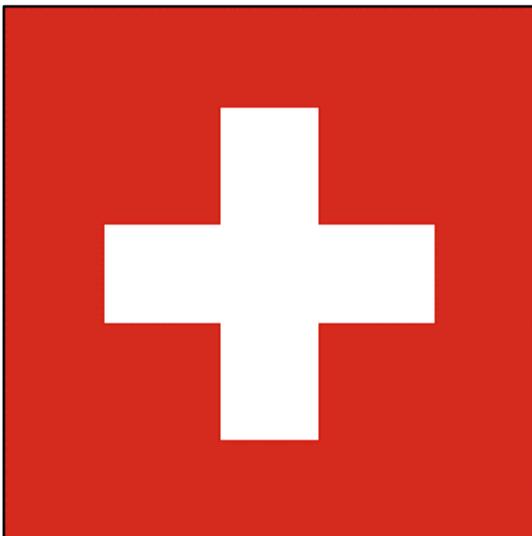
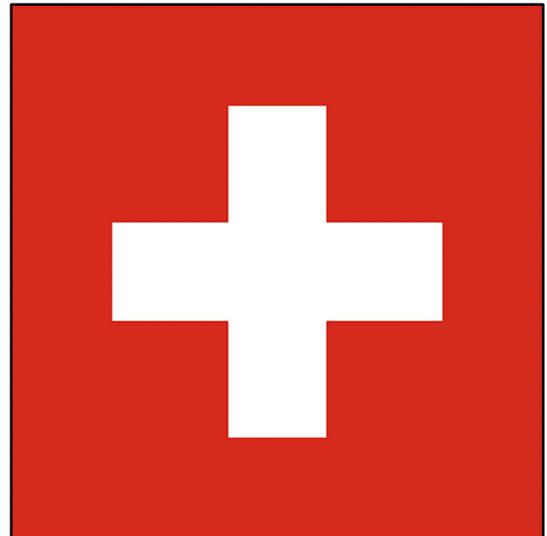
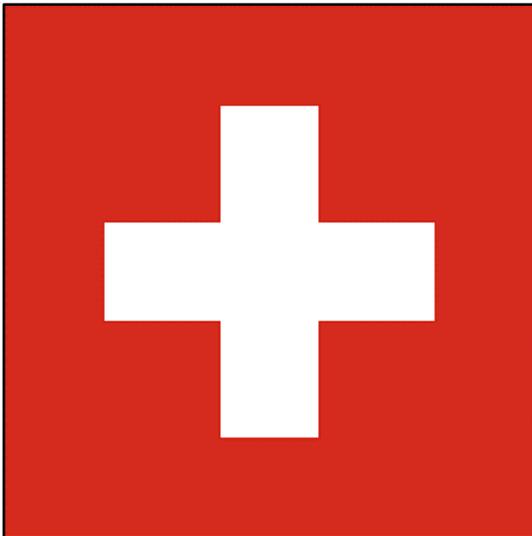
Specialità

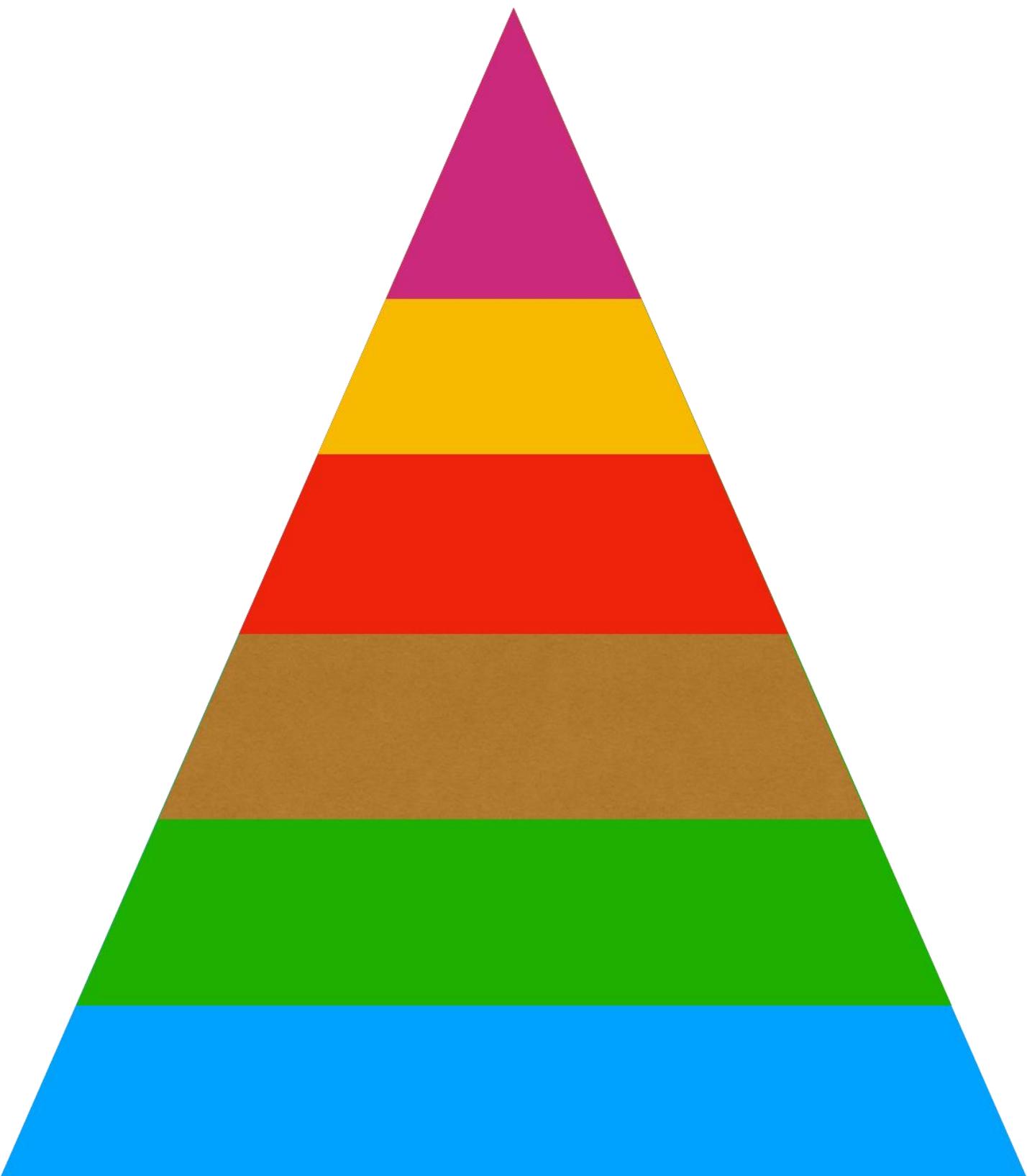


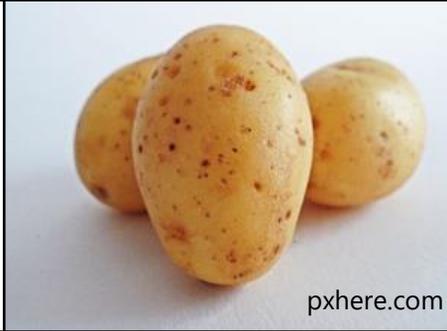
Allegato 2b - Gioco sull'origine degli alimenti

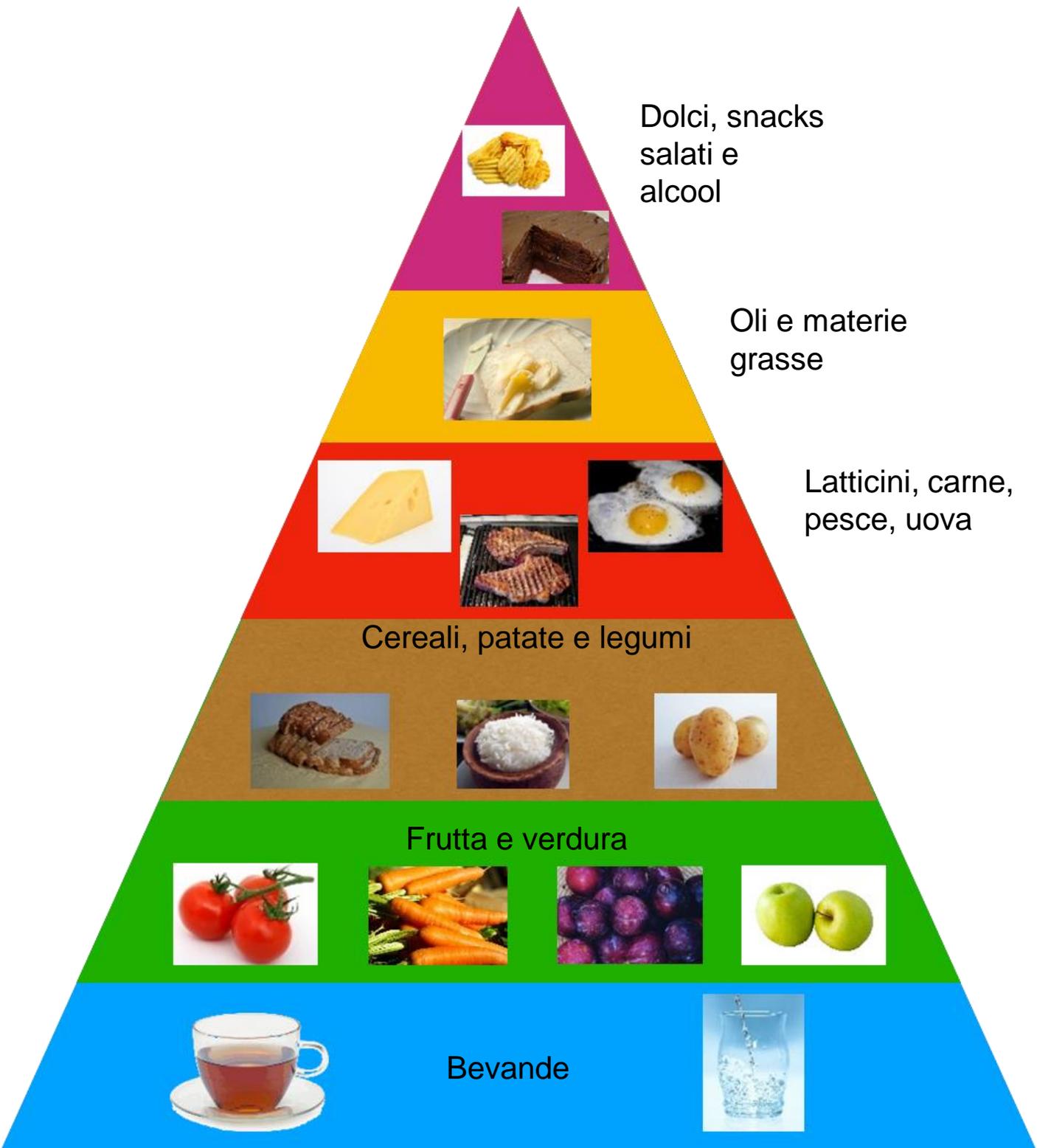
Specialità

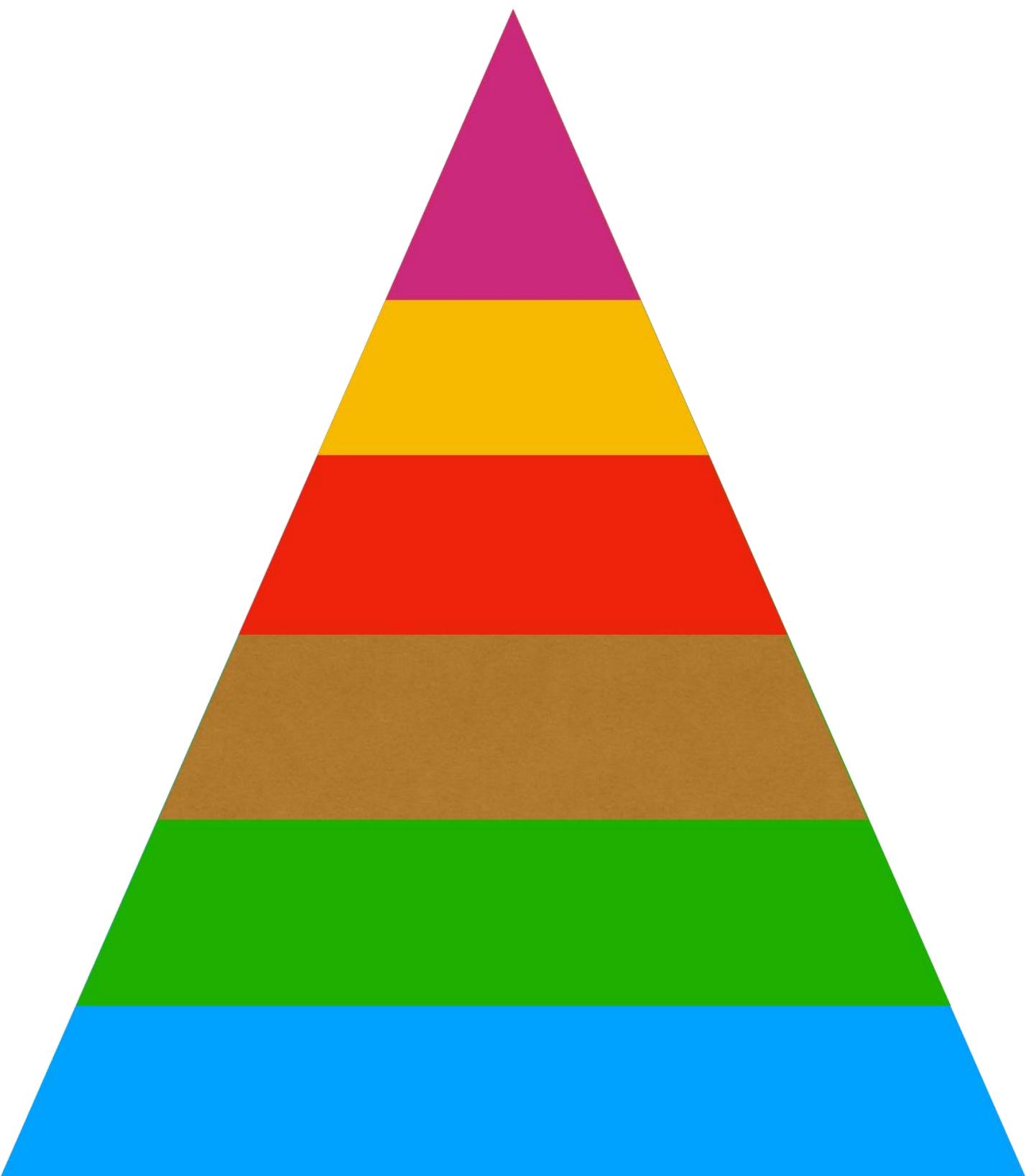


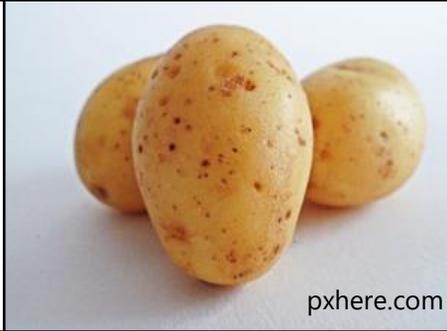




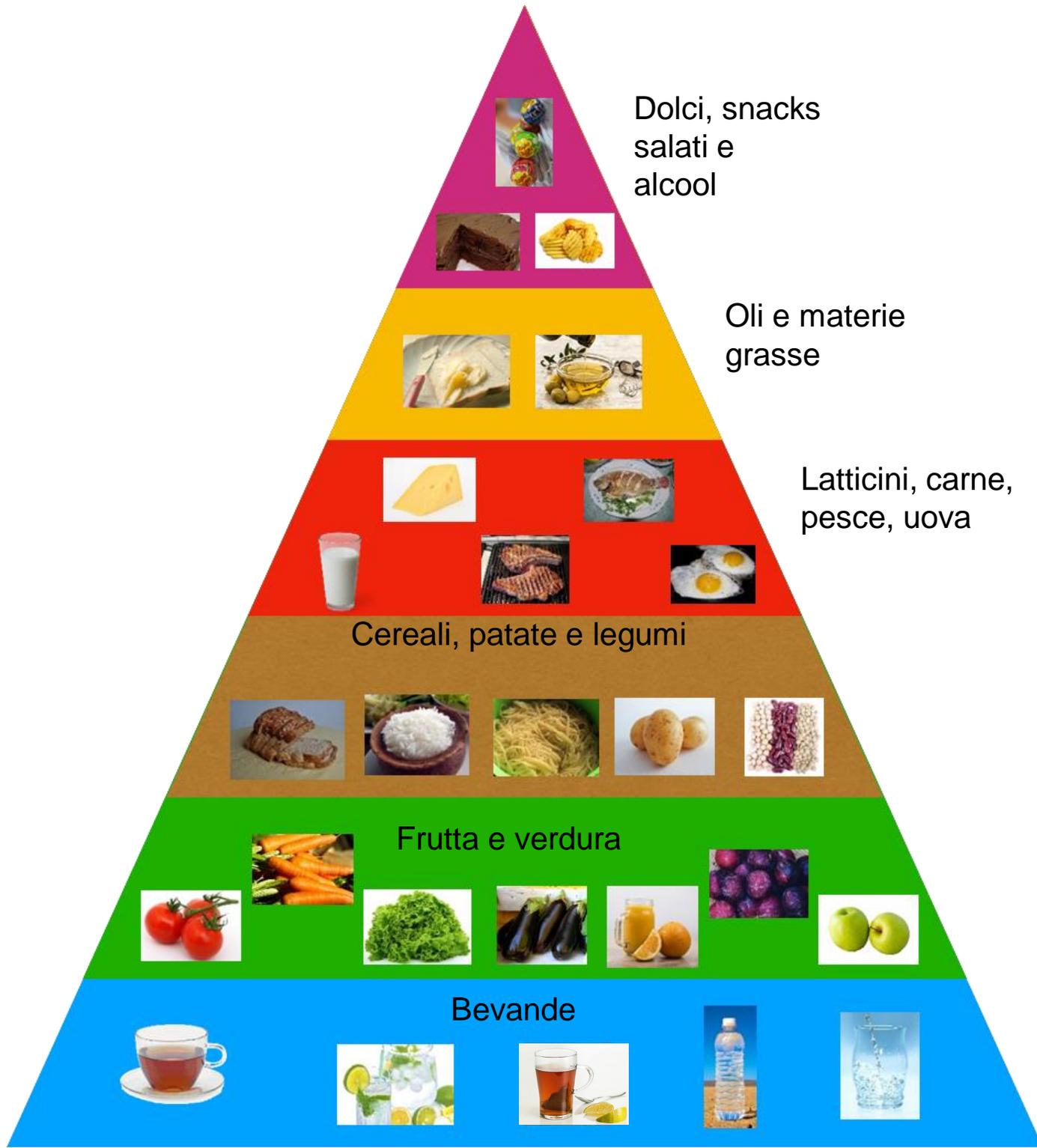




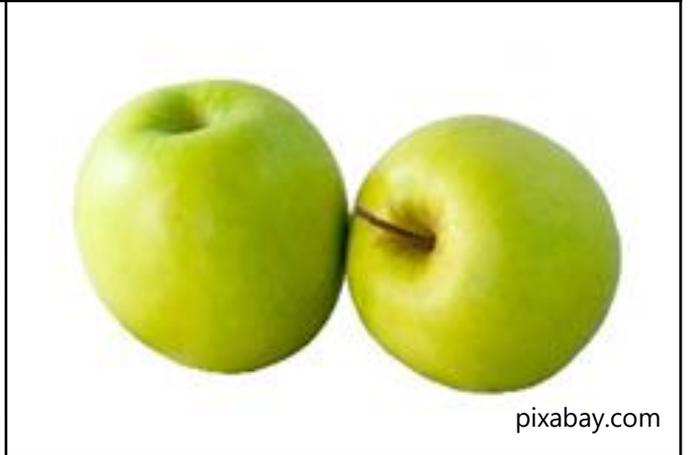
















PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO



**Mele
(varietà di stagione)**



Castagne



Kiwi



**Pere
(varietà di stagione)**



Pesche



Albicocche



Ciliegie



Ribes



Uva



Mirtilli



More



Rosa canina



Cavolfiore



Asparagi



Aaglio orsino



Rabarbaro



Pomodori



Peperoni



Ravanello



Zucchine



Zucca



Indivia



Pastinaca



Cavolini di Bruxelles



Patate



Carote



Cipolle



Porri



Tabella stagionale della frutta



Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Albicocca												
Amarena												
Bacca Josta												
Cassis												
Ciliegia												
Fichi												
Fragola												
Kiwi												
Lampone												
Marroni												
Mela												
Mela cotogna												
Mirabella o ciliegia susina												
Mirtillo												
Mora												
Nettarina												
Noci												
Olivello spinoso												
Pera												
Pesca												
Prugna												

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Prugna Regina Claudia												
Ribes												
Rosa canina												
Susina												
Uva												
Uva spina												

Tabella di stagione.

Nella tabella sono riportate le date di raccolta e di conservazione delle verdure e della frutta coltivate all'aperto o in tunnel di plastica non riscaldati, unicamente in Svizzera e nelle nazioni adiacenti. Dato che nei periodi indicati si possono trovare sul mercato anche prodotti provenienti dall'estero, verificate sempre il paese di provenienza, riportato sulla confezione o sulle etichette.

Più consigli per uno stile di vita ecologico su: www.ch/consigli



Tabella stagionale

della verdura



Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Aglio												
Aglio orsino												
Asparagi												
Bietola da taglio												
Bietole rosse												
Broccoli												
Carote												
Cavolfiori												
Cavoli di Bruxelles												
Cavolo bianco												
Cavolo cinese												
Cavolo nero crespo												
Cavolo rapa												
Cavolo rosso												
Cetrioli												
Cicoria belga o indivia belga												
Cicorino rosso / Trevisano												
Cima di rapa												
Cipolle												
Coste												
Crescione												
Crescione d'acqua												
Erba cipollina												
Fagioli												
Finocchi												
Formentino												
Indivia scarola e riccia												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Lattuga batavia												
Lattuga romana												
Lattuga rossa a foglia di quercia												
Lollo rosso												
Mais dolce												

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Melanzane												
Pak-Choi o bok choy												
Cicoria Milano												
Pastinaca												
Patate												
Patate precoci												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Portulaca o porcellana comune												
Prezzemolo												
Rabarbaro												
Radice del prezzemolo												
Rafano												
Ravanelli												
Romanesco												
Rucola												
Scorzonera												
Sedano costa												
Sedano rapa												
Spinaci												
Taccole												
Topinambur												
Verza												
Zucca												
Zucchine												

Tabella di stagione.

Nella tabella sono riportate le date di raccolta e di conservazione delle verdure e della frutta coltivate all'aperto o in tunnel di plastica non riscaldati, unicamente in Svizzera e nelle nazioni adiacenti. Dato che nei periodi indicati si possono trovare sul mercato anche prodotti provenienti dall'estero, verificate sempre il paese di provenienza, riportato sulla confezione o sulle etichette.

Più consigli per uno stile di vita ecologico su: wwf.ch/consigli