

L'INTEGRAZIONE...INIZIA A TAVOLA!

PERCORSO DI EDUCAZIONE CIVICA INTERDISCIPLINARE
(storia, matematica, italiano)



Classe 1 E
Scuola media "A.Manzoni"
A.S. 2020/2021

INDICE



- ***Prefazione*** ***p.3***
- ***Il questionario*** ***p. 5***
- ***Il nostro ricettario....dal mondo*** ***p.6***

- ❖ **Ricette dall'Italia pp. 7-11**
 - La polenta (di Greta Brunelli)
 - La pizza (di Miriam Davi)
 - La pearà (di Emma Filippini)
 - Risi e bisi (di Sara Lentini)
 - Bruschette di casa mia (di Christopher Tibaldi)
- ❖ **Ricette dall'Ucraina pp. 12-13**
 - Blinchiki (di Nichita Renchez)
 - La torta di zebra (di Nicholeta Renchez)
- ❖ **Ricette dalla Moldavia pp. 14-15**
 - Sarmale con foglia d'uva (di Garbiela Rimbu)
 - Torta di mele (di Victoria Sirbu)
- ❖ **Ricette da India e Pakistan pp. 16-17**
 - Samosa (di Muzamal Sahazad)
 - Samosa (di Manmohit Pawar)
- ❖ **Ricette dallo Sri Lanka pp. 18-19**
 - Watalappam (di Dinara Sandali)
 - Chicken rice (di Sithmi Fernando)
- ❖ **Ricetta dalla Tunisia p.20**
 - Cous Cous (di Nermin Kraidi)
- ❖ **Ricetta dal Messico**

Prefazione

Noi ragazzi della IE abbiamo fatto un'indagine statistica sulle culture a tavola per capire le differenze dei vari Paesi.

Sono state intervistate 48 persone dai 6 agli 80 anni (per un'età media di 35 anni).

La maggior parte delle persone sono italiane (34), **8** persone vengono dalla **Moldavia**, **5** dal **Messico** e **1** dal **Pakistan**.

Le persone che non sono nate in Italia abitano qui in media da 4,5 anni.

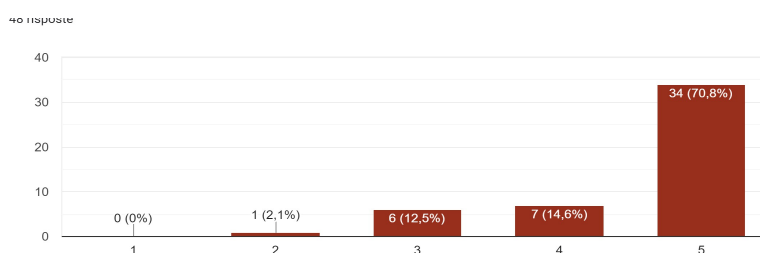
Abbiamo capito che, anche se sono in Italia da tanto tempo, sono ancora molto legate alla propria cultura d'origine.

CULTURA D'ORIGINE

Abbiamo chiesto quale sia il piatto tipico del Paese d'origine e le risposte ottenute sono riportate nella tabella sottostante:

PIATTO	PAESE D'ORIGINE
lesso	Italia
pasta	Italia
pizza	Italia
pesce	
tacos	Messico
riso	Italia
arancini	Italia
tamales	Messico
zaema	Moldavia
pileya	Italia
chiveci	Moldavia

Il seguente grafico rappresenta il gradimento del piatto tipico del proprio Paese d'origine (1 = per niente, 5 = molto)



LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI

Quasi il 90% delle persone intervistate ha riferito di fare **colazione**.

Nel sondaggio è emerso che la bevanda preferita al mattino è il **thè** accompagnato da **fette biscottate** e **marmellata** o **biscotti**.

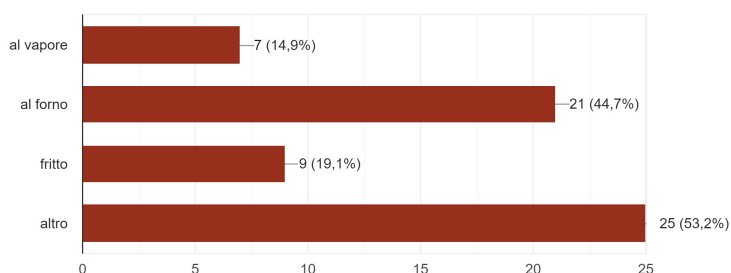
Il **caffè** è comunque uno tra i preferiti aggiudicandosi il secondo posto insieme al **latte**.

Per quanto riguarda il consumo di **frutta** le persone solitamente ne mangiano una o due porzioni al giorno.

Dall'indagine abbiamo notato che il **tempo** trascorso in cucina non è un fattore culturale: la media è di 56 minuti.

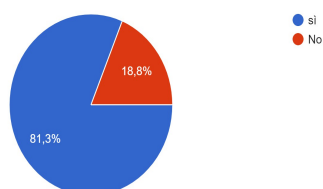
Così anche per il tipo di cibo cucinato: più del 90% cucinano piatti **salati** e **caldi**.

La maggior parte delle persone intervistate ha dichiarato che usa altri **metodi di cottura** tra quelli da noi suggeriti, specificando che si tratta di cottura al fornello.



Per quanto riguarda le **spezie** le più usate sono il pepe (36 persone) e il rosmarino (14 persone). Interessante è stato scoprire delle spezie tipiche di alcuni paesi come il coriandolo (usato nella cucina moldava) e il peperoncino(usato nella cucina messicana).

Abbiamo indagato anche sul **cibo preferito**: l'81,3% preferisce il cibo della propria cultura, il 18,8% preferisce invece cibi "stranieri" (la provenienza è indicata nella tabella). Visto che tra i cibi non della propria cultura ben 6 persone su 9 hanno indicato la provenienza italiana possiamo ipotizzare che ci sia stata una buona integrazione.



italiana	6
francese	1
tedesca	1
americana	1

Il cibo preferito della maggior parte delle persone è la pasta, e a seguire la pizza, la carne e infine le verdure.

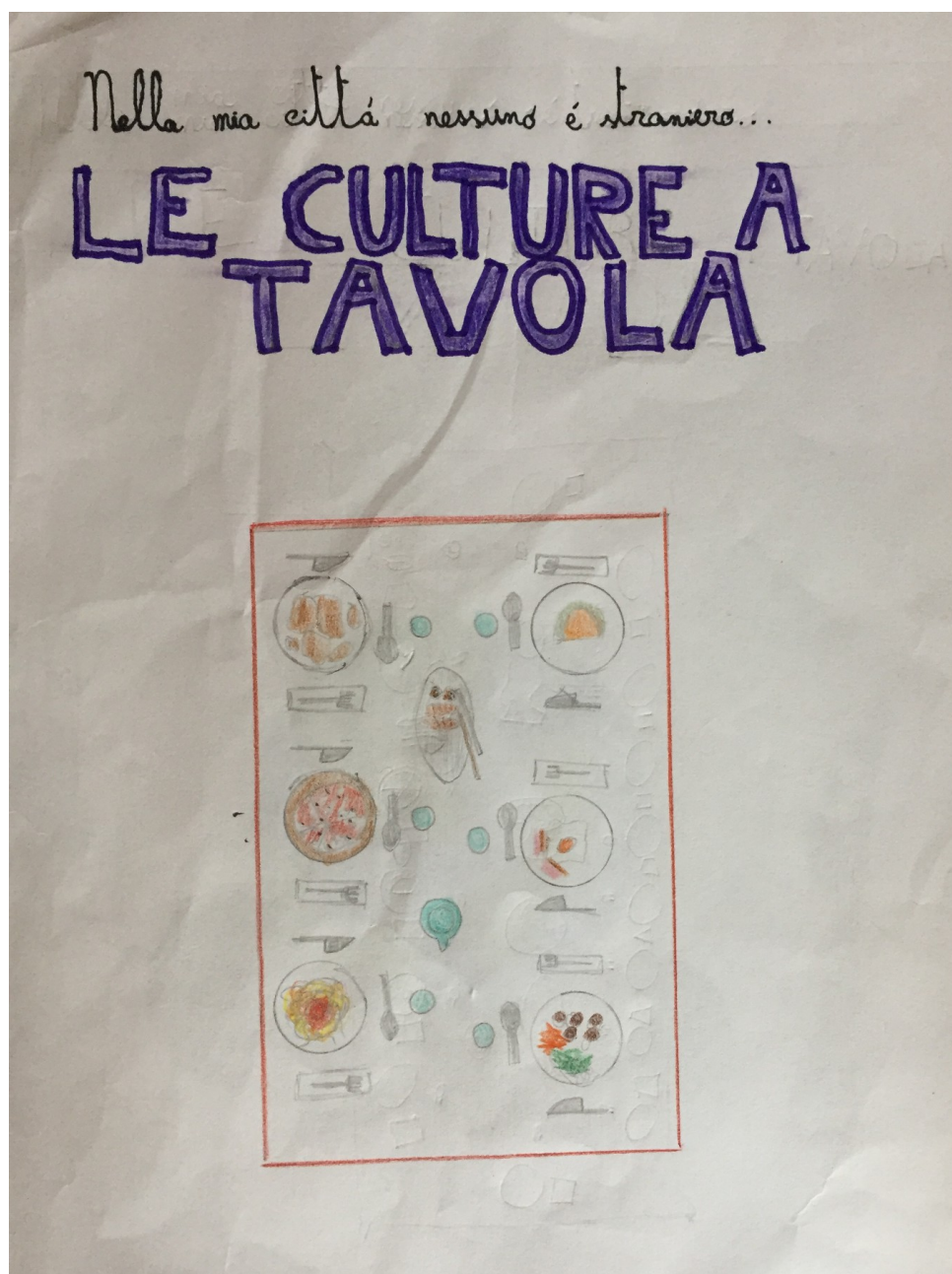
QUESTIONARIO SOMMINISTRATO

- 1 Età
- 2 Sesso
- 3 Paese d'origine
- 4 Se il Paese d'origine non è l'Italia, da quanti anni sei in Italia?
- 5 Quanto sei ancora legato alla tua cultura d'origine anche se vivi in Italia?
- 6 Qual è il piatto tipico del tuo Paese?
- 7 Quanto ti piace?
- 8 Quante volte al mese lo mangi?
- 9 Qual è il suo ingrediente principale? (pasta, riso, carne, pesce, verdure, legumi, altro)
- 10 Ci sono cibi vietati nella tua cultura?
- 11 Se sì, quali?
- 12 Nella cucina del tuo Paese quali sono le spezie usate di più? (pepe, cannella, curcuma, cumino, salvia, ecc)
- 13 Nella tua cultura si cucinano di più piatti dolci o salati?
- 14 Nella tua cultura si mangiano di più cibi freddi o caldi?
- 15 Nella tua cultura si utilizzano solo le posate?
- 16 Se no, quali “strumenti” utilizzi?
- 17 In media, quanto tempo si impiega a casa tua per cucinare?
- 18 Quale modalità di cottura utilizzi di più?
- 19 Qual è il tuo cibo preferito?
- 20 Appartiene alla tua cultura?
- 21 Se no, a quale cultura appartiene?
- 22 Qual è il pasto più importante della giornata per te?
- 23 Quanto spesso mangi i dolci in una settimana?
- 24 Qual è il pasto più importante della giornata per te?
- 25 Di solito fai colazione?
- 26 Cosa mangi/bevi a colazione?
- 27 Quante porzioni di frutta mangi al giorno?
- 28 Quanto spesso mangi cibo confezionato in una settimana?

Se vuoi conoscere tutte le risposte inquadra questo QR code!



IL NOSTRO RICETTARIO...DAL MONDO!



La Ricetta di Greta

La polenta



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	<ul style="list-style-type: none">• 1 litro d'acqua• 250 g di farina di Mais per polenta• sale quanto basta
PROCEDIMEN TO	<p>Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere il sale e versare la farina a pioggia, continuando a mescolare per evitare la formazione dei grumi.</p> <p>Proseguire la cottura a fuoco basso per circa 50 minuti.</p> <p>Servire la polenta ben calda.</p> <p>Può essere accompagnata con brasati, spezzatini, pollo in umido, con il salame locale e anche polenta e baccalà.</p>
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'.....	<p>è un piatto semplice, bello da vedere, è molto gustoso ed è tipico del nostro territorio.</p>

La Ricetta di Miriam Davi

La pizza



INGREDIENTI	<ul style="list-style-type: none">- 500g di farina 00,- 7g di lievito di birra,- 10g di olio,- 350 ml di acqua,- 8g di sale.
PROCEDIMENTO	<p>Mettere in una ciotola la farina setacciata e unire il lievito di birra. Poi mescolare, aggiungere sale e olio, e rimescolare. Coprire la ciotola con pellicola e lasciare lievitare. Tirare fuori e ripiegare sui 4 lati e lasciare di nuovo lievitare, ripetere il passaggio altre 2 volte. Stendere l'impasto dando la forma che si desidera. Condire con ingredienti a piacere. Infornare a 300 gradi per circa 10 minuti.</p>
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	<p>Perchè è il mio cibo preferito ed è davvero buonissima.</p>

La Ricetta di Emma

La pearà (fatta con il bimby)



<p>INGREDIENTI (dosi per 4 persone)</p>	<p>100 g di formaggio grana grattugiato 50 g di midollo (o burro) 700 g di brodo di dado/bollito Bimby caldo 120g di pane raffermo a pezzi ½ cucchiaino raso di sale Pepe (quantità a piacere)</p>
<p>PROCEDIMENT ●</p>	<p>Mettere nel boccale del bimby i pezzi di formaggio: tritare (5 sec./vel.6) e mettere da parte. Senza lavare il boccale, inserire i pezzi di pane raffermo e tritare grossolanamente (10 sec./vel.7). Unire il midollo e cuocere (10 min./100 gradi/vel.2). Aggiungere il brodo caldo, sale e abbondante pepe, quindi continuare la cottura (20 min./100 gradi/vel.2), poggiando il cestello sopra al coperchio, così da evitare gli schizzi, e spatolando da tanto in tanto. Unire il formaggio tritato precedentemente e mantecare (30sec./vel.2). Trasferire in una terrina e servire ben calda.</p>
<p>TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHÉ....</p>	<p>Ti consiglio questo piatto perché se sei di un altro paese, puoi provare un piatto nuovo e tentare di avere una nuova esperienza dentro di te.</p>

La Ricetta di Sara

Risi e bisi



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	1 Carota 1 ramo di sedano 1+½ piccola cipolla 250 g pisellini secchi spezzati 100 g di riso sale q.b. e olio q.b.
PROCEDIMEN TO	Lava e sbuccia cipolla, carota e sedano. Tagliali a pezzi e versali in una pentola con dell'acqua. Quando bolle aggiungi del sale e lasciali cuocere per almeno mezz'ora. Lava i piselli spezzati sotto l'acqua corrente, versali in una pentola capiente. Aggiungici il brodo vegetale fatto fino a coprire e superare di 1 cm i piselli. Aggiungi ½ cipolla tagliata a pezzi. Cuoci per mezz'ora. Passa i piselli e la cipolla sul passatutto. Aggiungi il riso. Quando è cotto si aggiunge un filo d'olio a crudo e se preferisci di formaggio grana.
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'.....	è buono e fa bene perchè è ricco di proteine contenute nei legumi.

La Ricetta di Christopher

Bruschette di casa mia



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	<ol style="list-style-type: none">1.pagnotta di pane2.pomodori d'orto3. salsicce4. sale5.olio d'oliva6.pepe7.formaggio (qualsiasi)
PROCEDIMENTO	<ol style="list-style-type: none">1 Prendere il pane e tagliarlo a fette.2 Lavare e tagliare i pomodori.3 Prendere le salsicce, tagliarle in piccoli pezzi e cucinarle.4 Mettere il pomodoro sul pane insieme alle salsicce.5 Tagliare dei cubetti di formaggio e metterli sulla bruschetta.6 Aggiungere olio,sale,pepe, mettere tutti gli ingredienti sulla bruschetta e mettere in forno 10 minuti a 220° .
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	Perchè è buono.

La Ricetta di Nichita

Blinchiki



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	Uova 2 Latte 3-4 bicchieri Zucchero 3 cucchiali grandi Farina 2 bicchieri Sale 1 pizzico Olio 3 cucchiali grandi Vaniglia un pizzico
PROCEDIMEN TO	<ol style="list-style-type: none">1. Prendere una ciotola (profonda)2. Mettere dentro un bicchiere di latte con zucchero, uova e olio e mescolare bene tutti gli ingredienti.3. Mettere ancora un bicchiere di farina, un pizzico di vaniglia , e mescolare il tutto facendo attenzione che non ci siano i granuli.4. L'impasto ottenuto non deve essere troppo denso né troppo liquido, altrimenti sarà difficile da ribaltare.5. Mettere in una padella dei cubetti di burro e cuocere l'impasto.6. Guarnire con ingredienti a piacere (Nutella, marmellata, frutti di bosco...)
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'.....	E' molto buono. Si può mangiare con la nutella, marmellata o anche senza niente .

La Ricetta di Nicoleta

Torta di zebra



<p>INGREDIENTI (dosi per 4 persone)</p>	<p>Vaniglia 1g Uova 5 Zucchero 2 bicchieri Olio 150 o 200 g Yogurt alla Greca 1 bicchiere Soda 5 cucchiaini piccoli Farina 2 bicchieri Cacao 2 cucchiaini grandi (es: Nesquik)</p>
<p>PROCEDIMENTO</p>	<p>1. In una terrina mescolare le uova con lo zucchero fino a formare una schiuma bianca. 2. Aggiungere la farina, la soda, il burro e lo yogurt alla greca e mescolare molto bene.</p> <p>3. Dividere l'impasto in due parti (una un pochino più grande). Nella parte più grande aggiungere 2 cucchiaini grandi di farina, mentre nell'altra (quella più piccola) 2 cucchiaini grandi di cacao.</p> <p>5. Mescolare tutto bene in modo che non ci siano i granuli: l'impasto dovrebbe avere la consistenza di una sottile panna acida.</p> <p>7. Ungere una forma larga circolare con burro: versare piccole porzioni (cucchiaini grandi) di pasta al centro, una per una, senza mescolare!</p> <p>8. Cuocere prima a 190-200 gradi. Se la parte superiore della torta è già cotta e la parte centrale non è ancora cotta, abbassare la temperatura a 180 gradi e cuocere la torta finché non sarà tenera.</p> <p>9. Potete fare uno strato di panna acida con zucchero o crema pasticcera, sarà molto gustoso.</p>
<p>TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHÉ'.....</p>	<p>Perché è molto buona e bella. Buon appetito!</p>

La Ricetta di Gabriela

Sarmale con foglie d'uva



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	250 g. di riso; 1 cipolla; 2 carote; 20 g. di sale; 50 ml. di olio; macinato di carne o tastasal; foglie d'uva; 3 foglie d'alloro; 20 g. di chicchi di pepe nero; concentrato di pomodoro, 1 l. di brodo;
PROCEDIMEN TO	<p>Raccogliere le foglie d'uva:quelle più tenere. Mettere a bollire in una pentola d'acqua, mentre l'acqua bolle lavare le foglie e poi immergetele nell'acqua bollente per 2 min. Quindi prenderle dall'acqua e scolarle, poi mettere a raffreddare.</p> <p>In una padella soffriggere la cipolla tritata e le carote. Lavare il riso e scolarlo. Nella padella con la cipolla e carote aggiungere il macinato o il tastasal e cuocerlo per 5/7 min. a fuoco basso, poi aggiungere del sale. Mescolare il riso con il soffritto in una ciotola.</p> <p>In una pentola mettere foglie d'alloro e i chicchi di pepe.</p> <p>Su una foglia d'uva si mette il ripieno e la si avvolge facendo un involtino che poi verrà messo nella pentola dove ci sono le foglie d'alloro e pepe. Fare a strati:dopo aver messo uno strato di involtini sulle foglie, rifare la stessa cosa fino a quando non verrà riempito.</p>
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	Ti consiglio questo piatto perché è molto buono.

La Ricetta di Victoria Sirbu

Torta alle mele



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	3uova 1 bicchiere di zucchero 1 yogurt(a scelta) ½ bicchiere di olio 3 bicchieri di farina(00) 1 pizzico di sale lievito 3 mele metà limone
PROCEDIMEN TO	<ol style="list-style-type: none">1 Prendere una ciotola: aggiungere le 3 uova, il bicchiere di zucchero e mescolare con la frusta elettrica o a mano.2 Dopo che si è sciolto lo zucchero, aggiungere lo yogurt e il ½ bicchiere di olio e mescolare. Aggiungere quindi i 3 bicchieri di farina con il lievito e il pizzico di sale.3 Tagliare le mele a spicchi e alle mele aggiungere il mezzo limone spremuto.4 Prendere una teglia rotonda, aggiungere il burro e spalmarlo sui lati e al centro della teglia.5 Fare lo stesso procedimento con la farina e aggiungere l'impasto.6 Mettere in forno a 180° per 40 minuti.
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHÉ'	E' deliziosa: si può mangiare sia alla mattina con il tè o caffè sia la sera con il tè.

Ricetta di Muzamal

Samosa



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	250g di farina 370g di patate ceci,pezzetti di carne 100 ml d' acqua
PROCEDIMEN TO	<ol style="list-style-type: none">1 Bagnare la farina facendola diventare una poltiglia, poi prendere dei pezzi e stendere la pasta con il mattarello, dando la forma di un cerchio.2 Tagliare a metà il cerchio e unire le due parti del semicerchio formando un cono.3 Cucinare gli altri ingredienti: mettere nell'acqua le patate e far bollire per 10 minuti, poi tagliarle a pezzetti e cuocere i pezzi di carne.4 Inserire gli ingredienti nel cono e aggiungere i ceci.5 Prendere una pentola e far scaldare 50 ml di olio, quindi far friggere le samosa dentro l'olio per 3 minuti ... e voilà saranno pronte in un attimo!
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHÉ'.....	Ti consiglio questo piatto perché se fai gite o vai in giro lo puoi mangiare come snack o come pranzo e, ovviamente, perché è buonissimo!!!

La Ricetta di Manmohit

Samosa



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	Farina 250 g Acqua 100 ml Olio di semi 50 ml Sale fino 1 pizzico Per il ripieno si possono usare queste Patate 370 g Pisellini 107 g Anacardi 35 g Zenzero fresco 27 g Cipolle ½ Aglio 2 spicchi Peperoncino fresco ½ Cumino ¼ cucchiaino Curcuma in polvere ¼ cucchiaino Peperoncino in polvere 1 pizzico Olio extravergine d'oliva 10 g Sale fino q.b. Per friggere olio di seme 1 L
PROCEDIMENTO	Vedere ricetta precedente
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	Se lo mangi caldo è buono, se diventa freddo sembra quasi un biscotto.

La Ricetta di Dinara

Watalappam



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	<ul style="list-style-type: none">● 250g "Pure kithul Jaggery" - zucchero di Sagù● 500ml Latte di cocco in lattina● Una bustina di vaniglia● 30g di anacardi● 5 uova● 4 cardamomo ben tagliati● 2 pezzi Cannella● 4 Chiodi di garofano● 1/4(un cucchiaino) di noce moscata● 15g di Burro● Coppette di alluminio
PROCEDIMEN TO	<ol style="list-style-type: none">1 Grattugiare il panetto di zucchero di sagù con una comune grattugia per carote.2 Sbattere leggermente le uova e lo zucchero grattugiato in una ciotola capiente.3 Dopo aver aggiunto al composto il bicchiere di latte di cocco e il cardamomo, mescolare con un cucchiaino di legno.4 Versare il composto così ottenuto nelle coppette di alluminio e guarnire ciascuna coppetta con gli anacardi.5 La cottura del dolce può essere eseguita in due modi, ma la via più semplice è il bagnomaria in forno a 180° per 45 minuti.
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	<p>Perché è un dolce molto gustoso e in Sri Lanka noi lo mangiamo spesso e facciamo questo dolce per le feste, per esempio a Natale. Consiglio di cucinarlo e assaggiarlo!</p>

La Ricetta di Sithmi

Chicken rice



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	Riso 500g Pollo 100g Gamberetti 100g 2 uova 2 carote 1 porri Aglio Zenzero Olio 1 dado
PROCEDIMENTO	<ol style="list-style-type: none">1 Per prima cosa prendere una pentola e mettere i gamberetti e il pollo lasciandoli bollire per 10 min.2 Prendere un' altra pentola e mettere un po' di olio,aggiungere aglio e un po' di zenzero grattato.3 Quando il composto ha raggiunto un colore giallo o oro aggiungere 2 uova.4 Aggiunerei carote e porri, tagliati ai pezzettini, e un dado classico.5 Aggiungere e cucinare anche il riso.6 Dopo aver fatto tutto questo prendere una pentola grandina e mescolare tutto.7 Ecco adesso finito il nostro Chiken rise.
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHE'	E' molto gustoso!!!

La Ricetta di Nermin

Il Cous Cous



INGREDIENTI (dosi per 4 persone)	un barattolo di pomodoro tunisino un bicchiere di ceci 5 fette di patate un pò di aglio carne(manzo) verdure:pomodori,zucchine,carote... peperoncini (fondamentale è il piccante).
PROCEDIMEN TO	<ol style="list-style-type: none">1 Unire tutte le verdure:pomodori,carote e piccante arabo,insieme alle verdure aggiungiamo il manzo e riscaldiamo per 1 ora il tutto.2 Successivamente mettere 500g di cous cous sopra al sugo e lo lasciare per mezz'oretta.3 Poi dopo che il cus cous si è ammorbidito e il sugo è piccante, prendere un grande piatto e aggiungere il sugo.4 In fine per dargli un tocco di bellezza decoriamo con la carne,i ceci,peperoncini e verdure.
TI CONSIGLIO QUESTO PIATTO PERCHÉ'.....	Ti consiglio questo piatto perchè è salutare ed è molto buono!

Ringraziamenti

In questo anno, già complicato e particolare per tutte le norme anti-Covid che hanno rivoluzionato la struttura e l'organizzazione scolastica, si è aggiunto l'insegnamento di Educazione Civica che ha visto coinvolto tutto il Consiglio di Classe per intraprendere un percorso interdisciplinare. Il tema che è stato scelto per le classi prime si intitola "Nella mia città nessuno è straniero". Niente di meglio per una classe come la IE dove, scherzando, durante l'anno, più volte abbiamo detto ai ragazzi che con le loro provenienze potevamo coprire tutto il planisfero. Unendo italiano, storia e matematica abbiamo realizzato questo percorso attraverso il cibo perchè abbiamo pensato che la tavola ha rappresentato nel corso dei secoli e può ancora rappresentare un luogo ideale di condivisione e integrazione di diverse culture. Questo lungo viaggio è stato interessante, faticoso, ci ha fatto scoprire qualcosa in più dei nostri alunni, laborioso ma soprattutto soddisfacente. E' stato un vero e proprio lavoro di squadra e ora che lo vediamo concluso vogliamo ringraziare tutti i ragazzi che si sono messi in gioco e hanno condiviso una parte di loro.

Un grazie di cuore

dalle vostre prof Francesca Morelato e Stefania Marastoni



(planisfero realizzato nelle ore di geografia con la prof.ssa Giardini)