

# CUCINARE INSIEME: ISTRUZIONI PER L'USO

di Clara de Clario Articolo tratto da "Gustiamo insieme frutta e verdura!"  
Ortocircuito. Regione Lombardia, 2005

## Contenuti

---

Prima cosa: conoscere la "ricetta" .....	2
Organizzati è meglio .....	2
I riti del cucinare .....	3
Dove cucinare .....	3
Il decalogo della sicurezza .....	4
Per prevenire il rischio di malattie .....	11
Il piacere di cucinare insieme dagli ingredienti alla ricetta .....	12
Il metodo .....	12
Le fasi necessarie per cucinare insieme ad alunni/figli .....	13
L'educazione alimentare interattiva.....	14
In gruppi organizzati è più facile.....	16
Casa e scuola: tutti insieme .....	16
Quante volte e quanto tempo? .....	17
Il risultato, finalmente! Condividere il piacere di mangiare.....	18
Cucinare insieme per potenziare autonomia e collaborazione.....	18
Assaggiare ingredienti e ricette.....	20
Le allergie e le intolleranze alimentari .....	20



## Prima cosa: conoscere la "ricetta"

Fare, manipolare, sentire, riflettere, raccontare, conoscere e capire; azioni e processi mentali che si mescolano con le **emozioni**, la **fantasia** e i ricordi. È questa l'alchimia giusta per **cucinare insieme**, a casa e a scuola. Un'attività molto importante, per la crescita personale e culturale d'ognuno di noi, che richiede **gli "ingredienti" giusti**:

- **Tempo** per i profumi, gli assaggi, le ricette, i giochi sensoriali, le emozioni, i ricordi.
- **Lentezza** per comprendere fino in fondo quello che si fa, per raggiungere la manualità fine.
- **Metodo** per organizzare le fasi, procurarsi gli utensili, acquistare gli ingredienti. - Gioia per sperimentare nuovi accostamenti.
- Disponibilità per lavorare in **gruppo**.

A casa, quasi sempre il gruppo di lavoro è formato prevalentemente da **adulti**, insieme a **bambini**/adolescenti, a scuola, invece, i maggiori componenti del gruppo, sono compagni d'avventura della stessa età, con la guida di un adulto.

Questo facilita uno **scambio tra pari**, aiuta a comprendere i propri gusti e quelli degli altri, a riconosce ed accettare le differenze. È uno stimolo per realizzare le proprie ricette favorite e provare quelle che piacciono ai compagni. Anche così aumenta la disponibilità ad assaggiare gusti nuovi.

Sicuramente lo sapete: perché una ricetta sia "perfetta", non basta l'elenco degli ingredienti, è necessario, fondamentale e vincolante conoscere la procedura (metodo / procedura) e usare gli attrezzi giusti (strumenti e dispositivi), sia a casa, sia a scuola.

In questo capitolo troverete le indicazioni per conoscere dove, come, che cosa serve, e con chi cucinare. Sulla base delle esperienze didattiche sperimentate in questi anni, chiediamo a voi, insegnanti e genitori, di collaborare e scambiare esperienze perché solo così questo percorso può contribuire a formare abitudini alimentari sane, in sintonia con il piacere di mangiare.

## Organizzati è meglio

Come è stato accennato in apertura, gli accorgimenti che suggeriamo, validi anche fra le mura domestiche, si basano su un metodo sviluppato già da molti anni [nell'Istituto Sperimentale Rinascita-Livi](#), dotato di un laboratorio di cucina, e in molti atelier di trasformazione e degustazione svolti in tante scuole diverse, anche senza cucina, e pure centro di molte entusiasmanti attività didattiche che hanno il loro avvio a partire dal cibo. Desideriamo guidarvi, passo dopo passo,



nell'organizzazione e nella **conduzione di un laboratorio di trasformazione e assaggio di frutta e verdura**, sia a casa, sia a scuola.

Mi auguro, così, di aiutarvi a inventare le vostre "ricette" con gioia e fantasia.

## I riti del cucinare

La cucina è un ambiente esclusivo e protetto, dove rituali come indossare un grembiule, prendere gli utensili, aprire e chiudere armadi e cassetti, manipolare il cibo, mangiare, pulire e mettere in ordine, hanno un ritmo quotidiano. Cosa cambia in un "**laboratorio di cucina didattica**" rispetto a quello che succede normalmente nella cucina domestica?

In realtà i gesti e le procedure sono uguali, i prodotti finali simili, si modifica, invece, il **contesto** di lavoro. Nel laboratorio di cucina didattica non si prepara il cibo solo per mangiare, ma per **trasmettere il sapere**. Un sapere fatto di parole e gesti, percezioni e sensi, emozioni e procedure. Per questo nel laboratorio di cucina (anche quello di casa, se si usa l'opportunità di cucinare come un momento di educazione e comunicazione) è necessario **rallentare i gesti** e muoversi con tutta calma, creando un clima di tranquillità, **ascolto e collaborazione**. Meglio non parlare troppo, e a caso, ma **concentrarsi sui compiti** da eseguire, per comprendere a pieno cosa accade mentre si cucina.

Scambiare riflessioni ad alta voce sul lavoro svolto è stimolante.

Le esperienze fanno affiorare ricordi e pensieri che difficilmente gli aspiranti cuochi riescono a contenere. È compito degli adulti guidare con attenta partecipazione la conversazione. Nel paragrafo "Pronti via: il piacere di cucinare" troverete suggerimenti per rendere i rituali legati al laboratorio di cucina, in particolare preparazione e assaggio del cibo, **formativi e nel contempo divertenti**.

## Dove cucinare

A casa, ovviamente, il problema non sussiste: tutti hanno una cucina. A scuola il luogo più adeguato è un vero e proprio laboratorio di cucina didattica, dotato della autorizzazione sanitaria della ASL secondo le attuali norme vigenti (vedi note bibliografiche). Questo laboratorio "modello", è munito di:

- piani di lavoro,
- lavello,
- piano di cottura elettrico (non a gas),
- cappa d'aspirazione,
- frigorifero per la conservazione degli alimenti deperibili,



- armadio-dispensa per alimenti che non necessitano della catena del freddo quali alimenti à lunga conservazione e secchi, che possono essere conservati a temperatura ambiente,
- armadi per stoviglie,
- armadietto separato dotato di chiusura a chiave per i prodotti chimici necessari per la deterzione e sanificazione (vedi capitolo successivo).

E se manca un locale di questo tipo?

Il **refettorio** annesso al ristorante scolastico (alternativa da preferire), o **un'aula** adeguata, possono, all'occorrenza, essere trasformati provvisoriamente in laboratori di cucina per preparare semplici ricette senza fornelli a patto, però, di osservare scrupolosamente le norme igieniche ed evitare tutti i comportamenti a rischio per la sicurezza dei bambini, oltre che degli adulti.

## Il decalogo della sicurezza

Ecco il "**Decalogo della sicurezza**", ovvero le buone prassi e le buone regole da seguire. Non spaventatevi, anche se ad una prima lettura queste regole possono sembrare complicate da applicare, una volta sperimentate diventeranno parte integrante dei gesti per la preparazione, sia a casa sia a scuola, e anche gli aspiranti cuochi le seguiranno senza difficoltà.

La nostra esperienza ci ha mostrato che persino i più piccoli, nella scuola dell'infanzia, acquisiscono facilmente alcune regole per la sicurezza se vengono mostrate loro con chiarezza e continuità.

Non dimenticatelo: questo "percorso sicurezza" è valido anche a casa!

### 1. Ambiente

---

Per preparare una buona insalata, o una macedonia, certo non servono cucine didattiche super attrezzate e tecnologiche, è invece necessario e vincolante predisporre l'ambiente in modo da poter eseguire con cura tutte le **procedure igieniche** che riguardano la sanificazione dell'ambiente, la sicurezza igienico-sanitaria e la **prevenzione degli infortuni**. Le attrezzature che non dovrebbero mancare sono:

- Un armadio per alimenti, uno per stoviglie, uno per detersivi e sanificanti.
- Piani di lavoro adeguati all'altezza dei giovani apprendisti cuochi.
- Un piccolo frigo (proporzionato al volume degli alimenti che vi servono).
- Attrezzatura completa standard (vedi paragrafo seguente).
- Un lavello.
- Una pattumiera con chiusura a pedale in materiale lavabile.



- Piano di cottura elettrico, forno ventilato e cappa d'aspirazione (se si desidera cuocere).

Da prendere in considerazione, inoltre, le dimensioni e aerazione del locale secondo le norme edilizie locali e le indicazioni della **legge 626** sulle norme di sicurezza.

La 626 è la legge che governa la sicurezza dei posti di lavoro e dell'igiene. In base a questa legge il responsabile dovrebbe fare la valutazione del rischio che può derivare dall'attività svolta per mettere in atto la prevenzione.

Anche una piccola cucina didattica che opera tutto l'anno, dovrebbe avere questo documento per tutelare sia i bambini/ragazzi, sia il responsabile. La normativa vigente prevede la **presenza di un servizio igienico** ad uso esclusivo del laboratorio di cucina, anche se fisicamente non attiguo al locale cucina, con i lavamani dotati di comandi a pedale o con fotocellula, sapone e asciugamani monouso, apertura verso l'esterno della porta dotata di dispositivo di chiusura a molla.

Se non esistono problemi di spazio è auspicabile dotarsi di un piccolo locale da adibire a spogliatoio, dove riporre grembiuli e vestiario in armadietti; ed un altro piccolo locale come dispensa. I riferimenti appena descritti, ovviamente, valgono per un laboratorio vero e proprio.

Se gli esperimenti culinari vengono fatti in luogo con altre destinazioni d'uso (refettorio, classe) è difficile effettuare interventi migliorativi sulla struttura.

Questo non esime dal **rispettare con estrema attenzione le norme igieniche**: pulizia, sanificazione e regole per l'igiene vanno seguite con cura ancora maggiore. Cosa fare se manca un lavamani? I bambini/ragazzi, possono lavare le mani nei servizi igienici, a patto che abbiano le dotazioni accennate precedentemente.

Per il lavaggio di utensili e l'approvvigionamento degli alimenti che occorrono è necessario far riferimento alle **aziende che gestiscono il servizio di ristorazione scolastica**, chiedendo loro di procurare gli ingredienti già puliti e lavati e di provvedere alle successive operazioni di lavaggio/sanificazione degli utensili quando è terminato il lavoro. Scegliere un' aula con un lavamani è comunque sempre consigliabile!

## **2. Attrezzature**

---

In realtà gli "strumenti" indispensabili, e spesso sottovalutati, sono **le mani**.



Le capacità manuali si acquisiscono, si migliorano e si consolidano attraverso un allenamento progressivo e costante commisurato all'età. Certo, come fanno anche i genitori che cucinano a casa ogni giorno, una buona attrezzatura aiuta. Ma non serve tutto e subito.

Consegnare coltelli affilatissimi ai principianti, per esempio, è rischioso, mentre promuovere troppo presto l'uso dei piccoli degli elettrodomestici, limita gli stimoli manuali.

Quando attrezzate il laboratorio di cucina a scuola, meglio quindi cominciare con una **dotazione di base minima e arricchire via via** il corredo in sintonia con le capacità acquisite e il grado di difficoltà delle ricette.

Quello che segue è un elenco che vi può aiutare ad organizzare un acquisto sicuro. Ricordatevi, quando acquistate gli utensili meccanici e/o elettrici, assicuratevi che abbiano il marchio di qualità e sicurezza CEE.

#### **Strumenti necessari per attività di solo degustazione-assaggio**

- 4/6 vassoi
- 4 brocche
- bicchierini da caffè e/o bicchieri di plastica per liquidi
- Ciotole e/o piattini per alimenti solidi e liquidi (il numero dipende dalle ricette e dagli assaggi che si vogliono effettuare unti alcune prove, come di testa di comparazione tra diversi alimenti, richiedono fino a 4 stoviglie a testa)
- Posate di plastica
- Tovaglioli di carta
- Tovagliette di carta, sostituibile con fogli di carta formato a tre o a quattro

#### **Strumenti necessari per attività di cucina senza fornelli**

- 4/6 ciotole di varie dimensioni per conservare/lavorare/contenere alimenti
- 4/6 vassoi per disporre gli alimenti
- 4/6 piatti la portata di ceramica o di metallo o di plastica, per disporre gli alimenti
- 4/6 Callieri per tagliare, affettare, tritare
- 12 coltelli per tagliare, affettare, tritare (eventuale mezzaluna)
- 2/4 fruste per sbattere, montare (manuali, meccaniche, elettriche)



- 2/4 grattugia e di forme e funzioni diverse
- 4 cucchiaini di legno per mescolare
- 12 cucchiaini di metallo per mescolare
- 12 forchette di metallo per mescolare, schiacciare, montare...
- 4 spremi agrumi
- 4 brocche
- Piccolo frigorifero

### **Strumenti necessari per attività di cucina con fornelli (in aggiunta a quelli dell'elenco precedente)**

- 2 pentole e due padelle di piccole dimensioni
- 2 teglie da forno circolari e due rettangolari adeguate alle dimensioni del forno che acquistate
- Forno ventilato
- Piastre elettriche
- Piccolo frigorifero
- Cappa aspirante

## **3. L'igiene e la pulizia di attrezzi e locali**

### **Locali: la sanificazione**

Per sanificazione si intende una pulizia accurata in grado di eliminare le contaminazioni microbiche. La sanificazione degli ambienti di lavoro e delle attrezzature è fondamentale per l'igiene e quindi per la sicurezza degli alimenti che verranno in contatto. Una sanificazione corretta richiede una procedura per la pulizia periodica dei piani di lavoro e degli attrezzi. Occorre, quindi prevedere un piano di sanificazione:

- Giornaliero: attrezzi, piano di lavoro, pavimento
- Settimanale: cassetti utensili posate, interno forno
- Mensile: interno armadi, interno frigorifero, porte, finestre

Fasi concatenate e sinergiche **per ogni azione di pulizia:**

1. Asportazione dei residui visibili (anche con aspirazione).



2. Detergenza (eliminazione dello sporco con un detersivo).
3. 1 ° Risciacquo (acqua pulita).
4. Sanificazione, (eliminazione delle contaminazioni microbiche con un sanificante, il tempo di contatto è scritto sull'etichetta dei prodotti). Allo scopo scegliete prodotti professionali, dotati di scheda tecnica ove è indicata la modalità di uso e la tossicità in caso di ingestione ecc (non quelli ad uso domestico). La ditta che fornisce i pasti in mensa vi può dare utili suggerimenti a proposito.
5. 2° Risciacquo (acqua pulita).
6. Asciugatura e protezione delle attrezzature aperte.

La corretta esecuzione della prima fase determina l'efficacia di ogni fase successiva. Non è possibile invertire la sequenza delle fasi. Non esiste sanificazione efficace senza una corretta e precedente detergenza. Per accelerare i tempi potete usare prodotti che sono contemporaneamente detergenti/sanificanti

Strumenti necessari per la sanificazione dei locali e degli utensili:

- Scopa
- Paletta - Straccio
- Bastone/Mazza
- Spugne per stoviglie
- Panno/Spugne per superfici - Rotolo Carta
- Detergente mani
- Carta asciugamani

NB: l'igiene parte dalla corretta condizione delle spugne utilizzate.

È importante lavarle e sciacquarle abbondantemente dopo l'uso, e cambiarle spesso.

#### 4. Cibo sano e sicuro

---

Una volta reso sicuro l'ambiente occorre **scegliere cibo sicuro**. Ecco l'ABC per la scelta, troverete altre informazioni utili nel paragrafo "procedure".

Usate solo alimenti e prodotti di qualità controllata e garantita.

A scuola, **non accettate e usate per nessuna ragione alimenti che arrivano da casa, anche se in confezione integra**. Acquistate voi docenti gli alimenti, preferibilmente in collaborazione con i vostri allievi.



Controllate sempre la validità della **data di scadenza**, e/o del Tmc, termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente...).

Conservate gli scontrini che confermano l'acquisto, per eventuali reclami.

Tenete conto che la procedura corretta prevede di **conservare un campione di ciò che avete prodotto in frigorifero** (pasta test), per 72 ore. Potrebbe essere utile da analizzare, nel caso in cui qualche vostro alunno dichiarasse un malessere che possa avere attinenza al cibo consumato.

**L'acquisto degli ingredienti** può diventare parte dell'attività didattica: dopo aver deciso il tipo di ricetta da realizzare, compilate insieme con i vostri alunni "la lista della spesa", e andate insieme a farla, in un negozio, da un fruttivendolo, all'ortomercato, in un supermercato, con occhio attento ad etichette e altre indicazioni utili.

Una volta tornati in classe, potrete approfondire con calma la **lettura delle etichette** e attirare ancora una volta l'attenzione sul motivo delle scelte, quindi procedere alla preparazione delle ricette e all'assaggio. Potete coinvolgere la famiglia in un percorso come questo, sulla qualità dei cibi.

Predisponete, per esempio, con i vostri allievi una piccola indagine: quali criteri si usano a casa per fare gli acquisti di frutta e verdura? Dove si comprano questi prodotti? Quali ingredienti sono freschi e quali conservati? Per questi ultimi come si scelgono le marche? Dopo aver effettuato la lettura e il confronto dei dati in classe è importante comunicare i risultati alle famiglie.

## **5. Voi e i vostri alunni/figli**

In cucina, o nel laboratorio allestito allo scopo di cucinare, la cura di sé è un contributo indispensabile per l'igiene. Senza contare che i piccoli rituali personali che anticipano la preparazione del cibo aiutano a creare l'atmosfera giusta e a concentrarsi.

Non dimenticate di sottolineare **l'importanza di comportamenti corretti** e, per prima cosa, date il buon esempio.

Fate **manipolare il cibo solo da chi è esente da tosse**, raffreddore o altre indisposizioni potenzialmente contagiose.

Stabilite un rituale, sempre lo stesso, per la **vestizione**. Cappello (personale) e grembiule, ovviamente puliti (eventualmente monouso), oltre alla protezione igienica, aiutano ad entrare nel ruolo e divertono, soprattutto i più piccoli. Se è possibile fatevi indossare anche a casa. È preferibile utilizzare indumenti con le mezze maniche (altrimenti fatele rimboccare). Se usate i fornelli, per evitare il



rischio di scottature nel caso si rovescino pentole, le scarpe dovrebbero essere chiuse e antiscivolo.

Invitate chi ha i **capelli** lunghi a legarli e a raccogliarli con cura sotto il cappello. Attirate l'attenzione sulle **unghie** delle mani: devono essere corte e pulite. Meglio, inoltre, togliere anelli, braccialetti, orecchini e orologi.

A questo punto, prima di iniziare a cucinare, entra in gioco un altro rituale importantissimo: **lavarsi con cura le mani**, con acqua e sapone, sciacquarle e asciugarle bene con la carta-asciugamani, aumenta la sicurezza (l'importante è non spreccarla).

Fate **ripetere l'operazione** spesso, soprattutto quando passate da una fase di lavorazione all'altra, per esempio dopo aver toccato verdure sporche di terra. Fatela ripetere, a maggior ragione, ogni volta che qualcuno va ai servizi igienici. Se volete coinvolgere la famiglia chiedete di fornire regolarmente il grembiule pulito, con vostro preavviso di tre giorni, facendosi carico della pulizia. (Il consiglio è di avere sempre qualche grembiule pulito di riserva).

## **6. Le procedure importanti**

---

Le procedure sono le alleate migliori per ridurre i rischi. Ripetute sempre correttamente, dopo un certo tempo diventano comportamenti acquisiti; azioni automatiche, riferite all'ambiente, alla persona, al contatto con il cibo e alle attrezzature. Osservate, quindi, con attenzione come vengono eseguite e correggete con fermezza eventuali errori. Solo così i vostri alunni/ figli, impareranno a usarle senza fatica e ansia, garantendo l'igiene necessaria sia a casa, che a scuola.

### **Ambiente:**

- Prima di lasciarlo riordinate e sanificate svolgendo il piano di pulizia predisposto nella sequenza corretta (v. paragrafo Le fasi necessarie per cucinare insieme).

### **Persona:**

- Rispettate le norme indicate al paragrafo sull'abbigliamento e la pulizia personale.
- Invitate chi si muove in cucina a non tenere nulla in mano: gli attrezzi vanno lasciati sul tavolo.

### **Cibo:**

- Controllate, ogni settimana, le date di scadenza/Tmc degli alimenti conservati e freschi.



- Controllate l'integrità delle confezioni e la data di scadenza/Tmc prima di usare ogni alimento.
- Lavate accuratamente frutta e verdura.

### **Attrezzi:**

- Fate riporre gli attrezzi, dopo averli puliti in un luogo idoneo, per esempio negli appositi armadi di metallo.
- Insegnate i gesti corretti per usare il coltello con attenzione: le prime falangi devono essere ripiegate.

### **Per prevenire il rischio di malattie**

Ricordate: le contaminazioni degli alimenti vengono tenute sotto controllo attraverso una manipolazione corretta ed uno stato igienico ottimale dell'ambiente e della persona. Per evitare la crescita di microrganismi indesiderabili, e la formazione di tossine:

- Non usate in nessun caso **uova** fresche per salse o creme fredde, in alternativa usate quelle pastorizzate, in vendita nei normali supermercati.
- Lavate accuratamente la **verdura** e altri ingredienti che lo richiedono prima della preparazione.
- Mantenete rigorosamente la **catena del freddo**, sotto ai 4 gradi, per latticini e altri ingredienti deteriorabili, secondo le indicazioni del produttore riportate in etichetta.
- **Cuocete** a temperature adeguate: è necessario raggiungere 75°C al centro del cibo.
- Una volta cotto, **usate il cibo immediatamente**, prima che si abbassi la temperatura, mantenetelo a + 60-65 fino al momento del consumo. Se questo non è possibile, fatelo raffreddare più rapidamente possibile e mettetelo subito in frigorifero e conservatelo al freddo.
- Le pietanze prelevate dal frigorifero e da utilizzare calde vanno riscaldate portandole almeno a 65 °C nel tempo più breve possibile (meglio riscaldare sopra ai 74 gradi, per almeno 10 minuti). Ricordate: spesso, con forni a microonde non si raggiunge all'interno del cibo questa temperatura!
- Nel laboratorio di cucina a scuola è buona norma **non lasciare avanzi** e non riutilizzarli.



### **Attenzione a questi fattori di rischio. Non utilizzare mai:**

- alimenti cotti lasciati a temperatura ambiente per più di un'ora
- alimenti non refrigerati modo adeguato
- alimenti caldi mantenuti a temperatura inferiore a 60 °C
- alimenti preparati troppo in anticipo (indicativamente 1,5 h prima del consumo)
- alimenti caldi coperti da pellicola con formazione di condensa
- alimenti preparati e operatori in cattive condizioni igieniche personali

## **Il piacere di cucinare insieme dagli ingredienti alla ricetta**

Dopo questa lunga premessa su organizzazione e sicurezza, entrambi elementi indispensabili per assicurare risultati soddisfacenti senza rischi, eccoci arrivati al cuore del percorso, quello della **trasformazione del cibo**, che prevede gioco, creatività, piacere, fantasia e immaginazione, ma anche un piano di lavoro accurato e la scelta di un metodo.

### **Il metodo**

I genitori che ci hanno seguito fin qui, forse troveranno questa parte un po' troppo teorica. Sono indicazioni particolarmente utili ai docenti.

Se a casa, infatti, tutte le attività legate alla cucina possono essere svolte con spontaneità, a scuola gli insegnanti devono integrarle nel programma didattico e hanno bisogno di orientamenti precisi.

Alcuni suggerimenti, tuttavia, possono essere interessanti: anche nella cucina di casa, magari senza esserne coscienti, si impiegano metodologie precise, tramandate di generazione in generazione attraverso altrettanto precise strategie didattiche, come le ricette... Senza contare che saperne di più sull'organizzazione del lavoro di gruppo in classe avvicina all'universo complesso e affascinante dell'apprendimento scolastico.

Quale metodo usare per sviluppare percorsi educativi con il cibo e creare così un'esperienza formativa efficace?

**Seguire un modello didattico** aiuta a preparare e guidare il laboratorio e a definire gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Gli esempi che suggeriamo di seguito valgono sia a casa, sia a scuola.

Si tratta di alcuni percorsi ugualmente validi, per condurre i giovani cuochi dagli ingredienti alla realizzazione delle ricette. Sono esperienze complementari, che



sviluppano nei bambini e nei ragazzi competenze diverse, vi raccomandiamo, quindi, di provarle tutte.

## **Le fasi necessarie per cucinare insieme ad alunni/figli**

### **1 acquisto**

Prima di attivare un laboratorio di cucina è fondamentale organizzare gli acquisti. La spesa può essere fatta da soli o insieme. Quest'ultima soluzione è un'occasione per acquisire abilità e competenze che difficilmente si apprendono in maniera teorica. Se non avete una vera e propria cucina fatevi procurare gli ingredienti dall'impresa che gestisce la ristorazione, già perfettamente puliti. Potete poi simulare una spesa nel laboratorio di cucina, per attirare l'attenzione sulle scelte effettuate.

### **2 Predisposizione-presentazione ingredienti**

A casa coinvolgere i figli nel riordino degli articoli acquistati, permette di comprendere e di associare il tipo di conservazione a luogo di conservazione. Gli alimenti freschi intrigo, quelli a lunga conservazione nella dispensa a temperatura ambiente. Sì a casa, sia a scuola, presentate gli ingredienti con imballaggi, se volete stimolare la lettura delle etichette e favorirne la comprensione. Presentateli, invece, privi degli involucri, disposti con cura e raggruppati per tipologia, oppure a te ma se preferite attirare l'attenzione sui prodotti al naturale, per esempio le forme, i colori e profumi di frutta e verdura.

### **3 Gruppo**

Quando il gruppo di alunni è numeroso, per lavorare bene in cucina occorre dividerlo in sottogruppi. Questi ultimi possono poi essere organizzati in maniera diversa in base alle necessità della ricetta e degli obiettivi di lavoro.

### **4 Vestizione e pulizia**

Come abbiamo già accennato, la vestizione serve per entrare nel ruolo prima di toccare il cibo e per uscirvi, nel momento in cui abbiamo finito la nostra attività con il riordino del laboratorio. Ricordate di sollecitare i figli gli allievi a lavare le mani e gli attrezzi con cura, e ogni volta che passano da un ingrediente ad un altro e fate in modo che rispettino tutte le norme di sicurezza igienica.

### **5 Preparazione**

Le fasi di preparazione della ricetta cambiano secondo le sue caratteristiche peculiari. Il tempo è condizionato dagli attrezzi disponibili, o privilegiati per motivi didattici: affettare le carote con il coltello su un tagliere, oppure con una grattugia data o, ancora, con un elettrodomestico, richiede ovviamente tempi diversi.



## 6 Presentazione

La presentazione ha un ruolo molto importante. L'esperienza aiuta a scegliere contenitori appropriati e decorazioni d'effetto. Insistete su questi particolari tutt'altro che trascurabili per influenzare positivamente il gusto.

## 7 Assaggio

La valutazione un momento importante che fa parte dell'attività di cucina. Quando progettate l'attività del laboratorio stabilite quindi anche il tempo necessario a questa fase.

## 8 Riassetto

- Riordinare il laboratorio prevede a sua volta delle fasi importanti:
- lavare, asciugare, riporre gli attrezzi e stoviglie negli armadi
- lavare, asciugare gli elettrodomestici piani di lavoro
- riporre i grembiuli, ancora puliti, negli armadi
- chiudere il quadro elettrico generale che genera corrente

## L'educazione alimentare interattiva

Per organizzare la "didattica" di un laboratorio di cucina, è necessario fare riferimento teorico al cosiddetto "setting didattico", che in altre parole è la **programmazione e la gestione dei tempi**, degli strumenti, delle procedure, dei materiali, del prodotto finale atteso, quindi di tutte quelle strategie che servono per creare il contesto di apprendimento che si desidera.

Proporre e scegliere alcuni strumenti e alcune modalità di lavoro rispetto ad altre non è indifferente: contenuti e metodo dipendono uno dall'altro e condizionano molto l'efficacia dell'apprendimento.

Quando si insegna ai più giovani una ricetta, è utile quindi decidere in anticipo quale metodo scegliere e gli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Un obiettivo comune a tutti i percorsi che suggeriamo di seguito è rendere gli aspiranti cuochi, in relazione alla loro età, e nel tempo, consapevoli dei **passaggi necessari per i processi** di trasformazione del cibo: dalla qualità di ogni singolo ingrediente, alle modificazioni fisiche e chimiche legate alla cucina, alla sequenze di lavoro necessarie per ottenere le ricette.

Con il tempo questa conoscenza consolida la capacità di **condurre con consapevolezza la preparazione di una ricetta**, passo dopo passo, per ottenere il



risultato previsto e soprattutto di raggiungerlo senza casualità ed errori tipici dei principianti. Ecco alcune possibilità.

### **Creazione guidata**

---

Obiettivi: trasmettere conoscenze e competenze dall'adulto ai bambini/ragazzi, stimolando la loro partecipazione attiva.

Come fare: ingredienti e utensili vengono disposti con cura sul tavolo. Non ci sono ricette scritte; l'insegnante/genitore guida le fasi di lavoro e dà suggerimenti, lasciando, però, spazio anche all'iniziativa individuale ispirata dal materiale a disposizione.

Successivamente si chiede di scrivere la ricetta appena eseguita, per memorizzare e diventare consapevoli del percorso fatto.

Quest'ultima fase è utile anche per gli esempi che seguono.

### **Trovare un metodo nell'esperienza**

---

Obiettivi: dare valore all'esperienza individuale come fonte di conoscenza, favorire l'apprendimento attraverso la trasmissione di competenze tra pari (compagni/amici), grazie alla guida di un adulto che aiuta a trovare il metodo più adeguato.

Come fare: Si raccolgono alcune ricette realizzate in casa e si ripete l'esperienza a scuola. Ogni partecipante attiva e valorizza il suo sapere spiegando e preparando la ricetta prescelta. Successivamente si racconta quello che è stato realizzato e si riflette sui risultati.

A casa: fate l'esperienza provando due-tre ricette con altrettanti amici. Un genitore fa da guida.

### **La sorpresa di saper fare**

---

Obiettivi: favorire un apprendimento creativo e sperimentale.

Come fare: l'adulto sceglie in anticipo alcuni ingredienti (per esempio la verdura per preparare un'insalata, o la frutta per una macedonia) e gli utensili necessari per trasformarli. Non ci sono altri vincoli.

I bambini/ragazzi, da soli o in piccoli gruppi, sono i **protagonisti**: scelgono tra gli ingredienti, e progettano la ricetta sulla base di esperienze precedenti e di ipotesi da sperimentare. Non si conosce, quindi, lo sviluppo della ricetta nel dettaglio, né quale sarà il risultato finale.

L'adulto funge da osservatore esterno e interviene solo in caso di rischi legati a azioni pericolose o combinazioni alimentari sbilanciate.



Rientra, poi, nel lavoro di gruppo per guidare l'assaggio e valutare insieme i risultati.

Altri aspetti organizzativi e metodologici sono importanti: ecco alcuni elementi da non trascurare.

### **In gruppi organizzati è più facile**

Lavorare in gruppo, come si sa, migliora spesso i risultati. Nel laboratorio di cucina è possibile **organizzare gruppi di lavoro** organizzati diversamente. A casa i gruppi possono essere composti da amici/fratelli/genitori figli. Ecco due percorsi possibili.

#### **Gruppi paralleli**

Obiettivi: lavorare con più facilità, soprattutto quando si è in molti, aumentare le competenze sulla procedura completa per preparare una ricetta.

Come fare: ogni gruppo realizza la stessa ricetta. All'interno del gruppo si seguono insieme tutte le fasi. Alla fine si confrontano i risultati dei diversi gruppi.

#### **Gruppi complementari**

Obiettivi: aumentare abilità tecniche di cucina specifiche e le abilità sociali di collaborazione.

Come fare: ogni componente del gruppo ha ruoli diversi e interscambiabili e tutti finalizzati al raggiungimento di un unico prodotto. Non si ha una visione completa di tutte le fasi necessarie alla procedura ed è necessaria una maggiore disponibilità alla collaborazione.

### **Casa e scuola: tutti insieme**

Abbiamo visto qualche strategia per cucinare insieme, a casa e a scuola. Ma come comunicare? Quale ruolo può avere la famiglia in un percorso didattico sviluppato a scuola? E quale ruolo può avere la scuola sui comportamenti alimentari in famiglia, sui percorsi formativi dei genitori? **Il segreto è dialogare.** Senza giudicare!

La scuola non giudica e valuta le abitudini alimentari della famiglia, ma può informare sui rischi di alcuni eccessi e la famiglia non giudica o interviene sulle attività didattiche. Esiste uno spazio di condivisione e di collaborazione, a patto di salvaguardare specificità e ruoli di ognuno. Così si moltiplicano le possibilità di scambio. I genitori, per esempio, danno un grande contributo quando supportano i bambini/ragazzi nei compiti assegnanti loro per casa a integrazione dei percorsi di cucina fatti a scuola.

Qualche esempio? Ricerca di ingredienti o ricette che appartengono alla memoria familiare, realizzazione di spuntini, spese mirate a cercare alcuni



prodotti... assaggi, indagini sui consumi di casa. Tutte possibilità di scambio e di approfondimento che, certo, non hanno l'obiettivo di violare l'intimità della cucina altrui, ma, piuttosto, di allargare gli orizzonti ad altre esperienze e di valorizzarle. La scuola da parte sua, racconta alla famiglia le tappe più importanti del percorso attraverso lettere, ricette, storie e fotografie... Apre le porte ai genitori organizzando per loro feste, seminari, corsi di cucina, magari guidati dai bambini, che li sorprenderanno con le abilità acquisite!

## Quante volte e quanto tempo?

Anche per l'educazione alimentare, come per il cibo, **le dosi hanno molta importanza** per la buona riuscita della ricetta.

## La frequenza

---

"Un'abbuffata" di cucina rischia di rendere l'esperienza "pesante", tuttavia non si deve dimenticare che le ripetizioni sono indispensabili per formare la "**memoria del gusto**".

A scuola, meglio quindi mantenere vivo l'interesse con interventi ripetuti ma diluiti nel tempo, con frequenza settimanale, quindicinale o mensile da definire secondo gli obiettivi e le esigenze.

A casa la consuetudine di "cucinare" (soprattutto senza fuoco!) può diventare quotidiana senza annoiare **a patto che non si trasformi in un obbligo** troppo oneroso, soprattutto per i più piccoli. Preparare la merenda con qualche amico o insieme ai fratelli, per esempio, è **divertente e stimolante** anche ogni giorno. Va da sé che nel frigorifero ci vogliono gli ingredienti giusti, nel nostro caso frutta e verdura. Ai genitori il compito di farli trovare al loro posto.

## I tempi

---

A scuola le scelte vanno integrate armoniosamente con il programma scolastico. Un laboratorio di trasformazione e assaggio senza fornelli, con ricette semplici, come panini, macedonie o spiedini, richiede 1 ora e 30 minuti / 2 ore, spesa esclusa, perché tutte le fasi siano eseguite con calma.

Prolungare questi tempi è sconsigliabile: può annoiare e allentare l'attenzione.

Se invece si cucina con i fornelli, i tempi dipendono dal livello di difficoltà della ricetta.

I momenti d'attesa, per esempio la lievitazione della pasta per una pizza, o la cottura di una torta, possono essere usati in molti modi differenti: per perfezionare i testi delle ricette, scrivere storie, fare disegni, leggere, raccontare...

A casa non ci sono regole e limiti fissi.



Anche 15-20 minuti bastano per dare una mano. Ci sono tante piccole incombenze quotidiane ricche di valore formativo, per esempio decorare un piatto di verdure, tagliare la frutta per una macedonia, abbellire la tavola.

## **Il risultato, finalmente! Condividere il piacere di mangiare**

Cucinare equivale a preparare da mangiare: solo i cuochi che cucinano per professione non mangiano quello che preparano, ma sicuramente a volte lo assaggiano.

### **Mangiare e assaggiare non sono la stessa cosa.**

Godere un pasto, o uno spuntino, con l'obiettivo prioritario di soddisfare l'appetito, infatti, è diverso rispetto ad assaggiare in modo critico e consapevole ingredienti e ricette al fine di valutarne la qualità.

Nel primo caso dopo aver preparato il cibo, sia a casa, sia a scuola, è molto importante **valorizzare il piacere di condividere il cibo** stabilendo semplici rituali e regole di galateo (anche se si tratta di piccoli spuntini), per esempio apparecchiare bene la tavola, presentare con cura i piatti, mangiare seduti, iniziare tutti insieme.

La valutazione passa in secondo piano, e può essere effettuata alla fine del pasto utilizzando la scheda e il procedimento impulsivo descritto nel prossimo paragrafo.

Se, invece, l'obiettivo è valutare una ricetta, o un ingrediente, per definirne la qualità, **l'assaggio** è in primo piano.

## **Cucinare insieme per potenziare autonomia e collaborazione**

### **Il piacere di fare e mangiare insieme.**

Lavorare insieme in cucina, preparare una macedonia, o un frullato, non influenza solo competenze culinarie e comportamento alimentare, ma anche abilità e competenze legate e comportamenti sociali. Ecco alcuni esempi.

#### **Fidarsi è meglio.**

Obiettivi: creare un'atmosfera di accettazione senza pregiudizi, fare in modo che ognuno sia proprio agio all'interno del gruppo e dia fiducia agli altri e riuscire ad esprimere liberamente sensazioni e pensieri di fronte a tutti.

Come fare: la fiducia generalmente si conquista lavorando insieme, ma bisogna pur cominciare. Allora importante parlare, prevedere un momento iniziale di scambio di opinioni, sul come fare la ricetta, e solo dopo aver raggiunto un accordo iniziale a cucinare. Parola chiave: mi esprimo liberamente, senza paura di sbagliare, i miei compagni sono qui per aiutarmi.



## **Prendersi la responsabilità.**

Obiettivi: rafforzare il senso di responsabilità individuale, attraverso la realizzazione della propria parte di lavoro e facilitare così il lavoro degli altri membri del gruppo (responsabilità individuale di gruppo).

L'apprendimento cooperativo indica, a questo proposito, la distribuzione di funzioni diverse all'interno del gruppo, ognuna delle quali contribuisce al raggiungimento di uno scopo comune.

Come fare: distribuire i compiti in modo da rendere evidente che il gruppo responsabile del raggiungimento dei suoi obiettivi di ogni membro lo è nel contribuire con la sua parte di lavoro. Aumentare il senso di responsabilità, permette per esempio di suddividersi i compiti e prevedere che ci sarà chi si occupa di pesare e amalgamare, chi di affettare, chi di lavare... questa strategia è particolarmente utile quando una ricetta è complessa, prevede diversi passaggi sia poco tempo a disposizione.

Parole chiave: il mio contributo serve a me e al gruppo.

## **Coordinarsi nel lavoro di gruppo.**

Obiettivi: portare la consapevolezza del legame reciproco all'interno di un gruppo e dei risultati positivi che derivano dall'integrazione dei ruoli.

Come fare: prima di cominciare a cucinare, e durante la preparazione, richiamare l'attenzione sui compiti svolti in collaborazione con gli altri.

Quando un bambino sbuccia la frutta per preparare con gli altri degli spiedini, per esempio, deve farlo il meglio e inserirsi al momento giusto nella fase di lavoro degli altri, stare attento ai tempi e aspettare pazientemente che sui pezzi di frutta servano ai compagni di gruppo per completare il compito assegnato.

Parole chiave: osservo quello che fanno gli altri e cerco di comprendere come fare per aiutarli.

## **Valorizzare la diversità dei contributi.**

Obiettivi: imparare ad accettare valorizzare le proposte degli altri inserirle in un percorso creativo comune che si arricchisce e si modifica attraverso la varietà e la ricchezza di contributi diversi.

Come fare: il punto di partenza può essere la realizzazione di una ricetta creativa. Una volta assegnate alcune verdure, per esempio, i componenti del gruppo devono trovare soluzioni creative per preparare una buona insalata. Sottolineate che **tutti possono dare il proprio personale contributo** alla creazione di una nuova



ricetta, quindi tutti devono essere disponibili a sperimentare le proposte dei compagni.

Parole chiave: ogni contributo è valido importante, accetto le proposte degli altri, in coraggio e di aiuto perché riescano a realizzarli sì ma le mie idee alle mie proposte.

### **Sperimentare ruoli e abilità sociali diversi.**

Obiettivi: sperimentare ruoli diversi per allargare le competenze, comprendere sperimentare la complessità di un lavoro.

Come fare: dare compiti diversi, avendo l'accortezza di distribuirli, ogni volta, in modo diverso. A turno, per esempio, ogni componente del gruppo può essere responsabile: dell'organizzazione, del riordino dei locali, della procedura per la preparazione della ricetta, dell'assaggio.

L'alternanza dei ruoli facilita la conoscenza di percorsi la fiducia reciproca.

Aiuta a comunicare con chiarezza e precisione, ad accertarsi e a sostenersi a vicenda, risolvere i conflitti in maniera costruttiva.

Parole chiave: tutti compiti sono utili e importanti, provo svolgere nuovi compiti confrontandomi con i compagni che hanno più esperienza di me.

### **Assaggiare ingredienti e ricette**

Ti piace? Non ti piace? Perché? Porre queste domande, e provare a rispondere, è un primo passo per superare i pregiudizi e rendere più coscienti le percezioni legate al consumo di cibo.

### **Le allergie e le intolleranze alimentari**

Prima di cominciare qualunque attività di assaggio di manipolazione del cibo è molto importante non dimenticare di chiedere agli allievi se hanno intolleranze o allergie alimentari. Per maggiore sicurezza, è opportuno comunicare, con largo anticipo, alla famiglia che comincerete un'attività di degustazione, richiedendo informazioni per eventuali intolleranze o allergie e una specifica autorizzazione scritta sulla partecipazione dei figli alla laboratorio di cucina. Nel caso vi sia la presenza di qualche rilievo con intolleranze o allergie, trovate se possibile degli ingredienti sostitutivi per le degustazioni.

Se cambiare ingrediente altera la ricetta, cambiate la ricetta.

