

# GREEN FOOD WEEK



DAL 7 ALL'11  
APRILE 2025



**CIBO SANO,  
SOSTENIBILE DA  
NON SPRECCARE**

# LABORATORI

Qui di seguito sono descritte dieci proposte che permettono ai bambini di incontrare i legumi e il pane in classe, oltre che in mensa. Con questi alimenti si possono infatti realizzare attività interessanti grazie alle quali cibi che accompagnano le civiltà umane da millenni, dimostreranno di possedere tanti valori: nutrizionale, culturale, educativo.

Le proposte sono elencate per età dei destinatari: dal nido alle secondarie di primo grado.



# OGNUNO AL SUO POSTO

## Materiale per ogni bambino:

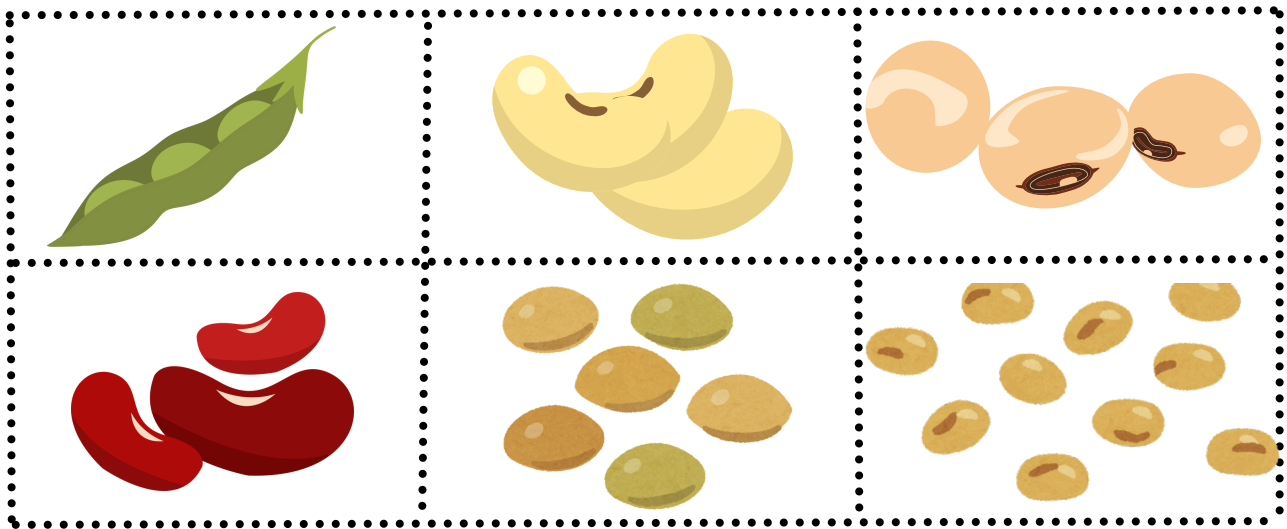
- un piatto di carta (a testa o a coppie)
- un foglio formato A3 diviso in 9 riquadri
- 9 tipi di legumi diversi, per esempio: fagioli di diverse varietà, ceci, lenticchie, fave, cicerchie, lupini, soia, arachidi... Per ciascun bambino bastano due o tre semi per tipo.

## Attività:

Ogni partecipante riceve un piatto al cui interno ci sono i semi, tutti mescolati. Usando le dita (pollice e indice), il bambino deve prelevare un seme alla volta e appoggiarlo al centro di un riquadro, avendo cura di mettere i semi uguali nello stesso riquadro e i semi diversi in riquadri differenti.

Si continua così fino alla sistemazione/divisione di tutti i semi, allenando in questo modo la motricità fine e la capacità di osservazione.

Alla fine, si dice a voce alta il nome di ogni seme.



# VIVO O MORTO?

## Materiali:

Trattandosi di un'attività di gruppo, occorrono:

- una manciata di fagioli secchi
- una ciotola media
- acqua
- una o più lenti d'ingrandimento



## Attività:

L'insegnante mostra i fagioli secchi e lascia che i bambini li maneggino e li osservino. Chiede: "Questi semi sono vivi o morti?". Qualunque cosa rispondano i partecipanti, non si fornisce la soluzione ma si propone un esperimento che permetterà di trovare la risposta giusta.

Si mette da parte qualche seme e si versano gli altri nella ciotola, ricoprendo d'acqua il contenuto. I semi dovranno restare immersi fino al giorno successivo.

Il giorno dopo si scolano i semi per poi osservarli di nuovo e confrontarli con quelli secchi, messi da parte il giorno prima. L'insegnante ripete la domanda: "Sono vivi o morti?" A questo punto, tutti i bambini diranno: "Vivi!"

Ora si fa una verifica ulteriore: con le mani, i bambini eliminano la cuticola esterna, di fatto "sbucciando" i semi, che a questo punto si aprono a metà. Guardando l'interno con la lente d'ingrandimento, si nota chiaramente che sono già visibili un abbozzo di radice e le prime due foglioline.

Per aggiungere complessità all'esperimento, è possibile:

- mettere in ammollo anche altri legumi secchi, per esempio le lenticchie o i ceci
- mettere in ammollo anche un cereale, per vedere che questi semi, al contrario dei legumi, NON si dividono a metà e, quando germogliano, formano inizialmente una sola foglia e non due.

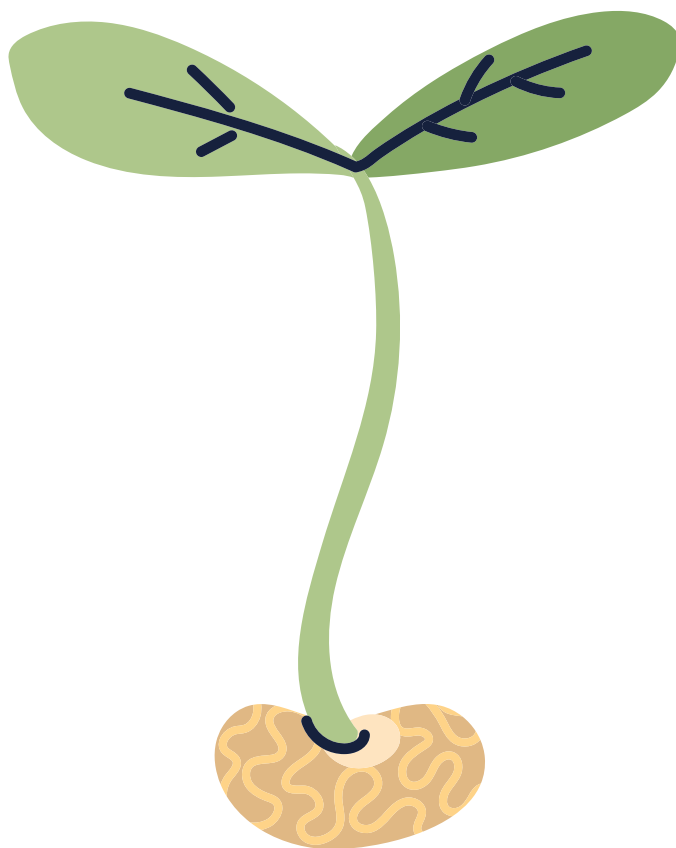
# LENTICCHIE E FAGIOLI SONO SEMI O PIANTE?



Facendo seguito all'esperimento precedente, i semi ammollati ma integri (con la loro cuticola) vengono lasciati germogliare su una superficie umida e poi piantati in un contenitore trasparente, come un barattolo di vetro (ricoperto di cartoncino nero per garantire alle radici la necessaria oscurità).

Si fotografano le piantine ogni giorno, per osservare meglio lo sviluppo. I bambini potranno impegnarsi a documentare con testi e immagini le due crescite: quella del fusto, verso l'alto, e quella delle radici, verso il basso.

Un aspetto interessantissimo della crescita del fagiolo è descritto dal neurobotanico Stefano Mancuso in questa sequenza:



# I LEGUMI E L'AZOTO SOTTOTERRA

Si sa che i legumi arricchiscono il terreno di azoto e non hanno bisogno di fertilizzanti per crescere. Ma cos'è l'azoto e a cosa serve? Serve per la vita di tutti gli esseri viventi.

L'azoto è il gas più diffuso nell'atmosfera terrestre ed è indispensabile per la vita delle piante e per la nostra, ma assorbirlo non è facile. I legumi sono tra le pochissime piante che riescono a utilizzare l'azoto presente nell'atmosfera. Nelle loro radici, infatti, vivono dei batteri (i Rhizobium) capaci di assorbire l'azoto atmosferico presente nel terreno e trasformarlo in azoto ammoniacale, la forma che la pianta riesce a utilizzare. In cambio, la pianta fornisce loro il nutrimento di cui hanno bisogno: i carboidrati.

Osservando le radici delle leguminose, si notano dei rigonfiamenti. È lì, nei tubercoli radicali, che alloggiano questi batteri.



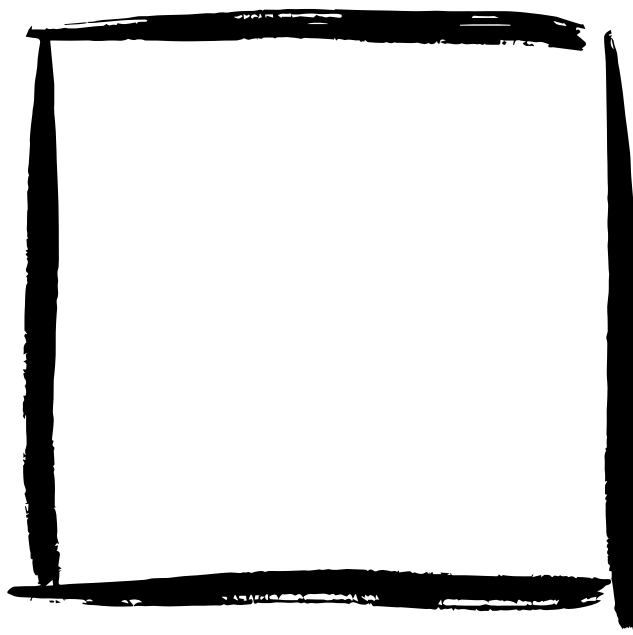
## **Attività:**

Con i bambini possiamo coltivare diversi tipi di leguminose (nell'orto o in vaso) e riflettere insieme sulle tante funzioni del terreno, che serve a nutrire e sostenere le radici, a mitigare le temperature, a decomporre e trasformare le sostanze organiche, a ospitare piante, funghi e piccoli animali, ad assorbire le piogge, a custodire i semi.

# I LUPINI



Prima di diventare un legume saporito sui nostri piatti, il lupino è una pianta bellissima che si usa anche per decorare i giardini: esistono varietà che fanno fiori bianchi, azzurri, blu, viola, gialli, con foglie che sembrano stelle. Cerca una foto della foglia di lupino e disegna qui.



Coltivare questa pianta è facile: non bisogna arare o fertilizzare il terreno e di acqua ne basta poca.

La prossima volta che accompagni un adulto a fare la spesa, compra una confezione di lupini in salamoia (acqua e sale), poi prendi un lupino e osserva la struttura del seme. Come tutti i legumi, ha una **cuticola** esterna che puoi eliminare facilmente con le dita. Una volta 'nudo', il seme resta intero o si divide? Scoprilo tu e confronta le tue osservazioni con quelle fatte nella pagina dedicata ai fagioli.

E ora la domanda finale: quale animale marino è chiamato lupino?

# POLPETTE DI LEGUMI

I legumi possono sostituire la carne in molte ricette, dando vita a piatti buonissimi, oltre che più sostenibili. Ai ragazzi spetta il compito di cercare in rete almeno 5 diverse ricette di polpette di legumi e confrontarle.

Dovranno valutare gli ingredienti e le tecniche di cottura per stabilire insieme:

- Quale consuma meno energia (elettricità o gas) in fase di preparazione?
- Quale non contiene sostanze di origine animale?
- Quale contiene sono ingredienti prodotti nel territorio?
- Quale può essere realizzata senza usare ingredienti venduti in contenitori di plastica?

La ricetta vincitrice potrà essere preparata insieme, in classe o a casa (a gruppi).



# BUONO COME IL PANE

Qui di seguito sono descritte alcune proposte che permettono ai bambini di incontrare il pane in classe, oltre che in mensa, di coglierne il valore e **non sprecarlo**. Con spighe, semi, farine, lievito e pane secco si possono infatti realizzare attività laboratoriali interessanti e coinvolgenti, grazie alle quali il pane, un alimento che accompagna le civiltà umane da millenni, dimostrerà di possedere tanti valori: nutrizionale, culturale, educativo.

L'ultima indagine di Foodinsider ha un focus sul pane, puoi leggerlo nel report scaricabile a questo QR CODE

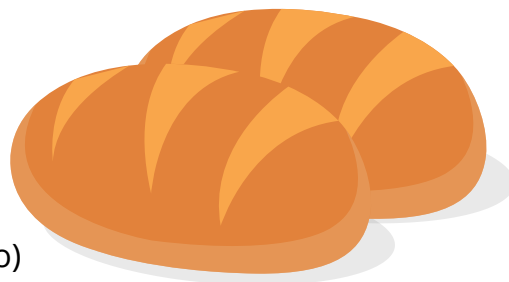


## Facciamo il pangrattato

Il pane grattugiato, detto anche pangrattato, si usa in molte ricette dolci e salate perché aggiunge sapore, consistenza e talvolta croccantezza. Da dove viene? Per ottenerlo, basta pestare o grattugiare il pane avanzato (purché ben secco): un'attività nella quale si possono coinvolgere anche i più piccini.

### Materiali:

- Pane secco di qualsiasi tipo, spezzettato
- Un panno di cotone, da cucina (o altra stoffa robusta e pulita)
- Un pezzo di spago o di nastro
- Un oggetto robusto, per pestare (si potrà usare un pestello o un piccolo martello)
- Un tagliere
- Uno scolapasta
- Un piatto



### Attività:

Sistemare un po' di pane secco nel panno. Chiudere il panno usando lo spago o il nastro. Appoggiare il panno sul tagliere e pestare il contenuto fino a sbriciolarlo completamente. Porre lo scolapasta sopra il piatto e versare il pangrattato all'interno, in modo da separare le briciole fini dai pezzi più grandi, che potranno essere nuovamente pestati.

Il pangrattato così ottenuto potrà essere distribuito alle famiglie usando dei barattoli.

# PANE, FARINE E VARIETA'

## Farina o farine?

La farina si ottiene macinando semi interi (farina integrale) o ripuliti dalla crusca e da altre parti esterne (farina raffinata).

Da quali piante provengono questi semi? Di solito da cereali come il grano duro, il grano tenero, la segale, il farro, l'orzo e l'avena. Ogni farina è diversa sotto molti aspetti: il colore, la consistenza, il modo in cui reagisce in cottura, il sapore.

Qualora la scuola ne avesse la possibilità, si consiglia di mostrare ai bambini alcune spighe.

## Materiali:

- Tre ciotole ampie o tre insalatiere
- Tre tipi di farina diversi, circa 500g per tipo

## Attività

Invitare ogni bambino/a, uno/a alla volta, a osservare le tre farine e a toccarle con entrambe le mani, per identificare le differenze che si colgono sia con la vista, sia col tatto, cercando poi le parole adatte per descrivere ciò che hanno notato (soffice, vellutato, sabbioso...).

Consultare il menu scolastico per identificare quanti cereali diversi vengono usati per il pane scolastico. Si tratta solo di farine raffinate o anche integrali?

Per le classi che escono nel territorio: intervistare il panettiere per chiedergli quanti tipi diversi di farina utilizza.



# LIEVITARE COME IL PANE



## Tante bollicine

La maggior parte del pane che consumiamo contiene lievito, un fungo importantissimo per l'alimentazione umana perché trasforma gli zuccheri contenuti nella farina in anidride carbonica (diossido di carbonio), formando negli impasti quelle 'bollicine' che rendono soffice e spugnosa la mollica.

Proprio perché il lievito produce anidride carbonica, quando il pane lievita, non aumenta in quantità ma solo in volume: diventa più grande ma non diventa di più, come vedremo con questo semplice esperimento.

## Materiali:

- Due bicchieri o tazze con, all'interno, un po' di acqua a temperatura ambiente
- Un dado di lievito di birra fresco oppure un cucchiaino di lievito madre disidratato
- Un cucchiaino di farina di grano tenero o di grano duro
- Un cucchiaino

## Attività

Distribuire il lievito nei due contenitori e mescolare finché si sarà sciolto completamente. In uno solo dei due contenitori aggiungere un cucchiaino di farina e mescolare fino a ottenere una consistenza uniforme. Aggiungere acqua dove ce ne è di meno, in modo che in entrambi i contenitori le quantità totali si equivalgano. Lasciare riposare il tutto a temperatura ambiente per almeno mezz'ora.

Osservare il contenuto dei due bicchieri: il volume è rimasto lo stesso oppure uno dei due è aumentato?

# DOVE E QUANDO?

Quanto sono antiche certe preparazioni che trovano ancora oggi spazio sulla nostra tavola, e in che parte del mondo sono nate?

Lo sapevi che gli antichi romani mangiavano orzo e ceci? E che il primo panetto di tofu ha duemila anni di storia? Le curiosità sui legumi e sui cereali sono davvero molte, e sarà bello scoprirle insieme.

Serviranno soltanto un planisfero e una linea del tempo, sulla quale saranno state precedentemente disegnate alcune date simboliche della storia del mondo.

Ora non resta che posizionare i vari cibi (tofu, soia, pasta e ceci, ecc.) sui due supporti, in modo da capire quanto sono antichi e da dove vengono.

Se il planisfero e la linea del tempo saranno molto grandi, l'attività sarà più giocosa.



# LE AUTRICI

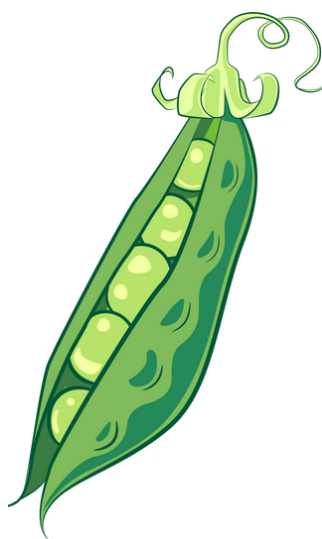


## **Federica Buglioni**

Autrice di libri e articoli sul tema dell'educazione alimentare e naturalistica pubblicati in Italia e all'estero ([www.federicabuglioni.it](http://www.federicabuglioni.it)), progetta e conduce laboratori per bambini e percorsi di formazione per adulti (educatori, insegnanti, bibliotecari e genitori) sui temi dell'educazione alimentare e naturalistica. È membro del Comitato Scientifico di Foodinsider. Nel 2019 le è stato riconosciuto il Premio Bambini e Natura per il libro *Naturalisti in cucina* e nel 2022 il Premio Andersen come Protagonista della cultura dell'infanzia.

## **Valentina Taglietti**

Consulente e formatrice laureata in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione, promuove l'approccio One Health nella ristorazione collettiva attraverso MenoPerPiù e Foodinsider. Con il suo progetto Betti Taglietti ha realizzato laboratori presso decine di realtà, come Parco Nord Milano, Rete degli Orti Botanici della Lombardia, Arci Lombardia e WWF. È insegnante di cucina naturale ed esperta di erbe selvatiche commestibili.



Edizione: aprile 2025 - Per informazioni scrivere a [greenfoodweek@foodinsider.it](mailto:greenfoodweek@foodinsider.it)

© FOODINSIDER.IT



**FOODINSIDER.IT**