

CORSI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



LA SALUTE VIEN MANGIANDO!

Una sana e corretta
alimentazione è fondamentale
per la tutela della salute e la
qualità della vita.



A proposito dei nostri corsi

1

Promuovono **sane**
e **corrette abitudini alimentari**

2

Favoriscono la **conoscenza** delle
proprietà nutrizionali dei vari
alimenti

3

Abbracciano
più **discipline di studio**

4

Sensibilizzano verso il nostro
patrimonio agroalimentare, storico
e **artistico**

5

Stimolano
i 5 SENSI

6

Insegnano
ad **assaggiare**

Corsi di Educazione Alimentare

Anno Scolastico 2021-2022

SCUOLA DELL'INFANZIA

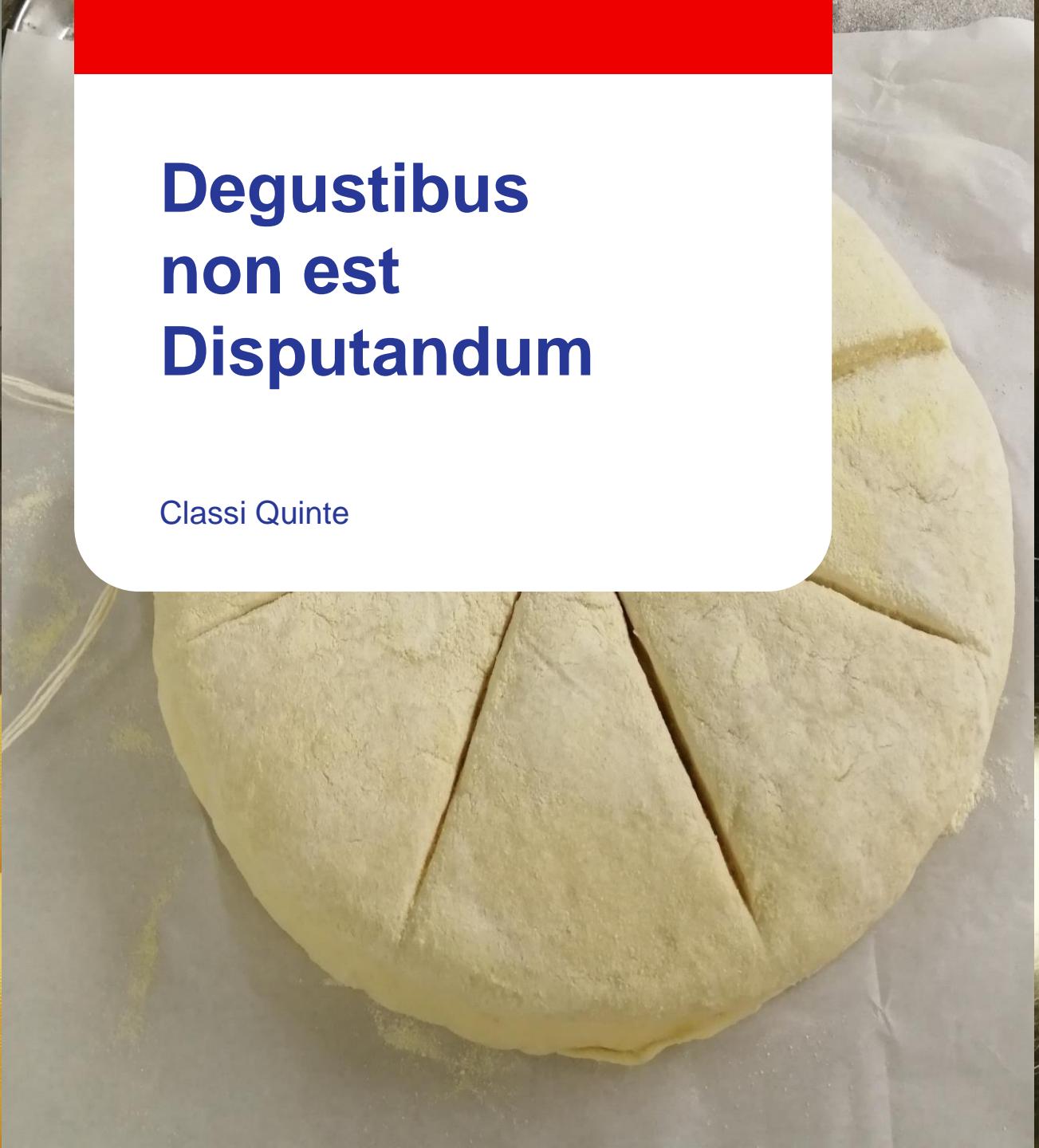
- "Storie e filastrocche a bocca piena" (Bambini di Tre, Quattro e Cinque anni)

SCUOLA PRIMARIA

- "Girotondo con un chicco di grano" (Classi Prime);
- "Raccontiamo le fiabe con gusto" (Classi Seconde);
- "Frutta e verdura: un arcobaleno di benessere" (Classi Terze);
- "Chef per uno spuntin" (Classi Quarte);
- "Commissione mensa kidz" (Classi Quarte);
- "Degustibus non est disputandum" (Classi Quinte);
- "Progetto riduzione degli scarti" (Classi Terze e Quinte);

Degustibus non est Disputandum

Classi Quinte



POMPEI E LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI

La scoperta di Pompei ha rappresentato un momento determinante per la conoscenza del mondo romano-italico.

Varcando le mura di questa città scopriremo le origini delle nostre abitudini alimentari.



ALIMENTAZIONE NELL'ANTICA ROMA

Ruolo di primo piano
nell' alimentazione:

- CEREALICOLTURA (*FRUMENTO*);
- ARBORICOLTURA (*VITE e OLIO*);
- PASTORIZIA (soprattutto *OVINA*).

Dieta alimentare: basata sulla triade **GRANO-OLIVO-VINO**, integrata NON tanto dalla **CARNE**, quanto dai **LATTICINI** e soprattutto dal **FORMAGGIO**;



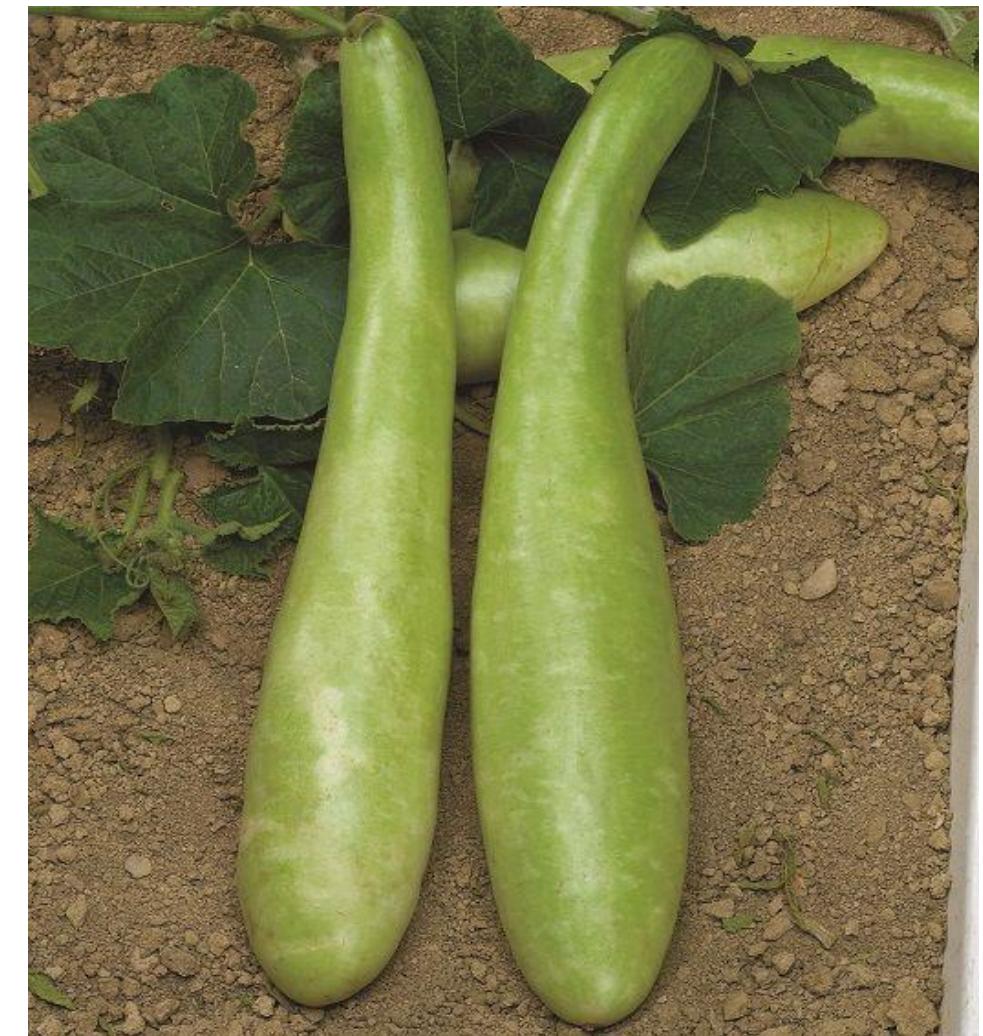
ANCORA OGGI SULLE NOSTRE TAVOLE...

Sono molti i prodotti alimentari consumati dagli antichi Romani, presenti ancora oggi sulle nostre tavole:

CACTOS, Cardo Selvatico di Sicilia...



IL FAGIOLO DOLICO E LA ZUCCA LAGENARIA



PISTRINA

A Pompei si contano circa una trentina di panifici, con in media tre o quattro macine.

MACINA:

- in lava basaltica del Vesuvio;
- costituita da un elemento mobile a forma di clessidra (*catillus*), posto con la parte inferiore su un elemento fisso di forma conica (*meta*);
- nella parte superiore venivano versati i cereali da macinare;
- il *catillus* veniva fatto ruotare da mule.

Su Vicolo Storto, nel centro della città, si affacciava il panificio di POPIDIO PRISCO.



IL PANE

Verso la fine del V sec. a.C. il GRANO sostituirà il FARRO per la produzione del pane.

Ingredienti base: farina di GRANO, ACQUA, *FERMENTUM* (lievito madre) e SALE.

Quanto alla forma dei pani, noi conosciamo soprattutto il *PANIS QUADRATUS*: pagnotte rotonde suddivise in quattro o più parti, ciascuna delle quali viene denominata «*Quadra*».



I PASTI

IENTACULUM (8.00/9.00)

PRANDIUM (12.00)

COENA:

- era il pasto principale della giornata;
- iniziava fra le 15 e le 16;
- per i più ricchi durava almeno tre ore e prevedeva diversi momenti (**GUSTATIO - PRIMA MENSA - SECUNDA MENSA**);
- nella **DOMUS** gli ospiti di riguardo, durante i banchetti, venivano ricevuti nel **TRICLINIUM**;
- tale sala da pranzo prendeva il nome dai divani a tre posti usati dai commensali.



THERMOPOLIA

Questi locali offrivano CIBI CALDI e BEVANDE, da asporto o da consumare sul posto.

Erano anche una sorta di SPACCIO, dove poter acquistare alimenti non cotti (legumi secchi, cereali, ...).

Data la frugalità e la brevità del pranzo, spesso si mangiava qualcosa in questi locali pubblici.



RISCOPRIAMO ANTICHI SAPORI

I ragazzi hanno degustato:

- PANE al FARRO e OLIO EVO;
- PANE al FARRO, OLIO EVO e SALE;
- PANE al FARRO, OLIO EVO e ZUCCHERO;

Finalità degustazione:

- riscoprire ANTICHI SAPORI;
- incentivare il CONSUMO di MERENDE SANE, ma SFIZIOSE, a base di prodotti naturali.



PANE SENZA GLUTINE

Anche gli studenti celiaci hanno avuto modo di degustare dell'ottimo pane appena sfornato, privo di glutine.



Grazie

