



# **PROGETTO**

# **“NON SOLO GLUTINE”**

Scuola Primaria

Via Fiume VIMODRONE

Classi II<sup>^</sup> A – III<sup>^</sup> A – IV<sup>^</sup> A-B – V<sup>^</sup> B

a.s. 2016 - 2017

# CLASSE II^ A

🌸 **FACCIAMO IL PANE SENZA GLUTINE**

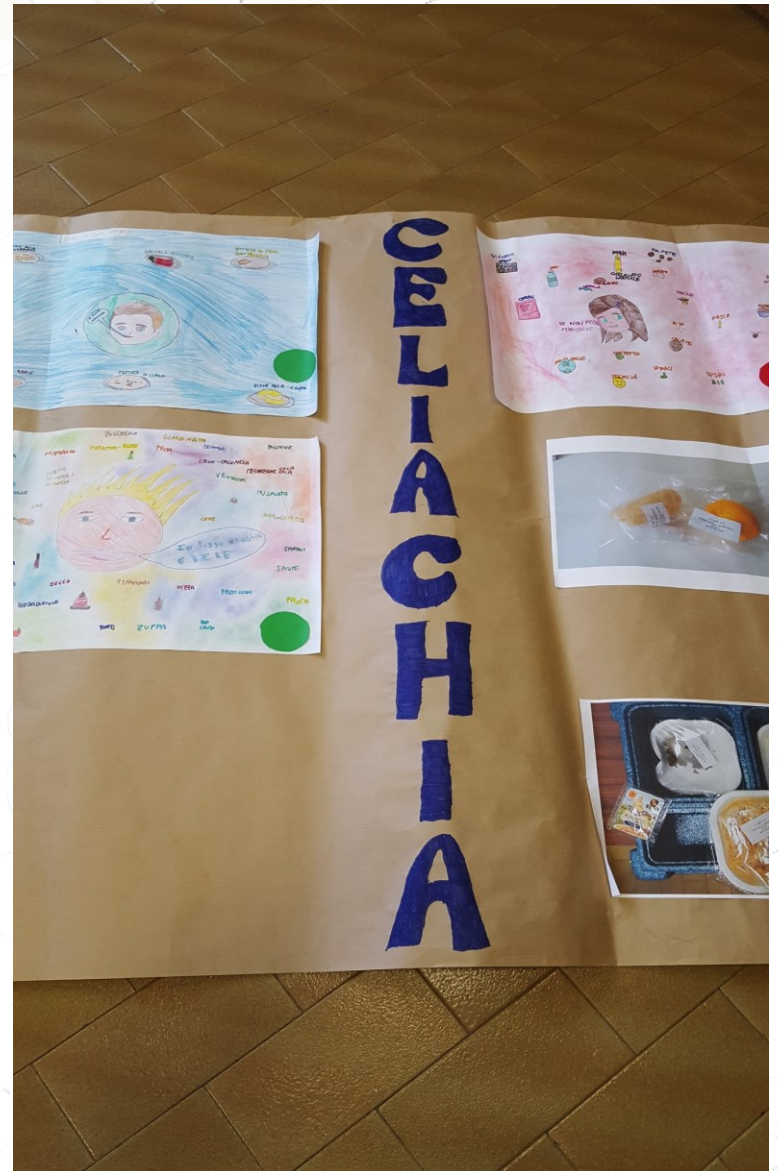
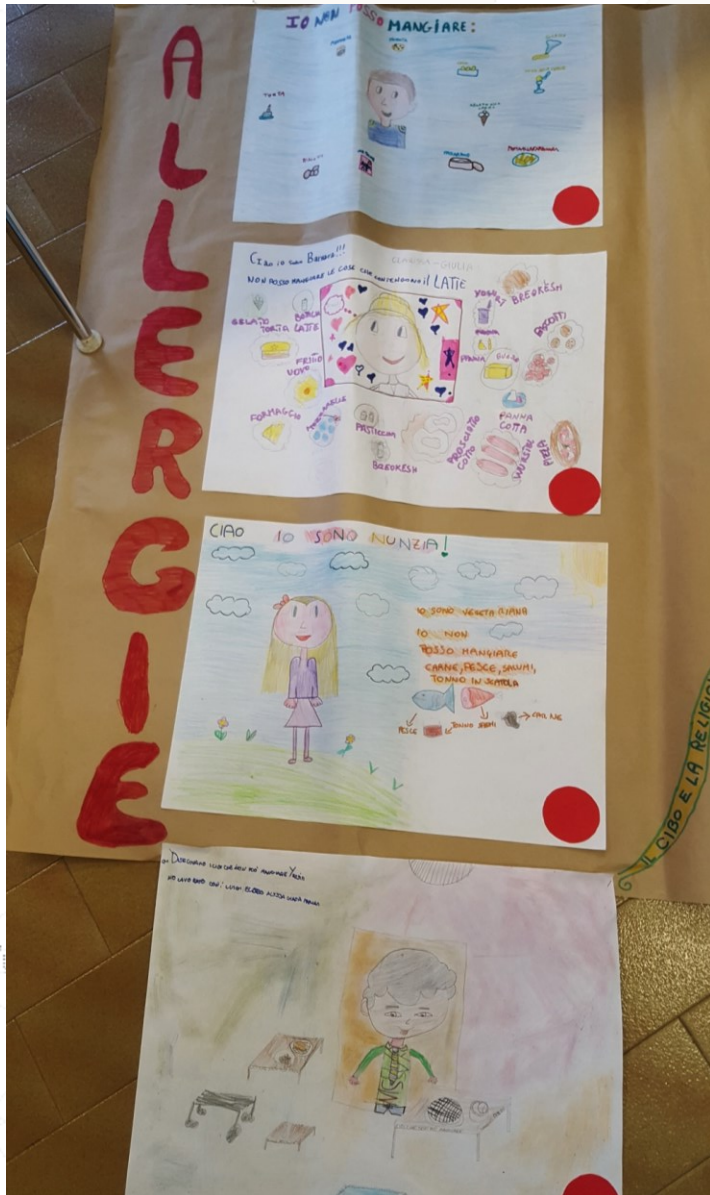




# Alimenti senza glutine



# CLASSE III<sup>A</sup> A



# Mangiamo a scuola



# CLASSE IV<sup>A</sup> A

❁ APPARECCHIAMO LA TAVOLA E....





# METTIAMOCI NUOVE RICETTE!

## Ricetta delle orecchiette senza glutine

**Orecchiette senza glutine** – Le orecchiette sono una tipica pasta pugliese composta di acqua e farina, che si mangia tradizionalmente con le cime di rapa ma che si presta bene a moltissimi altri condimenti. La preparazione è abbastanza semplice, occorre solo un po' di manualità per formare delle orecchiette che siano il più possibile uguali fra loro (le prime verranno bruttine, ma poi ci prenderete la mano). Le orecchiette si preparano con farina di grano duro e, una volta asciugate, rimangono ruvide e porose; nella **ricetta base** senza glutine ho usato la farina per pasta della Schar che, seppure non garantisce un identico risultato, permette di ottenere un impasto lavorabile e che non si sbriciola. Ho provato in altre occasioni a usare metà farina Schar e metà farina di mais o di grano saraceno, ma il risultato non è stato soddisfacente: le orecchiette si spezzavano sia durante la lavorazione che in cottura.

**Ingredienti** per 4 persone:

- 400 g di farina (per la versione senza glutine ho usato la farina Schar per pasta e per altri usi)
- 200 ml circa di acqua tiepida
- Un pizzico di sale

**Procedimento** (preparazione: 40 min. riposo: 4 ore)

In una ciotola mescolare la farina con un bel pizzico di sale, aggiungere pian piano l'acqua tiepida e amalgamarla alla farina usando le mani. Lavorare per qualche minuto l'impasto nella ciotola, che dapprima si sbricolerà molto, ma con un po' di olio di gomito pian piano si amalgamerà a formare una palla (se serve aggiungete ancora uno o due cucchiaini di acqua, ma senza esagerare). Trasferirli su una spianatoia leggermente infarinata e continuate a lavorarlo per una decina di minuti.

Tagliateli quindi in pezzettini piuttosto piccoli. Con il pollice schiacciate ogni pezzettino trascinandolo leggermente, fino a che una delle estremità non si arrotolerà un po' su se stessa.

Con l'aiuto dell'indice rigirate il pezzetto di pasta su se stesso, in modo da formare la classica orecchietta. Procedete così fino all'esaurimento dell'impasto. Lasciate asciugare le orecchiette almeno 4 ore.

Al momento di cuocerle farle bollire in abbondante acqua salata per 10-12 minuti, dipende dallo spessore delle orecchiette (conviene sempre assaggiarle).

4 teglie di all

200 grammi

avvolgere un goloso ripieno ;)

## Involtini di carne alla siciliana senza glutine

Ormai in commercio è facile reperire il pangrattato senza glutine, se però non riuscite a procurarvelo, nel ripieno potete sostituirlo con un formaggio cremoso o della ricotta, in alternativa, c'è chi utilizza il macinato, condito come se servisse per farne polpette. Per quanto riguarda la panatura esterna, le alternative al pangrattato non rendono del tutto lo stesso risultato, ma resta il fatto che siano delle varianti deliziose, provate, ad esempio ad utilizzare i fiocchi di mais, il riso soffiato tritato grossolanamente, ma la farina ottenuta dalla frutta secca.

**Quante calorie hanno gli**



# IN VOLO VERSO LE DIVERSITA' ALIMENTARI



# CONTINUA IL VIAGGIO NELLE DIVERSITÀ ALIMENTARI

Dall'alto: P. Gauguin, *Il Pasto* (detto anche *Le banane*), 1891. Olio su carta incollata su tela, Musée d'Orsay;

G. Tiepolo, *Banchetto di Antonio e Cleopatra*, 1746-7. Affresco, Palazzo Labia, Venezia.

## Cosa c'è nel tuo piatto?

Molti artisti del passato hanno affrontato lunghi viaggi in Medio Oriente, in Africa o in Asia, spinti dalla voglia di conoscere il diverso, come moderni Ulisse. Paul Gauguin (1848 - 1903), ad esempio, soggiornò a Tahiti dal 1891 al 1893 e poi dal 1895 al 1901. In quest'opera dal titolo *Il Pasto* (1891) si nota in primo piano una scodella di latte di cocco e della frutta, tra cui le banane da cuocere dette fei, tipiche dell'isola. I ragazzi guardano la tavola con un misto di imbarazzo e desiderio, forse intimoriti dalla presenza dell'artista e dalle circostanze della posa poiché a Tahiti non c'è l'abitudine di mangiare seduti a tavola. Giambattista Tiepolo (1696 - 1770), invece, non visitò paesi lontani, ma dipinse l'affresco dal titolo *Banchetto di Antonio e Cleopatra* riprendendo il famoso episodio secondo cui la regina sciolse nell'aceto una perla per stupire Antonio con il lusso e la ricchezza della propria corte. Tiepolo vuole mettere in evidenza la bellezza della regina e la rappresenta con connotati fisici molto simili a quelli europei, nonostante storicamente ci sembri inverosimile, e raffigura le architetture di sfondo secondo i gusti europei del tempo. Le pose dei personaggi sono teatrali, i gesti magniloquenti. Con Gauguin e Tiepolo siamo di fronte a due modi totalmente diversi di interpretare e vivere l'alterità: Gauguin



## Il cibo degli altri

In quanto cittadini del mondo dovremmo conoscere le nostre tradizioni e, nello stesso tempo, quelle altrui. Quando si parla di cibo, inoltre, la scoperta delle abitudini degli altri può essere molto stimolante e... appetitoso!

## Cosa c'è nel tuo piatto?

Molti artisti hanno dipinto il cibo mangiato da popoli extraeuropei, soprattutto durante l'età moderna: a causa dei viaggi di esplorazione prima e della colonizzazione vera e propria poi, le frontiere geografiche si erano notevolmente ampliate

**Osserva attentamente le immagini e segna la risposta esatta! In quale paese sono stati inventati questi piatti?**



Il sushi è un cibo a base di riso, pesce, alghe e altri ingredienti quali uova e vegetali.

Di quale paese è originario?

Messico

Giappone

Svezia



Il gulasch è una zuppa a base di carne, lardo, cipolla, patate, paprika.

Di quale paese è originario?

Ungheria

Russia

Australia



La fonduta è un piatto a base di formaggio fuso nel quale si intingono pezzettini di pane, patate e altre verdure.

Di quale paese è originaria?

Francia

Svizzera

Marocco

# LAVORI DAI QUADERNI

Dopo aver ascoltato lo studio  
"Il rimedio della vecchia "Doga",  
riflettiamo sulla celiachia.

## Che cos'è la celiachia?

La celiachia è un'intolleranza alimentare  
al glutine, una sostanza presente nel  
grano e in altri cereali, come l'orzo, la  
segale e l'avena. Quindi un celiaco non  
può mangiare il pane, la pasta, la pizza, i  
biscotti e non può bere birra.

## Gluten free

In commercio puoi  
trovare moltissimi  
prodotti senza  
glutine. Questo simbolo e la dicitura  
GLUTEN FREE ci aiutano a riconoscerli.



## Opere d'arte con o senza glutine?

Ritaglia i simboli e incollali sopra alle opere senza glutine!



Arcimboldo, Ortaggi in una ciotola



Cezanne, Natura morta, 1890



Vermeer, Lattaja, 1659



VIAGGIO INTORNO AL GIBO  
CON IL PITTORE  
ARCIMBOLDO



# CLASSE IV^B

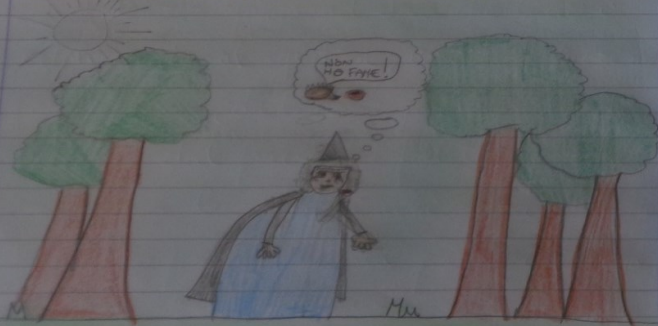
## ❁ IL RIMEDIO DELLA VECCHIA IGEA

23  
Febbraio 2017

### IL RIMEDIO DELLA VECCHIA IGEA

La vecchia Igea abita nel bosco chiamato Sdrucea; arriva il folletto Marangone che le riferisce che Ciccio il riccio sta male, infatti da qualche tempo ha iniziato a perdere gli aculei, a fargli male la pancia, a non mangiare e a non dormire bene.

Povero Ciccio! Che cosa avrà mai?



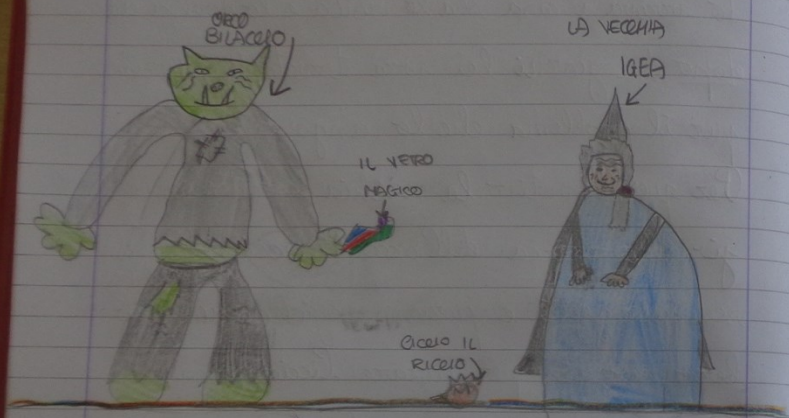
Igea decide di andarci a trovare Ciccio quando arriva a casa sua lo visita e lo avvisa che dopo due giorni lei avrà trovato la soluzione per il problema che lo angoscia.

Per questo motivo la vecchia si mette in viaggio alla ricerca dell'orco Bilaceio, <sup>che</sup> <sup>il quale</sup> non sapeva oggetti e pozioni magiche che sarebbero serviti per curare Ciccio.

Dopo aver superato alcune prove incontra l'orco al quale racconta il problema.

Attraverso il colorì di un vetro magico Bilaceio scopre di quale malattia soffre il Ciccio e lo rassicura che guarirà entro sei mesi.

Ma qual'è la malattia che ha Ciccio?



~~Orco~~ L'orco spiega ad Igèa che l'icicio è intollerante al glutine, così tira fuori una pozione rossa da bere e poi consiglia di passare dal paese dei folletti perché producono buonissimi cibi senza glutine. In questo paese acquista pasticcini, pane e focacce fatti con farina di mais che

piacciono tantissimo al riccio.  
Da quel giorno l'icicio, facendo attenzione a ciò che mangia, guarisce e ritorna a vivere bene come prima.

*E vive felice pur essendo celiaco!*

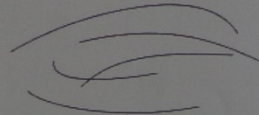


La storia finisce qui, ma la domanda che ci facciamo è: **COS'È IL GLUTINE?**

Il glutine è una sostanza che si origina dall'unione, in presenza di acqua, di due tipi di proteine chiamate **glutenine** e le **gliadine**. Queste proteine sono molto abbondanti nelle cariossidi di molti cereali, mentre sono assenti in alcuni (come il riso).  
Le proteine del frumento sono costituite all'80% circa da glutine.



gliadina

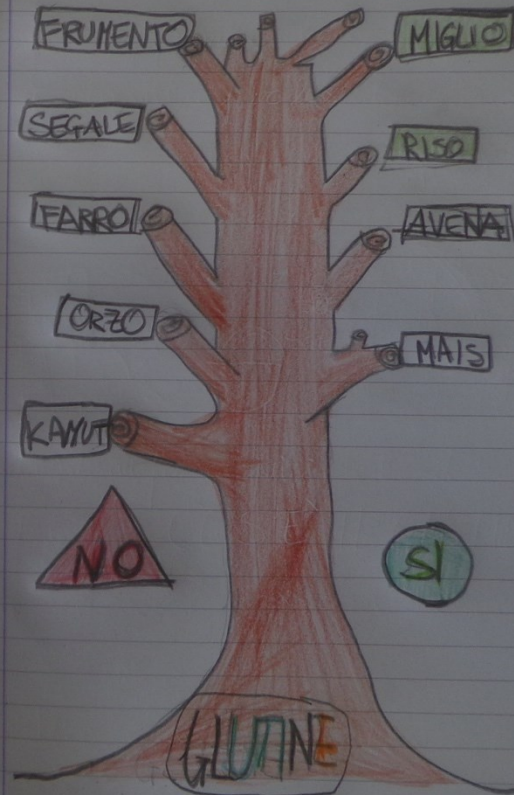


glutenina

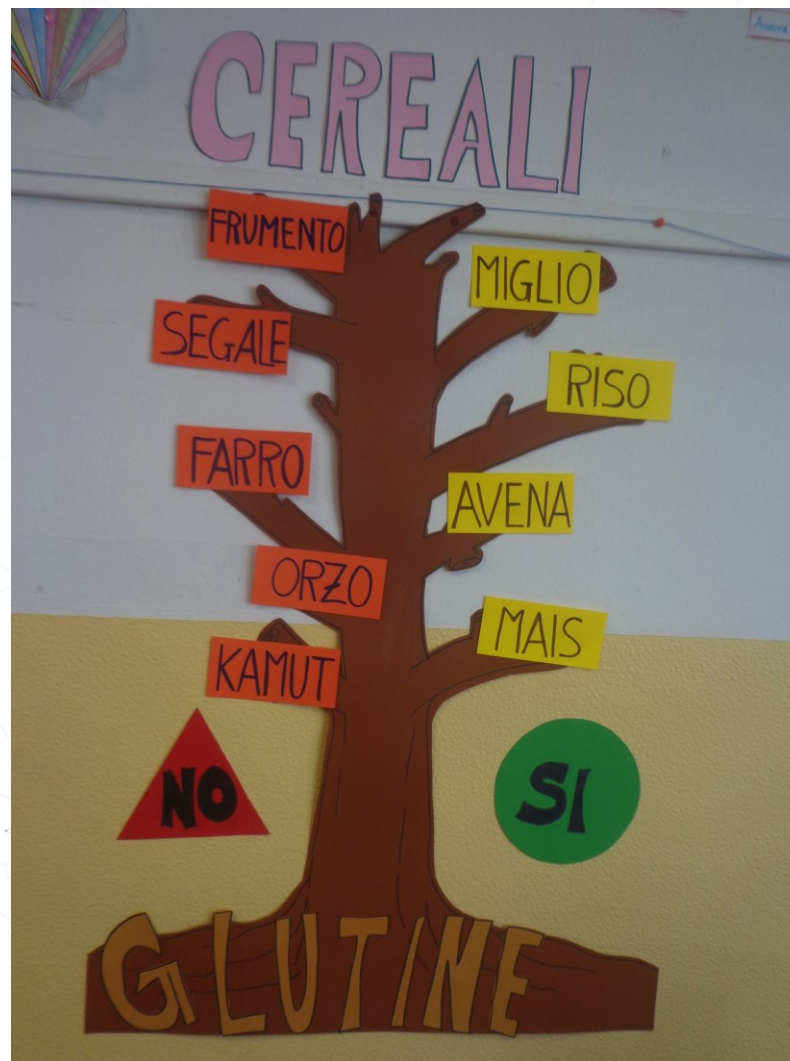


glutine (gliadina + glutenina)

# CEREALI



# COSA ABBIAMO PARATO





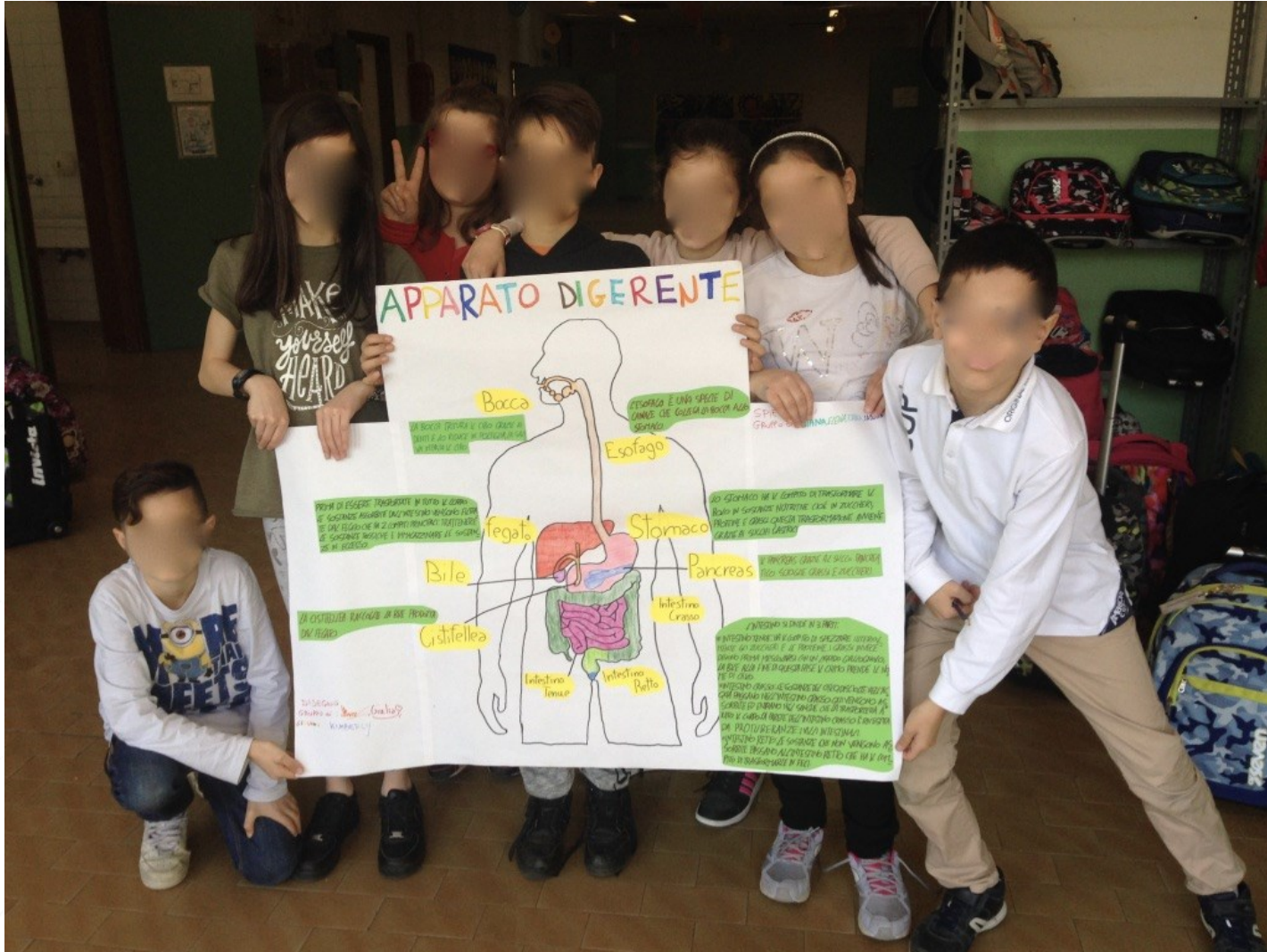
# FRULLATO PER TUTTI!

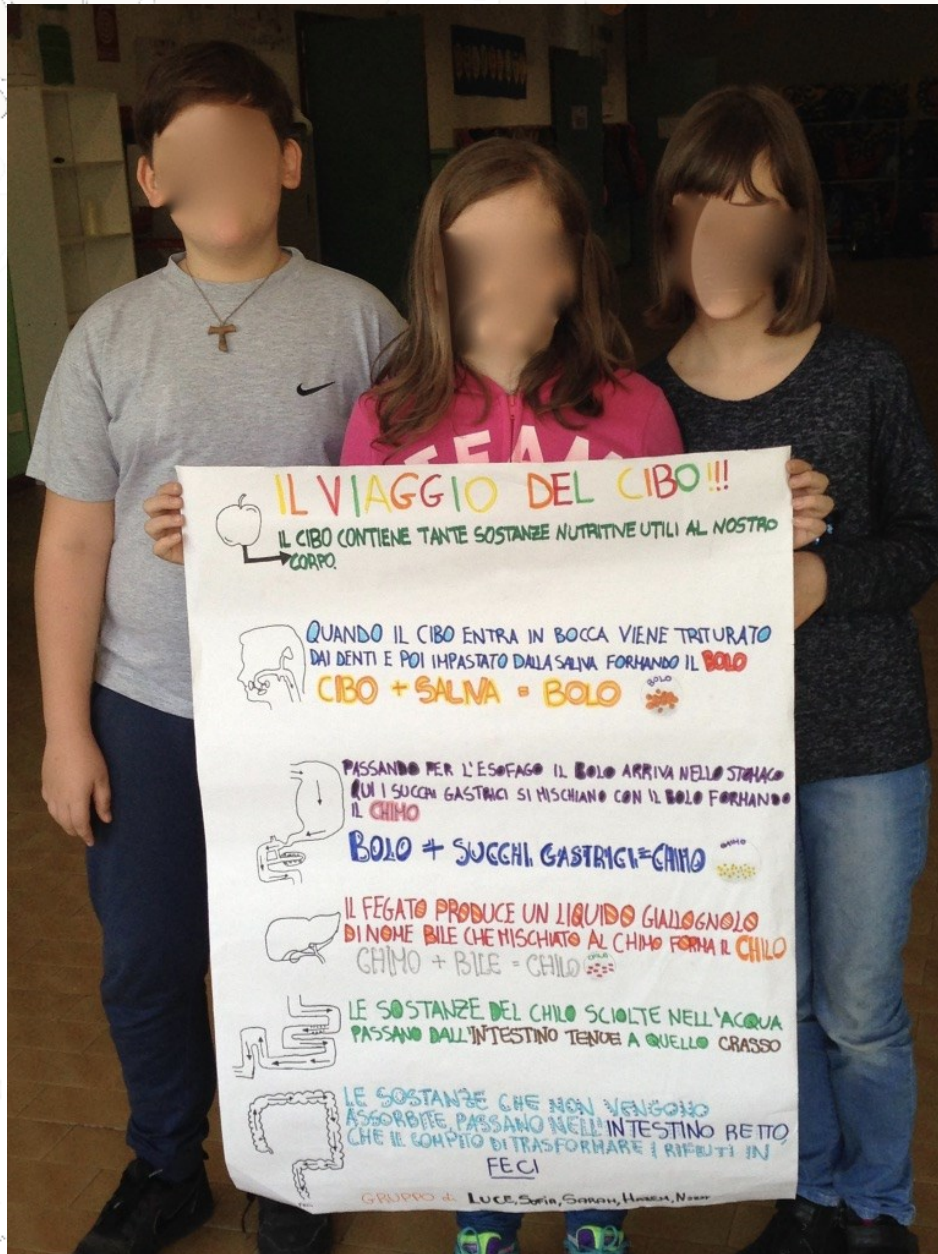




# CLASSE VA B

## ❁ Com'è fatto l'apparato digerente





# Il viaggio del cibo

# Cosa succede al celiaco?





**Impariamo a  
mangiare  
correttamente**



COMUNE DI VIMODRONE  
Città metropolitana di Milano



Settimana Nazionale  
della Celiachia

13-21 Maggio 2017

## PROGETTO NON SOLO GLUTINE

**C.I.R. FOOD** in collaborazione con il **Comune e le Scuole di Vimodrone**, ha individuato con **AIC Lombardia Onlus** il menu senza glutine, con l'intento di creare un momento di condivisione tra i bambini in una parte molto importante della giornata, come quello di stare insieme a tavola.

**IL 16 MAGGIO 2017** nelle scuole dell'Infanzia e Primarie di Vimodrone, in occasione della **SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA**, sarà distribuito un menu senza glutine, in rappresentazione simbolica delle diete sanitarie che C.i.r. Food propone ogni giorno a coloro che hanno necessità di seguire un regime alimentare particolare.

Il glutine è una sostanza che si trova nel grano e in altri cereali come orzo, farro, avena, segale e kamut. Le persone che non tollerano il glutine devono stare molto attente ad evitare non solo questi cereali, ma anche tutti gli alimenti che lo potrebbero contenere in forma nascosta, in quanto anche l'assunzione di piccole quantità – tracce – provocano un danno alla loro salute.

Il menu proposto, per la giornata dedicata alla celiachia, è

**RISOTTO ALLA MILANESE  
COTOLETTA DI LONZA  
INSALATA MISTA  
FRUTTA  
GALLETTE DI RISO**

### L'iceberg della celiachia

182.858  
diagnosticati



420.000 circa  
da diagnosticare



PROTEZIONE SANITARIA E SOSTEGNO