

**XVIII° Convegno provinciale
di educazione ambientale**

**Ambiente e
dignità dell'uomo**

**SOBRIETA'
EQUILIBRIO
RISPETTO**

23 OTTOBRE 2014

VERSO

**EXPO
2015**

**PROGETTO INTERCULTURALE
ALIMENTAZIONE**





SCUOLA PRIMARIA ORZINUOVI



CLASSI QUARTE

2013 - 2014

*Il proposito e l'esigenza dell'**AVIS** di condividere e divulgare i propri valori ed obiettivi ha la finalità di continuare a contribuire alla tutela della salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività*



Il progetto **"A TAVOLA... INTERCULTURA SOLIDALE"** nasce da questo proposito e dal "Credo" associativo che si sono felicemente incontrati con la fattiva disponibilità e collaborazione della **Scuola Primaria "S. d'Acquisto"** di Orzinuovi partendo dal Dirigente Scolastico, Dott. Carlo Valotti, passando attraverso tutto il corpo docenti delle classi quarte, fino ad arrivare a tutti gli alunni ed alle rispettive famiglie.



Questo progetto ha anche altre tre importanti ambizioni:

1. contribuire, tramite la tavola, all'integrazione tra le diverse etnie presenti sul nostro territorio

2. divulgare i principi basilari della corretta alimentazione "mangiare bene per vivere bene"

3. essere partecipe al tema proposto dall'EXPO Milano 2015 "Nutrire il pianeta - Energia per la vita", tra tradizione e modernità

PROGETTO PER EXPO 2015



Expo Milano 2015
"Nutrire il pianeta.
Energia per la vita"

ASL
AZIENDA OSPEDALIERA
DESENZANO DEL GARDA

ISTITUTO COMPRENSIVO
ORZINUOVI



AVIS COMUNALE di ORZINUOVI

Foody : mascotte ufficiale



Composta da 11 distinti elementi, che uniti raffigurano la comunità, la diversità ed il cibo fonte di vita ed energia.

*Essi rappresentano l'ideale sinergia tra i **Paesi del mondo** chiamati a rispondere con energia e positività alle sfide del nostro pianeta sull'alimentazione*



A tavola interculturale solidale



Colazione



Non tutte le ciambelle escono con il buco

CIAMBILÙNA BRESSÀNA de du culùr

Come se g'ha de fà:

Chèl che ocór:

- Trezent gram de farina
- Sento gram de socher
- Quater ov
- 'Na bustina de leat
- 'Na scorsa de limu
- Saur de vanilia
- Setanta gram de cacao amar
- En bicer de lat o yogurt bianch

Mes.cia i öv còl söcher, zóntega la farina sedassada, el leat, la scorsa de limu e 'l lat, messeda bé e fala deenta come 'na crema. Streachen meta en d'ena scödela e meta en de 'n'altra en de giöna met el saur de vanilîa e 'n del'altra el cacao. Onta el stamp còl botér, 'nfarinel e daga 'na sgurlida. Daga 'na messedada a töte e do le scödele e streaca en del stamp, prima chela a la vanilîa e po chela al cacao. Met en del furen a sentssenta gradi per circa 'n'ura e vardega dré, che 'l cöze bé 'na spolverada de söcher a vél e mangel de göst.

Primi



*Non buttare troppa
carne al fuoco*

CREMA DI ZUCCA MANTOVANA

Ingredienti

- 1 kg di zucca
- 1 patata grossa
- brodo vegetale
- noce moscata
- olio extra vergine oliva

Procedimento

Prendere una zucca, togliere la buccia e tagliarla a dadini.

Fare lo stesso con la patata.

Mettere in una pentola 2 o 3 cucchiaini di olio, farlo riscaldare leggermente e versare in una padella la zucca e una patata; farla rosolare per alcuni minuti.

Aggiungere brodo caldo coprendo la zucca. Mettere un coperchio e far bollire a fuoco lento per 40 minuti.

Se necessario aggiungere altro brodo.

Infine frullare la zucca con un frullatore; spolverizzare con un po' di noce moscata ed aggiungere un filo di olio. Chi vuole può spolverizzare con amaretti.

Secondi



Chi semmena grano non coglie ortiche!

TIDBITS TO COCA-COLA

Ingredients:

- 600 gr of tidbits of veal for stew
 - 1 onion
 - 1 red pepper
 - 2 dl of Coca-Cola
 - olive oil
- Salt and pepper (or chili)

Fry the onion in the olive oil, cut the pepper into pieces and add to the onion.

Let cook all until the pepper is soft and if it dries too stretch with a dash of Coca-Cola.

Season with salt and pepper, place in blender and blend everything until it becomes a smooth cream.

In the same pan fry the diced meat, salt, splash lightly with Coca-Cola, add pepper sauce and let cook until the meat is soft and the sauce has shrunk.

BON APPÉTIT!

Piatti unici



*Con patate e cipolle dentro l'orto
mai nessuno di fame è morto*

Mussaka

Mussaka
sa prizemijem MES A i krompir

Priprema

Sastav

- 1/2 kg mljevenog mesa (govedina)
- 1 luk
- 4 male češnja češnjaka
- 1 žlica matice
- 1 žlica paprike
- 3 grančice peršina
- 10 srednja krompira
- 3 jaja
- 1 paket kreme
- Malo začina

Sipajte ulje u tavu i pokrivaju dno. Dodajte uk, češnjak i dinstajte nekoliko minuta. Zatim dodati mljeveno meso i pržiti dok meso mijenja boju; Ukloni iz topline i dodati sol, papar, začina i peršin; Očistite i kriška krompir, staviti ih u posudu i posoliti, papar i malo lud, promiješajte; Podmažite dno posude, stavite sloj krompira prvi onda meso dok ne ostavi zadnji sloj s krumpirom; Pokrijte posudu aluminijskom folijom, pecite oko sat vremena na 200 stepeni. Nakon 50 minuta kuhanja Preliti preko jaja i vrhnje, kuhati još nekoliko minuta dok se krumpir su zlatno smeda.

Cena



*Chi beve vino prima della minestra, saluta
il medico dalla finestra*

ALLUDA PAKORA

Dosi per 6-7 persone

Ingredienti:

- 1 patata grande
- 4 cucchiaini di farina di ceci
- . cucchiaino di sale
- . cucchiaino di polvere di curcuma
- . di peperoncino in polvere (si può anche senza)
- . cucchiaino di polvere di menta
- olio di oliva

Preparazione:

Tagliare la patata in parti piccole e immergere in un poco di acqua.

Aggiungere la farina di ceci, la polvere di curcuma, il peperoncino in polvere e la menta in polvere.

Togliere le patate dopo averle girate bene nel composto e rosolarle nell' olio di oliva. Una volta diventate rosse le tiriamo fuori dalla pentola e sono pronte per essere mangiate.

ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ

ਸਮੱਗਰੀ :

- 1 ਆਲੂ
- 4 ਚਮਚ ਫੈਨੋਇਕ ਦਾ ਘਟਾ
- 3 ਟੂਣ ਦਾ ਚਮਚ
- 1 ਚਮਚ ਪੈਂਡਰ ਦਾ ਚਮਚ
- 1 ਚਮਚ ਪੈਂਡਰ ਦਾ ਚਮਚ
- ਸੂਰਜ ਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ

ਪਕੌੜੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਆਲੂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਫੈਨੋ-ਫੈਨੋ ਪੀਸ ਕਰੋ. ਘਾਟ ਵਿਚ ਹਲਦੀ ਪੈਂਡਰ, ਫੈਨੋਇਕ ਦਾ ਘਟਾ ਤੇ ਚਿਹਰ ਪੈਂਡਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਏ. ਘਾਟ ਵਿਚ ਆਲੂ ਦੇ ਪੀਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵੱਚ ਪਾਏ, ਘਾਟ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਮੁਖੀ ਤੇਲ ਲਗ ਭਰੀ ਕਠਾਈ ਵੱਚ ਪਾਏ. ਜਦੋਂ ਆਲੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਨ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਆਲੂ ਨੂੰ ਖਾਹਰ ਕਰ ਸਦੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ ਤਿਆਰ .

Festa:

i dolci

*Meglio un uovo oggi
che una gallina
domani*



PAVLOVA

Ingredients for garnish:

- 30 gr. sugar
- 80 g raspberries
- 3 passion fruit
- 150 gr. strawberries
- 80 gr. blueberries
- 1 kiwi
- 300 ml. of cream

Meringue:

- 6 eggs
- 1 gr. salt
- 250 gr. sugar.
- 15 g cornstarch
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 tablespoon vanilla extract
- 4 gr. of baking powder

Preparation:

Heat the oven to 250°.

Take eggs, whipping egg whites until foamy. Add the salt, baking powder and vanilla extract.

In another bowl combine the sugar and cornstarch and add to egg mixture one tablespoon at a time, mixing well.

Add apple cider vinegar

Spread the mixture on a sheet of oven paper, forming a disk with raised edges, leave in the oven for 1 hour at 120°.

Wash and cut the fruit into small pieces, assemble the cream with sugar.

After cool, spread meringue over cream and fill with fruits.

“L'uomo e ciò che mangia”

il filosofo L. A. Feuerbach. (1850)

**Corretta
alimentazione**



PRINCIPI DELLA
“CORRETTA
ALIMENTAZIONE”



***NELLA PREVENZIONE
E NELLA CURA DI
DIVERSE***

MALATTIE CRONICHE
(ipertensione arteriosa,
diabete mellito, dislipidemia,
obesità ecc.)

**MANGIARE BENE E SANO
basilare per la tutela della salute
propria e della collettività**

***NON CHIEDERTI COSA
POSSA FARE L'ALTRO,
CHIEDITI COSA PUOI FARE
TU E..
AGISCI??***

