



## Multicooking

Laboratorio di cucina  
per l'integrazione linguistica  
e culturale delle famiglie  
straniere

*Il Ricettario*

# Multicooking

## Laboratorio di cucina per l'integrazione linguistica e culturale delle famiglie straniere

*Il progetto "Multicooking" è stato realizzato presso la Scuola XXXX di Triggiano dall'Associazione Mama Happy - Centro Servizi Famiglie Accoglienti, con il contributo del Comune di Triggiano, per promuovere un percorso di accompagnamento e facilitazione all'integrazione per famiglie italiane e straniere attraverso un laboratorio di cucina multi-etnica svolto con la collaborazione della cooperativa Bigood - Catering Bio Solidale.*

*Obiettivo degli incontri, infatti, è stato quello di fornire alle famiglie italiane e straniere strumenti linguistici e socio-culturali utili alla loro integrazione nel tessuto sociale di appartenenza, nell'ottica di un miglioramento della comunicazione con la scuola, con le altre famiglie e con tutti i servizi del territorio. Il percorso, inoltre, ha avuto lo scopo di creare momenti di incontro e condivisione di esperienze di tutti i genitori su problematiche comuni (es. difficoltà scolastiche dei figli, reinserimento nel mondo del lavoro, etc.) al fine di valorizzare la creazione di reti di famiglie reciprocamente supportive.*

*Il progetto si è proposto di fornire alle mamme straniere una prima conoscenza della lingua italiana ampliando le conoscenze e le esperienze delle partecipanti sulle tematiche dell'accoglienza e dell'interculturalità e mediando il rapporto tra le famiglie italiane e straniere valorizzando l'istituzione scolastica come punto significativo di incontro e scambio culturale nel territorio.*

*Gli atelier di cucina hanno permesso, ai partecipanti di essere protagonisti condividendo e valorizzando le rispettive appartenenze culturali nell'ambito di uno scambio alla pari.*

*Il progetto si è articolato in 5 incontri della durata di circa 2 ore ciascuno con la partecipazione di num. 30 mamme (15 straniere e 15 italiane) e la collaborazione anche del corpo docente. Nei primi incontri, condotti da una mediatrice interculturale, si è proceduto con una presentazione tra i partecipanti, al fine di condividere gli usi e i costumi dei propri paesi di appartenenza, le proprie esperienze di vita e i ricordi legati ai piatti della tradizione culinaria del proprio paese di origine. Si sono tenuti gli incontri "pratici" durante i quali sono state realizzate alcune delle ricette proposte.*

*Gli incontri sono stati un'occasione unica di scambio, socializzazione e integrazione nel quale tutti hanno lavorato in gruppo per lo scambio di ricette, ingredienti, tradizioni ed aneddoti di famiglia, rafforzati da un momento conviviale di cena sociale con tutte le famiglie e il personale scolastico.*

*In linea con le tematiche e le finalità del progetto durante gli incontri si è provveduto ad utilizzare esempi, principali vocaboli da utilizzare nella vita quotidiana, situazioni autentiche, immagini e fotografie di cibi, piatti e situazioni tipiche (mensa scolastica, acquisto al mercato, etc.) per facilitare l'integrazione linguistica e culturale delle famiglie.*

*Infine, si è provveduto alla realizzazione di questo ricettario nel quale sono riportate le ricette di piatti tipici della tradizione culinaria di ciascun partecipante realizzate durante il laboratorio, accompagnate dal ricordo ad esse collegate e arricchite da immagini e fotografiche con l'aggiunta di un focus sull'ingrediente principale di ogni ricetta per conoscere e condividerne la storia culturale e linguistica.*



*Mama Happy – Centro Servizi Famiglie Accoglienti è un'associazione di promozione sociale nata dall'esperienza di professionisti esperti in management del non profit, psicologia dello sviluppo e relazioni familiari, e dall'unione di una cospicua rete di famiglie, attiva in tutta la Regione Puglia. L'associazione ha l'obiettivo di promuovere il benessere e la qualità di vita delle famiglie attraverso specifici percorsi di sostegno alla genitorialità, di sensibilizzazione e di accompagnamento nell'ambito dell'affido familiare e dell'adozione nazionale ed internazionale. Le attività portate avanti dall'Associazione a stretto contatto con le famiglie e le scuole del nostro territorio, hanno evidenziato una urgente ed importante esigenza di valorizzare percorsi didattici che possano affrontare e seguire le specifiche necessità di tutti i bambini, i loro deficit educativi, le loro potenzialità e il grande bisogno di relazione e di accoglienza che li accomuna.*

*Mama Happy, inoltre, aderisce al Coordinamento delle associazioni familiari adottive e affidatarie CARE il quale ha stipulato un protocollo d'intesa con il Ministero dell'Istruzione e della Ricerca (MIUR) per "Agevolare l'inserimento, l'integrazione e il benessere scolastico degli studenti adottati".*

*L'associazione, inoltre, è implementing partner dei progetti "Punto Luce" e "Spazio Mamme" di Save The Children per il contrasto alla povertà familiare presso il quartiere Libertà di Bari con interventi di sostegno socio-economico a famiglie e minori in difficoltà.*



# Multicooking

I momenti più belli...



# Multicooking

I momenti più belli...



# Multicooking

I momenti più belli...



# Multicooking

I momenti più belli...



# Pastiera Napoletana

## Ingredienti

350 gr di farina  
150 gr di zucchero  
180 gr di burro o strutto  
3 uova  
1 limone non trattato  
Sale  
Zucchero a velo

## Per la farcia

200 gr di grano  
½ limone non trattato  
400 gr di zucchero  
200 gr di cedro candido  
7 uova  
2 cucchiaini di acqua di fiore  
d'arancio  
Cannella in polvere  
Sale

## Procedimento

Lasciare il grano in ammollo per 2/3 giorni. Impastare la farina con lo strutto (o il burro), lo zucchero, i tuorli, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Lavorare il tutto piuttosto rapidamente e dare all'impasto la forma di una palla e lasciarlo riposare per 40 minuti circa in un luogo fresco. Sgocciolare il grano dall'ammollo e lessarlo per un'ora circa, scolarlo e riporlo nella casseruola in cui era stato lessato per un'ora c.a., aggiungere latte, un po' di scorza di limone, un pizzico di cannella, sale, 50 gr. di zucchero e cuocere fino a quando il liquido non sarà del tutto asciugato. Lasciare raffreddare, eliminare la scorza di limone e unire la ricotta passata al setaccio, 350 gr. di zucchero, un po' di scorza di limone grattugiata, il cedro candido tagliato a cubetti, un pizzico di cannella e l'acqua di fiori d'arancio. Mescolare bene e amalgamare 6 tuorli. Montare a neve 4 albumi e unirli al composto stando attenti che non si smontino. Stendere la pasta cercando di darle la forma del diametro di circa 30 cm. Ungere la teglia, di dimensioni adeguate, con lo strutto e rivestirla con la sfoglia, ritogliando l'eccedenza. Riempire quindi con la farcia di grano e ricotta. Utilizzare la pasta avanzata per guarnire la pastiera realizzando delle striscioline, che disporrete ad intreccio. Sbattere un uovo e spennellare tutta la superficie, compreso il bordo. Infornare a 180° per circa 40 minuti, fino a che la superficie non appaia dorata. Prima di servire cospargere di zucchero a velo.



Il ricordo che lega S. alla pastiera napoletana ci riporta agli anni della sua adolescenza...Durante una "Pasquetta", S. era stata invitata ad una "scampagnata" tra amici.

Tutti i partecipanti tiravano fuori dai cesti tanti piatti prelibati preparati dalle loro mamme o nonne...un ragazzo tirò fuori dal cesto magico una pastiera, ne tagliò una fetta, la offrì a S., e guardandola negli occhi le disse: "Questo dolce è speciale, come tu lo sei per me!".



## Ricotta

Il termine ricotta esemplifica il metodo di produzione della ricotta stessa, ovvero un prodotto che subisce due volte il procedimento di cottura (dal latino recoctus).

La ricotta era nota sin dalla notte dei tempi: antichi testi degli Egizi e dei Sumeri già ne parlavano, Catone ha scritto di come i contadini romani ottenessero la ricotta dal latte di pecora e secondo la tradizione fu San Francesco a insegnare come fare la ricotta ai popoli laziali. Nel 1477 Pantaleone da Confienza nel Summa Lacticinarum riportò le esatte metodiche di produzione della ricotta. Per molti secoli la ricotta è stata considerata un alimento da poveri per il suo basso contenuto calorico.

[www.sanihelp.it](http://www.sanihelp.it)

# Torta al Cioccolato

## Ingredienti

300 g di zucchero  
200 g di burro  
75 g di cacao amaro  
1 misurino di latte  
4 uova  
150 g di farina  
1 bustina di lievito per dolci

## Procedimento

Lavorare lo zucchero con il burro morbido, il cacao ed il latte. Togliere un bicchiere e mezzo del composto e metterlo da parte.

Inserire poi le uova, aggiungere la farina ed il lievito e mescolare con lo sbattitore. Versare l'impasto nel tegame imburato e cuocere a 180° per 30 - 40 minuti.

A fine cottura, dopo averla fatta raffreddare bucherellarla in più punti con uno stuzzicadenti e spalmare sopra il composto messo da parte.



*Ecco come rendere dolce il pomeriggio dei ragazzi, per chi, come sostiene S., la cucina non è proprio la sua passione. Utilizzando ingredienti semplici e genuini questo dolce viene preparato da S. in occasioni conviviali familiari, riscuotendo sempre un gran successo.*

## Cacao



I primi semi di cacao trovano origine in Messico. Le prime notizie sul suo uso vanno ritrovate negli scritti Maya: il cacao non solo veniva sfruttato come alimento energetico in grado di rilassare, ma era utilizzato soprattutto come moneta di scambio. Per tale motivo il primo nome latino fu "Amygdala Pecuniaræ" letteralmente "mandorla di denaro".

Nel 1500 a.C. furono gli Olmechi a battezzare "Xocolati" la bevanda che derivava dalla pianta kakawa. Nel 1502 Cristoforo Colombo si imbatté in un'imbarcazione che trasportava cacao, ma gli diede molta importanza. Fu con Hermán Cortés, tra il 1540 e il 1550, che gli Occidentali iniziarono ad importarlo in Europa: il primo sacco di cacao arrivò in Spagna nel 1585, mentre in Italia il "cibo degli dei" approdò solo nel 1606.

[www.altromercato.it](http://www.altromercato.it)

# Kheer

## Ingredienti

500 g di riso basmati  
2 litri di latte  
200 g di zucchero  
Uvette q.b.  
Mandorle q.b.  
Anacardi q.b.

## Procedimento

Far bollire il latte in un pentolino a fuoco lento, ad ebollizione avvenuta aggiungere il riso e lo zucchero. Tritare grossolanamente le mandorle e gli anacardi. Cuocere il riso per circa 20 minuti (deve presentarsi come una crema densa, con il riso fatto). Riporre il composto in una coppa e decorare il tutto con le mandorle, gli anacardi e l'uvetta.

*Con questo tradizionale dessert della cucina indiana, delicato e profumatissimo, accuratamente preparato da S. e K. abbiamo respirato i profumi densi di una terra lontana, fatta di odori e colori indistinguibili!*

# Riso



La geografia dell'origine e diffusione del riso ha trovato precise conferme cronologiche negli scavi archeologici condotti nei villaggi preistorici e protostorici di molte regioni dell'Asia. È stato possibile stabilire che già 15.000 anni fa il riso selvatico costituiva una importante fonte di cibo per le popolazioni preistoriche di alcune regioni della Thailandia, del Vietnam, della Corea, della Cina e di alcune isole del sud-est asiatico.

Il mondo classico mediterraneo conobbe il riso solo dopo la conquista dell'Asia da parte di Alessandro Magno.

Nel mondo romano il riso veniva usato, sotto forma di decotto, come prodotto medicamentoso per curare le malattie del corpo. Passando per l'Egitto, il riso arrivò in Spagna attraverso la colonizzazione araba.

Qualche traccia della presenza del riso in Italia si trova già in documenti del 1390. Con l'avvio della coltivazione in Lombardia il riso, da prodotto di uso esclusivo degli speziali, divenne un elemento importante dell'alimentazione dei Lombardi.

[www.beniculturali.it](http://www.beniculturali.it)

# Pasta della Vigilia

## **Ingredienti**

320 g di tripolina  
Olio extravergine di oliva  
Sale  
Acciughe  
Mollica di pane raffermo  
Mandorle q.b.

## **Procedimento**

Tostare in forno le mandorle e frantumarle in maniera grossolana. Grattugiare la mollica e soffriggerla in abbondante olio. Lessare la pasta nel frattempo far soffriggere in padella olio e acciughe. Scolare la pasta, conservando un po' di acqua di cottura, e saltarla in padella. Impiattare la pasta e condirla con mollica soffritta e le mandorle tostate.



Nella tradizione culinaria familiare di A. e A. questo primo piatto va gustato unicamente durante le feste natalizie, soprattutto la sera della vigilia di Natale. La sua famiglia aspetta tutto l'anno questo momento conviviale che in questa occasione acquista un sapore unico.

# TzaTziKi

## **Ingredienti**

500 g di yogurt magro  
200 g di cetrioli  
1 spicchio di aglio  
30 g di aceto  
20 g di prezzemolo  
Sale e pepe q.b.

## **Procedimento**

Macerare l'aglio con l'aceto per 10 minuti poi tritare i cetrioli ed il prezzemolo. Mescolare lo yogurt con i cetrioli, il prezzemolo tritato e l'aglio sgocciolato dall'aceto, unire al composto sale e pepe mescolando il tutto e servirlo.



In questo tipico antipasto greco ci sono tutti i ricordi che legano L. agli anni trascorsi a contatto con realtà culturali diverse, avendo lavorato per tanto tempo in un centro interculturale del territorio. Lo TzaTziKi può essere utilizzato come salsa da accompagnamento oppure come contorno.

# Falafel

## Ingredienti

300 g di fave  
500 g di ceci  
50 g di prezzemolo  
5 g di cumino  
2 g di bicarbonato  
1 cipolla media  
2 patate medie  
5 g di sale  
olio evo



## Legumi

## Procedimento

*Mettere a bagno per 24 ore i ceci e le fave e tritarle successivamente con la cipolla le patate ed il prezzemolo, impastando il tutto.*

*Dal composto ottenuto ricavare delle polpette e friggerle in olio bollente.*

Piatto proposto e realizzato da L. facendoci incantare dai profumi di una leggerissima frittura e dai racconti di tutti i suoi trascorsi a contatto con realtà culturali e culinarie diverse.

I falafel sono particolarmente diffusi in Palestina, Siria, Giordania, Egitto e Israele.

Possono essere serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure.

I legumi hanno un'origine molto antica: lenticchie, piselli, ceci, fave furono coltivate per la prima volta in Medio Oriente tra il 7000 e il 3000 a.C. per poi diffondersi in Europa centrale e meridionale. Probabilmente proprio le fave furono i primi legumi a essere conosciuti e consumati. I fagioli, conosciuti anch'essi dal 6000 a.C. sono invece originari dell'America e i fagioli dall'occhio (3000 a.C.) dell'Africa. Introdotti in Europa nel XVI secolo, in seguito alle spedizioni spagnole, questi legumi hanno costituito il piatto essenziale dei ceti meno abbienti, tanto da essere definiti "carne dei poveri".

[www.piramidealimentare.it](http://www.piramidealimentare.it)

# Focaccia Barese

## Ingredienti

200 gr di semola rimacinata di grano duro  
10 gr di sale  
1 patata da 100 gr.  
olio evo 50 ml  
300-350 ml di acqua  
300 gr di farina di grano tenero  
200 gr. di lievito madre

## per condire

400 gr di pomodorini  
sale q.b.  
olio evo q.b.  
olive  
origano



## Procedimento

Lessare una patata in acqua bollente, poi pelare e schiacciare, con uno schiacciapatate. Versare la farina di grano tenero e la semola rimacinata di grano duro in una ciotola. Aggiungere la patata schiacciata, il sale, il lievito madre e incorporare un po' d'acqua. Iniziare ad impastare, aggiungendo a filo il resto dell'acqua. Se l'ambiente in cui si lavora è troppo caldo mettere l'acqua ben fredda, altrimenti sarà sufficiente a temperatura ambiente. In ultimo aggiungere l'olio che servirà a dare elasticità all'impasto. Lavorare l'impasto fino a quando non si staccherà dalla ciotola, risultando liscio ed elastico. Se l'impasto fatica a staccarsi dalla ciotola aggiungere un po' di farina ai bordi della ciotola per facilitare l'operazione. Una volta staccato dalla ciotola trasferire l'impasto su un piano di lavoro oliato, che non sia però di legno. Sistemare l'impasto e oliarlo girandolo da entrambi i lati. Lavorare quanto basta per formare due palline da circa 400 gr. ciascuna. Prendere un vassoio di media misura e oliarlo, aiutandovi con un pennello per cospargere meglio l'olio. Lasciare l'impasto a temperatura ambiente per circa 8-12 ore, senza coprirlo, per la lievitazione. Trascorso questo periodo di tempo, prendere una teglia del diametro di 32 cm e oliarla, spargendo l'olio in tutta la teglia con le mani o con un pennello. Adagiare una pallina di impasto al centro capovolgendo per oliarla da entrambi i lati, e schiacciare l'impasto con le dita per stenderlo fino a coprire l'intera superficie della teglia. Steso l'impasto, tagliare i pomodorini a metà con le mani per far colare tutto il succo e disporli fino al basso, fino a riempire tutta la superficie della focaccia. Mettere ora le olive, aggiungere un pizzico di sale e dell'origano secco e infornare. Fare cuocere a 250° in forno statico preriscaldato per circa 20 minuti.

Ricetta proposta da diverse mamme che hanno voluto condividere con gli altri partecipanti un piatto tipico della tradizione culinaria barese e triggianese. Bastava camminare tra i vicoli del paese e seguire il profumo dei forni dove le famiglie portavano a cuocere le proprie teglie di focaccia per sentirsi a casa. La focaccia, infatti, è lo snack per eccellenza, si mangia in sostituzione del pranzo o della cena e non è raro incontrare persone che la gustano tranquillamente per strada.

# Zighini

## **ingredienti per il pane injira**

150 gr di farina 00  
70 gr di farina integrale  
lievito di birra o 3 gr di lievito  
disidratato  
250 ml di acqua tiepida  
150 ml di acqua bollita  
2 gr di bicarbonato  
125 di farina di mais

## **Per lo zighini**

3 cipolle  
2 aglio  
50 ml di acqua  
1 kg di pomodorini  
1 kg di carne di manzo  
sale q. b.  
20 gr. herbere

## **Per accompagnare lo zighini**

200 gr. ceci  
200 gr. fagioli  
100 gr lenticchie  
2 pomodori  
100 gr spinaci  
sale q.b.  
pepe q.b.  
olio evo

## **Procedimento**

Per preparare lo zighini iniziare dalla preparazione del pane injera. Mescolare in una ciotola le tre farine: quella di mais, quella 00 e quella integrale. sciogliere il lievito di birra disidratato in 250 ml di acqua tiepida e versare il liquido a filo sulle farine. Mescolare con una frusta, per ottenere una pastella corposa, morbida ed omogenea che verrà coperta con la pellicola e lasciare fermentare per 2 giorni a temperatura ambiente. Trascorsi due giorni si otterrà un composto pieno di bolle. A questo punto aggiungere ad esso 150 ml di acqua bollente ed il bicarbonato. Mescolare con la frusta: la consistenza dovrà essere una pastella liscia simile a quella delle crepes. Coprire nuovamente il tutto con la pellicola e lasciare riposare ancora per un'ora, dopo la quale il composto si presenterà gonfio e pieno di bolle. Per cuocere il pane si dovrà usare un padellino antiaderente, simile a quello delle crepes: scaldarlo molto bene e versare su di esso circa 70 gr di composto. Non appena inizieranno a comparire delle bolle sulla superficie coprire con un coperchio e terminare la cottura: ci vorranno circa 2 minuti. Una volta cotto, coprire il pane molto bene con al pellicola, per evitare che si secchi. Ecco pronto il pane injera!

Una volta completata la preparazione del pane passare a quella dello zighini.

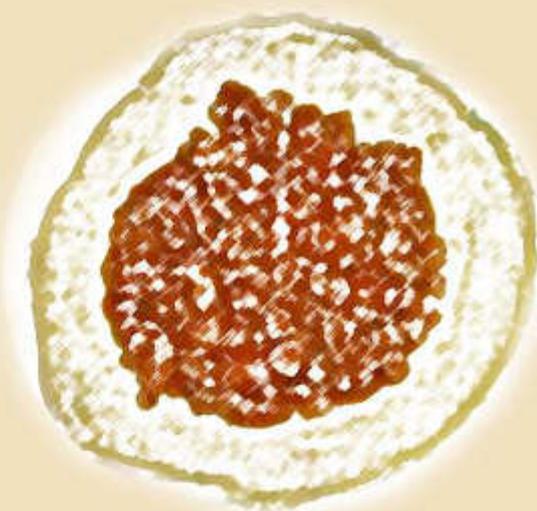
Affettare e tritare finemente le cipolle e porle in padella con un filo d'olio insieme agli spicchi di aglio schiacciati. Fare rosolare il tutto a fuoco moderato. Unire poi il herbere e lasciare insaporire per qualche minuto. Intanto tagliare la polpa di manzo in pezzetti e unirli al composto facendolo insaporire. Infine aggiungere i pomodori e il sale. Lasciare cuocere il tutto, con un coperchio, per circa due ore, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo dell'acqua tiepida se il sugo dovesse seccarsi troppo. Preparare nel frattempo l'accompagnamento per lo spezzatino: frullare in un mixer i legumi scelti, dopo averli cucinati, salare e pepare a piacere.

# Zighini

*Una volta cotta la carne si può comporre lo zighini. Preparare un grande piatto e adagiarvi il pane injera, al centro di esso posare un abbondante cucchiaino di spezzatino e intorno alla carne disporre i legumi. Lo zighini è pronto per essere gustato....anche mangiato direttamente con le mani così come vuole la tradizione eritrea!*

Y. ha condiviso con noi, con un pizzico di nostalgia, le emozioni e i ricordi legati alla preparazione nel suo paese di origine di entrambi i piatti, legati ad occasioni speciali.

Ci ha raccontato di preparare il rito del caffè nei pomeriggi di incontro e con le amiche che, a differenza del caffè fugace preso nella nostra tradizione, nella loro diventa un vero e proprio rito da praticare con meticolosa lentezza tra chiacchiere e confidenze.



# Orecchiette e cime di rapa

## **Ingredienti**

sale q.b.  
1 kg. cime di rapa  
1 aglio  
accughe ( alici sott'olio 8 filetti)  
peperoncino in polvere q.b.  
olio evo q.b.

## *per le orecchiette*

250 gr di semola rimacinata di  
grano duro  
150 gr. acqua  
8 gr. olio evo

## **Procedimento**

*Pulire le cime di rapa: eliminare le foglie sciupate, gli steli esterni duri e fibrosi e mantenere quelli più piccoli. Porre sul fuoco una pentola colma di acqua bollente e salata, quando l'acqua inizia a bollire versare le orecchiette. Contemporaneamente porre sul fuoco una padella ampia (che dovrà poi contenere le orecchiette) versare un giro d'olio, lasciarlo scaldare e poi unire l'aglio. Lasciare dorare, togliere l'aglio intero, spegnere il fuoco e aggiungere le accughe sott'olio in modo che si sciolgano. Aggiungere le cimette di rapa nella pentola, terminare la cottura. Una volta cotte, scolarle bene, avendo cura di conservare un po' di acqua di cottura che potrà servire per la mantecatura, e versarle direttamente nella padella con il soffritto. Mantecare a fuoco vivace per un paio di minuti e mescolare bene per insaporire le orecchiette. Se sembrano un po' asciutte versare un mestolo d'acqua di cottura. Spegnere il fuoco e unire il peperoncino a piacere. Servire le orecchiette ben calde.*





#### ***Procedimento per le orecchiette fatte in casa.***

*Mescolare le due farine in una ciotola e trasferirle su una spianatoia, formando la classica fontana con il buco al centro. Aggiungere acqua poco alla volta, e incominciare ad impastare. Per ultimo aggiungere l'olio e continuare ad impastare, fino ad ottenere un impasto molto liscio e morbido a cui darete una forma rotonda. Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciarlo riposare per 10/15 minuti affinché diventi ben elastico. Passato questo tempo, prendere un pezzo di pasta alla volta e formare un tubo non troppo sottile. Dividere il tubo di pasta ottenuto in tocchetti larghi circa 1 cm e, con un coltello dalla punta arrotondata, trascinare ogni pezzetto di pasta sulla spianatoia in modo che la pasta si curvi assumendo la forma di una conchiglia. Durante questa operazione con l'altra mano tenere fermo un lato del pezzo di pasta. A questo punto, appoggiare ogni conchiglia sulla punta del dito pollice e rovesciarla all'indietro per ottenere le orecchiette. Disporre le orecchiette una accanto all'altra su di un telo o sulla stessa spianatoia ben infarinata per far sì che si asciughino, quindi cuocere in abbondante acqua salata per 7/8 minuti.*

Le orecchiette con le cime di rapa, chiamate anche "strascinate", sono uno dei piatti tipici più rappresentativi della Puglia, soprattutto nella provincia di Bari. Sono un piatto della tradizione contadina che nasce dall'unione di sapori decisi: l'amarognolo che contraddistingue le cime di rapa, la sapidità delle acciughe e il gusto piccante del peperoncino. Con la realizzazione di questo piatto abbiamo condiviso i ricordi di R., quando ancora bambina, rimaneva incantata dalla gestualità della nonna che trascinava con il coltello le orecchiette sulla spianatoia.

# Glossario

Obiettivo del glossario è chiarire i significati di termini frequentemente usati quando si parla di “educazione alimentare sana ed equilibrata”.

## Allergia

È la reazione del sistema immunitario a cibi o sostanze generalmente innocui che esso percepisce come pericolosi, scatenando una serie di sintomi come gocciolamento del naso, orticaria (macchie sulla pelle), tosse, starnuti, arrossamento degli occhi. Il più grave, al punto da poter essere letale, e raro è l'anafilassi: brusco calo della pressione sanguigna e restringimento delle vie aeree. C'è poco da fare per il trattamento delle allergie.

## Anemia

È una carenza di ferro disponibile nel sangue che può causare scarso appetito, nausea e senso di affaticamento. Causata da un'insufficiente assunzione di cibi ricchi di ferro come carni rosse magre, pesce, verdure a foglia, cereali e pane integrali, semi, legumi, tuorlo d'uovo, germe di grano e frutta secca. Il ferro viene meglio assimilato in presenza di vitamina C.

## Attività Fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea come una giusta dose di attività fisica nell'età della crescita contribuisca allo sviluppo di tessuti muscoloscheletrici (ossa, muscoli, legamenti), del sistema cardiovascolare (cuore, polmoni) ed endocrino-metabolico. Inoltre, favorisce la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti e facilita il mantenimento del peso ideale.

## Calcio

I bambini hanno bisogno di calcio per sviluppare ossa e denti forti.

Il calcio è contenuto principalmente nel latte, nello yogurt e nel formaggio. Si considerino anche le fonti di calcio alternative come il tofu, la frutta secca, il pane bianco, noci, nocciole, semi, verdure come i broccoli, arance, legumi come i fagioli, sardine in scatola.

# Glossario

## Carboidrati

Essenziale fonte di energia. Il tipo più sano è costituito dai carboidrati complessi contenuti in cibi come i cereali da colazione non raffinati, il pane e il riso integrali. I bambini hanno bisogno di molti carboidrati per mantenersi attivi: circa metà della loro dieta dovrebbe essere a base di carboidrati.

## Divezzamento

Dal sesto mese di vita compiuto, il latte materno da solo non è più sufficiente a soddisfare i bisogni nutritivi del bambino. Si può iniziare dunque il cosiddetto divezzamento o svezzamento, con l'aggiunta di cibi solidi e semisolidi.

A questa età il bambino è ormai pronto da ogni punto di vista (psicologico, motorio, digestivo) ad un tipo di nutrimento diverso dal latte materno e potrà accettare il cucchiaino e gestire la deglutizione di cibi densi.

Come primi alimenti diversi dal latte da offrire si possono provare, in base alla scelta materna, alle abitudini culturali e all'accettazione del bambino, i seguenti:

- vegetali cotti e tritati come patate, carote
- banana o pera o mela grattugiata
- crema di riso messa nel latte

e successivamente

- carboidrati come riso, mais, porridge, akamu, tapioca, yucca
- proteine (senza eccedere): montone, agnello, pollo, manzo, pesce capretto, maiale.

A questi alimenti non aggiungere zucchero (può favorire la carne), sale (è già contenuto a sufficienza nei cibi), miele (mai sotto l'anno di vita perché potrebbe contenere un batterio molto pericoloso, il botulino). Meglio evitare alimenti a contenuto ridotto di grassi come certi tipi di latte e yogurt, perché il grasso è importante per un organismo in crescita, specialmente per il cervello. Preferire, quindi, il latte intero. Come il bambino mangerà cibi semisolidi e solidi così progressivamente berrà meno latte (materno o artificiale).

# Glossario

## Fabbisogno Alimentare

La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali), uno spuntino leggero (5% delle calorie totali), un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali), una merenda nutriente (10% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/giorno espresso in range nei pasti principali, spuntino e merenda, per fasce di età scolare:

<b>3-6 anni</b>	<b>Energia (kcal) Min-max</b>
Colazione 15%	188 - 274
Spuntino 5%	62 - 91
Pranzo 40%	501 - 732
Merenda 10%	125 - 183
Cena 30%	375 - 550
<b>TOTALE</b>	<b>1252 - 1829</b>

<b>6-11 anni</b>	<b>Energia (kcal) Min-max</b>
Colazione 15%	235 - 341
Spuntino 5%	78 - 114
Pranzo 40%	626 - 910
Merenda 10%	156 - 228
Cena 30%	469 - 682
<b>TOTALE</b>	<b>1565 - 2275</b>

# Glossario

## Ferro

Il ferro è importantissimo per lo **sviluppo cerebrale** e per quello **psicomotorio**. È contenuto principalmente nel fegato di bovino, uova, spigole, carne di cavallo, legumi secchi, cioccolato fondente e frutta secca. L'assunzione associata alla vitamina C favorisce l'assorbimento.

## Fibra Alimentare

Contenuta principalmente in frutta e verdura. Essenziale per il funzionamento dell'intestino, riduce l'assorbimento del colesterolo e previene il rischio di tumori al colon e al retto.

## Grassi

I bambini hanno bisogno di grassi per disporre di energia e crescere. I grassi "buoni" comprendono gli acidi grassi essenziali che sono importanti per la salute del cuore e della pelle e per il funzionamento cerebrale. Si trovano nella frutta secca, nei semi, nelle verdure a foglia verde e nell'olio di pesce.

## Idratazione

I fluidi sono una componente vitale per garantire il funzionamento del corpo e del cervello e utili a favorire la digestione del cibo. Se un bambino è disidratato, i segni possono non essere evidenti; tuttavia, i sintomi tipici sono irritabilità, stanchezza, difficoltà di concentrazione e mal di testa.

L'acqua è la bevanda migliore per i bambini. I bambini devono bere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno, almeno 1 litro e ½, di più se fa caldo o svolgono attività fisica intensa.

## Intolleranza Alimentare

È una difficoltà dell'organismo a digerire alcuni alimenti che dà luogo a una serie di sintomi come gonfiore e diarrea.

Tra le intolleranze alimentari, una delle più note e gravi è la celiachia, un'intolleranza permanente al glutine.

# Glossario

## Mensa Scolastica

Il pranzo nella mensa scolastica svolge sia un ruolo nutrizionale che educativo, rappresentando un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari. La variata proposta dei menù in relazione anche ai cambiamenti stagionali ha la funzione di educare al gusto i bambini che diventeranno i consumatori di domani, indirizzandoli verso stili alimentari salutari. Attraverso gli alimenti proposti in mensa i bambini possono ampliare e accrescere il loro bagaglio gustativo, avvicinarsi a nuovi sapori e ricette anche non presenti nel menù proposto in famiglia.

## Minerali

I sali minerali sono composti inorganici presenti sia nel mondo vegetale che animale, importanti per la salute e l'accrescimento dell'organismo umano. Partecipano, infatti, a molti processi cellulari, come la formazione di ossa e denti e la regolazione dei liquidi corporei.

Sono contenuti in molti alimenti, sia di origine animale, sia di origine vegetale. Alcuni cibi sono particolarmente ricchi di alcuni minerali. Ad esempio il latte e i suoi derivati sono la principale fonte di calcio, le verdure e gli ortaggi di potassio, la carne rossa e i legumi di ferro, il pesce di fosforo, la frutta secca, il cacao di magnesio, il sale da tavola di sodio.

## Obesità Infantile

L'obesità può essere definita come un eccesso di tessuto adiposo che, alla lunga, è in grado di indurre un aumento significativo di rischi per la salute, come malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete e ipercolesterolemia.

Secondo i ricercatori di tutto il mondo l'obesità pediatrica potrebbe essere dovuta ad un disordine poligenico, cioè una suscettibilità determinata da differenti componenti del DNA. Tuttavia le cause dell'obesità non sono da ricercarsi esclusivamente in fattori di tipo genetico.

# Glossario

## Obesità Infantile

I fattori determinanti l'aumento di peso sono principalmente quelli che riguardano l'ambiente e lo stile di vita del ragazzo o della ragazza.

Dagli studi condotti dalla dottoressa Sarah Anderson e dal dottor Robert Whitaker dell'Ohio State University (OSU) si evince che l'obesità infantile sia favorita in primo luogo da cattivi comportamenti e abitudini errate quali, ad esempio, mangiare fuori casa in modo disordinato e poco salutare, passare troppe ore davanti alla televisione e dormire poco.

## Proteine

Fondamentali per la formazione e la riparazione dei tessuti, per la produzione di enzimi e ormoni. Si trovano in carne, pesce, soia, latticini, uova, legumi, cereali integrali, frutta secca. Dovrebbero costituire circa un quarto di ciascun pasto.

## Vitamine

**A o RETINOLO:** necessaria agli occhi, alla pelle e alla crescita. Contenuta in carote, latte, formaggi, olio e fegato

**B (B1, B2, B5, B6, B7, B9-acido folico, B12):** essenziali per il metabolismo, la formazione dei globuli rossi e il corretto funzionamento del sistema nervoso. Contenuta principalmente in latte, uova, legumi, pesci e crostacei, carni e ortaggi verdi.

**C o acido ascorbico:** essenziale per l'assorbimento del ferro e per il rafforzamento delle difese immunitarie. Si trova in ortaggi verdi, pomodori, patate, agrumi e altri frutti come melone, fragole e kiwi.

**D o calciferolo:** necessaria ai denti, alle ossa e per la crescita. Contenuta nel latte, tuorlo, burro e olio di fegato di merluzzo.

**E o tocoferolo:** protegge i tessuti dall'ossidazione e dall'invecchiamento. Si trova negli ortaggi verdi e nell'olio di oliva.

**K:** necessaria per la coagulazione del sangue. Contenuta principalmente negli ortaggi verdi.

**PP o niacina:** essenziale per il corretto funzionamento del metabolismo. Contenuta in carni magre, pesce e cereali.

# La Piramide del Consumo Alimentare

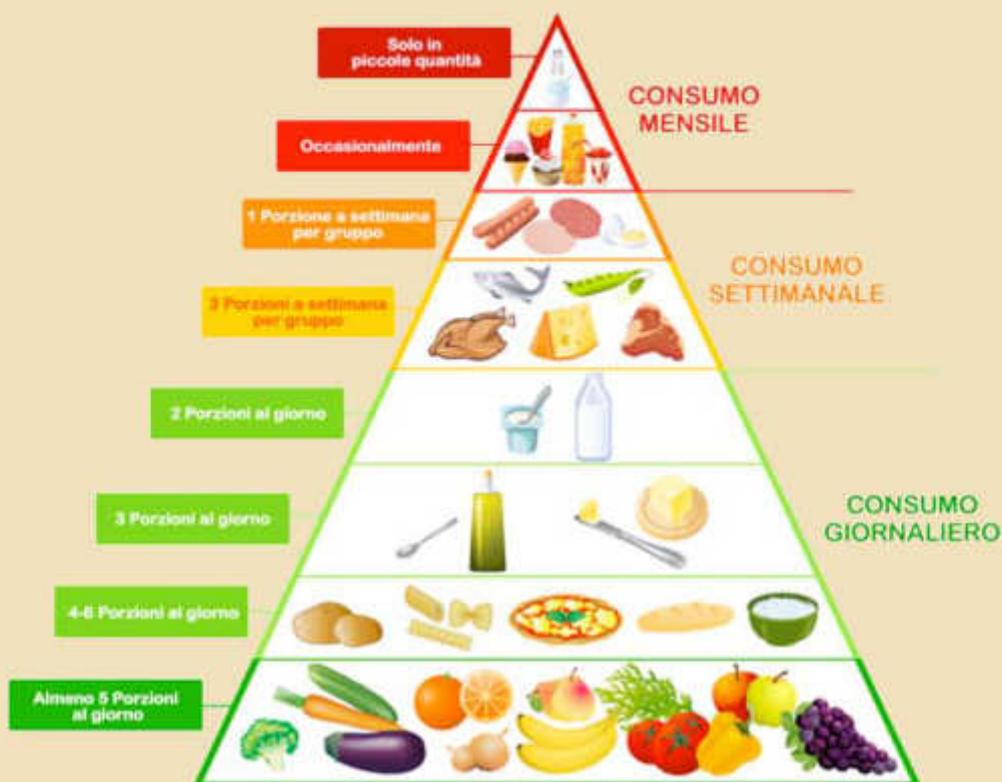


Fig. tratta da M. Caroli, "Healthy eating mediterranean way: tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore.

## *Qualche suggerimento per i genitori*

- Massima varietà nei pasti
- Mangiate tutti insieme come famiglia
- Non usate il cibo come conforto, punizione o come premio
- Fateli interessare al buon cibo proponendolo anche in modo fantasioso e divertente
- Evitate di far consumare i pasti di fronte al televisore acceso
- Controllate sempre le etichette
- Riducete snack, cibo da fast food e bevande zuccherate
- Favorite il consumo regolare di frutta e verdura
- Incoraggiate lo svolgimento di attività fisica

E infine...

*Date il buon esempio!*

### **BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA**

- A.M. Ambruzzi, La mensa scolastica. Bambini e Nutrizione, Il Pensiero Scientifico, vol. 10, N. 2 2003
- R. Fuller, Tu cosa mangi, Gribaudo 2011
- S. Mann, H. Smith, S. Child, Non voglio mangiare gli spinaci. Guida all'alimentazione corretta da 0 a 11 anni, Erickson 2012.
- P. Negri, W la pappa! Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta, Urta 2010
- A. Pellai, Tutti a tavola...E altre storie divertenti per imparare a mangiare contenti, Erickson 2010
- C. Petrini, Noi e il cibo. Percorsi di educazione alimentare per la scuola primaria, Giunti 2011

### **SITOGRAFIA:**

- [www.benessere.com](http://www.benessere.com)
- [www.paginemamma.it](http://www.paginemamma.it)
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

**Hanno gentilmente preso parte e condiviso con noi questa splendida avventura**

Silvana Corvino · Maria Campobasso

Annamaria Cipriani · Agata Cipriani

Rossella Rubino · Domenica De Francesco

Annalisa Travaglio · Annalisa Campobasso

Rossana Volpe · Simona Sisto

Margherita Lisi · Floriana Pizzi

Mera Jordan Zolaaie · Yordanos Tesfanariam

Singh Rajinder · Kaur Amaryit

Vito Leonardo Amodio · Monica Carbonara

Laura Moccia · Etievra Celegia

Valentina Colonna · Simona Di Ruvo

Angela Martiradonna · Rosa Armenise

Raffaele Montesano · Klodiana Previzzi

## RINGRAZIAMENTI

L'Associazione "Mama Happy- Centro servizi Famiglie Accoglienti" ringrazia per la gentile collaborazione e disponibilità la scuola secondaria di primo grado "Giovanni XXIII" di Triggiano nella persona della Dirigente Scolastica Dott.ssa Giuseppina Morano, l'Assessorato alla pubblica Istruzione e delle Politiche Sociali del Comune di Triggiano nella persona del Dott. Pietro Caringella, che hanno permesso la realizzazione di questo percorso di facilitazione all'integrazione linguistica e culturale delle famiglie.

un ringraziamento doveroso va inoltre a tutte le famiglie e a tutti i docenti, veri protagonisti, che con grande partecipazione hanno condiviso con tutti noi ricordi, emozioni e sapori.