

L'I.C. "E. IBSEN"
mercoledì 16 ottobre
CELEBRA
la giornata mondiale del
DIRITTO AL CIBO
istituita dalla FAO nel 1979.



Il nostro progetto
prevede attività diversificate nei
tre ordini di studio per
sensibilizzare i nostri alunni su
una delle sfide più urgenti del
nostro tempo: garantire un
accesso equo e sostenibile
al cibo per tutti.!

ALCUNE DELLE TANTE ATTIVITÀ SVOLTE DAI NOSTRI MERAVIGLIOSI ALUNNI.

GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE E DELL'AGRICOLTURA

PESTO DI BASILICO

INGREDIENTI
 Basilico
 Olio
 Parmigiano
 Corno
 Sale

1. Pulverizzare e asciugare le foglie di basilico.
2. Quando si è creata la crema, si aggiungono il parmigiano e il sale.
3. Con movimenti in senso orario distribuire l'olio un po' per volta.
4. Abbiamo così creato il pesto che può essere servito con la pasta o sul del pane tostato.

PANÈ ALLA ZUCCA

100g Zucchero cotto
 350g farina tipo 1
 1 cucchiaino bicarbonato
 1 cucchiaino sale
 30g olio extra vergine
 100g latte tepido
 17g lievito
 20g semi di sesamo Q.B.

MARMELLATA DI MUORE

Ingredienti
 - macedonia
 - marmellata
 - una busta di frutta secca

Seccare le macedonia e salsicelle
 mescolare la macedonia, la marmellata e
 la bustina di frutta secca per
 metterla in una pentola e cuocere fino a
 quando diventa densa
 Mettere in barattoli di vetro sterilizzati
 e dopo raffreddare.

Preparazione pasta e lentichie

1. Lavare le lentichie in acqua.
2. Immergere le lentichie in acqua tiepida.
3. Preparare una pasta in acqua bollente salata.
4. Unire le lentichie alla pasta.
5. Cuocere la pasta e le lentichie per il tempo indicato.
6. Ad è pronto per essere mangiato.

Preparazione pasta e pesto

INGREDIENTI
 - pasta
 - aglio
 - olio
 - basilico
 - parmigiano

PREPARAZIONE
 1. Pulverizzare il basilico e aggiungere il parmigiano e il sale.
 2. Unire l'olio e cuocere la pasta.
 3. Aggiungere il pesto alla pasta.
 4. Servire la pasta con il pesto e un po' di parmigiano.
 5. Buon appetito!

LA ZUCCA E LA SUA GENUINITÀ

1. Pulverizzare la zucca.
2. Aggiungere la zucca a pezzetti.
3. Servire la zucca.
4. Buon appetito!

DA POMODORO A SUGO

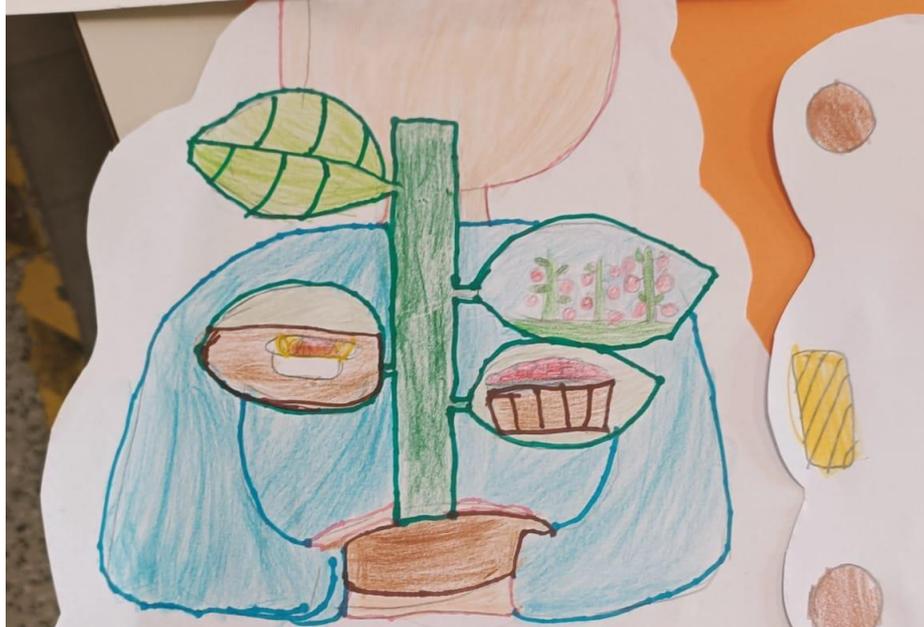
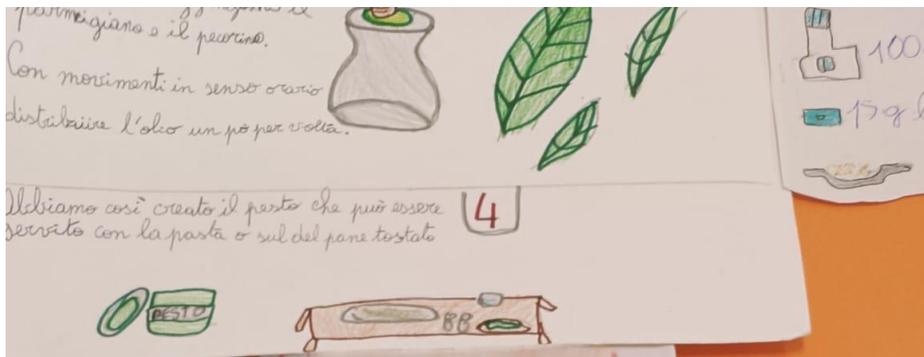
per me... il peperone.
Con maceranti in senso orario
distribuire l'olio un po' per volta.

Abbiamo così creato il pesto che può essere
servito con la pasta o sul del pane tostato

100g
15g l

4

PESTO



Il pomodoro si trasforma in un buon sugo

Il pomodoro viene prima raccolto nei
campi. Poi si sciacquano bene con
acqua fredda, dopo vengono cucinati
e diventano una salsa. Questo sugo
viene usata come condimento.

LAZUC

PROVATA MONDIALE ALIMENTAZIONE E DELL'AC

PANÈ ALLA

lie di lievito



100g Zucca cotta



350g. farina tipo 1



1 cucchiaino zucchero



1 cucchiaino sale



30g olio extra-vergine



100g latte tiepido



15g lievito



semi di sesamo Q.B.

Lancare le m
mischiare la
la lievito
Mettere in
quando dices
Mettere nei l
e fare raffredd

MARMELLATA DI FRAGOLE

Ingredienti

- frutta 1kg
- zucchero 500g
- acqua



• tempo
uso per 10 giorni



La preparazione

- Prima di tutto bisogna lavare per bene le fragole.
- tagliare le foglie verdi della fragola.
- tagliare la frutta a pezzi e metterla in una casseruola insieme allo zucchero e all'acqua.
- For cuocere a fuoco lento controllando di tanto e in tanto il grado di addensamento del composto.
- La cottura termina una volta che tutto l'acqua sarà evaporata e il prodotto denso.
- Appena cotto si riempiono dei barattoli che vengono poi sigillati.

UN MONDO FELICE E SANO



RIFLESSIONI DEGLI ALUNNI

- **L'importanza di mangiare sano:** "Ho capito che è importante mangiare cibi sani come frutta e verdura per crescere forti e in salute. Mangiare troppi dolci o cibi grassi può farci sentire stanchi e non aiuta il nostro corpo."
- **Cibo e ambiente:** "Il cibo non viene solo dal supermercato, ma dalla terra. Dobbiamo prenderci cura dell'ambiente per avere sempre cibo fresco. Se inquiniamo, le piante e gli animali non possono crescere bene."
- **Sprego alimentare:** "Ho imparato che non dobbiamo sprecare il cibo. Molte persone nel mondo non hanno abbastanza da mangiare, quindi è importante non buttare via il cibo e prendere solo quello che ci serve."
- **Condividere con gli altri:** "È bello condividere il cibo con chi ne ha bisogno. Se tutti condividessimo, nessuno nel mondo soffrirebbe la fame."
- **Rispetto per chi lavora il cibo:** "Dietro ogni piatto che mangiamo ci sono tante persone che lavorano, come agricoltori, cuochi e altre persone. Dovremmo rispettare il loro lavoro e non sprecare ciò che ci offrono."
- **Diversità di cibi nel mondo:** "Ci sono tanti tipi di cibo in tutto il mondo e ogni cultura ha le sue ricette. È bello provare nuovi cibi e conoscere le abitudini alimentari di altri paesi."

