

# 8 Frutti della terra

## 1. Obiettivi

Far riscoprire un alimento principe della nostra tradizione e prezioso sotto il profilo nutrizionale.

Con questa attività gli alunni scopriranno che i legumi fanno parte della storia del nostro Paese e non solo, e potranno ritrovare e assaggiare ricette della tradizione.

### **Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:**

Geografia, Religione, Consapevolezza ed espressione culturale, Identità storica.

## 2. Attività

### **Introduzione**

I legumi sono da sempre parte della nostra cultura alimentare, oltre naturalmente ad essere un pilastro di quella dieta mediterranea per cui siamo famosi nel mondo.

Purtroppo, però, sono spesso considerati alimenti "poveri" e non adatti ai ritmi e all'opulenza della società moderna, con poco tempo per cucinare e troppa carne a disposizione. Così, la presenza sulle nostre tavole si è progressivamente ridotta e le ricette tradizionali sono state via via sempre più escluse dai menù familiari, mettendo a rischio la stessa abitudine al consumo di legumi.

È importante, invece, ricordare e insegnare ai bambini la ricchezza nutrizionale e la bontà di un cibo della nostra tradizione.

I legumi sono i semi delle piante leguminose: sia dei più noti (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave) che dei meno noti (cicerchie, soia, ecc...), esistono moltissime varietà, con differenti colori e sapori. Sotto il profilo nutrizionale si caratterizzano per essere una buona fonte di proteine, in grado di fornire al nostro organismo aminoacidi di discreta qualità che, abbinati a quelli dei cereali (frumento, mais, riso, ecc), apportano all'organismo una miscela proteica dal valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali. Inoltre, assicurano anche carboidrati e fibra.

Insomma, i legumi sono un'alternativa valida a carne, pesce, uova e formaggi. Un

saorito secondo piatto che la cucina italiana, nei suoi secoli di storia, ha rielaborato con i cereali in tanti piatti unici, come pasta e fagioli, pasta e ceci, riso con i piselli. Un consumo ottimale di legumi dovrebbe essere di almeno 2, ma preferibilmente di 3 o più porzioni alla settimana, da soli o con i cereali, nel solco del tradizionale piatto unico all'italiana.

Anche i fagiolini e i fagioli corallo sono legumi. Solo che in questo caso si mangia con il seme anche il baccello e, di conseguenza, aumenta la parte di fibra e diminuisce notevolmente quella proteica.

### **Lancio 1: Jack e la pianta di fagioli**

[http://it.wikipedia.org/wiki/Jack\\_e\\_la\\_pianta\\_di\\_fagioli](http://it.wikipedia.org/wiki/Jack_e_la_pianta_di_fagioli)

La morale: questa favola ci dice tante cose sull'importanza di aver coraggio e di non arrendersi di fronte alle difficoltà, ma dimostra anche che un tempo i legumi erano molto considerati dalle persone, molto più di quanto non facciamo noi oggi. Infatti, una volta, quasi nessuno poteva permettersi di mangiare molto spesso la carne. Per questo i legumi, ricchi di proteine, che ciascuno poteva coltivarsi in casa, erano un valido piatto sostitutivo, tanto da essere definito la "carne dei poveri". Se nella favola i fagioli magici portano ricchezza, nella realtà da cui essa proviene, le lenticchie e i suoi fratelli hanno riempito la pancia e fornito proteine agli uomini per secoli. Nella nostra società, invece, la carne è alla portata di tutti (ne consumiamo pure troppa) e abbiamo perso la buona abitudine di mangiare regolarmente legumi. Tuttavia, esistono paesi, come il Brasile o il Messico, in cui i legumi sono ancora oggi alla base dell'alimentazione e molto apprezzati.

### **Lancio 2: Esaù e il piatto di lenticchie**

[http://www.laparola.it/bibbiaragazzi/storia\\_dei\\_patriarchi\\_3](http://www.laparola.it/bibbiaragazzi/storia_dei_patriarchi_3)

La morale: quanto dovevano far gola ed esser preziose le lenticchie se Giacobbe le sceglie per spingere il fratello a cedergli i preziosi diritti di primogenitura? E, d'altronde, queste risultano essere il più antico legume coltivato, con origini risalenti in Siria addirittura al 7000 a.C., da dove si sarebbero diffuse in tutto il Mediterraneo: le troviamo nelle tombe dei Faraoni nell'Antico Egitto, nell'Iliade di Omero nell'antica Grecia e sulle tavole degli antichi romani, accanto ai cereali. Un tempo, i legumi erano molto considerati dalle persone, molto più di quanto non facciamo noi oggi. Infatti, una volta quasi nessuno poteva permettersi di mangiare molto spesso la carne. Per questo i legumi, ricchi di proteine, che ciascuno poteva coltivarsi in casa, erano un valido piatto sostitutivo, tanto da essere definito la "carne dei poveri".

Se nella Bibbia, per un piatto di lenticchie, si rinuncia a privilegi ed eredità, nella realtà da cui essa proviene, le lenticchie e i suoi fratelli hanno riempito la pancia e fornito proteine agli uomini per secoli, anzi, come abbiamo visto, per millenni. Nella nostra società, invece, la carne è alla portata di tutti (ne consumiamo pure troppa!) e abbiamo perso la buona abitudine di mangiare regolarmente legumi. Tuttavia, esistono paesi, come il Brasile o il Messico, in cui i legumi sono ancora oggi alla base dell'alimentazione e molto apprezzati!

## Attività 1: Questi li conosco e li riconosco

Organizzate un quiz a squadre. Ad esempio, dividendo la classe in 4 squadre e dando mandato ad ognuna di preparare domande alle quali ovviamente non garriranno. I temi dei quiz potrebbero avere come argomenti:

- a. il riconoscimento dei legumi (vedi allegato 1);
- b. l'abbinamento dei piatti elencati in appendice, o di altri, alle città di provenienza;
- c. la realizzazione dell'elenco di ingredienti (sotto forma di etichette) che descrivono la composizione di alcuni piatti tipici;
- d. la costruzione di giochi linguistici e cruciverba;
- e. la costruzione di piccoli giochi di movimento che utilizzino in qualche modo i legumi (tipo riempire un bicchiere di fagioli correndo con un fagiolo per volta sul palmo della mano aperta o sulla testa senza farlo cadere);
- f. tutto quello che la vostra creatività vi suggerisce.

## Conclusioni

Tutto il materiale raccolto può essere utilizzato per costruire un "libro bianco" sui legumi oppure delle schede da affiggere in mensa o nei corridoi della scuola.

## Attività per casa

- 1) Fate crescere in classe la piantina dalle lenticchie o assegnatelo come compito per casa;
- 2) stipulate con i vostri alunni un contratto che li (vi) impegni a mangiare legumi almeno 1 volta alla settimana per 4 settimane;
- 3) fate chiedere ai membri più anziani della famiglia i loro ricordi e le loro abitudini in fatto di legumi.

## Per continuare

Per saperne di più: [http://sapermangiare.mobi/54/per\\_saperne\\_di\\_piu/legumi.htm](http://sapermangiare.mobi/54/per_saperne_di_piu/legumi.htm)  
<https://www.politicheagricole.it/>  
<http://www.maestranatura.org/il-programma/#contenuti>

## 4. Appendice

Lista dei piatti:

REGIONE

### **Abruzzo**

Ad Avezzano si mangia "Polenta e fagioli"

### **Basilicata**

A Matera si mangia "Lagane e fagioli"

### **Calabria**

A Tropea si mangia "Fagioli saltati con cipolla rossa e 'nduja"

### **Campania**

A Salerno si mangia "Fagioli alla maruzzara"

### **Emilia Romagna**

A Ferrara si mangia "Pisarei e fasò"

### **Friuli**

A Pordenone si mangia "Jota"

### **Lazio**

A Civitavecchia si mangia "Trippa in bianco con fagioli e pecorino"

### **Liguria**

A La Spezia si mangia "Mesciüa"

### **Lombardia**

A Lodi si mangia "Mezze penne con patate e fagioli"

### **Marche**

A Urbino si mangia "Fagioli in umido"

### **Molise**

A Isernia si mangia "Tacozze e fagioli"

### **Piemonte**

Ad Asti si mangia "Tonno gratinato ai fagioli"

### **Puglia**

A Lecce si mangia "Grano, cavatelli e fagioli"

### **Sardegna**

A Olbia si mangia "Minestra di fagioli freschi"

### **Sicilia**

A Catania si mangia "Zuppa di pane e fagioli"

### **Toscana**

A Grosseto si mangia "Fagioli all'uccelletto"

### **Trentino**

A Bolzano si mangia "Carne salada e fagioli"

### **Umbria**

A Terni si mangia "Impastoiata"

### **Valle d'Aosta**

Ad Aosta si mangia "Zuppa alla valligiana"

### **Veneto**

A Padova si mangia "Pasta e fasoi"

1		2		■	3	4	■
	■		■	5			6
■	7		8	■	9		
■	■	10		■	11		
12		■		■	13		■
	■	■	14		■	■	15
16		17		■	18	■	
	■		■	19			

Soluzione  
in basso

**Orizzontale** 1. Sono buonissimi con la pasta 3. Arance e Cicerchie solo l'inizio 5. Il rumore quando si mangia 7. Strumento tecnologico molto diffuso e serve anche per avvertire chi sta tornando dal lavoro per pranzo che la pasta e fagioli è pronta nel piatto fra dieci minuti. Solo le prime tre lettere... 9. Scatta quando i lupini che hai sognato tutto il giorno ti cascano dalle mani in terra e non li puoi più mangiare! 10. Fagiolini e Aglio 11. Solo l'inizio di Trovare Nella Rucola 12. Sinonimo di bollente, solo l'inizio 13. Le prime due vocali 14. La targa di Torino 16. A digiuno Pinocchio se ne mangiò tre 19. Il primo maggio è tradizione mangiarle con il pecorino

**Verticale** 1. All'inizio delle cicerchie 2. È al comando della cucina 3. Celebre la moglie di Garibaldi 4. Lo spezzatino, che si mangia con i piselli è... 6. Modo di dire poetico del mare 8. Si vende anche quello di soia 12. Si dice di chi non capisce proprio niente 15. Segue sempre l'uno 17. La seconda e la quarta di arachidi 18. Istinto Animale

## 5. Allegati

Carte per il riconoscimento dei legumi

### Varietà legumi

Fave  
Lenticchie  
Ceci  
Cicerchie  
Piselli  
Fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli rossi  
Fagiolini  
Soia

Soluzione

1	C	E	2	C	I	■	3	A	4	C	■
	I	■	H	■	5	G	N	A	6	M	
	■	7	C	E	8	L	■	9	I	R	A
	■	■	10	F	A	■	11	T	N	R	
12	R	O	■	T	■	13	A	E	■		
	A	■	■	14	T	O	■	■	15	D	
16	P	E	17	R	E	■	18	I	■	U	
	A	■	C	■	19	F	A	V	E		

Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CRA-NUT** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole"**.

*Coordinamento*  
Laura Gennaro

*Gruppo di lavoro*  
C. Giannetti,  
U.Scognamiglio, R.Roccaldo,  
S. Berni Canani, R.Guttilla.

*Progetto Grafico*  
Paolo Marabotto.