

MAGIA DEI LEGUMI



LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

ANDRIANI EDU

ANDRIANI
Natural Innovators

natural
sustainable

D Rete Dialogues

A cura della classe 3a D della scuola primaria Levi IC Bobbio Novaro di Torino con l'insegnante Laura Mosso



Magia dei legumi

CLASSE 3^A D SCUOLA
PRIMARIA LEVI

IC BOBBIO NOVARO

TORINO

LAURA MOSSO



Impariamo a conoscere ciò che mangiamo.....

Non sempre si presta abbastanza attenzione agli ingredienti dei cibi che mangiamo, mangiamo e basta, pensando erroneamente che gli ingredienti siano quasi identici o che vengano utilizzate le solite farine di grano.

Invece non è così.

Se siamo più attenti possiamo cercare e scegliere quei cibi preparati con ingredienti meno soliti ma più salutari ed utili per il nostro organismo e anche per l'ambiente.

Scopriamo come.....



Proviamo ad assaggiare non le solite fette, non i soliti crackers e scopriamo che tra gli ingredienti troviamo....

frutta (mirtilli rossi, fichi, nocciole, mandorle)

semi insoliti (di zucca, di lino, di sesamo)

farine "strane" (lenticchie, ceci, piselli, etc)



E così abbiamo
assaggiato....

E gli alunni hanno potuto rendersi conto che:

- ▶ Nuovi ingredienti rendono i cibi gustosi e svelano nuovi sapori
- ▶ Non è vero che i legumi si possono cucinare solo nelle minestre e nei contorni
- ▶ Sono gustosi e sani



Ingredienti
le nostre
opinioni...

- ▶ buoni
- ▶ gustosi
- ▶ curiosi
- ▶ fanno bene alla salute
- ▶ sono utili anche all'ambiente (la loro coltivazione è utile all'ambiente e richiede meno acqua)
- ▶ uno tira l'altro....
- ▶ credevo un altro gusto ed invece....

...quindi scopriamo i legumi

Le loro origini (da dove provengono)

La loro storia (chi ha cominciato a coltivarli e perché)

Che cosa sono (semi commestibili)

Come si coltivano (quale clima, quale tipo di terreno, quale stagionalità)

Le loro proprietà (fonte di proteine, potere energetico, poveri di grassi, elevato contenuto in fibre, ricchi di calcio)

Sono economici e solidali (possono essere utilizzati al posto della carne risparmiando risorse naturali ed economiche)



Proviamo a coltivarli
a scuola:

Abbiamo seminato:

- ▶ Fagioli borlotti
- ▶ Fagioli dall'occhio

Eccoli cresciuti....



Proviamo a coltivarli a casa

Abbiamo seminato:

- ▶ Le lenticchie



Proviamo a coltivarli a casa:

- ▶ I ceci



La cucina

A questo punto era doveroso passare in azione coinvolgendo le famiglie (in realtà già operative per la semina e la coltivazione a casa di lenticchie e ceci durante il periodo di zona rossa). Dalle interviste con le cuoche di casa (mamme, nonne, zie) sono state raccolte ricette a base di legumi:

Alcune ricette raccolte

Polpette di fagioli

Ingredienti:

- ▶ 400 g ca di fagioli secchi
- ▶ ½ cipolla, 1 sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro, 3 spicchi d'aglio, chiodi di garofano
- ▶ Farina e pangrattato
- ▶ 2 uova
- ▶ Olio di semi
- ▶ 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 limone
- ▶ Prezzemolo, sale e pepe

Preparazione:

Lessate i fagioli in acqua non salata con aglio, carota, sedano, alloro e chiodi di garofano (1 cucchiaino) dopo averli ammollati per 2 ore in acqua non salata; appena cotti, salateli e lasciateli bollire ancora per una decina di minuti. Quindi scolateli e liberateli dell'alloro, dei chiodi di garofano e delle verdure; fateli sgocciolare del tutto, poi setacciateli. Raccogliete il purè così ottenuto in una fondina e incorporatevi, mescolando, i tuorli, la cipolla e il prezzemolo finemente tritato. Manipolate il composto, aggiungendo piccole quantità di farina e pangrattato, fino a dargli una certa consistenza. A questo punto, prendendone piccole quantità, ricavate tante piccole polpette, infarinatetele e passatele prima negli albumi e poi nel pangrattato. Friggete le polpette nell'olio bollente e servitele calde, con spicchi di limone.



La zuppa di ceci

La zuppa di ceci è una minestra calda e confortante perfetta per l'inverno

Preparazione: 10 minuti
cottura: 30 minuti
totale: 40 minuti ca

- ▶ 800 g di ceci lessati
- ▶ 500 ml di brodo vegetale caldo
- ▶ ½ carota + 1 cipollotto
- ▶ 3 cucchiari di olio
- ▶ rosmarino
- ▶ 3 fette di pane+ olio extravergine



Preparazione:

Prima di tutto se state utilizzando i ceci secchi, almeno il giorno prima, meglio metterli a bagno in acqua. I ceci devono risultare gonfi e più morbidi al tatto prima di cuocerli. Sbollentateli in acqua per circa 1 h., meno se usate la pentola a pressione. Se li avete ammollati poco ci vorranno più ore; in una pentola scaldate l'olio con il cipollotto tagliato a fettine e una carota sminuzzata molto finemente, scaldate 1 minuto. Aggiungete i ceci, 2 rametti di rosmarino, fate rosolare 1 minuto a fuoco vivo infine aggiungete il brodo, 2-3 mestoli per iniziare. Poi fate prendere il bollore, poi abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Nel frattempo preparate i crostini di pane: tagliate le fette di pane a quadretti, scaldateli in una padella con olio da entrambi i lati finché non risulteranno dorati, ma non troppo bruniti. Infine togliete il coperchio alla pentola e fate cuocere a fuoco più vivace per 10 minuti, aggiungendo sale, un po' di rosmarino e, se necessario, del brodo. La consistenza finale deve essere una zuppa morbida

Farinata di ceci

Preparazione: 5 minuti Cottura: 20 minuti
totale: 25 minuti

Ingredienti:

- 160 gr di farina di ceci
- 400 ml di acqua
- 40 ml di olio extravergine
- ½ cucchiaino di sale
- Rosmarino (facoltativo)

Procedimento:

Prima di tutto mescolare la farina in una ciotola con una frusta a mano; fate un buco al centro, versate l'acqua a poco a poco e girate. Versate tutta l'acqua con questo sistema. Girate ed eliminate la schiuma in superficie con una schiumarola; questo per evitare che in cottura si scurisca! Infine girate molto bene per amalgamare gli ingredienti. Versate in una teglia leggera di alluminio o rame leggermente unta di olio. Cuocete la farinata nel forno ben caldo a 250° per

Harira la zuppa marocchina

In una pentola ci metti: salsa di pomodoro (200 g), prezzemolo tritato, sedano tritato, coriandolo tritato poi ceci (200g) messi a bagno il giorno prima e lenticchie (200 g), sale, pepe, curcuma e infine l'acqua (1 litro scarso). Fai cuocere sul fornello per 20 minuti circa poi aggiungi la farina o la maizena, così la zuppa diventa più spessa. Mescolare ancora per 5 minuti perché non si formino grumi. Decorare con coriandolo fresco e servire calda.

Hummus

Ingredienti:

- 400 g di ceci già lessati
- 3 ml di olio
- 2 cucchiaini di tahina
- Succo di mezzo limone

Fagioli in umido

Ingredienti:

- Fagioli borlotti freschi
- Polpa di pomodoro
- Olio di extravergine di oliva
- Sale, cipolla tritata

Preparazione:

lavare i fagioli e metterli a bollire nell'acqua fredda per ca. 35 minuti; lasciarli raffreddare. Nel frattempo mettere in un tegame l'olio e la cipolla tritata e farla cuocere a fuoco lento. Aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere per 5 minuti, poi aggiungere 3 cucchiaini di acqua e i fagioli scolati e cuocere per 10 minuti finché tutto sarà cotto.

altre
ricette...



E' arrivata la pasta....ma non è la solita pasta

VIENE PRODOTTA CON FARINE OTTENUTE DAI LEGUMI



Come si ottiene la farina dai legumi....

ECCOCI ALL'OPERA= MORTAIO+ LEGUMI+UN PO' DI FORZA



soia



grano
saraceno

Non sprechiamo i semi di legumi utilizzati nel mortaio:

- ▶ Peccato buttarli...
- ▶ Sono così colorati...
- ▶ Sono così belli...
- ▶ Uno spreco buttarli...
- ▶ Teniamoli per dei lavori di immagine...disegni...cartelloni
- ▶ Non buttiamoli...
- ▶ Ricicliamo
- ▶ Dopo tanto parlare di R di riciclo, raccolta differenziata, eccetera, succede che gli alunni invitino l'insegnante a riutilizzare il materiale usato e suggeriscano i possibili riutilizzi....è positivo....molto positivo!



Carreca di farfalle gialle con funghi e peperoncino



COMPRESO COME SI PUÒ
PRODURRE LA FARINA DI LEGUMI
E QUINDI LA PASTA, COME VA
CUCINARLA? CON QUALI
CONDIMENTI SI PUÒ
ACCOMPAGNARE?
ORGANIZZIAMO UNA GARA

Regolamento:

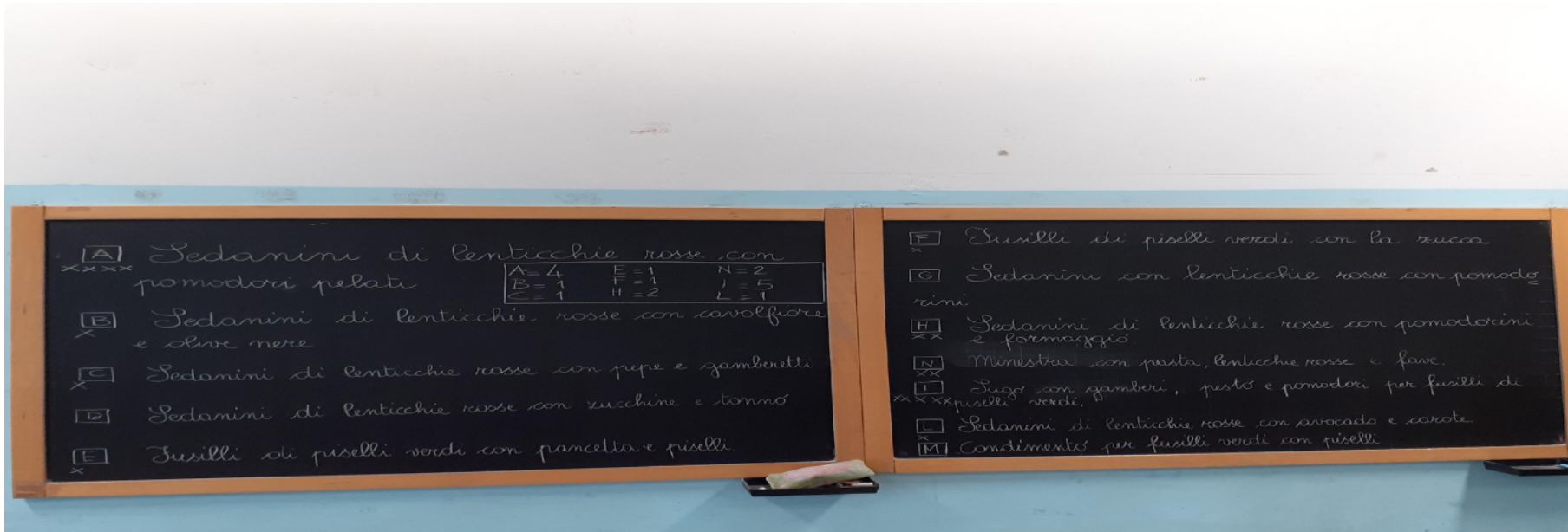
Ogni alunno porta una ricetta per condire/accompagnare un tipo di pasta prodotta con farina di legumi;

Ogni alunno può dare un voto ma non alla sua ricetta

Per evitare favoritismi ai compagni preferiti ogni ricetta è contraddistinta da una lettera dell'alfabeto (solo l'insegnante conosce abbinamento alunno/ricetta)

In palio ci sono i quattro pacchi di pasta Felicia inviati da Andriani per l'adesione al progetto Magia dei legumi

Ecco la gara per i migliori condimenti per la pasta di farina di legumi



Ecco le
ricette da
premio:

Sugo con gamberi, pesto e
pomodorini per fusilli di piselli verdi

Sedanini di lenticchie rosse con
pomodori pelati

Sedanini di lenticchie rosse con
pomodorini e formaggio

Minestra con pasta, lenticchie
rosse e fave

Conclusioni:

Questo percorso ha dato la possibilità di:

Conoscere ed approfondire i legumi

Seminarli e vedere i semi germinare e crescere

Saper essere curiosi verso cibi o alimenti che di solito non fanno parte delle solite abitudini

Provare ad assaggiare cibi/alimenti nuovi per scoprire nuovi sapori/gusti ed educare il palato a nuove abitudini

Coinvolgere direttamente le famiglie sia nella semina/cura dei legumi che nella ricerca delle ricette richieste

Scoprire come si produce la farina e da dove viene

Nel periodo di zona rossa e di chiusura delle scuole, per gli alunni il portare a casa i legumi da seminare è stata un'attività non solo di scienze, di cura e di educazione alimentare: si sono assunti l'incarico di far crescere e di curare a casa le piantine che a scuola nessuno avrebbe potuto più fare e, nello stesso tempo, per loro è stato un impegno quotidiano di osservazione attiva e anche di accudimento. Importanti riflessioni sullo spreco alimentare e non solo.