

# Progetto Alimentazione, Stili di vita e Cultura

nell'ambito del Progetto Acqua Bene Comune

Attività svolte nel corso del progetto con la 4^B lice

<b>L'acqua nascosta nei cibi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ricerca della quantità di acqua contenuta in frutta e verdura</li><li>▪ Determinazione della quantità di acqua assorbita durante la cottura</li><li>▪ Il consumo di acqua in Italia: molte bottiglie e poca acqua del rubinetto. Giornata mondiale dell'acqua: un diritto l'acqua pubblica (referendum)</li></ul>
<b>Gli stili di vita e alimentazione evoluzione storico-sociale nell'ultimo secolo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Svolgimento di una ricerca basata su un'indagine/intervista a testimoni degli stili di vita degli anni passati e che ha visto il coinvolgimento di circa 145 testimoni</li><li>▪ Domande del questionario<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Nome, Luogo di nascita, Età e professione prima della pensione</i></li><li>▪ <i>Cibi della sua gioventù</i></li><li>▪ <i>Ricette di alcuni di essi</i></li><li>▪ <i>Che condimenti usava prima</i></li><li>▪ <i>Cosa mangia ora</i></li><li>▪ <i>Che condimenti usa ora</i></li><li>▪ <i>Abitudini alimentari: usava sale, come veniva conservata la carne, e come si conservavano i cibi, che acqua si beveva (veniva attinta ad una fonte, da un corso d'acqua, da acquedotto, ecc)</i></li><li>▪ <i>Frutta e verdura, quante volte al giorno/alla settimana, che tipo di frutta e verdura</i></li><li>▪ <i>Che condimenti grassi si usavano? Quanti?</i></li><li>▪ <i>Si mangiava pasta? Quanta?</i></li><li>▪ <i>Si mangiava pesce?</i></li><li>▪ <i>Quando si mangiavano i dolci?</i></li><li>▪ <i>Che zucchero o altro dolcificante si usava?</i></li><li>▪ <i>Uova o latte, quante volte alla settimana si mangiavano?</i></li></ul></li><li>▪ Acquisti a km0: produzioni locali sostenibili</li><li>▪ Alimenti biologici e OGM a confronto</li><li>▪ Cucine e culture locali</li><li>▪ Micotossine</li><li>▪ Migliore conoscenza del territorio e delle risorse idriche/alimentari</li><li>▪ Sostenibilità alimentare del territorio</li><li>▪ Alimentazione sostenibile e diversi stili alimentari (alimentazione vegana, vegetariana, ecc)</li><li>▪ Nell'ambito della Materia Scienze Naturali e Lab. Gli studenti hanno invece svolto un dettagliato lavoro di auto-osservazione raccogliendo informazioni su diversi aspetti del loro stile alimentare e di vita e confrontandolo con le indicazioni delle autorità sanitarie sullo stile alimentare mediterraneo e sulle corrette regole di vita, in particolare</li></ul>

	<p>sono stati affrontati i seguenti temi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Raccolta dei dati sulla dieta e sui regimi alimentari di ciascuno con un approfondimento sulla necessità basale, fabbisogno energetico reale e teorico</i></li> <li>- <i>Sperimentazione della progettazione di una dieta corretta dal punto di vista calorico e di coerenza con le indicazioni del SSN (Piramide Alimentare)</i></li> <li>- <i>Calcolo delle energie spese per attività</i></li> <li>- <i>Formulazione di un menù di un pranzo sulla base di un apporto calorico definito</i></li> <li>- <i>Sperimentazione della preparazione di un pasto secondo i criteri teorici dell'alimentazione</i></li> </ul>
<b>Antiche ricette dell'Abbazia di Chiaravalle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il prof. Santini di Storia spiega l'opera di bonifica fatta dai monaci attorno all'Abbazia di Chiaravalle. Sostenibilità alimentare dei monaci in confronto con lo sfruttamento odierno del territorio lombardo (cementificazione). Ricette per la panificazione a partire dal lievito madre fatto con mele macerate (autoproduzione)</li> </ul>
<b>La chimica nel piatto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ricerche bibliografiche sugli additivi contenuti negli alimenti</li> <li>▪ Approfondimento degli aspetti chimici connessi alla preparazione dei cibi</li> <li>▪ Seminario con Prof. Renato Bressanini su aspetti chimici della preparazione degli alimenti</li> <li>▪ Incontro con realtà del privato sociale impegnate in attività di sensibilizzazione ai consumi consapevoli e alla redistribuzione delle risorse (Cooperativa "Di mano in mano" collegata alla Comunità di Villapizzone)</li> <li>▪</li> </ul>
<b>Azione di cittadinanza attiva sul tema della corretta alimentazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coinvolgimento dell'Associazione Genitori del Primo Levi di Bollate</li> <li>▪ Comportamenti alimentari corretti, salutari e responsabili per le persone e per il territorio</li> <li>▪ Promozione delle buone prassi per la rivalorizzazione in cucina</li> <li>▪ Cucina <b>vegana</b> per un'alimentazione sostenibile (presenza di un cuoco vegano, Sig. Rodolfo Condolucci di Mensasana. Alimentazione per <b>celiaci</b>)</li> </ul>
<b>Omaggi culinari a tutti i presenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Torte fatte dagli studenti di mele e di carote</li> <li>▪ Assaggi dolci culinari del cuoco Rodolfo Condolucci cucinati senza zucchero e senza uova, anche per celiaci</li> <li>▪ Lievito madre fatto dai ragazzi e consegnato in barattolini di vetro ai presenti, dall'antica ricetta dei monaci Cistercensi dell'Abbazia di Chiaravalle</li> <li>▪ Mercato equo e solidale: assaggi</li> </ul>
<b>Lettura testi di approfondimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "L'alimentazione sostenibile"</li> <li>▪ "I mostri nel frigorifero" di Stefania Cecchetti</li> <li>▪ Bressanini "Pane e bugie"</li> </ul>

