

---

# GREEN FOOD WEEK



DAL 13 AL 17  
FEBBRAIO 2023



# PIACERE, FAGIOLO!

---

[FOODINSIDER.IT](https://www.foodinsider.it)

# PIACERE, FAGIOLO!

Qui di seguito sono descritte sei proposte che permettono ai bambini di incontrare i legumi in classe, oltre che in mensa. Con ceci, fagioli, fave e lenticchie si possono infatti realizzare attività interessanti grazie alle quali questi semi, 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:

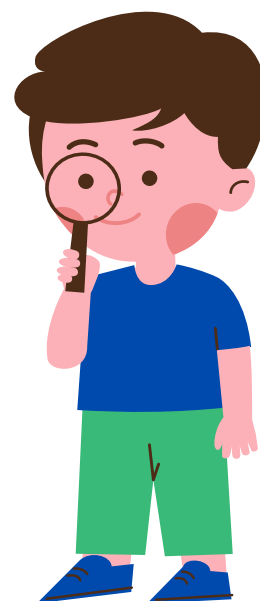
Ogni partecipante riceve un piatto al cui interno ci sono i semi, tutti mescolati. Usando le dita (pollice e indice), il bambino deve prelevare un seme alla volta e appoggiarlo al centro di un riquadro, avendo cura di mettere i semi uguali nello stesso riquadro e i semi diversi in riquadri differenti.

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?

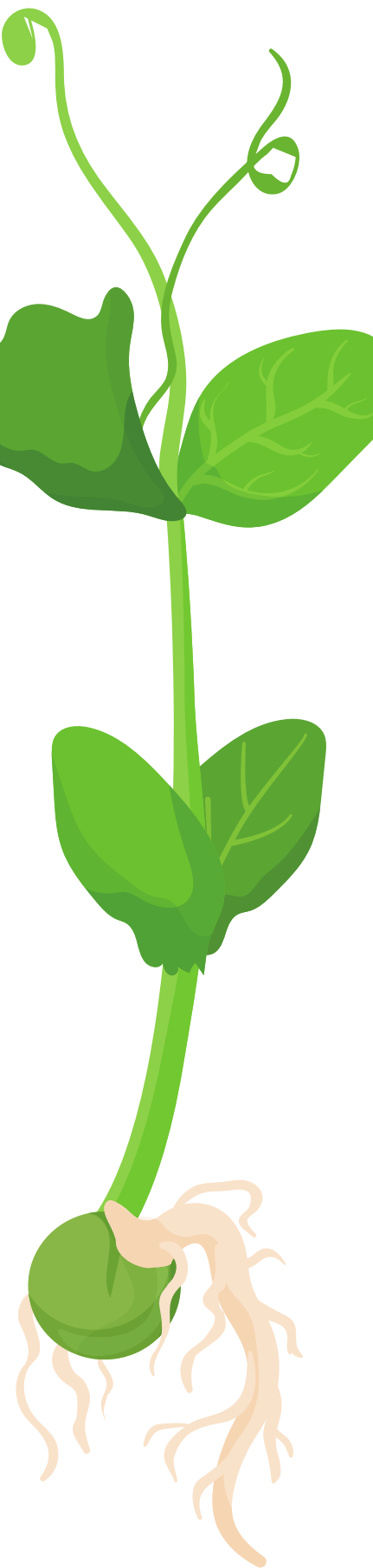
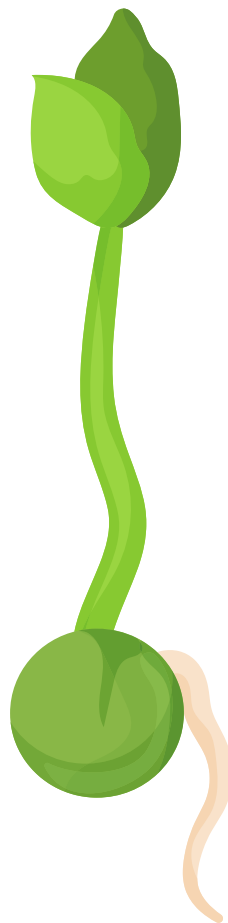
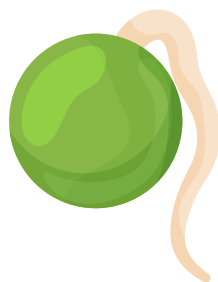
Facendo seguito all'esperimento precedente, i semi ammollati ma integri (con la loro cuticola) vengono lasciati germogliare su una superficie umida e poi piantati in un contenitore trasparente (ricoperto di cartoncino nero per garantire alle radici la necessaria oscurità).

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:

<https://www.youtube.com/watch?v=vWQnXwT2Nfl>

<https://www.facebook.com/watch/?v=606456542874302>



# 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.



# 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)



# DOVE E QUANDO?

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

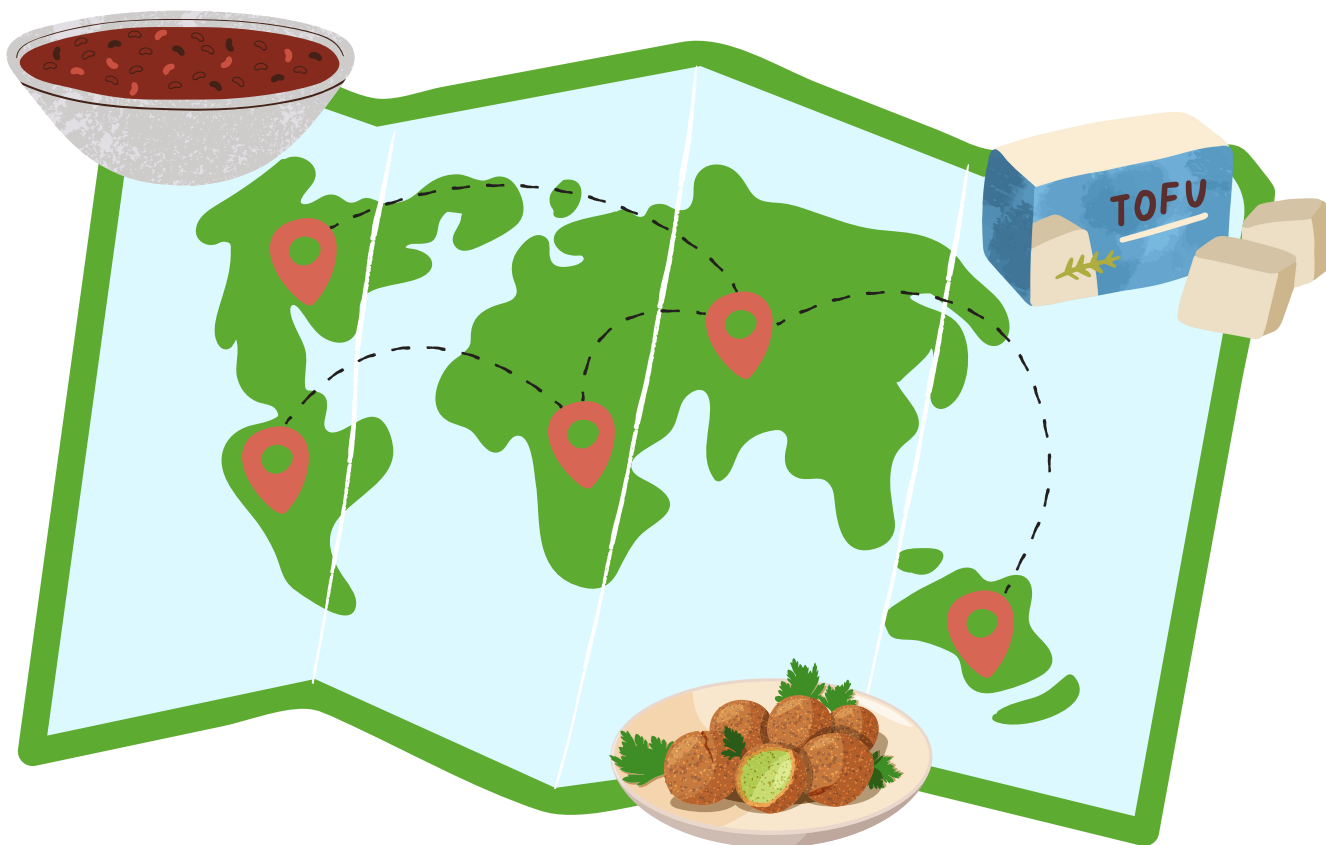
Lo sapevate che i gladiatori mangiavano orzo e ceci? E che il primo panetto di tofu ha duemila anni di storia? Le curiosità sui legumi sono davvero molte, e sarà bello scoprirle insieme.

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

I bambini saranno poi invitati a posizionare i vari cibi (tofu, soia, pasta e ceci, ecc.) sui due supporti, in modo da favorire la comprensione delle dimensioni spazio-temporali di questi alimenti, altrimenti poco conosciuti.

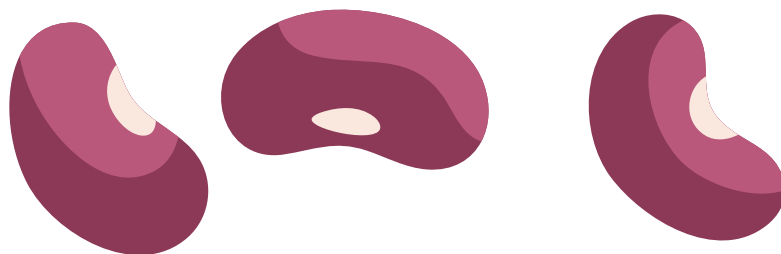
Suggeriamo di creare schede manipolabili e di tracciare un planisfero e una linea del tempo il più grandi possibili, in modo da poter rendere l'esperienza interessante anche sul piano tattile e di gioco.

Consigliamo la consultazione del libro *Dai un morso - Ghiotte storie sui cibi del mondo*, L'Ippocampo Edizioni.





# LE AUTRICI

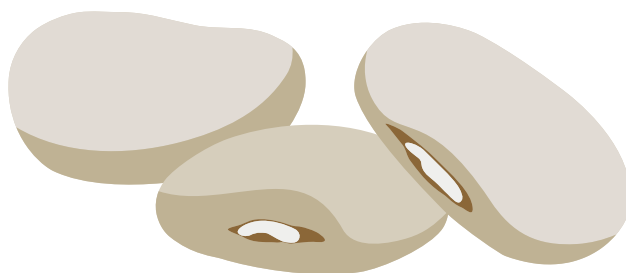


## **Federica Buglioni**

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.



Febbraio 2023 - Per informazioni scrivere a [info@foodinsider.it](mailto:info@foodinsider.it)



**FOODINSIDER.IT**