

# C.D. "Maria Montessori" Catania

PROGETTO PILOTA  
DI  
EDUCAZIONE ALIMENTARE

## "SCUOLA e CIBO:"

i 5 colori  benessere

REPORT DICEMBRE 2009



# Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"



## IL NATALE

- FIERA DEL DOLCE E SOLIDARIETA'
- PROFUMI E TRADIZIONI IN SICILIA
- TRADIZIONI GASTRONOMICHE A CONFRONTO:  
SICILIANE E ANGLOSASSONI

## DISCIPLINE INTERESSATE

Lingua italiana-Arte e immagine-Inglese



# Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



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

Nell'ambito delle manifestazioni natalizie, la Fiera del Dolce rappresenta un'occasione socializzante importante che coinvolge alunni, genitori e docenti e nella quale confluiscono alimentazione, tradizione gastronomica, siciliana e anglosassone, finalizzata alla raccolta di fondi da devolvere in beneficenza.



### NATALE 2009 FIERA DEL DOLCE



# Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

Classe IV C



## PROFUMI E TRADIZIONI IN SICILIA: IL NATALE

La mattina del 25 dicembre ,giorno di Natale , mi sono svegliata presto e, con ansia , sono andata sotto l'albero per vedere i regali che Babbo Natale aveva lasciato a me e a mio fratello.

Quella mattina mi sono vestita, abbiamo preso tutti i regali e siamo andati da mia nonna a pranzare. Mia nonna ha preparato tantissimo cibo, tutto a base di pesce, risotto alla marinara e fettuccine al salmone , pesce spada , polipo, baccalà , com'è nella tradizione, e poi polpettone, tanti dolci e lo spumante. Prima di cominciare a mangiare abbiamo pregato e abbiamo ringraziato il Signore per il cibo che ci ha dato, poi in grande armonia, ci siamo seduti a tavola.

Nel pomeriggio abbiamo giocato al mercante in fiera e ci siamo divertiti molto, nella mia famiglia siamo molto numerosi e quando ci riuniamo c'è sempre un grande divertimento e una grande armonia. Abbiamo fatto uno spuntino e abbiamo poi continuato a giocare a carte .

Arrivata la sera abbiamo mangiato scacciate e crispelle e infine i pasticcini e una torta al limone dove c'era scritto Buon Natale!

D'Amico Michelle



# Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

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



### PANCAKE

Ingredienti per 4 persone

200g di farina  
500ml di latte  
2 uova  
sale  
zucchero  
50g di burro  
1 limone

*Unire la farina, il sale, le uova ed il latte. Mescolare. Versare in una padella riscaldata e precedentemente imburata. Tostare. Cospargere con il limone e lo zucchero.*

### PUMPKING -PIE

TORTA DI ZUCCA ROSSA

Ingredienti per 6 persone

150g di farina  
75g di burro  
un pizzico di sale  
un po' d'acqua  
150g di zucca rossa  
50g di zucchero

*Imburrare lo stampo con il burro e cospargere con un pizzico di farina. In una padella sciogliere due cucchiaini di burro e passarvi la zucca tagliata a pezzetti per circa due minuti. Cospargere i dadi di zucca con due cucchiaini di zucchero e farli leggermente dorare. In una terrina unire la farina, l'acqua, il sale, il burro e lo zucchero. Versare il composto nello stampo disponendo i pezzetti di zucca omogeneamente sul composto servendosi di un cucchiaino per pigiare bene i pezzetti. Cucinare nel forno a 175° per 40 minuti circa. Servire tiepido.*



# Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

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



### CASSATA SICILIANA SICILIAN CASSATA

Serves 4-6

14 oz /400g ricotta  
3 ½ cups (14 oz or 400g) confectioners' sugar  
1 1/3 cups (7 oz or 200g) chopped candied fruit  
3 ½ oz (100g) dark chocolate, chopped  
1 tsp vanilla extract  
4 Tbsps rum  
1 lb (500g) round of sponge cake  
2 oz (50g) pistachio paste  
juice of ½ lemon  
whipped cream for garnish (optional)

Preparation time 40 minutes  
Level medium

*Sieve the ricotta into a bowl. Add half of the confectioners' sugar, half the candied fruit and all the chocolate. Add the vanilla extract and the rum and mix well.*  
*Cut the sponge cake into 2 rounds. Slice 1 round into strips and line the edges of a deep cake pan with the strips. Fill the pan with the ricotta mixture and place the remaining sponge cake round over the top of the filling. Refrigerate for 3-4 hours.*  
*Prepare the glazy by mixing the remaining confectioners' sugar; pistachio paste, lemon juice and a little hot water to form a thick syrup. Unmold the cassata on a serving dish and cover with the glaze.*  
*Decorate with the remaining candied fruit and whipped cream if desired.*



### APPLE -PIE

TORTA DI MELE

Ingredienti per 6 persone

150g di farina  
75g di burro  
un pizzico di sale  
un po' d'acqua  
6 mele  
50g di zucchero

*Imburrare lo stampo con il burro e cospargere con un pizzico di farina. In una padella sciogliere due cucchiaini di burro e passarvi le mele per circa due minuti. Spolverare le mele con due cucchiaini di zucchero e farle leggermente dorare. In una terrina unire la farina, l'acqua, il sale, il burro e lo zucchero. Versare il composto nello stampo disponendo le mele a spirale sul composto servendosi di un cucchiaino per pigiare bene le fette. Cucinare nel forno a 175° per 40 minuti circa. Servire tiepido.*

