



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO
A.S. 2023-2024

INDICE

- LA STORIA DELLE POSATE
- I LEGUMI: SUPERFOOD!
- CHE COS'È L'AGRICOLTURA BIOLOGICA?
- LA FILIERA ALIMENTARE
- IL CIBO COME IDENTITÀ CULTURALE
- COMPILA IL TUO MENU SETTIMANALE



Promosso da



Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

LA STORIA DELLE POSATE

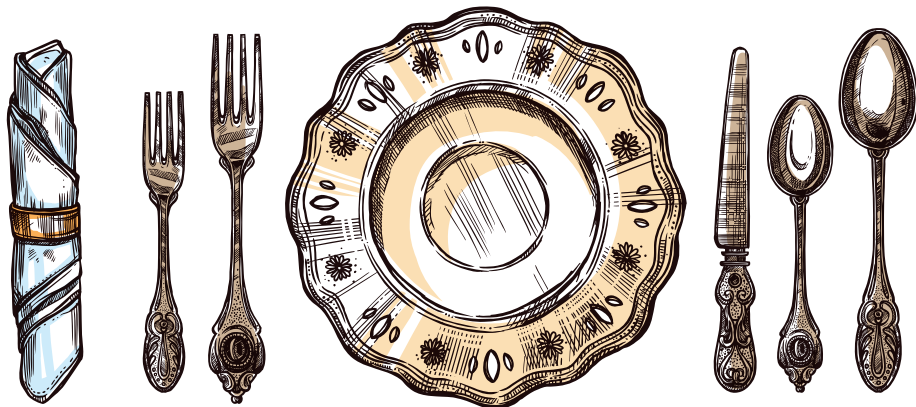
La storia delle posate non è molto antica: per millenni l'uomo si è cibato servendosi soltanto delle mani, senza preoccuparsi di sporcare vestiti o tovaglie! È probabile che le posate siano state pensate come un surrogato delle mani per evitare di scottarsi con i cibi caldi. I primissimi utensili furono coltello e cucchiaio, mentre per la forchetta è necessario attendere molti secoli in più.

Nell'antica Cina venivano usati alcuni strumenti di osso che, tuttavia, erano molto diversi dalle posate di oggi. Qualcosa di simile alla forchetta era utilizzato dagli antichi Romani, che mangiavano sdraiati, ma il suo uso scomparve quando i Barbari fecero cadere l'Impero in Occidente. Solo i nobili e i più ricchi iniziarono durante il Medioevo ad usare posate fabbricate in oro o in argento.



La nascita della **forchetta** è la più recente: fu nel 1003 che le forchette furono introdotte in Occidente grazie alla principessa bizantina Maria Argyropoulaina, ma la Chiesa condannò l'oggetto come "arma del Diavolo" perché assomigliava, in piccolo, al forcone usato da Belzebù. Solo nel corso del XIX secolo la forchetta divenne uno strumento comune per mangiare.

Il termine **cucchiaino** deriva dal latino *cochlea* (chiocciola) perché il primo strumento naturale utilizzato dall'uomo per portare alla bocca le pietanze liquide furono proprio i gusci di questi animali. Bisogna, però, attendere fino al XVI secolo per trovare un cucchiaino abbastanza simile a quello che utilizziamo oggi, cioè ovale e con il manico allungato.



PERCHÉ LE POSATE SI CHIAMANO COSÌ?

Posate è il participio passato del verbo "posare", il termine deriva dal fatto che segnalano il posto dove si deve collocare o posare il commensale, cioè chi partecipa al pasto consumato a tavola.

Il **coltello** è nato in tempi antichissimi come arma da caccia o da combattimento e usato, a volte, per infilzare rudemente la carne o altri cibi e portarli alla bocca.

PAESE CHE VAI, POSATE CHE TROVI... O FORSE NO!

Ogni cultura ha le proprie usanze, ma anche differenti strumenti per mangiare. Tra le varie pietanze ce ne sono alcune da poter consumare direttamente con le mani, come per esempio i classici panini, mentre altre si devono rigorosamente mangiare con le posate. Ma come già sappiamo, non tutti utilizzano gli stessi utensili: in Asia si mangia principalmente con le bacchette e in Africa spesso e volentieri direttamente con le mani.

ECCO ALCUNE CURIOSITÀ IN GIRO PER IL MONDO!

In **Thailandia** si usano forchetta e cucchiaio, ma solo quest'ultimo si porta alla bocca. La forchetta serve unicamente ad accompagnare il cibo. In **Cina, Giappone, Corea, Vietnam** e in altri paesi asiatici si usano solo le bacchette. Ricordati, però, di non incrociarle, leccarle o lasciarle in posizione verticale nella ciotola del riso, perché l'immagine ricorderebbe le bacchette di incenso poste in verticale nelle ciotoline quando si piangono i morti e si celebrano i funerali. In alcuni casi, però, è usato anche il cucchiaio, soprattutto se si tratta di alimenti liquidi e caldi. In **India, Etiopia, Indonesia** e in alcune zone del **Medio Oriente** le mani sono fondamentali: nelle aree musulmane si mangia con la mano destra (la sinistra è simbolo di impurità perché riservata alle operazioni più umili e alla pulizia del corpo) servendosi tutti da un unico grande vassoio al centro della tavola. In **Nord Africa** si mangia tutti insieme da un grosso piatto, utilizzando la mano destra come un cucchiaio o aiutandosi con dei pezzi di pane; mentre in **Malesia** il riso viene servito su grosse foglie di banano. In **Francia** si usano le posate, ovviamente, ma non si tagliano le foglie di insalata con il coltello! Questa tradizione risale al passato quando i coltelli d'argento si ossidavano a contatto con l'aceto. Oggi non si usa più l'argento, ma l'abitudine è rimasta.



FINGER FOOD

Potranno sembrarci usanze lontane dalle nostre, ma non è più così. Oggi anche in molti Paesi europei c'è la tendenza a mangiare il **finger food**, una vera e propria esperienza sensoriale per assaporare il cibo direttamente con le dita! Non stupirti, anche in Europa la pizza e il pollo si mangiano spesso con le mani!

COLLEGA IL GIUSTO TERMINE INGLESE CON QUELLO ITALIANO CORRISPONDENTE

knife	forchetta
fork	posate
spoon	cucchiaino da zuppa
dessert spoon	cucchiaino
soup spoon	bacchette
teaspoon	cucchiaino
chopsticks	coltello
cutlery	cucchiaino da dessert

I LEGUMI: SUPERFOOD!



I legumi sono una buona fonte di **proteine**, che ti aiutano a crescere e a rinforzare i muscoli, e di **carboidrati**, che danno energia. Forniscono importanti **vitamine**, soprattutto del gruppo B, e **sali minerali** (fosforo, ferro e calcio); contengono molte fibre, che fanno bene alla digestione e il contenuto in grassi è molto ridotto.

Il consumo di legumi **favorisce il controllo del peso corporeo**: grazie al contenuto di **fibra**, aiutano a sentirsi più sazi e quindi a mangiare meno durante la giornata.



SEMI NUTRIENTI PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Considerando la loro importanza nell'alimentazione mondiale e il loro basso impatto ambientale, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha definito i legumi "semi nutrienti per un futuro sostenibile". Questo significa che **mangiare legumi fa bene alla salute e anche all'ambiente**, perché per produrli si consumano e si inquinano meno risorse naturali (terra, aria, acqua) rispetto agli alimenti di origine animale.



Le Cicerchie

Diffuse soprattutto nelle regioni dell'Italia centrale, le cicerchie sono entrate a far parte della cucina tradizionale italiana e, per questo motivo, hanno ottenuto la denominazione PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale italiano). La pianta delle cicerchie viene raccolta nel mese di luglio e fatta essiccare naturalmente sul terreno. Ricca di proteine, fibra e potassio, la cicerchia viene utilizzata sin dall'antichità per zuppe e minestre. La mangiavano anche gli antichi Romani e la chiamavano *cicerula*.



CON I CEREALI SONO UN'OTTIMA SQUADRA

Le proteine dei legumi, unite a quelle di cereali, come il riso e la pasta, formano una miscela di qualità simile a quella delle proteine animali contenute nella carne, uova, pesce e formaggi. Per questo motivo i piatti tradizionali della Dieta Mediterranea, come pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci, hanno un importante valore nutrizionale e **andrebbero mangiati almeno 2-3 volte alla settimana**. I legumi più diffusi nel nostro paese sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, lupini, cicerchie e fave.



La Lenticchia di Castelluccio IGP

Nella zona umbra più colpita dal terremoto del 2016, c'è Castelluccio di Norcia, nel Parco dei Monti Sibillini. La piana è nota per la produzione della Lenticchia IGP (Indicazione Geografica Protetta, indica il marchio d'origine di un alimento). Questa varietà, dal sapore intenso, ha dimensioni molto piccole. Viene seminata non appena il manto nevoso è completamente disciolto e raccolta verso la fine di luglio.



INDAGINA NELLA TUA CLASSE

Costruisci un istogramma sui legumi preferiti dai compagni della tua classe e trova la **MODA**, la **MEDIA** e la **MEDIANA**.

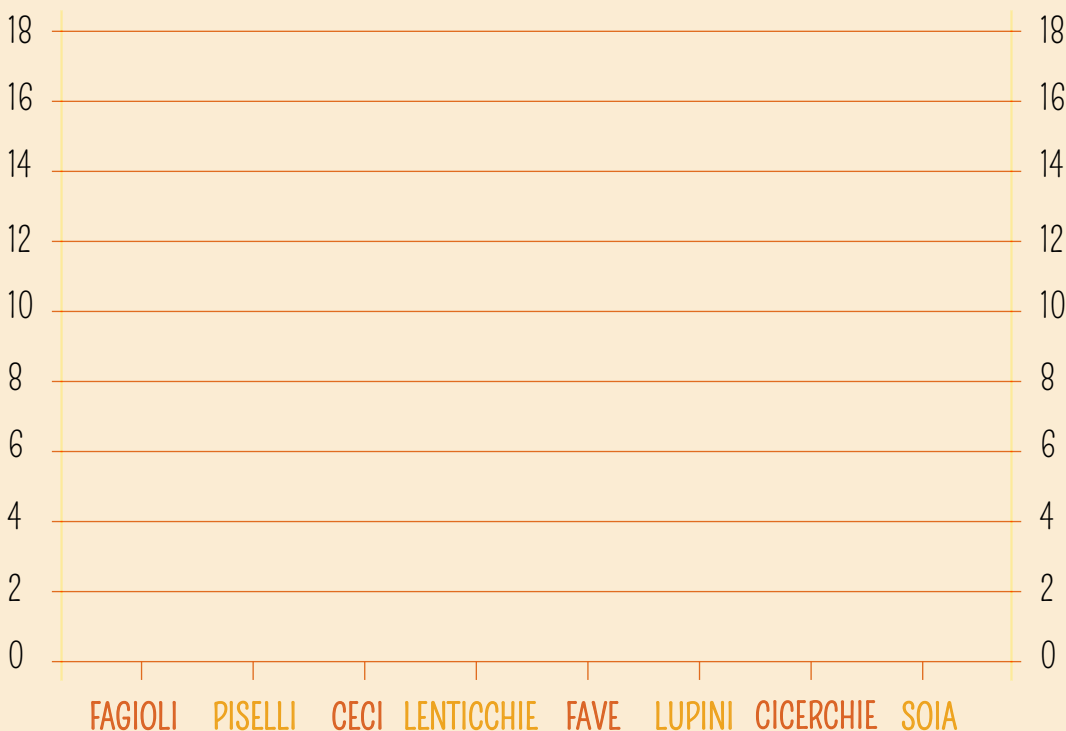
Inserisci una X per ogni preferenza da parte di ciascun compagno e compagna.

Il legume che è stato preferito di più ovvero il valore che si è presentato con maggiore frequenza è relativo al legume _____.

La preferenza di tale legume è la **MODA** di questa indagine statistica.

Per calcolare la **MEDIA** si sommano i valori espressi da ogni alunno sui legumi preferiti e si divide il totale per il numero degli alunni.

La **MEDIA** è _____



Per calcolare la **MEDIANA** realizza un'altra tabella sul tuo quaderno, mettendo in ordine crescente o decrescente i valori riferiti ai legumi che ogni alunno preferisce.

La mediana indica i valori centrali.

La **MEDIANA** della tua indagine di classe è _____

CHE COS'È L'AGRICOLTURA BIOLOGICA?

La produzione biologica è un "sistema di gestione delle fattorie e della produzione del cibo, che mette insieme le migliori pratiche ambientali, un alto livello di biodiversità, la conservazione delle risorse naturali e l'applicazione dei più alti standard del benessere animale". Il logo biologico UE garantisce il rispetto delle regole dell'Unione Europea sull'agricoltura biologica. La produzione biologica rientra nell'**obiettivo 12 dell'Agenda 2030 "Consumo e produzione responsabili"**.



*Fonti: Eurostat, Eurobarometro

I PRINCIPI CHIAVE DELL'AGRICOLTURA BIOLOGICA



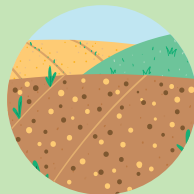
L'uso di pesticidi chimici e di fertilizzanti sintetici è vietato



L'uso degli antibiotici è severamente limitato



No organismi geneticamente modificati (OGM)



Rotazione delle colture

UNA FRAGOLA A DICEMBRE? ANCHE NO, GRAZIE!

L'agricoltura moderna si divide in due categorie, molto diverse tra loro.

Da una parte c'è l'**agricoltura intensiva** di tipo industriale, dall'altra l'**agricoltura biologica**.

Quest'ultima rispetta l'ambiente e i naturali ritmi stagionali delle varie colture. Ogni frutto ha la sua stagione, così come ogni verdura.

Le fragole maturano naturalmente in aprile e maggio. Se le trovi al supermercato in dicembre, significa che sono state fatte maturare artificialmente in serra oppure che arrivano da lontani Paesi che hanno climi caldi anche a Natale. In questo caso, vengono colte ancora acerbe e la maturazione avviene durante il trasporto grazie all'atmosfera controllata e all'utilizzo dei gas inerti CO₂ e O₂. È facile capire che non avranno lo stesso meraviglioso sapore delle fragole maturate in stagione e non saranno altrettanto sane e nutrienti. Ecco perché è bene scegliere prodotti biologici, meglio ancora se arrivano dal nostro orto.



LA FILIERA ALIMENTARE

Possiamo definire la filiera alimentare come la catena legata alla **produzione di un bene alimentare** e alla sua **distribuzione per il consumo**. Per esempio, dal contadino che coltiva pesche e albicocche all'azienda che le trasforma in marmellata, fino al supermercato dove noi consumatori acquistiamo il prodotto finito.



LA FILIERA CORTA

Garantisce che ci siano pochi passaggi tra **chi produce** un determinato alimento e chi poi lo **consuma**. È il caso, ad esempio, dei contadini che hanno spazi di vendita aperti al pubblico all'interno delle proprie aziende agricole, del caseificio che vende direttamente il proprio formaggio, dei **mercati contadini**, dove si possono acquistare prodotti spesso a chilometro zero. Molti sono i vantaggi della filiera corta: minore impatto sull'ambiente, i prezzi al dettaglio diventano più bassi, gli alimenti invece più freschi e ricchi da un punto di vista nutrizionale.

LA FILIERA LUNGA

Richiede più passaggi produttivi, di trasformazione e figure professionali coinvolte. Spesso prevede vari intermediari tra **grossisti**, **distributori** e **negozi al dettaglio** e lunghi tragitti di percorrenza delle merci.



ORA TOCCA A TE!

Scegli un prodotto e completa con le informazioni mancanti

coltivazione e/o allevamento
Nome del prodotto:



Confezionamento
Come viene confezionato:



Trasporto
Come viene trasportato:



Vendita
Luogo in cui viene venduto:



Acquisto
Chi compra questo prodotto:

IL CIBO COME IDENTITÀ CULTURALE

Ogni popolo ha un codice alimentare che privilegia determinati cibi e ne vieta altri. Esso è definito da vari fattori, quali il clima, l'area geografica, la storia e, in alcuni casi, la religione. Questo codice riguarda solo l'uomo poiché le altre specie sia animali sia vegetali considerano il cibo solo per la propria sopravvivenza. Per capire da dove è nata questa realtà, dobbiamo ripercorrere gli eventi storici partendo dalla preistoria, più precisamente dal **Paleolitico**. In questo periodo, infatti, l'uomo ha iniziato a cuocere le prede, un'attività che ha implicato anche un momento di **condivisione sociale**. Ciò favorì indubbiamente anche lo **sviluppo del linguaggio** poiché, in un territorio più esteso, la scoperta di una fonte di cibo doveva essere comunicata con maggiori particolari, per spiegare dove si trovava e quanti membri del gruppo poteva sfamare.



Oggi lo stile alimentare può essere una conseguenza di scelte personali, basti pensare ai **vegetariani** o ai **vegani**. C'è chi lo diventa per motivi di salute, ma la maggior parte decide di non mangiare più prodotti animali per principi etici, perché sono particolarmente sensibili verso gli animali e l'ambiente. L'alimentazione può anche dipendere dal semplice luogo di nascita e, cioè, dalla **tradizione del territorio**, che è influenzata dalle risorse dell'ambiente. Questa

è certamente la causa principale ed è l'unica che non implica una scelta dell'individuo. Per esempio, quando noi italiani mangiamo un piatto tipico come la pasta non riteniamo di certo che sia un evento straordinario, in quanto abituati fin dall'infanzia.

IL CIBO E LE RELIGIONI



Gli alimenti spesso assumono un valore simbolico nelle diverse culture per motivi religiosi. Nell'**ebraismo** un numero notevole di regole disciplina il consumo di carne poiché l'interpretazione prevalente di alcuni brani della Bibbia indica che l'umanità sarebbe stata inizialmente vegetariana e sarebbe divenuta onnivora solo dopo l'autorizzazione divina.

La tradizione ebraica definisce l'atto di nutrirsi come il rapporto dell'uomo con la natura ed ha un significato estremamente sacro.



Nel **cristianesimo** non esiste una suddivisione tra cibi leciti e proibiti. Il pane, l'olio e il vino sono i pochi alimenti simbolici; importanti, però, sono i digiuni soprattutto durante il periodo della quaresima. L'**islam**, ha limitazioni riguardanti la carne, ma il momento dell'anno più rilevante a livello alimentare è il digiuno del Ramadan. Altre religioni, provenienti dal territorio indiano, come l'**induismo** e il **buddismo** si distinguono maggiormente per le loro proibizioni sul cibo, prevalentemente carne. Infatti, esse si basano sulla non-violenza su tutti, animali e uomini.

MEDITERRANEO: CROCEVIA DI CIBI E CULTURE

Non dobbiamo però dimenticare che le tradizioni gastronomiche sono tutt'altro che statiche, sono sensibili alle influenze esterne e alle imitazioni. Ne è una valida dimostrazione la **Dieta Mediterranea** che è l'unione delle culture dell'Impero Romano, della Grecia Antica, dei Turchi, degli Arabi e dei popoli Nordici, che periodicamente hanno colonizzato i territori dell'Europa del Sud, senza considerare i prodotti che sono stati introdotti grazie ai commerci in Oriente e in America. La Dieta Mediterranea è fra le prime al mondo a livello di equilibrio nutrizionale e possiamo affermare che è un'espressione di un intero sistema culturale millenario, una chiara dimostrazione che il cibo può unire popolazioni provenienti da mondi diversi.



VERO O FALSO?

- 1) L'UOMO HA INIZIATO A CUOCERE LE PREDE NEL MEDIOEVO
- 2) I VEGANI BEVONO IL LATTE
- 3) LA CARNE È UN ALIMENTO SIMBOLICO PER IL CRISTIANESIMO
- 4) IL RAMADAN IMPLICA IL DIGIUNO PER I MUSULMANI
- 5) IL BUDDISMO VIETA IL CONSUMO DI CARNE
- 6) LA DIETA MEDITERRANEA È NATA IN INDIA

V F

V F

V F

V F

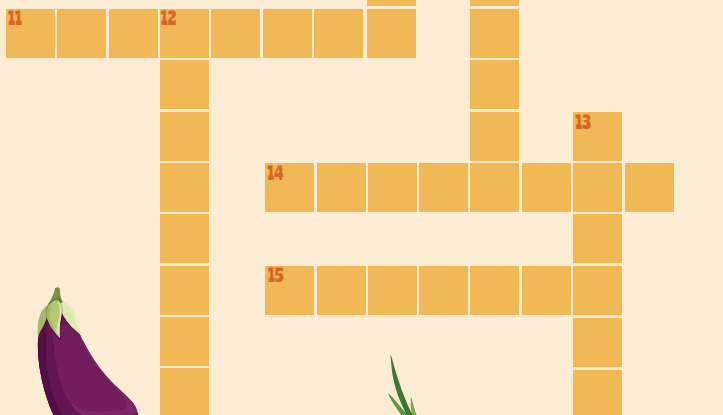
V F

V F

Trova le parole corrispondenti in inglese

Orizzontale

- 6. carciofo
- 8. peperoni
- 10. pomodori
- 11. zucchine
- 14. ravanelli
- 15. zucca



Verticale

- 1. melanzana
- 2. spinaci
- 3. lattuga
- 4. sedano
- 5. broccoli
- 7. cipolle
- 9. carote
- 12. cetriolo
- 13. finocchio

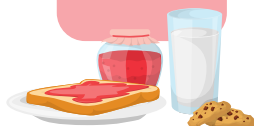
Soluzioni

Orizzontale 6. artichoke 8. peppers 10. tomatoes 11. zucchini 14. radishes 15. pumpkin
Verticale 1. aubergine 2. spinach 3. lettuce 4. celery 5. broccoli 7. onions 9. carrots 12. cucumber 13. fennel

COMPILA IL TUO MENU SETTIMANALE



Colazione



Pranzo



Cena



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

SABATO

DOMENICA