LA DIETA MEDITERRANEA è……

CULTURA

Progetto: La Dieta Mediterranea del Cilento antico

“Dalla tradizione all’innovazione per la costruzione di un’officina di talenti”

FINALITA’: da essere a saper essere ” costruttori di benessere”.

UTENZA: tutti gli alunni dell’Istituto

TEMPI: legati alla stagionalità dei prodotti considerati, per le attività laboratoriali; intero anno scolastico per la raccolta, l’elaborazione, la pianificazione del materiale e per la stesura di relazioni conclusive.

Quando Ancel Keys scoprì e regalò al mondo la Dieta Mediterranea probabilmente non sapeva che sarebbe anche diventato l’autore di uno dei più pregnanti ‘’ segni particolari’’ incisi sulla carta d’identità della nostra terra.

Di questa terra, a noi insegnanti vengono affidati i figli; è nostro dovere dotarli di strumenti idonei a trasformare le conoscenze acquisite in competenze che gli consentano di progettare il proprio futuro sulla base di scelte consapevoli.

" A volte più di un mondo nuovo , c'è bisogno di occhi nuovi , per guardare il mondo "….

Dieta Mediterranea

Siamo capitale mondiale della dieta mediterranea, ma se chiediamo ai ragazzi che cos'è la Dieta Mediterranea, da dove è nata , in pochi lo sanno o forse nessuno . Quindi nel Progetto si propone di dedicare qualche ora alla settimana , o al mese studiando il Nostro Stile di Vita così dichiarato nel 2010 dall 'Unesco . Si potrebbe cominciare con una visita presso il Museo della Dieta Mediterranea a Pioppi , studiando la storia , guardando filmati , documentari riguardanti lo scienziato Ancel Keys , con la possibilità di sperimentare , presso la cucina del Castello dei Principi Capano a Pollica , sede del Centro Studi Della Dieta Mediterranea "Angelo Vassallo " , come i nostri prodotti possono essere preparati in maniera gustosa e presentati sapientemente sulle nostre tavole , quindi organizzare laboratori didattici di cucina , con gli esperti del settore .

"Mission" del nostro Istituto è la Dieta Mediterranea sia perché è un simbolo inscritto nella nostra identità territoriale sia perché la locuzione latina che Giovenale scrisse nel I sec. d.C. "mens sana in corpore sano" è indiscutibilmente vera. Da qui la scelta di due ore settimanali di motoria anche nelle scuole primarie, da destinare al progetto **"Sport di classe"** ; da qui anche la scelta di sottoporre gli alunni dei tre gradi di scuola a screening posturali e da qui infine l'esigenza di far convergere i programmi di scienze delle cinque classi delle primarie sul tema dell'alimentazione. A tale proposito risulta evidente che, per compiere un significativo percorso nel campo dell'alimentazione, è necessario il coinvolgimento dei genitori degli alunni. Con la primaria, riconfermata l'adesione al progetto ministeriale **"Frutta nelle scuole"**, si comincerà da subito: dopo l'elezione e l'insediamento dei rappresentanti di classe, questi saranno invitati ad organizzare la merenda da consumare durante l'intervallo delle lezioni. In sede di incontro con le famiglie, l'iniziativa ha già acquisito il parere favorevole dei genitori. La suddetta organizzazione prevede i seguenti momenti:

1) Indagine preliminare su eventuali allergie e/o intolleranze (di competenza della scuola).
2) Composizione della lista di ingredienti e grammature utilizzate per la realizzazione di prodotti preparati in casa e affissione della stessa all'interno dei locali della scuola.

3) Organizzazione settimanale del menù della merenda che prevede a rotazione: ciambella fatta in casa, panino con la marmellata, pane con olio, yogurt e frutta, crostata fatta in casa, pane con il pomodoro, biscotti fatti in casa.

4) Il rappresentante, tramite turnazione, garantirà che ogni giorno un genitore provveda a fornire agli alunni della classe di frequenza del proprio figlio una merenda scelta tra quelle sopra elencate.

Successivamente i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado coinvolgeranno i propri genitori tramite la consegna di menù settimanali da essi stessi elaborati durante le attività predisposte per le loro classi.

Se alimentazione sana, sport e prevenzione si assemblano fino a fornire un corretto stile di vita inquadrabile nel "corpore sano", questo andrà a costituire l'alloggio ideale della "mens sana" le cui colonne portanti sono individuabili nella capacità di gestione delle competenze personali e nella progettualità condivisa.

Ciò premesso, iI nostro Istituto predispone il seguente progetto rivolto in particolare agli alunni delle classi quarta e quinta delle scuole primarie e prima e seconda delle scuole secondarie di primo

grado . Con esso si intende offrire anzitutto un' opportunità di interazione tra le discipline curricolari della classe ma anche tra le classi dei due ordini di scuola, al fine di contribuire, attraverso esperienze pratiche guidate, alla formazione di persone che oltre ad identificarsi con il territorio di appartenenza, sappiano proficuamente interagire con esso.

Segue l'elenco dei percorsi esperienziali predisposti per le classi.

SCUOLA PRIMARIA

MONTECORICE :

- ✓ **PERCORSO DELL'OLIO**: coltivazione suolo-allettamento dell'erba con il roller crimper –raccolta-molitura nel frantoio-conservazione in fusti-travaso-filtraggio-certificazione BIO e DOP imbottigliamento.

Laboratorio: raccolta, attività nel frantoio, olive ''ammaccate''.

- ✓ **PERCORSO DEI FICHI**: raccolta-essiccazione-refrigerazione-lavaggio-sterilizzazione in forno-farcitura-confezionamento.

Laboratorio: farcitura fichi, confezionamento.

Previsti incontri con esperti e viste guidate in struttura (coop.Nuovo Cilento, Oleificio San Francesco, azienda dolciaria M.Greco)

SAN MAURO:

- ✓ **PERCORSO DELLE FARINE**: preparazione terreno-aratura-semina- diserbo-mietitura- trebbiatura-molitura- uso farine.

Laboratorio: preparazione di pane, pizza, dolci delle feste.

Previsti incontri con esperti e visite guidate in struttura (azienda agricola "Pier delle Vigne").

POLLICA:

- ✓ **PERCORSO DEL VINO**: piante autoctone, modelli di coltivazione della vigna- vendemmia- travaso-conservazione- imbottigliamento-invecchiamento

Laboratorio: vendemmia.

- ✓ **PERCORSO DEL FORMAGGIO**: allevamento- mungitura- latte-cagliatura-lavorazione- stagionatura-conservazione.

Laboratorio: ricotta, formaggio.

Previste visite guidate in struttura (azienda agricola G. di Bartolomeo).

AGNONE:

- ✓ **PERCORSO DELLE ERBE OFFICINALI** : creazione dell'orto delle erbe officinali con il supporto di un esperto (preparazione terreno-semina/piantumazione)- cura dell'orto -raccolta-trasformazione. Produzione di compost.

Laboratorio: erbe in tazza(infusi e tisane), erbe in bicchiere (distilleria), erbe in cucina, erbe sul corpo (sapone e oli essenziali)

Previsti incontri/ attività con esperti e visite guidate in struttura (distilleria Marga)

1) Lega Ambiente

Visita , presso il Museo del Mare di Pioppi . Ormai sono diversi anni , che il Castello Vinciprova oltre ad essere sede della Dieta Mediterranea , è anche Museo Del Mare , ospita al suo interno , circa 100 specie marine contenute nelle vasche del Museo . Ogni vasca ripropone un tipico habitat della Costa del Cilento . Man mano il Museo si è perfezionato diventando, oggi, luogo di tantissimi visitatori , tra cui e soprattutto, di scolaresche nei periodi da marzo a giugno . Lega Ambiente organizza visite guidate all'interno , laboratori didattici con esperte biologhe del settore .

2) Imparare la manualità con laboratori didattici .

- **Laboratori di Pasta Fresca** c/o il Castello Capano di Pollica;
- **Lavoratori creativi** all'EcoMuseo del Mare di Pioppi :

- **Dai rifiuti al Mare**- lab. riciclo creativo .
- **Visita animata** - sono percorsi didattici appositamente studiati per stimolare un rapporto creativo ed interattivo tra lo spettatore/partecipante e i luoghi attraversati.
- **Eco teatro sul mare** - conoscere il Museo Vivo del Mare attraverso il teatro, stimolando i ragazzi all'ascolto e all'attenzione.
- **La via del Grano**- Il chicco di grano è un prodotto della natura di inestimabile valore per l'uomo.

- **Il mondo della frutta** - la frutta è una degli alimenti fondamentali della dieta Mediterranea per i bambini, può essere anche un momento di gioco, scoperta e creatività.

- **Per fare il miele ci vuole l'Ape** - promuovere la conoscenza delle api e la loro funzione ecologica; conoscere il loro habitat e i loro prodotti; stimolare capacità percettive e descrittive nei confronti dei diversi tipi di miele, con particolare riferimento ai sensi della vista, dell'olfatto, del gusto.

- **Alla scoperta delle erbe tintorie** - Recuperare la cultura legata alla conoscenza e all'uso delle erbe spontanee, ricollegandoci alle nostre origini e alle nostre tradizioni; stimolare i ragazzi a riappropriarsi di un sapere del passato che per molti anni è stato messo da parte

- **Olio e dintorni -** L'olio di oliva nel Cilento rappresenta una delle risorse principali e, soprattutto, più antiche delle popolazioni locali. descrivere le principali fasi della coltura degli oliveti e quelle della lavorazione dell'olio quali la raccolta, il trasporto e la conservazione delle olive; spiegare i benefici che il nostro organismo riceve dal consumo dell'olio di oliva che rappresenta un valido alleato contro per la riduzione del colesterolo serico, il miglioramento della funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio, ecc.

- **Laboratori di cosmesi naturale** - Il laboratorio comprende una prima parte, teorica, in cui vengono tracciate le linee guida per riconoscere la qualità di un prodotto cosmetico. Vengono fornite nozioni base di cosmesi naturale e autoproduzione. La parte pratica consiste nel produrre oleoliti vegetali a partire da piante officinali, questi oli così prodotti potranno essere utilizzati tal quali sulla pelle oppure potranno fungere da veicolanti per altri principi attivi e potranno essere adoperati in svariate formulazioni cosmetiche.

- **Laboratori artistici di ceramica –** lavorazione e decorazione con esperto .

- **Laboratori didattici con Caretta Caretta –** come pescare il pesce azzurro : le Alici

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO POLLICA/MONTECORICE

CLASSI PRIME:

- ✓ Creazione e cura di un orto sinergico con il supporto di un esperto.
- ✓ La Dieta Mediterranea come "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità".

Laboratorio : Gestione dell'orto e produzione del compost; conserva di verdure del nostro orto (in struttura adeguata) ; alici di menaica in vasetto (in struttura adeguata); i "menù della Dieta" (elaborazione di menù settimanali da sperimentare in famiglia).

Previsti incontri/attività con esperti e visite in struttura (Museo della Dieta Mediterranea, Museo del Mare,vasche di allevamento).

CLASSI SECONDE:

- ✓ Visita a diverse tipologie di strutture ricettive sul territorio: agriturismo, b&b, ristoranti, alberghi…
- ✓ percorsi trekking : alla scoperta del Cilento selvaggio e incontaminato.
- ✓ Incontri con esperti.

Dopo l'analisi dei punti di forza e delle criticità di quanto visto, i ragazzi si cimenteranno nella progettazione di una struttura ricettiva nel paese di appartenenza.

Al termine dei percorsi tutti gli alunni coinvolti dovranno essere in grado di socializzare la propria esperienza ad alunni di classi diverse da quella di appartenenza ed a quelli delle classi gemellate con il nostro Istituto, dimostrando di possedere sia capacità organizzative nella gestione del materiale raccolto, elaborato e prodotto sia adeguate modalità espositive.

E' inoltre previsto un momento conclusivo in cui gli alunni utilizzeranno le piazze per presentare il lavoro svolto alle comunità di appartenenza. In questa fase gli alunni saranno coadiuvati da alcuni

relatori e/o gestori di struttura che li hanno accompagnati nei vari percorsi. L'evento è inteso come un momento di festa e prevede:

- Intervista agli alunni coinvolti da parte del Dirigente Scolastico e/o del Sindaco

-Messa in scena delle attività teatrali e musicali svolte nelle scuole del comune della piazza interessata. Le suddette attività, vedranno coinvolti gli alunni di tutte le classi sul tema della Dieta Mediterranea.

-Allestimento di un piccolo stand per la vendita dei prodotti realizzati durante i percorsi

-Buffet di prodotti tipici a cura delle famiglie.

Le piazze individuate sono quelle di: Agnone, Celso, San Mauro (largo "Le Terrazze").

CONCLUSIONE:

L'ambiziosa finalità del progetto non si esaurisce al termine dei percorsi indicati ma essi intendono costituire il primo passo verso una scuola che, svincolata da pareti, punti ad una conoscenza olistica non solo del territorio ma soprattutto delle potenzialità della persona.