

In una Società multi etnica come la nostra, ormai, il nostro territorio rappresenta un' opportunità quotidiana di comunicazione ed incontro di diversi Popoli, diverse etnie, culture e religioni diverse.



Fin dall'infanzia ogni bambino impara che non tutti abbiamo la stessa lingua, lo stesso colore della pelle, la stessa religione e le stesse abitudini alimentari; è per questo che quest'anno a Scuola, durante l'orario del pasto, ogni classe avrà l'opportunità di assaggiare un intero pasto di due culture diverse da quella italiana, nello specifico:

- Un menù della cultura araba
- Un menù della cultura asiatica

Ogni classe, durante il corso dell'anno, consumerà nella propria aula i due pasti etnici, accompagnati da una breve spiegazione delle principali usanze e tradizioni a livello alimentare delle due culture interessate dal progetto.

Lo scopo di questo progetto è:

- b) Sviluppare nel bambino la capacità di adattamento al cambiamento;
- c) Sviluppare empatia e apertura verso altre culture;
- d) Formare una mentalità critica e di una "nuova" visione del mondo come risultato del confronto positivo tra le culture;
- e) Ridurre l'emarginazione e le manifestazioni d'intolleranza;
- f) Praticare l'interculturalità nelle attività didattiche, ricreative, sociali, ludiche;

Più in generale, questo progetto cerca di aiutare il bambino nella scoperta del cibo nuovo, aiutando ad apprezzare anche alimenti già presenti nella nostra cultura ma non graditi perché poco utilizzati nella vita quotidiana (per questioni di tempo, di abitudini alimentari...). Un esempio possono essere i legumi, ottima fonte di proteine e basso contenuto di grassi rispetto ai cibi di provenienza animale, ma poco conosciuti dai bambini e quindi rifiutati. Il rifiuto di un cibo porta con sé situazioni di disagio, non riuscendo a vivere il momento del pranzo come il momento conviviale e di serenità che dovrebbe essere.



Aiutare a crescere sani i nostri bambini significa anche aiutarli a conoscere i cibi nuovi, proponendoli più volte anche dopo il primo rifiuto. Il gusto del bambino varia col tempo e si affina solamente se allenato alle novità.

Di seguito la specifica dei menù che verranno proposti e la parte teorico-educativa che verrà sviluppata poco prima del pasto.

CUCINA ARABA

DOVE: - *Penisola arabica*

- *Africa settentrionale*



COSA:

Gli ingredienti sono **semplici** ma accostati in modo sapiente, la cucina Araba è influenzata dalle tradizioni culinarie di molti paesi confinanti: ad **ovest** Turchia, Grecia e Penisola balcanica e, ad **est**, Iran, Afghanistan, Iraq ed India.

- **Cereali:** grano, orzo e riso, con i quali si produce una grande varietà di piatti. Un tipico piatto è il **BULGHUR**, grano duro integrale che viene fatto germinare e poi è grossolanamente spezzato e seccato; oppure il **COUSCOUS**, un prodotto costituito da piccoli grani sferici di semola, a base di grano duro e si presta a moltissimi usi in cucina.
- **Carne:** cucinata in molti modi nella cucina araba, eccezion fatta per il **maiale** (trattandosi di popoli per la maggioranza musulmani, il consumo delle carni di questo animale è totalmente proibito). Gli animali più allevati sono quindi **ovini** (montone, agnello), **pollame**, bovini e, nella cucina tradizionale, viene consumata anche la carne di **camello**.
- **Yogurt, formaggi e**, naturalmente, anche burro e panna.
- **Pesce:** non è fra gli alimenti più diffusi, anche se nella cucina araba viene cucinato in svariati, gustosi modi.
- **Vegetali:** i più coltivati e consumati nella cucina araba sono melanzane, zucchine, cetrioli, cipolle, olive, spinaci.
- **Legumi:** sono molto apprezzate fave, ceci e lenticchie.
- **Frutta:** i **datteri** sono in assoluto il **frutto** più tipico, praticamente un simbolo, della cucina araba, utilizzati tutto l'anno per moltissime ricette. Insieme ai datteri sono molto apprezzati anche **limoni, melograni e fichi** (sia freschi che secchi). Nella tradizione culinaria araba si utilizza molto anche la **frutta secca**, come ad esempio pistacchi, noci, pinoli e mandorle.

- **Spezie, aromi ed erbe:** sono ciò che contraddistingue maggiormente la cucina araba: le più utilizzate sono zafferano, cumino, cannella, menta, prezzemolo, maggiorana, aglio, origano, sesamo, timo; Esistono anche mix di spezie, come ad esempio lo **ZATTAR**, varia molto da famiglia a famiglia ma è generalmente costituito da una base di timo, origano, maggiorana e sale. Il **BAHARAT** è invece un condimento preparato con pepe, cannella, noce moscata e paprika.
- **Salse e condimenti:** l'**olio di oliva** è di gran lunga il condimento più utilizzato, insieme a diversi tipi di **salse** preparate con svariate basi: olio, limone, pasta di sesamo (**TAHINI**) o yogurt. In quest'ultimo caso un esempio è il **LABANEH**, una sorta di yogurt molto denso (simile a quello greco) insaporito con aglio, limone o menta. Il **TOUM** è invece una salsa a base di olio di oliva, aglio, limone e sale (talvolta anche menta) che vengono pestati insieme in un mortaio; questa salsa viene utilizzata per condire verdure o carne.
Ancor più famoso è l'**HUMMUS**, un condimento preparato con ceci macinati, olio di oliva, *tahini*, aglio e succo di limone. Viene spalmato all'interno della **pita**, un pane a forma di tasca; in alternativa, può essere utilizzato come condimento per verdure o carne.
Fra le salse è molto popolare anche il **BABAGANUSH**, composto da melanzane, *tahini*, aglio e succo di limone, detta anche 'caviale dei poveri' e che viene servita fredda, come antipasto o spalmata sul pane.

COSA MANGIAMO OGGI:

Il couscous

Il **couscous** con verdure è un classico della cucina araba, ora diffusosi anche in occidente. Si tratta di un piatto nel quale il *couscous* viene cotto al vapore fino a renderlo di una consistenza morbida, ed utilizzato o come contorno che può essere consumato caldo o freddo oppure mescolato alle verdure nel nostro caso.

Praticamente ogni paese ha la sua ricetta anche se, di solito, vengono utilizzate verdure come **patate, carote, pomodori, melanzane**, che vengono cotte in brodo o stufate.

Esistono molte varianti, in Tunisia, ad esempio, lo stufato viene insaporito con l'**harissa**, una densa salsa piccante a base di peperoncino, aglio ed olio, e sono molto popolari anche il *couscous* di **pesce e quello di carne**. In Libia, invece, viene utilizzata anche la carne di **cammello**. In Egitto ne esiste una versione dolce, con frutta secca e latte di cocco.

Il moussaka

Il **moussakà** è un piatto tipico anche della cucina greca, oltre che balcanica e medio-orientale, affine alla parmigiana di melanzane nella versione siciliana (piuttosto che quella napoletana, caratterizzata da mozzarella e sugo di pomodoro). La versione greca del moussakà è la più nota. Si tratta di uno sfornato a base di melanzane e carne tritata, da cuocere in forno, guarnito con una spessa copertura di besciamella gratinata, ma ne esistono numerose varianti per esempio con zucchine, patate ed altre verdure, aromatizzate con spezie a piacimento, ad esempio l'aneto.

Nammura

Il Nammura è un dolce popolare, che si vendeva per strada. Il venditore tirava una carretta, sulla quale erano posizionati due vassoi coperti di dolce tagliato a piccoli rombi. E' un dolce a base di semolino, zucchero e yogurt.

CURIOSITA':

L'**ospitalità** è una caratteristica fondamentale delle popolazioni arabe e nordafricane. Infatti l'ospite è sempre trattato con grande rispetto e non solo gli si offre da bere (tè o caffè) ma, in qualunque occasione e momento della giornata, anche da mangiare.

In genere, al momento del pasto, tutta la famiglia si raduna attorno ad un tavolino basso di forma rotonda. Dopo essersi lavati le mani, viene **ringraziato Dio** per il cibo che si sta per ricevere con l'espressione "bismi Allah". La pietanza principale è contenuta in un unico, **grande piatto** centrale, dal quale tutti i commensali attingono usando le **mani**. Non esistono infatti posate, ed il cibo viene raccolto utilizzando dei pezzi di **pane**, pita o foglie di insalata. Attenzione: si mangia solo utilizzando la **mano destra**, dal momento che la sinistra è considerata impura!



MENU' ETNICO ARABO

Cous cous di verdure

Moussaka

Nammura (dolce di semolino)



CUCINA ASIATICA

DOVE:

Ci sono tre principali regioni della cucina asiatica:

- la **cucina del sud-ovest** deriva principalmente dal Medio Oriente e India;
- La **cucina del nord-est** presenta cibi cinesi, coreani e giapponesi;
- La **cucina del Sud-Est** è basata su cibi freschi e un sacco di spezie, riflettendo l'ambiente più tropicale.



COSA:

La cucina asiatica varia molto, ma tutto si concentra su cibi contadini a base di ingredienti poveri, insaporiti con spezie per renderli straordinari.

Riso, pasta (noodles) e pane costituiscono la base della dieta e si mangiano tutti i giorni. **Frutta, verdura e pesce** sono anche consumati quotidianamente.

I latticini, il pollame e la carne richiedono più terra e tempo per essere prodotti e sono, quindi, consumati in quantità limitata. Nelle zone non sviluppate, la carne di animali della giungla costituisce una parte della dieta.

COSA MANGIAMO OGGI:

Riso Basmati:

E' una varietà di riso a grano lungo, famosa per la sua fragranza e il gusto delicato, coltivato in Pakistan e India.

Il suo nome in hindi significa "Regina di fragranza" .

Salsa di soia:

Originaria della Cina e diffuso condimento nella cucina giapponese, filippina, coreana e indiana, la salsa di soia è una salsa fermentata ottenuta dalla soia, grano tostato, acqua e sale.

Normalmente si utilizza per condire carni, pesce, pasta, sushi, sashimi, tofu, ecc.; preparazione di marinate, salse per insalata ed altro tipo di salse; come ingrediente di cottura, per la preparazione di zuppe, minestre e ragù.

CURIOSITA'

Nelle comunità asiatiche è comune avere un nucleo familiare composto da diverse generazioni di persone. Bambini, genitori, nonni e anche bisnonni vivono tutti insieme. Questa è anche una comunità che cuoce ancora quasi ogni pasto a casa rendendo il tempo dei pasti un momento per la famiglia per stare insieme.



Art  Co
s e r v i z i

MENU' ETNICO ASIATICO

Riso basmati alla cantonese

Bocconcini di pollo alle mandorle

Verdure in padella con salsa di soia

