



# "Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

## LABORATORIO DEL GUSTO

C.D. "Maria Montessori": rete di Catania - Laboratorio del Gusto - con gli alunni, i docenti e i genitori.

Il 12, 14 e 15 aprile, presso il circolo didattico M. Montessori di Catania, si è svolto il laboratorio del GUSTO condotto da esperti esterni. Alunni, docenti e genitori sono stati guidati alla scoperta delle caratteristiche organolettiche di alcuni prodotti di largo consumo (olio e confetture) e alla riflessione sugli aspetti più importanti del pane, non solo quello nutritivo, ma soprattutto quello socio-culturale, territoriale, storico e affettivo.

## LABORATORIO GENITORI-ALUNNI ASSAGGIO DELL'OLIO

E' STATA PROPOSTA LA DEGUSTAZIONE DI TRE TIPI DI OLIO, DUE DI PRODUZIONE NAZIONALE ED UNO LOCALE, LE ETICHETTE SONO STATE OPPORTUNAMENTE CELATE. SONO STATI SPIEGATI QUALI SONO I CRITERI PER LA DEGUSTAZIONE DI UN OLIO E QUALI CARATTERISTICHE DEVONO ESSERE PRESE IN CONSIDERAZIONE, OVVERO I PARAMETRI OGGETTIVI CHE CI FANNO SEMPLICEMENTE CAPIRE QUANDO UN OLIO E' DI BUONA QUALITA' AL DI LA DEL PROPRIO GUSTO.



SONO STATE SEGUITE LE SEGUENTI PROCEDURE PER L'ASSAGGIO:

- PORTARE L'OLIO A TEMPERATURA CORPOREA SCALDANDO IL BICCHIERINO TRA LE MANI;
- ANNUSARE PROFONDAMENTE L'OLIO PER TRE VOLTE IN MODO DA COGLIERE TUTTI GLI AROMI CHE SONO PRESENTI.



ODORE DI ERBA, FOGLIA, VINO, ACETO, RANCIDO.....SONO GLI ODORI CHE SI SONO EVIDENZIATI.

CHIARAMENTE PER UN "NASO" ALLENATO CIO' SARA' PIU' SEMPLICE; CON L'ALLENAMENTO SI POTRANNO PERCEPIRE MOLTI PIU' ODORI: MELA, FIORE.....

POI SI E' PASSATI ALL'ASSAGGIO VERO E PROPRIO ASPIRANDO IN BOCCA L'OLIO E FACENDOLO GIRARE NEL PALATO.

**NEL PRIMO OLIO** È STATO EVIDENZIATO UN SENSO DI AMARO, PICCANTE,.. E LA BOCCA E' RIMASTA ASCIUTTA, COME DOVREBBE RIMANERE PER UN OLIO DI BUONA QUALITA'.

**NEL SECONDO OLIO** SI E' PERCEPITO UN MAGGIORE EQUILIBRIO TRA LE DIVERSE COMPONENTI.

**IL TERZO OLIO** E' RISULTATO CON POCHE FRAGRANZE E IL SAPORE NON PROPRIO ESALTANTE.

A GIUDIZIO DI TUTTI **IL SECONDO OLIO E' RISULTATO IL PIU' ARMONICO.**

LE ETICHETTE SONO STATE SVELATE E ABBIAMO LETTO LE CARATTERISTICHE RIPORTATE E TUTTE LE INFORMAZIONI CHE CI OCCORRONO PER UN ACQUISTO TRANQUILLO.

TUTTI GLI OLII SONO COMPOSTI DA OLIVE PROVENIENTI DALLA CEE E QUINDI, NONOSTANTE SIANO “REGIONALI” LE OLIVE PROVENGONO DA PAESI DIVERSI (COMUNITÀ EUROPEA).

LA LETTERA “Q” SIMBOLO DI QUALITA' CI FA SENTIRE PIU' TRANQUILLI.

I PRODOTTI CON LE ETICHETTE CHE RIPORTANO PIU' INFORMAZIONI SONO I PRODOTTI DA PREFERIRE.

### LABORATORIO DOCENTI

Durante l'incontro di formazione è stato affrontato il tema del cibo come elemento culturale-simbolico e relazionale da esplorare non solo con i sensi e le emozioni, ma anche da conoscere con **parametri oggettivi** per valutarne la bontà e la qualità.



## ASSAGGIO DELLE CONFETTURE DI CILIEGIA

Anche per le confetture è stata proposta la degustazione di TRE diverse marche, due di PRODUZIONE NAZIONALE ed una LOCALE, con le etichette opportunamente nascoste.



A giudizio di tutti la **confettura di produzione locale** è risultata la più gradevole e genuina.

## LABORATORIO GENITORI-ALUNNI ASSAGGIO DEL PANE

Dopo aver fatto numerose riflessioni sul pane e riportato ricette antiche si è pensato di raccogliere tutto in un brainstorming estemporaneo.



## BRAINSTORMING SUL PANE

Comunione, vita, buono come il pane, semplicità, gusto antico, tradizione, territorio, forme del pane, naturale, l'ultima cena, varietà, dorato, famiglia, latte con il pane, panecondito, panecotto, torta di pane, lavoro, qualità, prezzo.





PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE 

# "Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

## LABORATORIO DELLA FILIERA

C.D. "Maria Montessori": rete di Catania - Laboratorio della FILIERA - con alunni, genitori e docenti.

Il 20 aprile, presso il circolo didattico M. Montessori di Catania, si è svolto il laboratorio della FILIERA condotto da esperti esterni.

Dal campo al piatto... abbiamo seguito il lungo viaggio del cibo per comprenderne meglio il valore. Il cibo come frutto del faticoso lavoro dell'uomo, come dono della nostra terra, come conquista del progresso, della scienza e come testimone della nostra cultura... sempre in armonia con la natura. Un percorso ludico-cognitivo che ci ha appassionato e coinvolto tutti, adulti e bambini, e che ci aiuterà e guiderà verso un consumo consapevole



