

Progetto: Tematica UNESCO prescelta: Sviluppo sostenibile

Titolo: “Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali”

Classe:

V ENO Sez. F

Nominativo Referente:

Prof.ssa Carla Cozzari/ Prof.ssa Patrizia Proietti

Anno scolastico:

2016/17

Durata del progetto:

annuale

Destinatari:

Classe V ENO sez. F (17 alunni)

Finalità:

L'Istituto Alberghiero di Assisi con il presente progetto, intende sottolineare l'importanza dello sviluppo sostenibile come elemento essenziale per la vita dell'intera umanità.

Con lo sviluppo sostenibile s'intende promuovere un'economia rispettosa dell'ambiente e della natura. Il fenomeno della mondializzazione costituisce un motore potente per alimentare la crescita del pianeta, per individuare i mezzi che possono rispondere a problemi globali come sanità, istruzione, ambiente, ma senza andare a distruggere le tradizioni e i saperi delle popolazioni.

Alcune forze del mercato generano ed aumentano le disuguaglianze, rischiando di creare danni irrimediabili all'ambiente. Nei settori determinanti del commercio, del finanziamento per lo sviluppo, della gestione dell'ambiente, della lotta contro la povertà e la criminalità, è indispensabile elaborare regole comuni di comportamento e norme applicative di riferimento e allo stesso tempo sensibilizzare i giovani su queste tematiche, al fine di renderli consapevoli e propositivi.

Uno degli obiettivi principali che il progetto si pone, è quello di insegnare agli alunni ad analizzare le problematiche legate allo sviluppo sostenibile sotto vari punti di vista, dando una trasversalità pluridisciplinare alle tematiche affrontate. Il tema portante del progetto sono i cereali, simbolo di civiltà e ricchezza dei popoli, del cibo come fonte di sostentamento e a tutt'oggi base della nostra alimentazione, e che da sempre contribuiscono alla salvaguardia della biodiversità. I cereali sono stati presi in considerazione sia come semi: la cariosside o chicco simboleggiano la rinascita e la fecondità, rappresentano alimenti antichi che arricchiscono la riscoperta di sapori e tradizioni del passato, sia come prodotti derivati: pane e pasta, ma anche come piante: le graminacee vengono

utilizzate per molti prodotti quali la carta biologica, non ricavata dal legname, biodegradabile e riciclabile, nel rispetto della green economy. Gli studenti hanno cercato di trovare soluzioni per sfruttare al meglio tutte le potenzialità dei cereali per produrre reddito, ma nello stesso tempo garantire uno sviluppo sostenibile e una convivenza pacifica tra tutti i popoli.

Questo progetto ha stretti legami con le collaborazioni realizzate con i produttori e gli artigiani locali, con i progetti di “Corretta Alimentazione”, “Mangia a colori”, “Digitally” e “Diana web” che da anni si svolgono presso la nostra scuola. Parte integrante di questo percorso è la collaborazione con il Club Unesco Foligno Valle del Clitunno che consente, ormai da anni, la realizzazione del concorso enogastronomico in memoria degli chef Paracucchi e Barbini, sempre nel pieno rispetto dei principi unescani. Altrettanto importanti sono le collaborazioni con il Comune e la città di Assisi, Patrimonio Mondiale Unesco, in occasione di molti eventi. Durante varie manifestazioni come la Sigep di Rimini, con il centro fieristico di Bastia Umbra, grazie alla collaborazione con l’azienda Molini Spigadoro di Bastia Umbra, ogni anno affrontiamo tematiche legate alla salvaguardia della biodiversità.

Obiettivi:

Partendo da questi presupposti ci prefiggiamo di raggiungere i seguenti obiettivi culturali:

- Sensibilizzare i giovani sulle tematiche dello sviluppo sostenibile: “Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali”
- Sensibilizzare gli allievi alla divulgazione della cultura del cibo come mediazione del linguaggio tra i popoli
- Valorizzare le produzioni agroalimentari di eccellenza attraverso interventi ed azioni capaci di legare l’immagine dei prodotti all’immagine della varietà delle colture, del paesaggio e della “cultura” come custodi dell’identità del territorio;
- La nostra popolazione scolastica è molto eterogenea, abbiamo alunni di varie etnie, tra cui ecuadoregni, peruviani, ucraini, albanesi, russi, rumeni, magrebini, congolesi che continuamente si confrontano con gli studenti italiani in merito alle diversità culturali, attraverso un dialogo civile. Tutti i docenti sono impegnati a favorire l’integrazione tra gli alunni e a stimolare la socializzazione, prevedendo anche l’inclusione dei disabili;

- Organizzare attività didattiche volte alla sensibilizzazione di giovani, di varie etnie, per il rispetto di una corretta alimentazione e l'eliminazione di sprechi;
- Favorire incontri con associazioni che si occupano di raccogliere aiuti da inviare a paesi africani o altri paesi poveri;
- Continuare la collaborazione con il Club Unesco " Foligno e Valle del Clitunno";
- Monitorare i risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti.

Le attività didattiche sono state così strutturate:

- Individuazione delle strategie per tutelare la biodiversità, i paesaggi locali e le tradizioni e le antiche colture quali i cereali;
- Riscoperta delle tradizioni per un equo uso delle produzioni agroalimentari, con particolare riguardo alla coltivazione dei cereali autoctoni;
- Sensibilizzazione delle nuove generazioni verso stili di vita sani;
- Tutela della qualità e della sicurezza del cibo come strumento di prevenzione della salute e del benessere; utilizzando contenuti multimediali per la promozione dei prodotti agroalimentari tipici umbri, in modo da far conoscere i prodotti tradizionali delle zone limitrofe ad Assisi, utilizzando gli strumenti della Motion Design e della Food Photography.
- Potenziamento dell'uso di prodotti stagionali e locali;
- La corretta alimentazione per tutte l'età;
- Collaborazione con l'Asl 1, con l'Università di Perugia- Facoltà di Farmacia, con Coop Centro Italia, con Scuole primarie del territorio, con il Comune di Assisi, con l'azienda Molini Spigadoro di Bastia Umbra, con il centro fieristico di Bastia;
- Monitoraggio dei risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti di vari ordini di scuola;
- Analisi di realtà che attuano una politica di sviluppo sostenibile. In questa attività gli allievi si sono avvalsi dell'aiuto di operatori della Regione Umbria, in particolare della Provincia di Perugia. Per quanto riguarda le attività relative alle politiche di sviluppo rurale, si sono organizzati degli incontri con referenti della Confederazione

Italiana Agricoltori, mentre per la tutela della biodiversità si sono organizzati degli interventi curati dai docenti universitari della Facoltà di Agraria di Perugia. Per la riscoperta degli usi dei cereali e loro derivati ci si è avvalso di artigiani locali ed esperti. Inoltre si è collaborato con il Comune di Assisi, con le scuole del territorio, con il centro fieristico di Bastia Umbra, nelle giornate dedicate alla manifestazione “Tecnocom”;

- Cura del concorso enogastronomico proposto dal Club Unesco Foligno Valle del Clitunno, in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini;
- Produzione di materiale cartaceo e di un CD-Rom in italiano, in inglese, come prodotto finale.

Gli alunni hanno effettuato parte delle tematiche in classe, incontrando prevalentemente esperti e svolgendo un lavoro di ricerca ed analisi; mentre la gran parte delle attività sono state svolte all'interno e all'esterno della scuola, con incontri programmati con i vari soggetti coinvolti, svolgendo attività laboratoriali, al fine di incentivare l'applicazione della didattica per competenze.

Lo studio dei cereali, simbolo di civiltà e ricchezza dei popoli, del cibo come fonte di sostentamento base della nostra alimentazione, ci ha permesso di sensibilizzare maggiormente i nostri allievi alla riscoperta di sapori e tradizioni del passato. I cereali, sia come semi, sia come prodotti derivati, pane e pasta, rappresentano alimenti antichi, ma che ci riportano ad uno stile di vita sano e ci permettono di potenziare la tutela della qualità e della sicurezza del cibo, non solo come strumento di prevenzione della salute e del benessere, ma anche come mezzo di educazione alla riduzione degli sprechi.

Abbiamo esaminato lo sviluppo sostenibile in relazione allo studio di queste piante, iniziando dalla loro comparsa sulla terra.



Il termine cereale deriva da Cerere, dea romana della terra e della fertilità. Presso i Romani, Cerere, era venerata con numerosi culti, i poeti la descrivevano con la capigliatura fatta di messi dorate, e a lei venivano attribuite invenzioni quali l'aratura, l'aggiogo dei buoi e la macina.

Fin dai tempi antichi i cereali hanno costituito una base importantissima nell'alimentazione dell'uomo. Ricercando il cibo, l'uomo s'accorse ben presto che

raccogliendo i semi delle graminacee, queste offrivano maggiori vantaggi rispetto agli altri vegetali: si conservavano a lungo, erano facilmente trasportabili e più nutrienti.

La loro diffusione è avvenuta grazie alle migrazioni dell'uomo in tutto il mondo, ciò ha caratterizzato la loro differenziazione così che i cereali sono entrati a far parte di differenti culture alimentari.

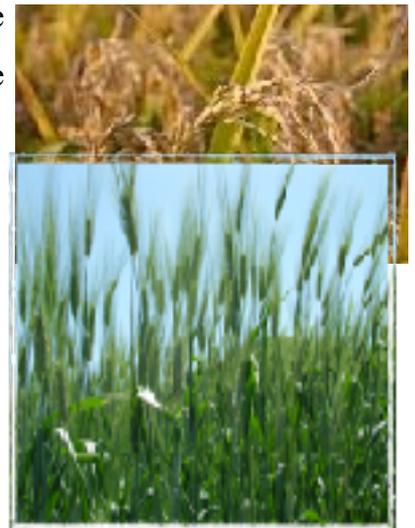


La più antica forma vegetale piantata dall'uomo sembrerebbe sia stata l'orzo, e tracce ritrovate in un villaggio francese attestano questa attività a circa diecimila anni. Le coltivazioni dei cereali si estesero in base al clima e al territorio: frumento regione mediterranea, avena e segale aree del nord, sorgo continente africano, riso Asia, mais America. Fu intorno a queste "piante di civiltà" che si

organizzò l'intera vita delle varie società. Il termine cereale, però deve essere esteso anche ad altre piante, talora dette impropriamente pseudocereali, come il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa.

Siamo passati poi allo studio della coltivazione di queste piante, che varia in base alle caratteristiche climatiche.

Non appena sia la pianta che i semi diventano maturi, la raccolta può avere inizio. Nelle zone sviluppate, questa operazione viene fatta con l'utilizzo di appositi macchinari. Le granaglie vengono portate in centri di raccolta che provvedono alla loro conservazione in silos, costruzioni cilindriche impiegate per l'immagazzinamento dei cereali.



I cereali forniscono la maggior parte della propria energia nutritiva come amido e sono anche importanti fonti di proteine, anche se a basso valore biologico. I grani interi cioè quelli che mantengono crusca e germe sono ricchi di fibre, acidi grassi, sali minerali e vitamine.

Nella nostra ricerca abbiamo riscoperto l'importanza della coltivazione dei grani antichi. I grani antichi sono una varietà di cereali non modificati dall'uomo per ottenere più resa o altre caratteristiche favorevoli alla vendita. Sono i grani originali, coltivati antecedentemente all'arrivo dei prodotti chimici di sintesi e alla moderna agricoltura.

Come è noto, la biodiversità di interesse agricolo rappresenta, a tutti gli effetti, una componente della biodiversità, legata, in particolare, agli agro ecosistemi. Questo tipo di biodiversità deve essere conservata nell'ambiente in cui si è sviluppata, quindi, spesso, nelle imprese agricole. Gli agricoltori, dunque, hanno un



interesse diretto alla qualità delle risorse naturali, per mantenere il più a lungo possibile le attività produttive medesime e sempre di più, sono chiamati a lavorare per il mantenimento delle specie autoctone. Coltivare nuovamente queste varietà antiche, spesso proprio autoctone delle terre di origine, permette un recupero della tradizione contadina, degli antichi saperi, restituisce al territorio conoscenze che sempre più stanno sparendo, arricchendo l'ambiente di biodiversità.

I vantaggi nutrizionali dei grani antichi sono molteplici, in primo luogo hanno meno glutine, ma più bilanciato che li rende così più digeribili anche alle persone con intolleranze al grano classico.

Inoltre vengono spesso trasformati in farina semintegrale o integrale con tutti i nutrienti, in particolare con un maggior apporto di fibre, sali minerali e vitamine.

Dal 2009 la Società 3A Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria è stata incaricata dalla Regione Umbria a coordinare e gestire, in collaborazione con il Dipartimento di Biologia Applicata della Facoltà di Agraria di Perugia, il CNR di Perugia ed il CRA-OLI di Spoleto, un vero e proprio servizio regionale dedicato alla Conservazione e Ampliamento delle banche della Biodiversità.

L'Umbria riscopre, così, la coltivazione del grano saraceno. L'ultimo studio presentato dal Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria ha preso in esame la coltivazione di questa pianta nelle aree montane della regione, e i suoi semi come prodotto ideale per una sana alimentazione. Così da costituire e sostenere una filiera locale basata sulla produzione, trasformazione e commercializzazione di prodotti derivati dal grano saraceno, valorizzati sotto il profilo nutrizionale e funzionale. Obiettivo dello studio è stato quello



di valutare l'effetto di una dieta a base di grano saraceno su pazienti con diabete. Per le attività di trasformazione del grano

saraceno sono stati coinvolti pastifici, panifici, biscottifici artigianali locali, così da attivare una filiera produttiva di qualità, in grado di assorbire la produzione locale di grano saraceno.

Questa linea particolare è stata posta all'attenzione del consumatore mediante sagre locali, manifestazioni gastronomiche con stand, tavole rotonde, e altre forme di comunicazione.

Siamo poi passati allo studio del frumento e dei suoi molteplici prodotti di trasformazione.

Il frumento o *grano* è noto fin dai tempi antichi, era chiamato *frumentum* in latino, dal verbo godere, disporre di qualcosa, e rappresenta ancor oggi, soprattutto nelle zone temperate,



la principale fonte di cibo per l'uomo. Per il ruolo centrale che il frumento ha nell'alimentazione umana, per il buon profilo nutrizionale, per la facilità di conservazione e trasporto, è la coltura più estesamente coltivata nel mondo.

Attualmente è coltivato in tutti i continenti e la produzione mondiale è costantemente aumentata negli ultimi anni. Tra i prodotti di trasformazione del frumento abbiamo, in particolare, analizzato tutte le fasi di produzione del pane e le molte varietà esistenti. Il pane è un alimento semplicissimo e antichissimo. Farina, acqua, lievito impastati e cotti. L'alimento base a quasi tutte le latitudini. Ne esistono di tante varietà, tante forme e tanti sapori. Farine di grano, di semola, di segale o di frumento, pani di pasta dura o pani di riso leggeri e morbidi; coi semi, con le olive o con la frutta; lievitati o no, "sciocchi" o salati; conditi con l'olio o arricchiti con formaggio o col pomodoro per trasformarsi in pizza. Anche in Umbria, come in ogni altra regione che si rispetti, la tradizione vuole molti tipi di pane.

In Umbria il pane è un prodotto di grande importanza nella storia gastronomica locale. Quello tradizionale è il classico filone rigorosamente senza sale. L'usanza del pane sciapo nasce da precisi avvenimenti storici, cioè da quando nel 1540 Perugia, che era sotto il dominio papale, si rivoltò con una sommossa, "la guerra del sale", a Papa Paolo III che aveva deciso l'aumento delle tasse sul sale e i perugini non vollero sottostare a questa imposta. In Umbria sono numerosi i pani rituali che talvolta riproducono le sembianze dei patroni protettori, come la ruota umbra, il pan caciato, pani a forma di ciambella che venivano infilati dai fedeli sotto le braccia in occasioni di particolari funzioni religiose. Ai vertici



della qualità del pane in Umbria c'è sicuramente il Pane di Strettura, proveniente da un piccolo paesino sui monti dello Spolelino, dove si produce un prodotto squisito oramai famoso in tutta la regione. Le ragioni di tale successo sono molte: l'acqua purissima delle sorgenti, le varietà selezionate dei cereali utilizzati, la lavorazione completamente artigianale. Come quello di Strettura, anche il Pane di Terni è famoso per la sua qualità: si adopera il lievito madre a cui si aggiunge anche quello di birra per accelerare il processo di crescita. Venduto in tutta l'Umbria, è l'ideale da servire con pietanze e alimenti dal gusto più importante, per esempio sughetti piccanti, minestre e naturalmente con gli eccellenti salumi regionali, come capocollo, salame umbro,



prosciutto di Norcia, coppa, lombetto.

Un altro cereale preso da noi in considerazione, in quanto coltivato in buona quantità in Umbria e importantissimo dal punto di vista alimentare è il mais. Originario del continente americano, dove le prime coltivazioni pare risalgono addirittura all'era preistorica, cereale è arrivato in Europa, come svariati alimenti del Nuovo Mondo, grazie a Cristoforo Colombo, e la

prima diffusione si ebbe nel 1600 nelle regioni Balcaniche.

Questa pianta oltre che essere utilizzata per la produzione della cosiddetta farina gialla da polenta, piatto tipico delle famiglie contadine soprattutto in inverno, viene impiegata anche per l'alimentazione degli animali da cortile come galline, oche, tacchini, grazie proprio alla proprietà nutrizionali dei semi



capaci di impartire ai prodotti animali caratteristiche organolettiche particolari. Negli ultimi anni grazie all'interesse delle istituzioni locali e dei coltivatori, alcune varietà locali di mais sono state salvate dal pericolo dell'estinzione e oggi di nuovo immesse nei mercati e nei circuiti produttivi, in quanto dotate di caratteristiche agronomiche e culinarie molto importanti. Di queste varietà locali di mais, figurano particolarmente quelle denominate con il termine di ottofile e i mais quarantini. Alcuni dei piatti tipici dell'Umbria preparati con la farina di mais sono la polenta con pecorino di Norcia e Tartufo Nero Pregiato, l'Impastoia, una polenta con fagioli bolliti ed insaporiti in umido con pomodoro, la pizza di farina gialla. Un piatto dolce a base di mais è il Brustengolo, una polenta alla quale vengono aggiunte mele a fettine, pinoli, noci, uvetta e zucchero.

Un'altra preparazione è la polenta con il ragù di cinghiale,

un piatto saporito e corposo, tipico della Toscana e dell'Umbria. La carne è marinata una notte intera e poi cotta per due ore a ragù insieme ai porcini. E' servita su un letto di polenta aromatizzata al rosmarino. In molte famiglie umbre fino a pochi anni indietro era uso mangiare la polenta addirittura sulla spianatoia : i commensali si mettevano intorno e ognuno si faceva da una parte mangiando regolarmente la sua porzione. Molto interessante è il contenuto di micronutrienti di questo alimento. Il mais è una buona fonte di sali minerali, soprattutto potassio e fosforo. Questo alimento è ricco di antiossidanti come beta-caroteni, luteina e xantina. Notevole è anche la quantità di vitamina A. Il mais, infine, è un alimento privo di glutine e questa caratteristica lo rende adatto alla dieta di chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine.

In questo anno scolastico la nostra scuola, ha partecipato all'avviso pubblico "MADE IN ITALY – UN MODELLO EDUCATIVO", volto a sensibilizzare la scuola italiana alla comprensione del "Made in Italy", ricercando le radici storiche, economiche, culturali e territoriali, che fanno di questo marchio un unicum al mondo, attraverso la formazione dei ragazzi e la realizzazione di video multimediali sui prodotti agroalimentari di qualità. Un nutrito gruppo di ragazzi dell'Istituto, tra cui gli allievi della classe V eno F, coinvolta nel progetto Unesco, hanno realizzato il progetto DIGITALY: "Prodotti multimediali per la promozione delle tipicità agroalimentari umbre", utilizzando contenuti multimediali per la promozione dei prodotti agroalimentari tipici umbri, in modo da far conoscere i prodotti tradizionali delle zone limitrofe ad Assisi, utilizzando gli strumenti della Motion Design e della Food Photography.



Gli allievi della V eno F, per la realizzazione del progetto Unesco, hanno sperimentato con questa forma di comunicazione ricette della tradizione umbra, utilizzando cereali abbinati ai prodotti tipici di nicchia. Sono stati creati piatti quali: Pane alle patate , Umbricelli, Torta dolce di Pasqua, Torta di Pasqua al formaggio, Imbrecciata, Torta al testo, Pan caciato, Polenta, Mostaccioli o biscotti di San Francesco. Questo lavoro ci ha permesso non solo di approfondire gli usi dei cereali nei piatti della tradizione, la cucina umbra è una cucina povera, ma ricca di sapori e colori, ma anche dei prodotti tipici di varie zone della regione. Abbiamo così approfondito la conoscenza di alcune tipicità quali la patata rossa di Colfiorito, la cipolla di Cannara, il sedano nero di Trevi, il farro di Monteleone di Spoleto, l'olio extravergine umbro e la lenticchia di Castelluccio di Norcia.

Nel rispetto della green economy abbiamo potuto apprendere che le graminacee vengono utilizzate anche per molti altri prodotti quali la carta biologica, non ricavata dal legname, carta biodegradabile e riciclabile.

Recentemente sono stati fatti molti studi per trovare materiali alternativi alla produzione di carta, senza utilizzare il classico legno. In particolare si sono individuati residui di lavorazione della canna da zucchero e barbabietola, piante particolari come il sorgo, il cotone, il lino e il kenaf che possiede fibre molto simili a quelle delle conifere e soprattutto residui di graminacee come mais, frumento e riso. Queste fibre secondarie, dette anche fibre “Tree Free Products”, sono vergini e sono utilizzate più che altro per la produzione di carta per alimenti. La più utilizzata è la Carta Crusca, derivante dalla crusca non più utilizzabile per il consumo alimentare.

Pertanto è con i cereali e il pane, come prodotto di eccellenza, che in questo anno abbiamo continuato la collaborazione con il Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno, al fine di rendere consapevoli gli studenti, del ruolo fondamentale che viene affidato loro per la salvaguardia delle tradizioni, dell’ambiente naturale e artistico culturale, attraverso l’individuazione dei collegamenti trasversali che legano le varie tematiche. E’ stata realizzata, a febbraio, con la loro collaborazione, la nona edizione della manifestazione in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini. Il tema della gara è stato proprio: **“Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali.”** I concorrenti hanno proposto piatti in cui i cereali e il pane sono stati i protagonisti, assieme anche ad altre eccellenze umbre, nel rispetto della tradizione, opportunamente rivisitati, il tutto abbinato con vino umbro. La premiazione è avvenuta il 27/05/2016 presso l’Istituto Alberghiero di Assisi. Tra gli alunni del nostro Istituto che hanno partecipato al concorso Unesco, al progetto Unesco, e a tante altre attività, annoveriamo studenti di varie nazionalità, tra cui rumeni, albanesi, equadoregni, marocchini, tanzaniani, congolesi. La popolazione della nostra scuola si può definire multietnica ed è proprio per questo che mettiamo in campo una miriade di attività, al fine di favorire l’integrazione tra le varie etnie e stimolare una positiva socializzazione.

Assisi, 5 giugno 2017

Prof.ssa Cozzari Carla

Prof.ssa Proietti Patrizia

