

“Materia Prima”

A cura di Anastasia Fermo e Olimpia Ventura Montecamozzo

Introduzione

“Materia Prima” nasce dalla passione per il cibo.

Il cibo come punto di partenza e di incontro tra **tradizione, cultura, salute, convivialità e territorio**; non solo come elemento a sé stante, ma come emblema di condivisione e aggregazione di molteplici e svariati valori.

Il cibo come Materia Prima alla base di ogni percorso formativo.

In un’era in cui è facile reperire informazioni, ma è difficile discriminare quelle attendibili da quelle non, quello che proponiamo è un metodo che, attraverso un percorso di laboratori con approccio multiprospettico e approfondito, si pone tra gli obiettivi quello di aumentare la consapevolezza del cibo in ogni sua fase e declinazione e di fornire, quindi, allo studente gli strumenti necessari per poter effettuare in autonomia scelte alimentari corrette, etiche e sostenibili. Questi strumenti, una volta fatti propri, potranno

farsi guida per compiere scelte consapevoli, non solo su campo alimentare, ma più in generale su diversi aspetti della vita quotidiana.

“Materia Prima” prevede, affianco ad un’approfondita parte teorica, un **percorso dinamico e interattivo di immersione completa nel mondo del cibo e dell’evoluzione gastronomica** che pone al centro lo studente e il suo modo di relazionarsi con queste



tematiche. Durante i laboratori lo studente potrà interagire, domandare, sperimentare e chiedere approfondimenti ogni qual volta ne sentirà la necessità, nel rispetto delle normative scolastiche. Il seguente percorso è ideato per scuole elementari, medie, superiori e camping estivi e terrà conto del programma scolastico delle materie attinenti alle tematiche trattate, per garantire continuità e coerenza con il lavoro del corpo docenti.



Obiettivi

Gli obiettivi, di questo percorso sono molteplici come molteplici sono i campi di interazione con il mondo del cibo. Racconteremo della Dieta Mediterranea, dei principi che la contraddistinguono e delle tradizioni gastronomiche italiane, forniremo nozioni chimiche sui macronutrienti, sulla lettura delle etichette nutrizionali e dell'ingredientistica con focus sulle strategie di marketing relative ai prodotti della gdo; proporranno delle degustazioni guidate di alimenti e prodotti spesso dimenticati a causa della corsa alla globalizzazione e analizzeremo, ed eventualmente sfateremo, i miti e i luoghi comuni sull'alimentazione.



Durante il ciclo di laboratori le tematiche affrontate faranno sempre riferimento a tre principi fondamentali: **territorialità, stagionalità e sostenibilità** per sottolineare come il consumo di prodotti di stagione della propria terra possa favorire non solo l'economia su piccola scala, ma anche l'ambiente e più in generale la salute del singolo, creando una coinvolgente sinergia con la comunità.

Tra gli obiettivi si evidenziano:

- conoscere e suddividere i principali alimenti in base al macronutriente di appartenenza;
- leggere e interpretare in maniera corretta e critica un'etichetta nutrizionale;
- conoscere e saper trasmettere i valori alla base della Dieta Mediterranea;
- essere in grado di scegliere materie prime salutari, di stagione e locali;
- essere in grado di realizzare piatti della cultura gastronomica italiana e non, esplorandone le tradizioni;
- rafforzare le relazioni e la capacità di collaborare.

Struttura

Il percorso didattico multidisciplinare "Materia Prima" prevede un ciclo di incontri ognuno della durata di tre ore, ideato e strutturato in base ai macronutrienti, più una lezione focus sulla Dieta Mediterranea. Il percorso si articolerà in 5 giornate suddivise in base alle seguenti tematiche:

- 1) I carboidrati e gli zuccheri
- 2) Le proteine
- 3) I lipidi
- 4) La Dieta Mediterranea ieri e oggi
- 5) Project work/uscita didattica



I primi 4 incontri toccheranno diversi punti, tra i quali:

- struttura chimica
- classificazione
- caratteristiche organolettico-nutrizionali
- stili alimentari
- cottura e trasformazione
- lettura di etichette dei prodotti commerciali più conosciuti
- degustazioni (legumi secchi, semi oleaginosi, frutta secca, pane, olio etc.)
- concetto di cibo sano;
- fast food e logiche di mercato;
- tradizione e tipicità;
- sostenibilità alimentare.

Alla fine del ciclo dei laboratori è prevista un'uscita didattica presso un'azienda agricola del territorio dove i ragazzi potranno avere un riscontro effettivo e pratico dei temi



trattati in classe lasciandosi ispirare eventualmente per un risvolto lavorativo futuro.

Nel caso non fosse possibile effettuare l'uscita didattica si potrà optare per una giornata dedicata a un laboratorio didattico a scelta tra canto, pittura, scultura e teatro.

Chi siamo e in cosa crediamo

Per molti di noi, provenienti da diverse parti di Italia (Marche, Emilia-Romagna, Piemonte, Campania, Veneto, Puglia e Sicilia), il punto d'incontro è stato Bologna, in particolare il Policlinico Universitario Sant'Orsola – Malpighi. Ferdinando Antonino Giannone (ricercatore in biologia ed esperto in nutrizione) ha saputo intrecciare le nostre storie: con la sua voglia di fare, le sue vastissime conoscenze, ma soprattutto la sua inesauribile e trascinante passione per l'alimentazione e la cultura in generale, ha unito i nostri diversi profili nella BenMiVoglio LAB (Laboratori Alimentazione e Benessere). I differenti background culturali

BenMiVoglio LAB

(ricercatori, biologi, nutrizionisti, gastronomi, ingegneri chimici, etc.) e il range di età che spazia tra decenni diverse, stimolano il confronto reciproco e ci consentono di avere opinioni e punti di vista differenti ma compatibili sulle tematiche che affrontiamo. Abbiamo la passione, l'energia e la voglia di approfondire argomenti vasti come la salute, l'alimentazione e più in generale il benessere e di condividere, con più persone possibili, le nostre scoperte e i risultati raggiunti. Lo scopo principale degli incontri che organizziamo (i quali spaziano dai corsi di formazione a quelli di cucina, dalle consulenze nutrizionali all'organizzazione di eventi, all'elaborazione di nuovi piatti, preparazioni e menu, etc.), è la promozione di uno stile di vita sano, consapevole e sostenibile basato su una cultura del cibo completa e trasversale. Attraverso un approccio di ampio respiro sull'alimentazione e tutti gli ambiti annessi, miriamo a fornire gli strumenti utili e necessari per raggiungere un livello di autonomia tale da poter gestire la propria alimentazione e più in generale il proprio livello di benessere.

Contatti

benmivoglio.lab@gmail.com

Via Massarenti 270 – Bologna

3401728625

BenMiVoglio LAB