



ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE

La scheda didattica

Una scheda improntata all'imparare-facendo, che puntando sul fascino delle "magie" che si creano in cucina, propone attività di tipo manuale per stuzzicare la curiosità dei bambini verso gli alimenti e le loro possibili trasformazioni. Oltre alla conoscenza di alcuni cibi e di come vadano utilizzati (cosa scartare e cosa no) vengono prese in considerazione alcune fasi caratteristiche della preparazione del cibo.

In particolare:

- L'impasto, che permette ai bambini di utilizzare anche il tatto per conoscere gli alimenti
- La cottura, che svela loro come il cibo si trasformi a contatto con il calore

Ecco cosa prevedono le specifiche attività.

Attività 1 - Cosa si scarta?

L'educazione alimentare passa attraverso la conoscenza degli alimenti e di come vadano trattati per poter essere mangiati. Con questa attività si vuole portare l'attenzione su come in ogni cibo si debba distinguere tra quali parti sono commestibili e quali no.

La magia della cucina: prendi diversi ingredienti, li pulisci, li tagli, li mescoli, li impasti, li cuoci e alla fine... ecco qualcosa di completamente nuovo, nel gusto, nell'aspetto, nel profumo.
Ma ogni alimento deve essere trattato nel modo giusto

per dare il massimo del sapore e del valore nutritivo, soprattutto se a gustarlo è uno sportivo come te.
Ecco in questa scheda una serie di trucchi da vero chef!

Cosa si scarta?

La maggior parte degli alimenti è composta da parti buone da mangiare (la parola giusta è "commestibili") e da altre che, invece, vanno scartate.
A volte si eliminano prima di cuocere, altre volte si scartano dal piatto già pronto e servito in tavola.
Sei capace di scrivere per ciascuno degli alimenti disegnati qui di seguito, quali parti scarteresti?

		
.....
		
.....
		
.....
		
.....



ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE

Attività 2 - Metti le mani in pasta!

La manipolazione è un veicolo privilegiato di conoscenza e scoperta: con le mani e con il tatto ci si accorge di come sono fatti gli ingredienti e, mischiandoli e manipolandoli, anche di come cambiano. I bambini, trasformandosi in pizzaioli potranno farsi anche domande del tipo "Perché l'impasto è diventato così gonfio?" o al contrario "Perché l'impasto non cresce?"... la curiosità è una molla efficacissima per imparare.

Metti le mani in pasta!

Un'operazione fondamentale che ogni cuoco deve saper fare perfettamente è impastare bene tra loro gli ingredienti. Puoi provare anche tu, insieme a mamma e papà seguite questa ricetta e preparate una squisita pizza: una specialità tutta italiana che dà molta energia e che è il cibo preferito anche da tanti campioni!

La pizza margherita

Cosa ti occorre:

- 450 g di farina
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- un po' di latte
- 2 cucchiaini di olio
- 250 ml di acqua

Per condire:

- 3 mozzarelle fior di latte
- 500 ml di passata di pomodoro
- 4 - 5 foglie di basilico
- olio extravergine di oliva

Come devi fare:

- 1) Sciogli il lievito nel latte con lo zucchero e mischia la farina con il sale.
- 2) In una ciotola capiente versa l'acqua, aggiungi il lievito sciolto, l'olio e la farina che fai cadere a pioggia impastando e formando una palla.
- 3) Spolvera la spianatoia con la farina, posaci l'impasto e lavoralo energicamente per almeno 15 minuti. Crea una pagnotta, coprila con uno strofinaccio e fai lievitare per circa 6 ore in un luogo asciutto e caldo.
- 4) Ungi una teglia, metti l'impasto e stendilo con pazienza con le mani facendo attenzione a non farlo sgonfiare.
- 5) Stendi al di sopra dell'impasto il pomodoro, la mozzarella a pezzetti, condisci con un filo d'olio e con qualche foglia di basilico.
- 6) Cuoci in forno alla massima potenza per circa 20 minuti.




ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE
Attività 3 - Cuocere il cibo

L'imparare e l'apprendere sono un processo attivo e come tale richiede una serie di attività che meglio si attuano in un laboratorio. L'attività proposta prevede infatti una serie di esperimenti di cottura che rivelano al bambino come uno stesso alimento può cambiare e modificarsi a seconda di come viene trattato. L'assaggio svelerà poi anche come il gusto, in questo caso dell'uovo, varia in relazione al tipo di modificazione attuata dal calore.

Cuocere il cibo

L'uovo è l'unico essere che cuoce il cibo per renderlo più gustoso e ha imparato a farlo in tanti modi diversi. Ogni cottura modifica più o meno profondamente le caratteristiche degli alimenti. Verificalo con questo esperimento: con l'aiuto di un adulto cuoci un uovo nei diversi modi, poi commenta il risultato (come sono il bianco e il rosso?) e completa la tabella.

COTTURA	COME SI FA	COM'È VENUTO?	MI PIACE?
 ALLA COQUE:	Porta a ebollizione un pentolino d'acqua. Quando l'acqua bolle, metti dentro un uovo (col guscio) e lascialo a bollire per 3 minuti		
 SODE:	Metti un uovo col guscio in un pentolino d'acqua fredda, porta a ebollizione e lascia a cuocere l'uovo per 7 minuti, dal momento in cui l'acqua comincia a bollire. Quindi raffreddalo rapidamente sotto il rubinetto in modo da fermare la cottura		
 FRITTE:	In una padella antiaderente riscalda un po' di burro; quando frigge aprici sopra un uovo (badando di non rompere il tuorlo) e lascialo cuocere per 2/3 minuti		
 IN CAMICIA:	Fai bollire un pentolino d'acqua, aggiungi un cucchiaino d'aceto, e quando l'acqua bolle rompicci dentro un uovo. Abbassa la fiamma e calcola 3 minuti di cottura, quindi estrai l'uovo scolandolo con un mestolo forato		
 STRAPAZZATE:	Rompi un uovo in una ciotola, aggiungi un po' di sale, e sbatti con una forchetta quel tanto che basta perché si mescolino un po' tuorlo e albume. Fai sciogliere in una padella antiaderente un pezzetto di burro (poco), quindi versaci l'uovo e mescola continuamente con un cucchiaino di legno per 2/3 minuti		

Vero o falso?

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1) La mandolina è un attrezzo che si usa per tagliare la verdura a fettine sottili | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 2) La schiumarola è un tipo particolare di pesce | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 3) La batteria è l'insieme delle pentole usate per cucinare | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 4) Lo spelucchino è un attrezzo utilizzato per spolverare | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 5) La frusta è un coltello utilizzato per la carne di cavallo | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 6) La casseruola è un tipo di pentola | V <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |

LE SOLUZIONI

- | | |
|-------|-------|
| 1 - V | 4 - F |
| 2 - F | 5 - F |
| 3 - V | 6 - V |

