

**ISTITUTO COMPRENSIVO DI
MONTECORVINO PUGLIANO**

Anno Scolastico 2008/2009

**SCUOLA PRIMARIA
SANTA TECLA**

PROGETTO EXTRACURRICULARE

“TUTTI A SCUOLA...C’E’ PIU’ GUSTO SE...”

Responsabile del Progetto
IMBIMBO Enrica

PREMESSA

E' ben noto che un'alimentazione equilibrata e bilanciata aiuta l'organismo umano a prevenire diverse patologie fra cui l'obesità, malattie da carenza di particolari nutrienti e le allergie alimentari. Le abitudini alimentari sono molto diversificate tra stati diversi, fra regioni diverse di uno stesso stato e fra gruppi diversi di popolazione della stessa regione, ma le caratteristiche comuni sono il consumo di alimenti, spesso eccessivo rispetto alle necessità fisiologiche, gli squilibri nutrizionali associati all'insufficiente assunzione di alcuni alimenti nutritivi e l'eccessivo consumo di grassi.

Emerge la necessità di fornire, nel modo più efficace, gli strumenti conoscitivi e culturali indispensabili per assicurare un'alimentazione appropriata e corrispondente ai bisogni di ciascuno.

OBIETTIVI FORMATIVI

L'obiettivo generale del progetto è quello di incidere sul mondo degli adulti attraverso i bambini, coinvolgendo eventualmente i familiari degli alunni nell'attività didattica, ciò al fine di:

- ❖ promuovere tipi di alimentazione che, nel rispetto delle tradizioni e delle abitudini peculiari di ogni comunità, valgano a prevenire consumi eccessivi e squilibri nutrizionali;
- ❖ dare gli strumenti per divenire consumatori coscienti, al fine di alimentarsi in modo corretto;
- ❖ stimolare nei bambini il senso dell'autonomia sul piano delle scelte personali e aiutare gli alunni a costruire una positiva immagine di sé indipendentemente dai messaggi pubblicitari, dai mass-media o dalle mode del momento;
- ❖ informare gli alunni sulla necessità di acquisire comportamenti a tavola che vanno da una corretta alimentazione, ad una igiene corretta delle mani e del cavo orale, al tempo impiegato per ciascun pasto;
- ❖ fornire informazioni sui bisogni alimentari, dalla funzione delle proteine alla funzione energetica (carboidrati-lipidi) a quella protettiva (vitamine-sali minerali);
- ❖ prevenire comportamenti a rischio nel rapporto con il cibo anche attraverso letture di diversi generi letterari: poesie, filastrocche, ricette, proverbi, modi di dire, racconti, testi teatrali, ...;
- ❖ rendere più consapevole il momento dell'acquisto dei vari prodotti alimentari;
- ❖ incoraggiare l'utilizzo della lingua straniera per svolgere compiti e mansioni non strettamente di natura linguistica;
- ❖ avvicinare gli alunni alla conoscenza di realtà diverse dalla propria anche attraverso le abitudini e le tradizioni culinarie ed alimentari di altri Paesi.

CONTENUTI E ATTIVITÀ

- ❖ La nutrizione dell'uomo;
- ❖ gli alimenti;
- ❖ alimentazione e prevenzione delle malattie tipiche del nostro tempo;
- ❖ indicazioni per una corretta alimentazione;
- ❖ guida all'acquisto dei cibi;
- ❖ riconoscimento degli alimenti;
- ❖ quando si mangia;
- ❖ differente presentazione del cibo;
- ❖ norme di comportamento con il cibo;
- ❖ i bisogni alimentari dell'individuo;
- ❖ comportamenti adeguati per una corretta igiene delle mani e del cavo orale;
- ❖ regole per una buona digestione;
- ❖ i principi nutritivi e le loro funzioni;
- ❖ concetto di valore calorico;
- ❖ fabbisogno energetico di ogni individuo;
- ❖ scelta dei cibi in base alla principale funzione svolta da essi;
- ❖ storia di alcuni alimenti: pasta, pane, pizza;
- ❖ errori in campo alimentare;
- ❖ eliminazione di errori di alimentazione e assunzione di abitudini sane e corrette per la propria salute;
- ❖ cartelloni;
- ❖ giornalini, riviste, dossier;
- ❖ giochi, storie, ricette, proverbi, canzoni, poesie, filastrocche;
- ❖ organizzazione di una festa con realizzazione di piatti tipici.

METODOLOGIA

Le parti in cui si svilupperà il percorso didattico - formativo utilizzeranno un linguaggio semplice e chiaro ed una grafica adeguata, consentiranno un utilizzo interdisciplinare e saranno calibrate per fasce di età. Le schede di lavoro e le esercitazioni pratiche saranno basate su messaggi positivi, su indicazioni, chiarimenti e suggerimenti ed ampio spazio sarà dedicato a temi di reale interesse quali l'attività fisica, il *fast-food*, la dieta mediterranea. Preparazione di questionari sulle abitudini alimentari dei singoli alunni e sul loro rapporto con il cibo.

DESTINATARI

Il percorso didattico-formativo si rivolge agli alunni delle cinque classi della scuola primaria di Santa Tecla.

BENI E SERVIZI

Edificio scolastico e materiale in dotazione del plesso.

VALUTAZIONE

L'efficacia dell'intervento formativo sarà sottoposta ad adeguata verifica sia attraverso lo stesso materiale didattico avente valenza operativa e valutativa sia attraverso incontri con le famiglie.

TEMPI DI ATTUAZIONE

Incontri settimanali e bisettimanali, di 2,5 / 3 ore ciascuno, da Aprile a Luglio 2009 per un totale di ore 40 a docente in orario extrascolastico.

INSEGNANTI

- ❖ BUDETTA Enrica (20 h) insegnante di sostegno
- ❖ FERRENTINO Carla (40 h)
- ❖ IMBIMBO Enrica (40 h) specialista di lingua inglese
- ❖ LAGIOIA Rosa (40 h)
- ❖ MOCCIA Mafalda (40 h)
- ❖ POLITO Rita (40 h)
- ❖ TORIELLO Giuseppina (20 h) insegnante di sostegno
- ❖ ZAMBROTTA Anna (40 h)

Totale ore:280

COLLABORATORI PERSONALE ATA

MAGAZZENO Silvana

Responsabile del progetto
IMBIMBO Enrica

La colazione all'Inglese

La tipica *English Breakfast* fu inventata dai fondatori del *British Empire* anche se già da molti secoli era in uso presso i popoli anglosassoni alimentarsi abbondantemente prima dell'inizio della giornata lavorativa. La colazione all'inglese ha una storia che marcia parallela al croissant francese o al pane, burro e marmellata italiano e veniva servita, specialmente nelle *case nobiliari inglesi*, in più portate, come un vero e proprio e menù.

Prima Portata

Si inizia sempre con un bicchiere di succo d'arancia o mezzo pompelmo tagliato a spicchi cosparso di zucchero e lo si può integrare con prugne conservate o composta di frutta.

Seconda Portata

Solitamente si mangiano i cornflakes, coperti di latte e consumati prima che si inzuppino di liquido, anche se il vero amante dell'English Breakfast non si farà mancare un bel *porridge* preparato al momento, ossia fiocchi di avena cotti in acqua e sale e serviti con una noce di burro, cosparsi di zucchero di canna e irrorati di latte caldo.

Terza Portata

Ecco la portata più importante della colazione: le uova, preferibilmente cotte al tegamino con pancetta croccante (*bacon and eggs*) ma vanno bene anche strapazzate (*scrambled eggs*) o in camicia (*poached egg*) su pane tostato. I contorni sono i pomodori alla griglia, i funghi accompagnati a volte da salcicciotti alla griglia.

Quarta Portata

Per gli amanti del pesce c'è il *Kipper* (aringa affumicata) o il *Kedgeree* pesce cotto e servito col riso al curry, per quelli della carne ecco i *Devilled Kidneys*, rognoni di montone piccanti.

Quinta Portata

Per finire, ecco pane tostato e marmellate, accompagnato da una caffettiera colma di caffè bollente o in alternativa tè col latte.

*Lo scrittore inglese Somerset
Maugham soleva dire:*

*“Il modo migliore per nutrirsi in
Inghilterra
è fare colazione 3 volte al giorno...”*

Tipica “English Breakfast”

2 uova

2 fette di bacon

2 wurstel di suino

3 fette di pomodoro

una manciata di funghi champignon precotti

2 cucchiaini di fagioli cannellini precotti

ketchup

burro

pane bianco x toast

Tagliate le fette di pane a metà dandogli una forma triangolare, spalmatele di burro e fattele tostare. In una padella sciogliete un po' di burro a fuoco medio e in seguito, fate rosolare il bacon fino a renderlo molto croccante. Ponete la pancetta in un piatto da portata e nella stessa padella friggete le due uova, facendo in modo che i tuorli restino morbidi. Depositare le uova nel piatto accanto al bacon e **ripassate nel burro i wurstel e i funghi champignon.** Ponete tutto nel piatto e passate alla preparazione dei fagioli. Soffriggete un po' di olio in un tegame e aggiungete i fagioli. **Lasciateli cuocere e appena pronti irrorateli con il ketchup e mescolateli per bene.** Unite al resto del piatto i fagioli e grigliate le fette di pomodoro. Ponetele accanto agli altri ingredienti della nostra colazione e servite il tutto accompagnato da un succo d'arancia, del tè o del caffè caldi e dei cornflakes immersi nel latte.

Come preparare le uova al bacon

Fate scaldare un po' di burro in una padella di ghisa pesante, unitevi delle fette di pancetta piuttosto grassa e fatela rosolare sino a che non diverrà croccante.

*Rompere le uova in corrispondenza dei bordi della padella e fatele scivolare sulla pancetta, salatele, pepatele e lasciate friggere sino a che i bordi non saranno croccanti(pancetta e uova possono comunque anche essere cotte al forno, se si vuole un tipo di cottura meno pesante).
Servite con fettine di pane bianco tostato col burro.*

Kedgeree

pesce col riso al curry

Ingredienti:

- 250gr di riso a chicco lungo*
- 500 gr di merluzzo, rombo o salmone*
- 50 gr di burro*
- 1 cucchiaino di curry in polvere*
- 1 presa di pepe di cayenna*
- 4 uova sode tagliate a fettine*
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato*

Preparazione:

Cuocere a dente il riso in un bicchiere di acqua salata, far cuocere il pesce coperto d'acqua in pentola per 10 minuti, tagliarlo poi a grossi pezzi eliminando le lische.

Far sciogliere il burro, unire il curry e il pepe, rosolare tutto per un minuto, incorporare il riso ed il pesce e mescolare.

Cuocere a fuoco moderato per un minuto e poi unire le fettine di uova sode, servire il tutto cosperso del prezzemolo e accompagnato con pane tostato e imburrito.

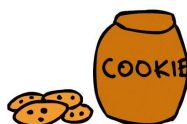
Curiosi Tea

¶ urante la dinastia Tang si sviluppò in Cina il cosiddetto *Tributo del Tè*, che consisteva nell'invio di un quantitativo scelto di tè all'Imperatore che doveva essere destinato al suo consumo personale e quindi la raccolta (detta *Imperiale*) doveva seguire regole speciali e rigidamente codificate.

Tra queste quella che imponeva alle giovani raccogliatrici l'uso di guanti e il divieto assoluto di mangiare cibi dall'odore troppo intenso quali cipolle e aglio e spezie piccanti, per salvaguardare le foglie da eventuali sgradevoli contaminazioni.



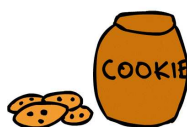
Nel '700 la domanda di tè in Inghilterra era talmente esecitata che difficilmente i mercanti riuscivano a soddisfare tutte le richieste, soprattutto quelle provenienti dalle classi più modeste. Per questa ragione si rivolgevano al contrabbando e al mercato nero dall'Olanda. Il pericolo maggiore erano però le truffe a base di tè adulterato: al tè si aggiungevano foglie essiccate di piante come la liquirizia e il frassino, cotte, frantumate e decolorate con melassa e chiodi di garofano e *immerse poi nello sterco di pecora...*



📍 al 1618, anno in cui per la prima volta lo zar Michele III ne riceve in dono, i Russi diventano i principali importatori di tè cinese (nero e leggermente affumicato). Il tè raggiungeva il mercato russo trasportato da grandi carovane composte anche da 300 cammelli ognuno dei quali arrivava a portare circa 270 kg di tè. Una carovana impiegava dai 16 ai 18 mesi per completare il suo viaggio e alla fine del XVIII sec. i Russi consumavano ogni anno 6.000 carichi di cammelli!



📍 Alla fine del XVII sec. in Inghilterra il tè più economico costava 7 scellini la libbra (453 gr.) equivalente di una settimana di paga per un operaio. Oggi il tè più caro presente nel catalogo della prestigiosa maison francese *Mariage Frères* è il *Thé Jaune Cinq Dynasties* che costa 50,00 Euro ogni 20 gr. (cioè 1.132,50 Euro per 1 libbra: lo stipendio mensile di un impiegato).



Il trasloco dell'Ufficio delle imposte di Liverpool fu sospeso perché i nuovi locali non avevano ancora la mensa attrezzata e gli impiegati non avrebbero potuto bere il loro tè pomeridiano.



Il tè giunse in Europa accompagnato dalla fama di potente rimedio contro molte malattie, così come sostenevano da secoli i medici cinesi. Ma ovviamente non mancarono le opinioni contrarie, espresse con foga dai detrattori della bevanda. Al fine di risolvere definitivamente la controversia, il re **Gustavo III di Svezia** si fece promotore di un curioso esperimento: a due condannati a morte venne commutata la pena in ergastolo in cambio della loro disponibilità a **sorbire per due mesi ben 15 tazze al giorno di tè il primo e di caffè l'altro.**

La sperimentazione, però, ebbe un esito assai imprevisto perché entrambi i clinici, incaricati di seguirne le sorti, morirono di morte naturale pochi giorni dopo il suo inizio e furono immediatamente seguiti dallo stesso re Gustavo assassinato a seguito di una congiura di nobili. Si salvarono e godettero di ottima salute le due cavie, che portarono regolarmente a termine la prova.



E per finire...

In Germania il termine "bollitore da tè" si usa anche per indicare una persona pigra o un sempliciotto.

L'espressione "ricevere il proprio tè" significa invece essere cacciati via, venire liquidati.

COME SERVIRE IN TE' ALL'INGLESE

La tradizione inglese del tè pomeridiano o “*Afternoon tea*” (da non confondere col semplice “Tea” che per gli inglesi è il comune pasto serale) sembra sia cominciata a metà ottocento con la duchessa Anna. La nobildonna, avendo spesso languore fra pranzo e cena, prese l’abitudine di consumare un pasto leggero a metà giornata. La moda si diffuse rapidamente fra gli aristocratici diventando uno dei cardini dell’arte del ricevere.

Oggi numerosi hotel e locali inglesi servono *l’afternoon tea* vecchia maniera.

I costi variano dalle 15 alle 50 sterline (circa 22-74 euro) a persona, prezzi sicuramente alti anche se la quantità di cibo e bevande che viene servita è notevole. Da quando ci si siede si viene inondati da un flusso continuo di vassoi ricolmi di pasticcini, tramezzini, *scones*, torte e marmellate.

A CHE ORA? TEA TIME!

Il tè va servito fra le 3:30 e le 5 del pomeriggio, lontano dai pasti principali della giornata.

IL TE' E LA PREPARAZIONE

Secondo la tradizione inglese non andrebbero mai usate le bustine ma esclusivamente il tè sfuso. La motivazione è che, mentre oggi esistono tè pregiati anche in bustina e scegliere l’uno o l’altro è solo una fatto di gusti personali, in passato le bustine contenevano il tè di seconda scelta ed era pertanto ritenuto sconveniente servirlo ai propri ospiti.

Per preparare un buon tè per prima cosa si riscalda la teiera (ad esempio sciacquandola con acqua calda); si mette il tè sfuso sul fondo calcolando 1 cucchiaino di tè per ospite – o tazza d’acqua – più un cucchiaino extra “*for the pot*” (per la teiera); e si versa l’acqua bollente sopra le foglie. I tempi di infusione variano dai 3 ai 5

minuti.

IL LATTE? PERCHÉ?

Come molti di voi sapranno, la maggior parte degli Inglesi beve il tè col latte. Questa usanza deriva da un accorgimento di ordine pratico, si credeva infatti che mettere un goccio di latte freddo sul fondo della tazzina impedisse al tè scuro e bollente di incrinare e macchiare la delicata porcellana. Per questa ragione il latte andrebbe sempre messo prima del tè e non dopo. C'è però chi sostiene che mettere il latte prima del tè implichi che la porcellana usata è di qualità scadente ed è pertanto considerata un'azione di cattivo gusto.

Scones, clotted cream, strawberry jam

Le regole per il *Afternoon tea Award* sono semplici:

- 1) indicare la miscela preferita di tè o caffè;
- 2) proporre uno o più tramezzini a piacere;
- 3) *scones* ovvero pane o focaccine dolci e confetture preferite;
- 4) dolcetti: pasticcini, torte, biscotti, ...
- 5) proporre un libro, una poesia, un film di cui vi piacerebbe chiacchierare o una musica per l'atmosfera.

"There is nothing quite like a cucumber sandwich and a cup of tea to revive the spirit."

Scones

(per circa 15 *scones*)

Ingredienti:

Farina 500g, latte 300ml, uvetta 160g, burro 110g, lievito per dolci 2 cucchiaini abbondanti, zucchero 2 cucchiaini, sale un cucchiaino, uovo 1.

Setacciare la farina, aggiungere il lievito, lo zucchero e il sale e mescolare. Aggiungere il burro morbido a fiocchetti e, con la punta delle dita, sbriciolarla nella farina finché sia completamente assorbita. Aggiungere l'uvetta e mescolare bene. Versare il latte al centro e, con una forchetta, mescolare. Lavorare poi rapidamente l'impasto con le mani (se risulta troppo liquido, aggiungere un po' di farina fino a quando non sarà più colloso). Su una spianatoia leggermente infarinata, stendere l'impasto a 3cm di spessore e, con un tagliapasta di 5cm, ritagliare gli *scones* (e ripetere l'operazione con gli avanzi di impasto). Disporre gli *scones* su una teglia da forno rivestita con carta da forno, lasciando 1 o 2 mm di spazio fra ognuno ma senza che si tocchino. Sbattere l'uovo e spennellare la superficie degli *scones*. Infornare a 200°C per 15-20 minuti finché saranno leggermente dorati. Sfornare (a questo punto gli *scones*, che si sono gonfiati, si toccano), staccarli delicatamente e lasciarli intiepidire.

su una griglia. Servire tiepidi o a temperatura ambiente, con burro e marmellata.