ISTITUTO COMPRENSIVO DI ROCCHETTA TANARO

ANNO 4, GIUGNO 2024

www.icrocchetta.edu.it

Sì ... viaggiare nel cibo

INFOLIO for STUDENTS: il giornale dei ragazzi dell'Istituto Comprensivo di Rocchetta Tanaro

Caro Lettore,

è l'anno IV per "Si...viaggiare" – *Infolio for students*, il giornale dell'Istituto Comprensivo di Rocchetta Tanaro, che saluta i suoi lettori affezionati e si veste di nuovi abiti, proponendo notizie e articoli sulle esperienze fatte dagli alunni e dai loro insegnanti.

La costituzione di una mini-redazione, per la realizzazione del giornalino, ha rappresentato ancora una volta un'importante esperienza creativa. Sono stati sperimentati vari tipi di scrittura, dalla "filastrocca tutta matta" alla cucina con la scienza; ci sono stati anche studi e analisi di dati relativi alla nutrizione e di libri che parlano di cibo! I nostri ragazzi hanno realizzato testi straordinari, pianificati e realizzati con grande vitalità, per consolidare e migliorare l'espressione creativa.

Il *fil rouge* è stato l'alimentazione dal punto di vista culturale, sociale ed economico.

Siamo molto felici per quanto siamo riusciti a realizzare. Ringraziamo tutti per la collaborazione e l'impegno con cui ciascun "giornalista" ha portato a termine il proprio lavoro. Tutte queste pagine sono state scritte con molta dedizione per produrre un giornalino informativo e divertente, così speriamo che ti piaccia! Noi siamo sicuri che lo troverai coinvolgente, interessante e diverso da qualsiasi altro.

Buona lettura!

Cibo... per il corpo

Filastrocca tutta matta

GRUPPO GIALLO Bambini di 5 anni
Scuola dell'Infanzia di Portacomaro









Con gli alimenti noi giochiamo
e tante rime ci inventiamo!
Con le uova di cioccolata
io ci faccio una frittata.
Di fragole faccio una scorpacciata
e le metto nella marmellata.
È più buona una banana
di una grossa melanzana.
Ho dato una mela a un gatto
ci giocava come un matto.
Ho incontrato un leone
che mangiava un limone.
Ecco che arriva Rocco
che martella un cocco.
Un bambino adorava il mandarino
che è molto carino, perché è piccolino.
Il ragno prende la mela
e la mette sulla ragnatela.
Ho mangiato un pomodoro
che luccica come l'oro.
Come puzza il pesce spada
meno male che va in autostrada.
Se sei goloso come una fata
non la mangi l'insalata.
Infatti la fatina Lilly
mangia i mirtilli.
Ma non fare arrabbiare la fata
se no ti trasforma in patata.
I piselli sono belli
nei loro baccelli.
Non si mangia la cipolla,
si disegna e poi si incolla
Le ciliegie con la pera
si raccolgono quando è sera.
Per mangiare una castagna
devo andare fino in Spagna
La filastrocca ormai è finita
e puoi berti una fredda granita.

Inquadra il QR CODE per vedere lo sfogliabile con i disegni dei bambini del gruppo giallo (5 anni) e ascoltare la filastrocca con le voci dei bambini della Scuola dell'Infanzia di Portacomaro.

FILASTROCCA DELLE STORIE

Inquadra il QR CODE per vedere lo sfogliabile con i disegni dei bambini del gruppo giallo (5 anni) e ascoltare la storia con le voci dei bambini della Scuola dell'Infanzia di Portacomaro.

IL BAMBINO CADUTO DAL BALCONE



La torta è bona co' ...

Senza cita' cioccolato e fragola,
è bona in ogni tipo de dessert,
a comincia' dar classica paradiso
fatto co' farina e zucchero a velo.

È bona co' tè e caffè,
co' ribes, co' l'uva,
accompagnata cor pecorino,
co' more, co' lampone e un cioccolatino,
e indorata cor miele a volontà.

È bona anche salata, co' la ricotta,
co' asparagi, cor spinaci,
co' uova e prosciutto a volontà.

Co' l'erba cipollina, cor finocchietto,
cor formaggio, co' l'olio,
ma soprattutto è bona co' la fame.

Senza cita' cioccolato e nocciole,
è bona co' ogni tipo de abbinamento,
a comincia' dal classico alimento
fatto co' uova, latte e di burro delle gocciole.

È bona co' le pesche,
co' le pere, co' la crema,
intinta nel caffellatte, co' la marmellata,
cor gelato, di zucchero a velo imbiancata,
e con fragole fresche.

È bona ner tè, co' la castagna,
co' la vaniglia, cor pistacchio, cor lo yogurt,
co' noci e miele è tutta na' cuccagna.

È bona pure salata, co' spinaci e salame,
co' la ricotta, co' zucchine, co' pancetta,
ma soprattutto è bona co' la fame.

Le poesie presenti nel giornalino sono state composte dagli alunni della classe V della Scuola primaria di Portacomaro sulla traccia di:
Er pane e' bono co'... (Aldo Fabrizi)
Ode alle patate fritte (Pablo Neruda)

Sommario:

Cibo ... per il corpo pag.1
Cibo ... per la mente pag.10

Dalla terra ... alla tavola ... e poi?

Scuola dell'Infanzia di Castello di Annone - sez. A e B

"La vita stessa è un viaggio da fare a piedi" (Bruce Chatwin)





... è proprio così! Alla scuola dell'infanzia di Castello di Annone crediamo molto all'importanza del muoversi, del camminare, dello scoprire tutte le meraviglie che la natura e il paesaggio circostante possono offrirci. Abbiamo deciso di dedicare una giornata alla settimana proprio per esprimerci in questo ... "andare a passeggiare tutti insieme"...
Così è nato il progetto annuale di cittadinanza che prevede la passeggiata, ogni martedì mattina, per il paese e per le aree paesaggistiche ad esso connesse.
Approfittando della stagione invernale e dei frutti caratteristici di questo periodo, ci siamo recati al mercato, e abbiamo comprato quello che la natura offriva in quel momento ... le arance!



I giorni successivi abbiamo "sperimentato": osservando, assaggiando, disegnando e dipingendo con il "nostro frutto"...
lo abbiamo trasformato ancora in qualcosa di più ...
in una torta gustosa.



Dopo aver scelto la ricetta e analizzato tutti gli ingredienti, siamo "partiti alla volta del" supermercato dove abbiamo acquistato tutto l'occorrente per realizzarla.
Una mattina ci siamo organizzati e abbiamo spremuto, grattugiato, pesato, mescolato, infornato e cotto la nostra succulenta torta e poi l'abbiamo gustata e assaporata la mattina dopo a colazione.
Il nostro lavoro non era finito ... abbiamo ricreato la ricetta della torta, i più piccoli su un grande cartellone mentre i più grandi, ognuno sul proprio foglio specificando quantità (metodo Bortolato), materie prime (disegno) e scritte degli ingredienti (riproduzione grafica). Esperienza accattivante, interessante ed inclusiva alla quale tutti i bambini, dai più piccoli ai più grandi, hanno potuto partecipare e hanno dato un contributo fondamentale per la sua riuscita, ed anche quelli con difficoltà sono stati una risorsa dimostrando di essere in modo attivo parte di un gruppo.



Scienze in cucina

Scuola Primaria di Portacomaro - cl. IV



Quest'anno abbiamo studiato i cinque regni in cui sono divisi gli esseri viventi: monere, protisti, funghi, piante e animali. Abbiamo scoperto che, al regno dei funghi, appartengono muffe e lieviti quindi abbiamo visto in quanti giorni una arancia ammuffisce e abbiamo sperimentato diversi tipi di lieviti.
Il 27 febbraio, abbiamo deciso di provare a fare il pane a scuola usando lievito di birra e lievito madre. Il lievito serve per far gonfiare il pane perché, quando "mangia" gli zuccheri della farina, produce anidride carbonica che fa gonfiare l'impasto e alcool che evapora quando cuoce.
In due ciotole diverse abbiamo impastato farina, lievito, acqua e sale e poi abbiamo messo i panetti a lievitare. Dopo quattro ore l'impasto si è gonfiato: quello con il lievito di birra era più gonfio.





Un compagno ha calcolato la massa di un panetto ed era circa 1540 g.
La maestra ha cotto il pane nel proprio forno. Abbiamo pesato il pane cotto; è diminuito di peso perché, pensiamo, che parte dell'acqua sia evaporata.





Il giorno dopo lo abbiamo mangiato con marmellate e crema di nocciole.
Il pane con il lievito madre aveva un po' di odore di lievito ma ci sono piaciuti entrambi!

Ode ai pop corn

Scoppiettano
nel microonde
mentre
la gioia dei bambini
gira per tutto il mondo:
i pop corn
entrano al caldo
con la loro bella carta
come angeli in volo.
Ed escono
fumanti,
dalla crepitante
carta del sacchetto.
E vestiti a nuovo
con abito "appetitante",
riempiono la ciotola
e il gusto terreno
riempie lo stomaco.

La pasta è bona co'...

Senza città la carbonara e l'amatriciana
è bona in ogni tipo di spuntino
guanciale e aglio che si allontana
a' comincia' dalla pasta cotta al puntino.

È bona cor aglio, olio e peperoncino
co' il ragù e una manciata di parmigiano
e non puó mancare la scarpetta con il filoncino
talmente bona ma finita in un battito di mano.

È bona co' la panna co' la nutella,
cor burro co' tonno
cor salsiccia e mortadella

co' il guanciale, co' i frutti di mare
co' l'nduja, co' le acciughe
ma soprattutto è bona con la fame.

Senza città parmigiana e carbonara
è bona in ogni tipo di sughetto,
a comincià dalla classica
fatta co' l'olio e pecorino.

È bona cor parmigiano,
cor guanciale, co' la panna
cor l'uovo, cor burro e pomodoro,
e indorata cor l'olio.

È bona ner forno, co' besciamella
e mozzarella, basilico in insalata
cor prosciutto co' la carne e formaggio.

Co' cipolla, tonno e piselli
co' zucchine e gamberetti
ma soprattutto
è bona con la fame.

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - classe II B

Il cibo nella storia.

Come si mangiava nell'antica Roma, nel Rinascimento e nel Settecento

All'epoca dell'impero Romano, dal 27 a.C. al 476 d.C., l'alimentazione era basata su quei cibi resi necessari per la salute del corpo. L'alimentazione, infatti, era differente in base all'estrazione sociale delle persone: i patrizi (le famiglie più ricche e potenti) amavano ostentare nei banchetti piatti esotici ed elaborati; i plebei (contadini, artigiani, in generale persone appartenenti al ceto sociale medio-basso) percepivano l'alimentazione come nutrimento e sostentamento per portare al termine i loro lavori quotidiani. L'alimentazione quindi era diversa tra ricchi e poveri. Lucio Anneo Seneca, filosofo romano del I secolo d. C., criticava la sregolatezza dei costumi dei suoi contemporanei e, soffermandosi anche sulle abitudini alimentari, attribuiva la crisi delle antiche doti morali alla perdita dell'antica frugalità, a quella parsimonia veterum che si riscontra nelle abitudini alimentari primitive.
La sobrietà alimentare, caratteristica della *virtus* romana, era negli stessi inizi leggendari di Roma quando sulle navi di Enea, secondo Virgilio, durante una travagliata navigazione durata sette anni, i marinai troiani poterono nutrirsi quasi esclusivamente della polenta di farro accompagnata dai pesci pescati durante il viaggio e della poca carne acquistata nei porti. Un'alimentazione, quella antica, fatta soprattutto di vegetali, com'era nell'uso dei vicini Etruschi, da cui nei periodi di carestia pervenivano a Roma, lungo il Tevere, rifornimenti di grano. Ad esempio, esistevano tre qualità di pane: quello *candidus*, il *secundarius* ed infine quello *plebeius* o *rusticus*, una specie di pane integrale. Un'altra ripresa degli etruschi più ricchi fu l'abitudine dei romani di nutrirsi con cibi vari, integrando alimenti ricchi di proteine come la selvaggina ed animali di allevamento. I frutti dell'olivo e della vite venivano usati per i riti religiosi, ma grazie ai greci, i romani impararono a gustarli. Con la conquista dell'Oriente, quando a Roma c'era imperatore Augusto, dall'Asia arrivarono le spezie che diedero nuovi sapori al cibo.

Continua a pag 5

Il cibo... se solo ci penso...

Scuola primaria di Portacomaro classe II



Se penso ...

alla pasta... mi viene in mente quando mia madre mi faceva la pasta al ragù e io prendevo il bis, facevo scarpetta con il pane e poi rubavo quella di mio fratello!
al pollo... mi viene in mente quando ero piccola che la mamma mi dava il pollo e "gnam" in un boccone era nel mio pancino!
all'hamburger... mi viene in mente che lo mangio quasi tutti i giorni, insieme al budino e agli M&M's!
alla bistecca... mi viene in mente che la mia mamma me la cucina molto spesso, ed è anche buona, me la prepara con la friggitrice!
alla carne... mi viene in mente che mi è sempre piaciuta tanto, soprattutto quando è impanata!
al panino... mi viene in mente un mio amico che mi preparava sempre un panino perfetto: era il panino alla mortadella ed era da leccarsi i baffi!
alla pizza... mi viene in mente quella volta che l'ho mangiata per la prima volta: era così morbido il formaggio e il sugo così buono, che sembrava di essere in paradiso!
alla piadina... mi viene in mente che è buona e a mio fratello piace con i wurstel, presto la voglio fare assaggiare ai nonni!
ai sushi... mi viene in mente la giornata speciale da Sushiko!
ai broccoli... penso alla mia mamma che quando ero piccola me li faceva sempre mangiare!
al pesce... mi viene in mente che una volta sono andata a pescare e poi me lo hanno cucinato e io l'ho assaggiato: ho scoperto che non mi piace per niente!
alle patatine... mi viene in mente mia nonna Adriana, che le fa super buone, con la macchina che le ha regalato papà!
alla mela... mi viene in mente quella volta che l'avevo morsicata e mi era caduto un dentino, poi la fatina mi ha portato tante monete!
alla banana... mi viene in mente che non mi piace e solo se ci penso mi sento in bocca quello strano gusto!
alle more... mi viene in mente che un giorno ho visto una pianta di more, le ho mangiate tutte ... e ora non le mangio più!
all'anguria... mi viene in mente che mi piace tanto perché è rossa e succosa, piace anche a mia sorella e una volta la mamma l'ha comprata e lasciata sul tavolo e io ne ho mangiata tantissima!
ai lamponi... mi viene in mente la prima volta che li ho assaggiati, erano in una ciotola, buoni ma un po' aspri e li mangiavo con la faccia schifata!
al melone... mi viene in mente la mia amica Giorgia con cui lo mangio sempre..mi ricorda l'estate!
alla pera... mi viene in mente che quando ero piccola la mangiavo sempre a casa della nonna, mi piaceva così tanto che volevo mangiarla ogni giorno, anzi mattino, pomeriggio e sera!
allo yogurt... mi viene in mente che mi piaceva molto e quasi quasi oggi vado a mangiarne uno!
al gelato... mi viene in mente che è molto buono, che si trova spesso in estate insieme ai ghiaccioli che a me piacciono tantissimo!
al cioccolato... penso che l'ho mangiato ieri e avevo la faccia tutta marrone!
ai muffin... mi viene in mente il mattino, quando mio papà mi tira fuori un muffin, insieme a un po' di latte..che bel risveglio!





Scuola dell'Infanzia di Rocchetta T.

La frutta nelle stagioni

Quest'anno il nostro progetto annuale riguarda le stagioni.
Tra i vari aspetti che abbiamo presentato c'è anche quello del cibo.
Abbiamo iniziato con l'autunno ricco di frutti e verdure assaggiando le noci e soffermandoci sugli ingredienti del minestrone.
Per l'inverno, invece, abbiamo osservato le arance che poi si sono trasformate in un'ottima spremuta.




Ricordo un cibo...

Scuola primaria di Portacomaro - cl III



Quando ero a casa di un mio amico, sua nonna ci ha fatto la pasta al pesto e la carne impanata. Era tutto buonissimo. Soprattutto perché pranzavo insieme a lui.

Mi piace il pane perché a volte lo faccio con mia madre e mio fratello. È l'unico cibo che preparo con loro e lo facciamo diventare buonissimo grazie ad un ingrediente segreto ... l'amore.

Io mi ricordo che eravamo stati in un ristorante dove si recava mio padre quando c'erano le lire. Mi aveva detto che da giovane ci andava sempre con i suoi amici.
Abbiamo mangiato la pizza: era buonissima.
Spero di ritornarci così mangerò la pizza più buona.

Un giorno, la nonna mi aveva preparato una cosa che mi piaceva molto: patatine e bistecca impanata. Da allora me la prepara sempre. È il mio piatto preferito e mi ricorda proprio l'amore della nonna.

A me piace la pasta alla carbonara perché mio nonno, tutte le volte che la preparava, quando finivo di mangiare, mi dava sempre delle caramelle.

Io mi ricordo che quando c'era mia nonna mi faceva sempre le zucchine ripiene: erano la fine del mondo. Mi ricordo ancora quel sapore indimenticabile quando tornavo a casa. Mi manca tanto mia nonna, però riesco a sopportare questa mancanza perché mia mamma le sa cucinare e io posso mangiarle quando voglio.

I panzerotti mi ricordano i miei nonni, che vivono in Puglia.
Li mangiavo sempre con loro o sul tetto o in spiaggia.
A me davano sempre il panzerotto più grande. Se li faceva mia nonna erano super deliziosi. Quando tornavamo a casa, me ne davano da portare via.

A me piace molto la frittata di spaghetti perché mi ricorda mia nonna. Ogni volta che andavamo a mangiare da lei, mi chiedeva cosa volessimo da mangiare.
Noi rispondevamo: "La frittata di spaghetti!!" Così quando ne vedo un piatto mi viene sempre in mente mia nonna.

Quando mangio la pasta fatta in casa, penso a mia nonna e a quando la preparo con lei. Io mi diverto un sacco e vorrei farlo ogni giorno; infatti quando viene a casa mia la facciamo sempre.

Una cosa che mi viene in mente sono gli zucchini sott'aceto, che mi faceva sempre mio nonno. A me piacevano tantissimo e chiedevo sempre: "Ci sono gli zucchini?" e il nonno diceva di sì. Andavamo insieme a prendere gli zucchini nell'orto e poi li cucinavamo.

Un sabato sera stavo mangiando la pizza sul divano mentre mi guardavo i cartoni e stavo bevendo il thè. Ad un certo punto, è passata mia sorella e per sbaglio mi ha rovesciato il thè sulla pizza e io l'ho mangiata lo stesso. Ogni volta che mangio la pizza, ripenso a quella sera.

La prima volta che ho mangiato la brioche alla crema, eravamo al mare. In realtà io non avevo ordinato quello. Io avevo scelto il biscotto al cioccolato. Quando è arrivato mi sono accorta che era alla marmellata e io non lo volevo. Visto che mio papà aveva ordinato la brioche alla crema, abbiamo deciso di fare uno scambio. L'ho assaggiata e ho scoperto che mi piaceva molto.

Quando mia mamma mi fa bere il thè, mi fa venire in mente mia nonna: quando vado a casa sua me lo prepara sempre e anche in grandi quantità, tanto che ne avanzo sempre.

Il melone mi ricorda un giorno estivo con le mie amiche che si trasformò in cena. Avevamo giocato fino alle 22:30, poi sono andate tutte a casa. Io me lo ricordo sempre quando sento parlare di melone.

La mela mi ricorda mio nonno, perché lui la mangia sempre. Quando la mangio io penso sempre a lui. Quando andiamo da loro a salutarli per pranzo ha sempre la mela in mano.

Il riso mi fa ricordare tanto mia mamma perché lei me lo prepara sempre e, quando lo mangio, penso sempre a lei e mi piace tanto.

Quando mangio la pizza mi fa sentire felice perché mi ricorda sempre la mia bisnonna: quando andavamo a trovarla ce la faceva sempre. Così quando mangio la pizza mi sento felicissimo.

Mi ricordo che, da piccolo, quando mia sorella faceva mensa, il giovedì, mia mamma mi faceva sempre la pasta alle zucchine, che mi piace un botto.
Ogni volta che mia mamma andava a caricare la stufa, mangiavo subito la pasta e così potevo prenderne ancora un po', però non tanta.

Un giorno io ero andata da mia nonna e ho mangiato le polpette. Dopo averle mangiate, sono impazzita: mi piacevano tantissimo!! Poi le ho chiesto: "Posso averne ancora?" Mia nonna, di fretta, ne ha preparate altre al ragù. Ogni volta che tornavo da lei mi chiedeva: "Cosa volete da mangiare?" E io rispondevo: "Le polpette al ragù!!!".

Il paté en croute mi ricorda quando il mio padrino Julien è venuto dalla Francia e me lo ha portato. Poi l'ha tagliato lui e io ho pensato: "Ma che forzuto!". Purtroppo ci vediamo solo una o due volte all'anno. Lui mi manca tanto, ma spero che ci vedremo anche questa estate.



Quando mangio un ghiacciolo mi vengono in mente la sabbia e il mare perché mamma me lo comprava e io lo mangiavo sulla panchina vicino al mare.
Spero di rimangiarlo quest'estate!!!

Senza parlare della margherita e della marinara
è buona in ogni tipo di spuntino
a cominciare dalla classica margherita
fatta con pomodoro mozzarella e foglie di basilico.

È buona con olive e patatine, salamino piccante
con gorgonzola e salsiccia, wurstel, intinta nel pomodoro
con prosciutto, con acciughe, con pecorino
indorata con formaggi sciolti in padella.

È buona pucciata nella nutella con la ricotta sciolta dentro,
con la marmellata, con il pistacchio,
con le pere e pure con la granella di nocciole.

Con tonno e cipolle, con salame,
con le castagne, con la cioccolata,
ma soprattutto è buona con la fame.

La pizza è bona co' ...

Il cibo nella storia.

... continua da pag 3

Come nell'epoca romana, anche nel Medioevo e nel Rinascimento i pasti dei ricchi e quelli dei poveri erano molto diversi perché cambiava l'approccio al cibo tra le due categorie. I ricchi mangiavano per divertirsi e mostrare la propria ricchezza mentre i poveri mangiavano solo per sopravvivere. I benestanti mangiavano soprattutto selvaggina e frutta, al contrario dei contadini e di tutte le persone più povere che si alimentavano con cereali, riso, legumi e pane di segale, che era l'alimento di base della loro dieta. Tra la fine del Quattrocento e l'inizio del Cinquecento, la carne faceva parte raramente del pasto dei poveri: il massimo che si potevano permettere era di 30 chili a famiglia l'anno.
Le uova e i formaggi invece abbondavano nel Rinascimento.
La scoperta dell'America rivoluzionò l'alimentazione rinascimentale: sulle tavole italiane apparirono cibi "nuovi" come pomodori, mais, cacao, fagioli e patate. Per le famiglie più ricche, poi, compaiono il cioccolato e le minestre preparate con brodo o latte, riso e cereali, mentre la carne più pregiata è la selvaggina.
Alla fine del '400 compaiono inoltre le paste "all'italiana": maccheroni, vermicelli conditi con uvette o burro e sale.
I poveri erano costretti a consumare due pasti: il pranzo (*commestio*) verso le 11:00 e la cena (*prandium*) subito dopo il tramonto. La cena del popolo povero era ovviamente molto sobria, composta da pane, verdure e frutta, oltre che da fave, farina di miglio, castagne e pane. Quest'ultimo era sempre senza sale perché il sale era molto costoso e difficile da trovare. Quando il pane era duro c'era l'abitudine di fare la 'panata', una minestra a base di pane duro grattugiato, uova, parmigiano e noce moscata.

Un'altra tappa importante della storia del cibo in Italia si ebbe a ridosso del Settecento, quando avvenne, da parte dei ceti alti, una vera e propria riscoperta della cucina popolare, un fattore che ancora oggi costituisce una spinta notevole nell'ambito della ricerca culinaria.
Ad esempio, con la produzione del grano che si ricavava la farina con cui si faceva la pasta, il burro diventò fondamentale nelle salse. Sul finire del Seicento si iniziò a usare l'erba cipollina, lo scalogno, i capperi, i funghi e le acciughe. Veniva usato sempre di più il fornello da cucina, sul tavolo si mettevano più piatti contemporaneamente sia caldi che freddi. I cibi si mettevano ancor prima che i commensali arrivassero, quindi si potevano scegliere tutti i piatti o scegliere quelli più vicino al proprio gusto, nasce così il classico "buffet". Verso la fine del XVIII secolo ci furono nuovi modi di preparare quei cibi importati in Europa a seguito della scoperta dell'America avvenuta secoli prima: per esempio, il pomodoro, capace di valorizzare meglio la pasta e la pizza, che nel corso del secolo successivo si diffonderà in tutta l'Italia. Tra tutti, vale ricordare il caso della polenta. Fino al '600 le coltivazioni di grano erano usate prevalentemente per la produzione del pane; fu solo nel '700 che i chicchi di mais vennero utilizzati per la produzione sistematica della polenta; tuttavia una tale dieta basata sul prevalente consumo di carboidrati fu alla base di epidemie che ebbero modo di diffondersi a causa della carenza di vitamine che ne seguì.
Da allora la ricerca culinaria ha proseguito la sua strada fino ai giorni nostri fondendo innovazione a tradizione, il tutto cercando di porre particolare attenzione sul bilanciamento dei nutrienti, per quanto riguarda l'alimentazione, e sulla natura biologica dei prodotti.

Scuola dell'Infanzia di Rocchetta T.

Una merenda ... quasi come al tempo di Gesù



Durante religione, in raccordo con il progetto annuale, dopo aver presentato cosa e come si mangiava ai tempi di Gesù, abbiamo prodotto il pane azzimo e la mela essiccata che poi abbiamo utilizzato per fare merenda.





Le maestre hanno mescolato acqua e farina e poi hanno fatto l'impasto. Abbiamo ricevuto un foglio di carta da forno con un po' di farina e poi ognuno di noi ha avuto una pallina di pasta da stendere. Ottenuto il nostro panino lo abbiamo messo sulla teglia e consegnato alla nostra cuoca Maria che l'ha messo in forno.







Abbiamo anche fatto seccare la mela.
La maestra ha tagliato la mela in fette sottilissime. Abbiamo osservato che dopo poco tempo la mela non era più umida, ma asciutta. Per far seccare bene le mele occorre molto sole e tempo, mentre il pane si cuoceva su delle pietre molto calde. Noi invece, grazie alla collaborazione della nostra cuoca Maria, abbiamo messo tutto in forno e dopo circa 30 minuti era tutto pronto. Così il giorno dopo abbiamo fatto merenda con pane azzimo e mele essiccate ...





Ed ecco qualche commento ...
Il pane era buono. ... Sì, buonissimo, ma era molto duro .... La mela era molto dolce, era buonissima ... Sì, era dolce, ma non mi è piaciuta molto. Era strana ... Per me la mela è stata più buona del pane ... Il pane era croccantissimo e la mela troppo dura ... Il pane l'ho mangiato tutto e per fortuna il dente non mi è caduto.

La pizza è bona co' ...

Senza cita' Marinara e Margherita,
è bona in ogni tipo de spuntino,
a comincia' dar classico pizzino
fatto cor sugo che te sporchi tutte e dita.

È bona co' cipolle,
co' le olive, co' i wurstel, intinta nello stracotto,
co' le acciughe, co' patatine e co' prosciutto
e rosata co' le mazzancolle.

È bona co' i friarielli, co' l'asparago
co' Nutella, pere e formaggio,
cor insalata, funghi e sarago.

Co' tonno e carciofi, co' salame,
co' i capperi, co' lo speck,
ma soprattutto è bona co' la fame.



Senza considerare la margherita e la marinara,
la pizza è buona con ogni tipo di spuntino,
a cominciare dal classico tomino,
con sugo, mozzarella ed erba rara.

È buona con formaggio e con salame,
con cipolla e con prosciutto,
con verdure e con un po' di tutto,
con patatine mi tolgo la fame.

È buona con fragole e con gorgonzola,
con alici e con olive,
con capperi e con mortadella.

Con tonno e cipolletta, con salame,
con 'nduja e con nutella,
ma soprattutto è buona con la fame.



La pizza è bona co'...

Senza cita' a Bolognese co' la mortadella,
è bona in ogni tipo d'occasione,
a comincia' dal "classico" calzone,
fatto co' pomodoro, prosciutto e mozzarella.

È bona cor wurstel e patatine,
co' la salsiccia, e il pecorino
co' gorgonzola al peperoncino,
sopra alla rucola colle zucchine.

È bona co' i funghi o gamberetti,
se ha a crosta croccante e indorata,
pure co' spinaci, ova e calamaretti,

co' tonno e cipolletta, ar salame,
co' la frutta, la peperonata,
ma soprattutto è bona co' la fame.



Senza cita' marinara e margherita,
è bona co' ogni tipo di salame.
A comincia' dar classico crostino
fatto co' sugo e mozzarella.

È bona co' guanciale a panontella,
co' pesce co' li quattro formaggi, intinta nell'olio.
Cor kebab, co' wuster e pecorino.
Indorato cor ragù a padella.

E bona co' ricotta
cor' nutella, co' insalata cor' prosciutto,
le pesche, il tonno.

È bona co' salsiccia
è bona alla diavola co' la cipolla, e co' funghi,
è bona co' la rucola
ma soprattutto è bona con la fame.

Senza parlare di quella alle olive e alle patatine,
è buona per ogni tipo di spuntino,
a cominciare dal più piccolo salatino
fatto con pomodoro, mozzarella e acciughine.

È buona con l'impasto normale,
o con quello alla curcuma arancione,
con quello nero al carbone
ma anche con quello integrale.

È buona con l'insalata,
con il prosciutto
ma anche con la marmellata.

È buona mangiata in pizzeria,
pappata dalla nonna
e divorata a casa mia.

Ode alla pasta

Bolle l'acqua
cuocendo
la gioia
del mondo.
La pasta
entra
nella pentola
come la criniera
del leone appena sveglio.
Ed esce più morbida,
il sugo con la carne macinata
le aggiunge
una carnosa fragranza.
È la saporita
semplicità del grano.

Cuoce nell'acqua
scaldando la pentola:
la pasta
si tuffa
nella casseruola
come il sole
appena sorto del mattino
ed esce
bianca come
un foglio pulito.
Il sugo
viene aggiunto
diventando sempre più deliziosa,
il basilico,
foglie raccolte in giardino,
e cambia aspetto
con un pizzico di spezie
saziando il pancino
di ogni bambino.

Lessico relativo all'alimentazione

Scuola secondaria di primo grado Maggiora Vergano di Refrancore - cl II A

NUTRIZIONE: il complesso dei processi biologici che consentono o condizionano la conservazione, l'accrescimento, lo sviluppo dell'organismo vivente e la reintegrazione delle perdite materiali ed energetiche che accompagnano le diverse attività funzionali.
Etimologia: dal lat. tardo nutrizione (m), deriv. di nutrītus, part. pass. di nutrire 'nutrire'.

CIBO: tutto ciò che si mangia.
La parola deriva dal latino *cibus*;
un suo sinonimo è: alimento.

FAME: la fame è la mancanza di cibo, non si può sopravvivere alla fame, è il nostro corpo che ci chiede da mangiare e quando si ha fame si inizia a sentire il nostro stomaco brontolare, come se stesse gridando.

ALIMENTAZIONE: (a-li-men-ta-zio-ne):
somministrazione o assunzione di alimenti con lo scopo di nutrire l'organismo. Questo termine deriva da alimentare *(alimentum)*, che deriva da *alĕre*, cioè nutrire.
I sinonimi di alimentazione sono: nutrimento, nutrizione, ossigenare, pascere, sostentare e mantenere (ciò di cui ci si ciba).

INSICUREZZA ALIMENTARE: una persona è esposta a insicurezza alimentare quando non ha accesso a quantità sufficienti di cibo nutriente per crescere, svilupparsi normalmente e avere una vita attiva in salute.
L'insicurezza alimentare può essere misurata in base a diversi livelli di criticità:

- Le persone esposte a moderata insicurezza alimentare sono incerte rispetto alla loro capacità di procurarsi il cibo.
- In genere le persone che vivono in stato di insicurezza alimentare grave non hanno di che cibarsi, e nel peggiore dei casi, per uno o più giorni.

L'aumento dei prezzi dei prodotti alimentari stanno provocando un'enorme crisi alimentare in diversi paesi del mondo, minacciando le giovani vite.

MALNUTRIZIONE: uno stato di squilibrio fra rifornimento di nutrienti e di energia e il fabbisogno del corpo per assicurare il mantenimento, le funzioni, la crescita, lo sviluppo e la riproduzione.
La parola *malnutrizione* deriva dal latino *malo* e *nutrizione*.
I suoi sinonimi sono: denutrizione, nutrizione insufficiente, nutrizione inadeguata, inanizione, iponutrizione.

Tabelle e grafici relativi alla nutrizione

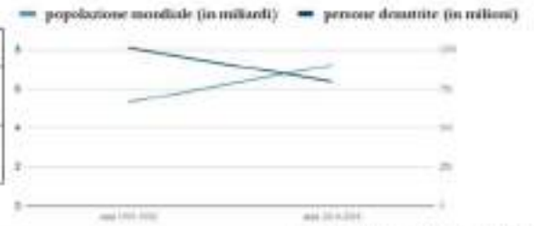
(con relativa guida alla lettura)

Scuola secondaria di primo grado Maggiora Vergano di Refrancore
classi III A e III B -

"Nutrire il Pianeta, energia per la vita" di Expo 2015, parla della fame nel mondo, delle sue cause e conseguenze, e delle azioni da compiere per porne fine. Tra gli obiettivi prefissati durante la conferenza: migliorare la qualità e la sicurezza dell'alimentazione, valorizzare le tradizioni alimentari, prevenire le malattie legate alla cattiva alimentazione, tutelare l'ambiente.
Alcuni studi (spesso non concordanti, trattandosi di stime), compresi quelli della FAO (Organizzazione per il cibo e l'Agricoltura delle Nazioni Unite), di cui questo rapporto propone una sintesi, consentono di mettere a fuoco dimensioni e caratteristiche del fenomeno.
Negli ultimi 15 anni, la popolazione mondiale è aumentata del 35,8% ed è passata da 5,3 a 7,2 miliardi di persone; il numero delle persone denutrite è diminuito del 21,4% quindi di oltre 200 milioni di persone, però ad un ritmo molto differente fra Paesi sviluppati e Paesi in via di sviluppo.
La diminuzione del numero di persone denutrite in confronto alla popolazione presenta aspetti critici, nonostante progressi in Oceania, in Africa centrale e in Asia occidentale. I progressi più noti sono in Africa orientale e occidentale, in Asia sud-orientale ed orientale e nei Caraibi.

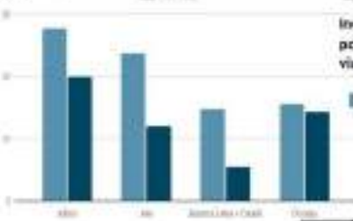
Persone denutrite e popolazione mondiale

	2009	2024	In percentuale
Popolazione denutrita	28 milioni	828 milioni	21,4%
Popolazione mondiale	5,3 miliardi	7,2 milioni	35,8%



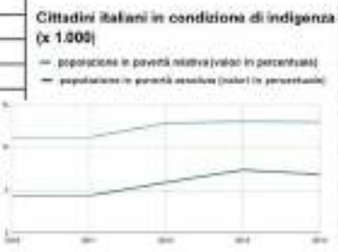
Incidenza delle persone denutrite sulla popolazione complessiva nei Paesi in via di sviluppo (dati %)

	1990-92	2014-16	Differenza
Africa	27,6	20	-7,6
Nord Africa	<5,0	<5,0	-
Africa Orientale	47,2	31,5	-15,7
Africa Centrale	32,5	41,3	7,8
Africa Meridionale	7,2	5,2	-2
Africa Occidentale	14,2	9,6	-14,6
Asia	23,6	12,1	-11,5
Asia Centrale e Caucaso	14,1	7	-7,1
Asia Orientale	23,2	9,6	-13,6
Asia Sud-Est	30,6	9,6	-21
Asia Meridionale	23,9	15,7	-8,2
Asia Occidentale	6,4	8,4	2
America Latina e Caraibi	14,7	5,5	-9,2
Caraibi	27	19,8	-17,2
America Centrale	15,7	6,6	-4,1
Sud America	15,1	<5,0	-10,1
Oceania	15,7	14,2	-1,5



Cittadini italiani in condizione di indigenza (x 1.000)

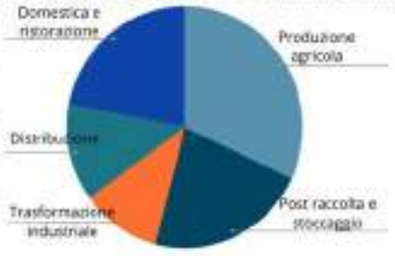
	Persone in povertà relativa	% della popolazione in povertà	di cui in povertà assoluta	% della popolazione in povertà assoluta	Poveri aiutati da enti caritativi
2010	6.657	11,2	2472	4,2	2.763
2011	6.652	11,2	2652	4,4	3.380
2012	7.084	12,8	3552	5,9	3.687
2013	7.822	13	4420	7,3	4.068
2014	7.815	12,9	4102	6,8	-



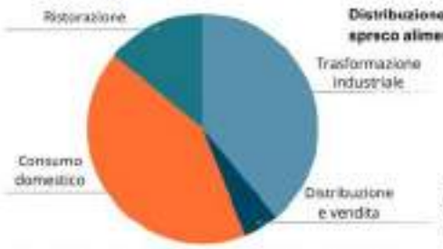
Le persone denutrite nel mondo sono attualmente 795 milioni, cioè l'11% della popolazione mondiale quindi per assicurare un'alimentazione sufficiente all'intera umanità basterebbe ridurre anche solo di un terzo gli sprechi di cibo: facendolo si recupererebbero circa 530 milioni di tonnellate, come ci mostrano i dati della tabella. Tuttavia bisogna considerare anche che circa 2 miliardi di persone pari al 29% della popolazione totale è in sovrappeso, due terzi di queste vive in paesi molto sviluppati.
Si stima che nel 2014 in Europa lo spreco annuo di cibo sia stato di oltre 100 milioni di tonnellate. La causa principale è il consumo domestico seguito dalla trasformazione industriale, poi ristorazione e distribuzione. Questa tendenza agli sprechi ha indotto il Parlamento ad adottare una risoluzione: secondo il WRAP (*Waste & Resources Action Programme*, ente britannico) il 60% degli sprechi domestici si può evitare. Il Parlamento sostiene che in Europa ci sono 79 milioni di cittadini che vivono in povertà (11%) e 16 milioni che riescono ad alimentarsi grazie ad associazioni caritative.

Distribuzione delle perdite e degli sprechi alimentari mondiali lungo i diversi anelli della filiera alimentare

	Quantità (milioni di tonnellate)	Incidenza
Produzione agricola	510	32%
Post raccolta e stoccaggio	355	22%
Trasformazione industriale	180	11%
Distribuzione	200	13%
Consumo domestico e ristorazione	345	22%
totale	1590	100%



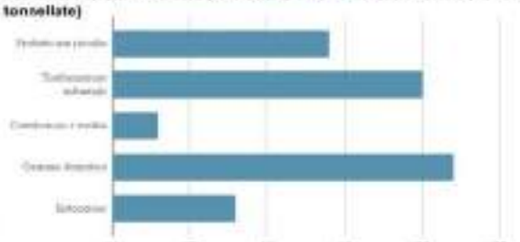
Distribuzione percentuale nella filiera dello spreco alimentare in Europa



Distribuzione percentuale nella filiera dello spreco alimentare in Europa

Trasformazione industriale	39
Distribuzione e vendita	5
Consumo domestico	42
Ristorazione	14
Totale	100

Distribuzione nella filiera di perdite e sprechi alimentari in Italia (milioni di tonnellate)



Distribuzione nella filiera di perdite e sprechi alimentari in Italia (milioni di tonnellate)

Prodotti non raccolti	1,4
Trasformazione industriale	2
Distribuzione e vendita	0,2
Consumo domestico	2,2
Ristorazione	0,9
Totale	6,7

In Italia, nel 2014 ogni famiglia ha sprecato 630 grammi di cibo alla settimana per un valore annuo di euro 338,00.
In quell'anno lo spreco alimentare domestico è stato stimato in 8,1 miliardi di euro.
Attualmente i prodotti agricoli non raccolti come i derivati da allevamenti e filiere sono una quantità esorbitante, molti di essi, pari a circa 6,7 milioni di tonnellate, vengono sprecati, in quanto per non essere immessi sul mercato a basso costo vengono impiegati come concimi e non adoperati per nutrire la popolazione.
L'AGEA, secondo alcune informazioni aggiornate al 2013, stima che le persone indigenti che si rivolgono ad organizzazioni caritative per procurarsi del cibo sono aumentate di 4,1 milioni; anche l'ISTAT rileva che le persone povere sono di più, di cui la maggior parte sono a rischio di un'alimentazione di cattiva qualità.

Malattie trasmissibili animale - uomo

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - cl. II A

Sono chiamate ZOONOSI le malattie trasmissibili dagli animali agli uomini direttamente (tramite contatto con uova, peli, sangue, ecc…) o indirettamente (con ingerimento di alimenti contaminati).
La salute umana è strettamente collegata a quella degli animali con cui l'uomo entra in contatto o di cui l'uomo si serve.
Le zoonosi conferiscono carattere di pericolosità a molte attività che richiedono contatti con gli animali. Rappresentano una continua fonte di pericolo e sono oggetto di ricerche da parte di studiosi che sono venuti a conoscenza di più di un centinaio di queste.
Le più conosciute sono:

COVID-19

È una zoonosi ormai conosciuta da tutti a causa di una pandemia globale che ci ha costretti segregati in casa per mesi. Questa malattia è una malattia comune negli animali, ma quando il virus si è evoluto, per l'uomo è stato un serio problema. Il salto di specie è avvenuto in Cina, nella provincia di Hubei. All'inizio si pensava che il COVID-19 fosse scaturito dal contatto tra uomo e pipistrello: questa convinzione non è completamente errata, ma i ricercatori sono in cerca dell'"anello mancante" del passaggio di specie.
Una delle ipotesi è che il COVID-19 sia il risultato di un mix di geni di un pipistrello e di un pangolino. I virus dei pipistrelli sono tenuti sotto sorveglianza, e comunque nessuno avrebbe le giuste "qualità" per infettare l'organismo umano.
Infine, alcuni studi dimostrano che i geni di un pangolino infetto sono uguali al 99% a quelli di un uomo infetto, quindi si presume che il piccolo animale sia il "ponte" che ha permesso alla malattia di arrivare a noi. Ma la domanda che sorgerà spontanea sarà: perché il virus non attacca il pipistrello?
La risposta è: probabilmente il pipistrello, che solitamente ha una temperatura corporea di 40°C, tenesse KO il COVID, ma che, una volta passato all'uomo con una temperatura più bassa, il virus si risvegli dal suo "sonno" e sia pronto ad agire sulle cellule umane.

PESTE SUINA

La Peste Suina Africana (PSA) è una malattia infettiva che colpisce i suini domestici e cinghiali. Il virus rimane vitale anche dopo la morte dell'animale, per questo le carcasse sono infettanti e sono in grado di trasmettere il virus per molto tempo. I sintomi sono: febbre alta, debolezza, difficoltà a stare in piedi, vomito, diarrea, pelle di colore rossa o blu intorno alle orecchie e al muso. Per l'animale la PSA è letale quasi al 100%. Il virus si diffonde attraverso il contatto diretto tra animali infetti ma anche tramite il contatto con oggetti contaminati.
Il 7 gennaio 2024 è stato segnalato il primo caso in Piemonte ed è stato necessario stabilire una zona infetta dove saranno attuate misure restrittive. Contrariamente a quanto si pensa la PSA non è trasmissibile all'uomo e quindi non è pericolosa per la nostra salute.



LA MUCCA PAZZA

L'encefalopatia spongiforme bovina, nota più semplicemente come mucca pazza, è una malattia che colpisce il sistema nervoso e che si diffonde lentamente, generando dei buchi nella corteccia cerebrale.
La mucca pazza si può trasmettere da bovino a uomo nel caso in cui ingerisse qualche tessuto contaminato. La malattia in questione è generata da una proteina naturalmente presente nei bovini, ma con caratteristiche anomale. Da queste conformazioni, la proteina assume proprietà che possono danneggiare il cervello anche totalmente.

Il cibo del futuro

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - cl. II A



ASTRONAUTI E CIBO SPAZIALE : L'ALIMENTAZIONE IN ORBITA

Viaggiare nello spazio può sembrare molto bello ma essere catapultati al di fuori della Terra sconvolge totalmente l'esistenza e le proprie abitudini. L'alimentazione non è più la stessa: occorre utilizzare 'cibo spaziale' cioè cibo liofilizzato sottovuoto: si tratta di menù studiati adatti al caso, pensati per le esigenze in orbita.
Il nutrimento spaziale è fondamentale ed è simile a quello terrestre: il regime alimentare di un astronauta deve, infatti, comprendere carboidrati, proteine e vitamine, con una media di 2.000 kcal per la donna, e 3.000 kcal per l'uomo.
Per l'intero equipaggio è importante scegliere alimenti sicuri da portare nello spazio poiché – per l'assenza della gravità – snack come crackers e in generali alimenti molto friabili possono ostacolare i filtri delle attrezzature per via delle loro briciole che possono essere aspirate involontariamente. Inoltre sulla navicella non sono presenti forni per cuocere da zero nessun alimento e pertanto delizie come la pizza sono solo un ricordo.
Gli astronauti mangiano cibo liofilizzato, perché è più facile da trasportare. Ogni astronauta ha a disposizione un cibo a sua scelta da portarsi. A contribuire al regime alimentare degli astronauti, oltre alla Nasa, sono impegnate varie agenzie tra cui un'azienda pugliese. Quest'ultima è stata selezionata dalla Nasa e dall'ESA nel 2007 per produrre cibi spaziali. Paolo Nespoli, ex astronauta e ingegnere italiano, ha potuto gustare nello spazio cibi pugliesi.
Ma quest' azienda non è l'unica a fabbricare space food, l'azienda piemontese Argotec dà vita a piatti speciali, da consumare solo nelle festività. David Avino, consigliere delegato dell'azienda Argotec ha impiegato più di un anno di ricerche per creare piatti spaziali, cercando di accontentare le papille gustative dell'intero equipaggio. Grazie alla Argotec due astronauti italiani (tra cui Samantha Cristoforetti) hanno potuto gustare sull'Iss lasagne, risotto, parmigiana e tiramisù.
Oltre al cibo anche l'acqua assume un ruolo fondamentale per la loro sopravvivenza: questa viene resa potabile in due modi. Il primo metodo è caratterizzato dal riciclo dell'urina, attraverso l'Urine Processing Assembly, e dopo un processo accurato si ottiene l'acqua potabile. Mentre nel secondo metodo viene filtrato il vapore acqueo del respiro e del sudore dei 6 astronauti, grazie ad un filtro appropriato.





LA CARNE SINTETICA O MEGLIO LA CARNE COLTIVATA

Tra la carne coltivata e quella normale non vi sono differenze dal punto di vista dei sapori e della struttura cellulare e anche gli chef che l'hanno assaggiata non hanno riscontrato differenze. Il processo di coltivazione viene fatto in laboratorio dopo aver prelevato un campione di cellule staminali dal muscolo di un animale. Grazie alla differenziazione cellulare, le cellule staminali diventano cellule muscolari all'interno di un brodo di coltura costituito da: aminoacidi, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e ossigeno. Successivamente servirà un supporto, una sorta di impalcatura di origine animale o vegetale, in tre dimensioni che permette di far crescere le cellule staminali all'interno del brodo di coltura. Una volta che vengono selezionate le cellule di interesse, il terreno di coltura e il supporto si inserisce il tutto all'interno dei bireattori: semplici contenitori chiusi dove è possibile monitorare la temperatura, l'ossigenazione e l'umidità... mantenendo le condizioni ideali per far crescere e proliferare le cellule. Dopo aver ottenuto il risultato voluto si estrae la "bistecca" dai bioreattori e le si dà la forma desiderata. In Italia non è ancora possibile acquistarla, ma è possibile negli USA dove il prezzo si aggira tra i 400 e i 2000$ al chilo.
Sarà il cibo del futuro? Non resta che una cosa da fare: assaggiare personalmente.

INSETTI COMMESTIBILI

Gli insetti sono una classe di animali appartenenti al phylum degli Artropodi. Questa classe rappresenta il più grande tra i raggruppamenti di animali che popolano la Terra, esistono oltre un milione di specie, pari ai cinque sesti dell'intero regno. Gli insetti, di conseguenza, sono organismi che hanno una stretta relazione con l'Uomo e le sue attività.



La Fao [organizzazione nazioni unite alimentazione e agricoltura] spinge molto sul potenziale di grilli e simili perché sono molto ricchi di proteine e aminoacidi, non hanno bisogno di molta acqua, hanno un impatto ambientale minore rispetto a un allevamento di bovini e suini e inoltre sono molto puliti, infatti già 2 miliardi di persone ne fanno abitualmente uso soprattutto in sud America, Asia e Africa.
I più consumati sono: coleotteri 31% , bruchi 18%, api, vespe e formiche 14%, cavallette, grilli e locuste 13%.
Sono molto ricchi di proteine e aminoacidi e in alcune parti del pianeta sono abitualmente consumati ma rimane nella popolazione occidentale una forte perplessità nel consumo di insetti nonostante dal 1° gennaio 2018 l'Unione Europea abbia permesso il consumo di essi.

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - cl. II A

Conservazione degli alimenti

La conservazione degli alimenti accompagna l'evoluzione dell'uomo da quando inizia a stabilirsi in società e in zone geografiche limitate. L'insediamento fisso che contraddistingue il passaggio dell'uomo da nomade a quello civilizzato porta con sé enormi cambiamenti non solo nel creare città prettamente più tecnologiche, ma anche di carattere quotidiano. L'uomo si è trovato ad affrontare una sfida: conservare i propri alimenti per averli sempre a disposizione. Sono nate diverse tecniche di conservazione: alle più antiche (congelamento, salatura, essicazione e affumicatura) se ne affiancano oggi molte altre. Esaminiamo le principali tecniche usate.
ESSICCAZIONE: esistono diverse tecnologie di essiccamento, gli essiccatori domestici utilizzano quello convettivo o in corrente d'aria. È proprio attraverso una corrente d'aria calda e secca che, semplificando, l'acqua evapora e il vapore viene eliminato sempre dall'aria. L'essiccazione consente di conservare i prodotti sia nel caso di orti tradizionali o urbani, sia nel caso di acquisti in eccesso, oppure per garantirsi i sapori di una stagione in un'altra.
AFFUMICATURA: grazie alla combustione lenta, incompleta e senza fiamma della legna e delle erbe aromatiche, il fumo che si forma contiene e trasferisce all'alimento sostanze ad azione antimicrobica, e sostanze antiossidanti sui grassi.



SALATURA: la salagione è una tecnica di conservazione degli alimenti che sfrutta le proprietà antisettiche e disidratanti del cloruro di sodio; si possono seguire due metodi: a secco o in umido. Nella salagione a secco l'alimento è messo a contatto diretto col sale grosso tramite lo sfregamento del sale sulla superficie (è il caso del prosciutto) o per sovrapposizione, alternando strati di prodotto e di sale, cambiando periodicamente la disposizione.
PASTORIZZAZIONE: La pastorizzazione è un trattamento termico che consiste nell'aumentare il tempo di conservazione di alcuni alimenti. Il procedimento della pastorizzazione deve il suo nome al chimico francese Louis Pasteur nell'aprile 1862.



La pizza è bona co'...

Senza cita' Marinara e acciughella
è bona in ogni tipo de spuntino,
a comincia' dar classico salatino
fatto co' pomodoro e mozzarella.

È bona co' la salsiccia abbrustolita
col prosciutto, co' gamberetti, co' le cozze,
cor gorgonzola, co' pomodorini vanno a nozze,
e la crosta croccante e imbrunita.

È bona ner piccante, co' la rucola,
co' la bufala, i funghi e parmigiano,
cor pepe che solletica la gola.

Co' zucchero o co' sale è sempre quella
ci metterei sopra pure un fagiano
ma soprattutto è bona co' la nutella.



Cibo... per la mente

"Yoga educativo"

Scuola primaria di Castello di Annone



Non ci sono tablet o giochi di ultima generazione dietro l'entusiasmo dei bambini che hanno intrapreso questo percorso didattico accolto con gioia all'interno della scuola primaria di Castello di Annone; a renderli così felici e impazienti è invece una lezione di yoga.
Tutto si svolge sotto forma di gioco e la lezione si trasforma in un momento ludico di estremo divertimento, ma anche di crescita personale. Le classi che hanno intrapreso questo percorso sono la seconda e la terza. Lo Yoga Educativo ha lo scopo di valorizzare il bambino facendo fiorire le sue innate capacità e i suoi talenti in maniera allegra e giocosa.



Cooperazione, gentilezza, concentrazione e immaginazione sono alcuni degli ingredienti della lezione di Y.E.



Scuola primaria
di Castello di Annone

"Giochiamo insieme"

La Scuola Primaria di Castello di Annone ha ospitato il progetto PON "Giochiamo insieme", condotto dalle insegnanti del plesso. Questo progetto, che ha coinvolto la classe terza, è nato dalla necessità di favorire l'acquisizione da parte degli allievi di abilità motorie che sostengono lo sviluppo della personalità sotto il profilo fisico, ma anche cognitivo.
Inoltre, le attività organizzate durante gli incontri hanno promosso l'educazione alla corretta alimentazione e a uno stile di vita attivo, fondamentali per sviluppare la consapevolezza di sé e la ricerca del proprio benessere.









"Alba e ciambelle"

Scuola primaria di Castello di Annone



In data 26 Gennaio 2024 alla scuola primaria Arturo Balestreri si è tenuto il primo incontro con l'autore, Francesco Bergamasco è lo scrittore annonese che ha condiviso con bambini e insegnanti la sua esperienza raccontata nel libro di viaggi "Alba e ciambelle". Durante l'incontro Francesco ha raccontato al giovane pubblico alcuni passaggi del suo libro, spiegandone il senso generale e mostrando alcune delle foto più evocative scattate nel corso dei suoi viaggi. Affascinati da racconti e immagini, i bambini hanno partecipato attivamente all'incontro con domande e osservazioni puntuali.
Questa iniziativa ha permesso ai bambini di scoprire il piacere della lettura. L'incontro con l'autore si è rivelata un'esperienza dal profondo potenziale educativo, perché ha stimolato la curiosità dei bambini offrendo spunti di riflessione autentici e significativi.



"Cuore matto": la poesia a scuola

Scuola primaria di Refrancore



"Cuore matto" è un progetto di scrittura poetica che l'anno scorso ha coinvolto i bambini di classe seconda della scuola primaria di Refrancore, ora in terza. Il lavoro coordinato dal maestro Sebastiano Aglieco è finalmente diventato un vero e proprio libro, pubblicato dalle edizioni Kaba, una casa editrice specializzata in letteratura per l'infanzia e nell'ambito della collana "Gocce", diretta dalla poetessa Anna Maria Farabbi. Il volumetto è stato presentato il 7 febbraio presso gli spazi della biblioteca di Refrancore, davanti a un folto pubblico e agli stessi bambini autori dei testi. Ai piccoli poeti è stata donata una copia personale del libro.
"Cuore matto" - sottolinea Sebastiano Aglieco - riprende il titolo di una celebre canzone degli anni '70 ed è stato il pretesto per portare i bambini ad esprimere emozioni e vissuti secondo la didattica della parola magica "come". Si è trattato di un lavoro collettivo e partecipe che ha permesso ai piccoli "poeti" di "guardare con altri occhi", di ascoltare e ascoltarsi.
Grande l'emozione dei bambini nel ricevere il loro personale libro e commosse le dediche donate ai loro maestri.



Scuola primaria di Refrancore

Giornata della memoria a Refrancore

In occasione della XXIX giornata della memoria in ricordo delle vittime innocenti delle mafie, le classi quarta e quinta, su invito della Scuola Secondaria, hanno aderito all'iniziativa preparando l'albero di Falcone e Borsellino da inserire nella mostra tematica condivisa. Sulle foglie gli alunni hanno scritto slogan e brevi testi sull'argomento dopo essere stati informati sulla criminalità organizzata, sulle stragi del 1992 e sulla vicenda di Peppino Impastato. Lo spettacolo della Scuola Secondaria si è tenuto il 20 marzo alla presenza dei genitori, dei ragazzi e delle autorità comunali e dell'associazione "Libera".

Cibo per piccoli lettori

Scuola dell'Infanzia di Portacomaro



A scuola abbiamo una biblioteca con prestito d'uso settimanale che ha più di 1000 libri tra i quali scegliere e tra le attività proposte chiediamo ai bambini di fare delle recensioni del loro libro preferito … eccone alcune …

CRICCHETTO ROCK STAR D'EFFETTO: Cricchetto è un carro attrezzi che carica Cars e lo porta dal meccanico perché la polizia gli ha messo una cosa gialla sulla ruota e lui non riusciva più ad andare … saltava, saltava, saltava. Lo guardo sempre Cars, per questo mi piaceva questa storia

L'ORSO ALE VA SULLA LUNA: l'orso giocava con i suoi amici, poi è salito sul razzo ed è andato sulla luna.

BARBAPAPÀ: mi è piaciuto il libro perché io li guardavo da piccolo, i Barbapapà quando corrono si fanno male e piangono

GRANDI FIABE: in questo libro ci sono 10 storie e l'ho scelto perché è molto bella la copertina. C'era una strega con la casa di zucchero che voleva mangiare i bimbi, Hansel era in prigione nella gabbietta e Gretel ha buttato la strega nel forno e lo ha salvato !!!

ANIMALI DEL MARE: questo libro faceva vedere la stella marina nell'acqua e aveva anche dei brillantini dentro gli occhi. Era un libro magico perché aveva i brillantini ma non si possono togliere, perché hanno la colla.

IL LIBRO DELLA GIUNGLA: una tigre di nome Shere Kan voleva mangiare un umano ma l'umano ha vinto perché aveva preso un bastone infuocato e glielo ha legato dietro la coda. In questo libro ci sono delle figure molto belle!

ALMANACCO DEI COLORI: è un libro che in ogni pagina ha un colore diverso, in una tutto giallo, in una tutto verde, non ha tutti i colori ma in una pagina c'era l'arcobaleno. Mi è piaciuto questo libro perché c'era anche una carota e a me piacciono le carote.

C'È UN MOSTRO IN QUESTO LIBRO: devi leggere le parole e ti fanno scappare il mostro dal libro. In una pagina dice che il mostro è scomparso. Questo libro faceva un sacco ridere!

SIMBA E NALA: parla di leoni che si cacciano, poi Simba è caduto nel fango e l'altro leone rideva per prenderlo in giro e non è bello! Questa storia è bella: i leoni andavano a caccia perché è la loro natura e devono mangiare.

GLI ANIMALI: è un libro di animaletti molto carini, piccoli e grandi. Si aprono le pagine e dentro ci sono delle finestre dove c'è da leggere e da guardare. Gli animali si vedono prima come sono fatti, benissimo, e sembrano veri (c'è la foto vera), poi dentro la finestra c'è disegnato, ma sembra dei cartoni. C'era anche l'aquila e diceva che ci vede benissimo.

INDIANA LARUS - PICCOLI EROI: due banditi vogliono trovare un tesoro per avere tanti soldi quindi seguono Indiana Larus, ma lui era troppo veloce e il tesoro è in una caverna/piramide e lo prende lui. Indiana Larus è un esploratore che ha un cappello marrone bello ed è molto coraggioso perché fa delle mosse super-pericolose per scappare dai coccodrilli.

IL LIBRO DELLA BUONANOTTE: ci sono delle storie di animali che vivono lontani da qui. Racconta che il leone vive più lontano dell'orso polare e l'elefante vuole che arrivi presto domani per giocare nel laghetto. Questo libro è bello perché tutti gli animali dovevano dormire perché stava diventando notte!

"È bello andare in biblioteca perché ci sono tanti libri così io li scelgo, li porto a casa e li leggo con mia mamma"



Il dizionario dei bambini

Scuola dell'Infanzia di Portacomaro

AMICIZIA: è giocare insieme e stare vicini. Per diventare amici bisogna dire delle cose che gli piacciono. Per avere tanti amici bisogna sapere tutte le lingue del mondo per sapere cosa dice l'altro, perché gli amici si parlano. È il cuore con un altro cuore che si uniscono per stare insieme e poi si fa un cuore grandissimo.

ATTREZZO: è una cosa che serve per aggiustare una cosa che non sta bene o che è rotta.

CIOTOLA: è dove metti l'acqua per i cani abbandonati. È tipo un piatto ma con il bordo grande ed è più alta e si usa per fare le torte.

CONDIVISIONE: se uno al supermercato ha preso troppe mele e l'altro non "c'ha" un soldo quello che ne ha prese tante può dargliene pochine oppure può dargli i soldi per pagarle.

DIZIONARIO: è un libro che se non sai una parola e la chiedi ai genitori e loro non sanno cos'è la vanno a cercare sul dizionario e si legge per imparare le cose.

FAMOSO: perché tutti ti riconoscono...sei famoso perché fai delle cose belle!

FILOSOFI: erano persone vive, hanno le statue perché sono migliori, sono famosi. Anche mio papà è famoso perché è andato in tv.

GERMOGLIO: è quello che abbiamo di là... è una mini-pianta che poi diventa o un cespuglio, o un albero o insalata oppure un fiore!

GIORNALE: il giornale è una cosa che chi vuole la può leggere ma se vuoi puoi non leggerlo. È un libretto … un libro bianco con delle foto e delle notizie. Sono tanti fogli staccati con scritte delle cose e papà dice di non toglierli.

MISURARE: serve a dire quanto è lungo, non solo la lunghezza ma anche l'altezza. Con il termometro e con il righello puoi misurare tutto quanto. Mio nonno ha una cosa dove ha dentro l'acqua che misura se è dritto o storto...mio papà ha la bolla.

PENSIERI: tutti abbiamo pensieri, i pensieri passano, passano nella testa e poi quando non ti ricordi più se ne vanno; altre volte rimangono nella notte (ritornano).

SCUOLA: la scuola aiuta a pensare, ad imparare le cose che non sai.

SPAZIO: è una cosa tutta buia dove ci sono degli astronauti, tipo dei razzi, nello spazio c'è la luce del sole. Per andare nello spazio gli astronauti usano la navicella spaziale!

SOLE: è una stella gigante di fuoco.

TORCIA: una cosa per fare luce. Quando la luce della casa si fulmina se hai una torcia la puoi usare e farti luce.

UOVO: l'uovo si cucina e la gallina fa l'uovo con il pulcino. Se è di cioccolato è pasquale e dentro c'è una sorpresa e sono buonissimi! Alcune volte anche le uova sode sono di Pasqua perché si dipingono!





I disegni e i collage presenti nel giornalino sono stati realizzati dagli alunni della Scuola primaria e secondaria di primo grado di Portacomaro

Olimpiadi della lettura



4 giugno 2024: scuole primarie



Non correre. Non gridare. Non volere. Copri le gambe, stai composta, e piantala di fantasticare, perché nella vita ci sono sogni che non puoi sognare.

Queste le cinghie che stringono il cuore di Alfonsina, figlia di contadini e di un tempo che non ha scelto.

Un tempo in cui il ciclismo è per uomini coraggiosi, impavidi eroi che si riempiono la pancia di penne al ragù e macinano chilometri di strade fangose e pericolose.

Sono forti, gagliardi. E sono tutti maschi.

Finché, a cavallo di una bicicletta scassata, con la determinazione di una guerriera e la preparazione atletica di una sarta, Alfonsina arriva e corre. Corre veloce, più veloce, vola. Non è facile, perché il ciclismo è uno sport di forza e fatica, e come tutti le ripetono fino alla nausea, "non è per signorine".

Non è permesso, è uno scandalo, in un mondo che ordina alle donne vite strizzate, gambe fasciate e un'esistenza in gabbia.

Ma Alfonsina Strada è come il vento, che non conosce leggi né limiti e corre ....

finché ha forza, finché le gambe reggono, finché c'è un orizzonte da raggiungere e superare.

Recensione tratta da "Wikipedia"

5 giugno 2024: scuole secondarie di primo grado

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - cl. IA e B - IIA

UNA STORIA CHE TOCCA IL CUORE



Il romanzo "Nel mare ci sono i coccodrilli" racconta la storia di Enaiatollah Akbari, che dopo una terribile odissea dal suo villaggio afgano, Nava, riesce ad arrivare in Italia, la sua seconda patria.

Scappa dal suo paese perché vuole una vita migliore, vuole smettere di vivere al limite, privato di tutto, in condizioni difficilissime: un destino purtroppo comune per tanti giovani ragazzi.

Nonostante non sia un libro facile da leggere, soprattutto per via della presenza di molte parole che non appartengono alla nostra lingua, è una storia stimolante e, durante la lettura, ci si chiede sempre: Enaiatollah ritroverà mai la sua mamma?

Fabio Geda, l'autore, scrive la storia vera di Enaiatollah Akbari dopo averlo incontrato e intervistato.

Nel racconto, scritto in prima persona, non si possono dimenticare le parole di Enaiatollah riportate dall'autore, il modo in cui ricorda la sua mamma, gli occhi del suo maestro e tutte le persone gentili "come delfini" che lo hanno aiutato, durante il viaggio, ad attraversare un mare pieno di "coccodrilli".

Sono proprio queste le parole che, nel profondo, toccano il cuore.

Scuola secondaria di primo grado di Portacomaro - cl. IA e B - IIA

Grazie! al Gruppo biblioteca per aver sostenuto la pubblicazione di questo giornalino

Realizzato con il contributo del Ministero della Cultura - Direzione generale Biblioteche e diritto d'autore - Fondo per la promozione della lettura, della tutela e della valorizzazione del patrimonio librario 2023

Le immagini usate sono frutto di lavori scolastici e/o immagini prive di diritti d'autore tratte dal web

Supplemento al N.28 de "Il mio comune".
Autorizzazione Tribunale di Asti n. 1 del 15-09-2009. Dir. Resp. Stella Palermitani