

UN VIAGGIO NELL'ALIMENTAZIONE

L' alimentazione è essenziale nella vita di ogni uomo.

Cibarsi è un bisogno primario che non deve essere trascurato ed è per questo che nella società moderna la scienza dell'alimentazione è diventata uno studio a livello mondiale. La dieta mediterranea, riconosciuta dall' Unesco Patrimonio culturale immateriale basa la propria piramide alimentare sul consumo di pane, pasta, verdura, pesce e olio EVO, perché cibi poveri di grassi saturi e zuccheri semplici, sostanze queste ultime che causano malattie all' organismo.

A tal proposito la classe 2^A della Scuola Savio ha approfondito questo tema con parecchie attività. Il verdura party è stata la prima fra tutte nella quale ognuno degli alunni ha preparato e portato a scuola un piatto dolce o salato a base di frutta e verdura.



Il fine di questa esperienza è stato quello di sensibilizzare i ragazzi a mangiare più sano. Successivamente, con la professoressa Lasalandra Carla, gli alunni hanno assistito a dei coinvolgenti esperimenti basati su una preparazione "spettacolare" del cibo. Tra questi vi erano il gelato realizzato con l'azoto liquido, l'uovo cotto con l'alcool etilico, ecc. Questa esperienza ha insegnato ai ragazzi metodi alternativi per preparare cibi quotidiani più sani.



In seguito, per sperimentare con le proprie mani la cucina del territorio pugliese, la classe ha visitato le masserie "Coppa" e "Redenta". Nella prima, gli alunni si sono cimentati nella realizzazione di pasta (orecchiette e/o cavatelli), utilizzando farina del grano Senatore Cappelli prodotto in loco.



Nella seconda, c'è stata la degustazione di miele e polline prodotto dalle api allevate al suo interno e si è avuta la possibilità di conoscere il mondo delle api e godere dei profumi delle piante spontanee che si trovano in quel territorio. Inoltre, nella medesima masseria, la classe si è diletta nella produzione di una candela utilizzando la cera prodotta dalle stesse api.





Tutto questo viaggio nell' alimentazione dovrebbe essere una spinta per tutti i ragazzi a non consumare spesso "cibo-spazzatura" ma a prediligere la genuinità dei prodotti delle nostre terre.

CLASSE 2^A