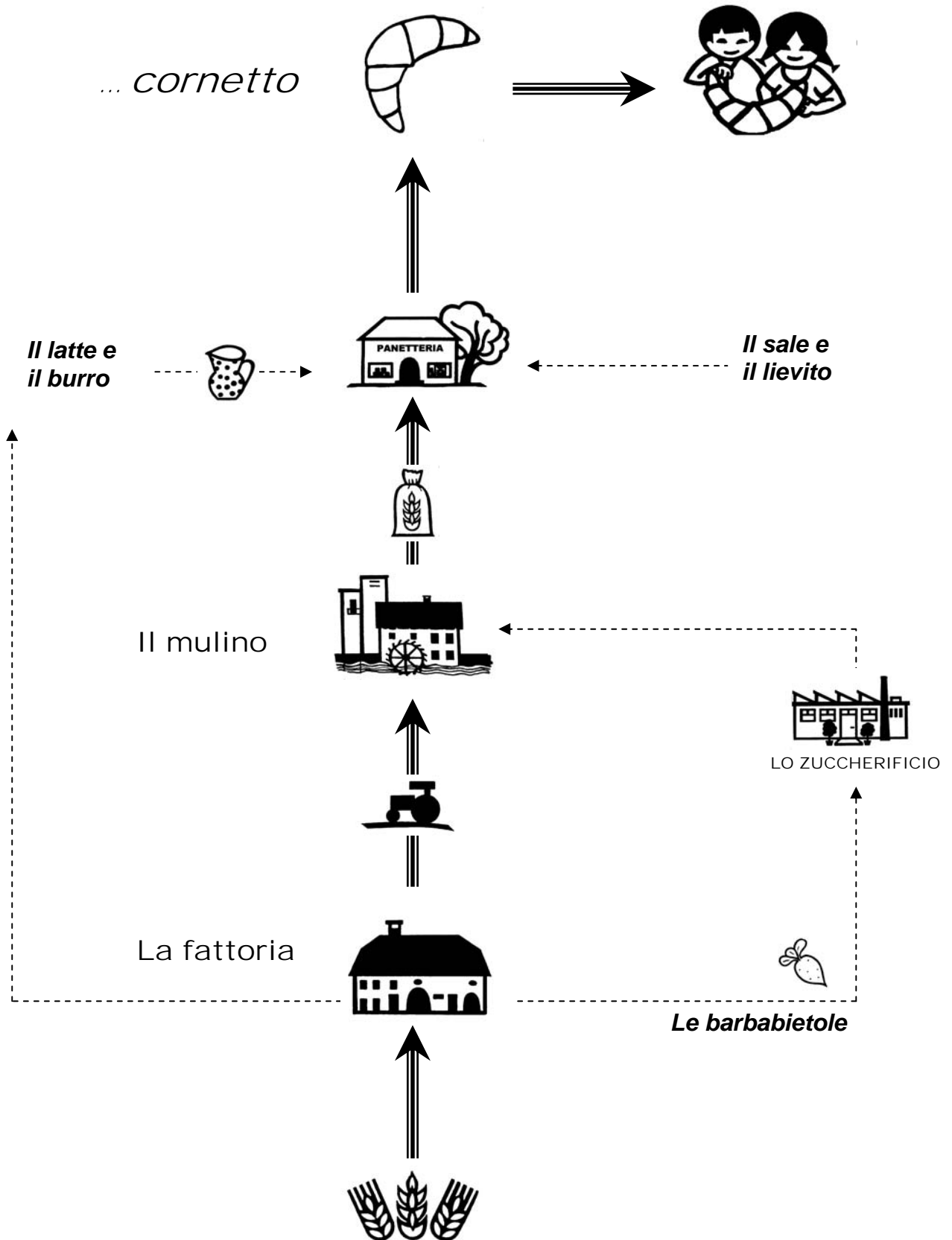


## 2.3. Il cammino dei cereali per ottenere un...





## Cornetto

Forma della luna durante le fasi crescente e calante.  
Arma e vessillo dell'Impero Turco.  
Piccola pasta sfoglia a forma di mezzaluna.

### Come un emblema diventa una pasta.

Nel 1683 le truppe turche erano alle porte di Vienna e scavavano un tunnel per invadere la città. I panettieri, che lavoravano di notte, se ne accorsero e diedero l'allarme. La difesa poté organizzarsi e l'invasione fu respinta. Per celebrare questa vittoria, i panettieri confezionarono con la farina di cereali una pasta avente la forma dell'emblema turco, la mezzaluna.

#### Ricetta per circa 20 cornetti

500 g farina  
10 g sale  
20 g lievito  
275 g latte o acqua (20°)  
200 g burro temperato  
1 uovo

#### Come procedere

4 stendere la pasta  
4 tagliare dei triangoli  
4 arrotolarli partendo dalla base e formare i cornetti  
4 pennellare con del rosso d'uovo o dell'acqua  
4 cuocere al forno a 220°

Per confezionare dei **cornetti** in classe, vi consigliamo di utilizzare della pasta sfoglia già pronta.

La pasta deve essere a sfoglia e lievitata.

#### Attività:

- Preparare un **cornetto** individuale e originale (prosciutto, formaggio, uva, marmellata).
- Gustare la differenza tra i **cornetti** zuccherati e quelli salati.
- Confezionare altre forme con la pasta sfoglia.
- Portare delle foto, riproduzioni, disegni e poster mostranti un **cornetto**.
- Identificare il paese e le organizzazioni che hanno come simbolo la mezzaluna.
- Osservare la luna e riconoscere in quale fase si trova.
- Ogni bambino dice quanti e quali prodotti a base di cereali consuma in una giornata.



## I cereali

Piante i cui grani servono all'alimentazione degli uomini e degli animali domestici.

Il nome **cereale** deriva da Cerere, dea della mietitura ai tempi dei Romani.

I cereali fanno parte della famiglia delle **graminacee** e si chiamano: frumento, farro, segale, orzo, avena, mais, miglio, riso e sorgo.

Da sempre l'uomo si è nutrito con i cereali. Ne sono state trovate delle tracce nelle tombe dei faraoni; la bibbia, le fiabe, le leggende e i racconti di tutto il mondo ne parlano.

In principio, gli agricoltori coltivavano secondo il clima:

### In Europa e in

**America del Nord:** frumento, orzo, segale e avena

**In Asia:** riso

**In America del Sud:** mais

**In Africa:** miglio e sorgo

Al giorno d'oggi, le nuove tecniche permettono di rendere le colture più indipendenti dalle condizioni climatiche. Si può trovare così del riso e del mais in Europa, come pure del frumento in Asia.

### Impiego:

**Pane e cornetto:** frumento e segale.

**Cucina:** avena, orzo, frumento, mais, segale, riso, miglio, sorgo.

**Animali:** frumento, orzo, avena, mais, miglio, riso.

### Bevande

I grani di cereali possono fermentare (formazione di schiuma, bolle di gas) e si trasformano in alcol:

miglio, orzo, mais	-> birra
frumento, orzo, mais	-> whisky
segale, orzo	-> vodka
riso	-> sakè

### Attività:

- Fare un erbario con i differenti tipi di cereali.
- Situare le regioni di produzione dei differenti cereali in una carta geografica mondiale e illustrare le vie e i mezzi di trasporto.
- Mostrare tramite delle illustrazioni l'impiego dei cereali nel mondo.
- Preparare un piatto a base di cereali; p.es. bircher, insalata di mais.
- Trovare dei piatti tipici di diversi paesi, a base di cereali.
- Scoprire da quali paesi provengono le bevande alcoliche preparate con cereali.
- Far fermentare dei cereali tritati e mischiati nell'acqua in una bacinella quasi chiusa.

## I cereali coltivati in Svizzera...

1. avena
2. orzo
3. orzo
4. segale
5. spelta
6. frumento



1.

2.

3.

4.

5.

6.



## La coltura dei cereali

Far crescere le sementi delle piante e raccogliere i loro grani per l'alimentazione degli uomini e degli animali.

### Il frumento nel corso dei mesi

Mese	Il frumento	L'agricoltore	Gli attrezzi
settembre/ottobre	è un <b>seme</b> (grano)	prepara il terreno e semina	aratro, erpice seminatrice
novembre/dicembre	spunta dalla terra, il suo colore è verde	sorveglianza	
gennaio/febbraio	è sotto la neve	”	
marzo/aprile	comincia a crescere, il colore si intensifica	nutre (concima) cura (sarchia, diserba)	spandiconcime, botte per trattamenti, erpice
maggio	cresce rapidamente	nutre	spandiconcime
giugno	fiorisce, si forma la spiga	cura	botte per trattamenti
luglio	diventa giallo, i <b>grani</b> si gonfiano		
agosto	è maturo	miete	mietitrice / trebbiatrice carro
settembre	è smistato, stoccato e venduto (alimentazione, sementi)	nutre prepara il suolo	spandiletame aratro, erpice

#### Per coltivare, l'agricoltore deve:

1. **Preparare il suolo:** *arare* (girare la terra), ed *erpicare* (spianare e affinare la terra).
2. **Seminare:** mettere le sementi nella terra e coprirle.
3. **Nutrire:** apportare alle piante il nutrimento che necessitano per crescere, fiorire e maturare. Questo nutrimento si chiama **concime** (\*).
4. **Curare:** le une vicino alle altre, le piante possono trasmettersi delle malattie. Il contadino le cura con l'aiuto dei prodotti di trattamento. Elimina anche le erbacce che soffocano i cereali.
5. **Mietere o raccogliere:** falciare le piante mature e separarle in:
  - ⇒ spighe: batterle per liberare i grani.
  - ⇒ steli: paglia utilizzata come lettiera per il bestiame.

(\*) **Concimi aziendali:** letame e colaticcio prodotti dagli animali in fattoria.

**Concimi del commercio:** elementi nutritivi prodotti industrialmente e venduti.

**Altri tipi di concime:** composto, fanghi dei centri di depurazione.

## Attività:

- Far germinare dei grani di cereali e osservare le differenze.
- Seminare, seguire le colture e collezionare i diversi semi di cereali.
- Visitare i campi dei cereali della fattoria e osservare le differenze.
- Domandare all'agricoltore come capisce se le piante sono malate.
- Disegnare il piano dei campi e colorarli secondo la stagione.
- Osservare come sono fissati gli attrezzi al trattore.
- Enumerare gli oggetti fabbricati con la paglia.
- Reperire i luoghi della fattoria dove si trovano i concimi.





## La fattoria

L'agricoltore vi coltiva i cereali, deposita i grani in magazzino dopo la mietitura e ne utilizza una parte.

**La famiglia** consuma una parte dei cereali che produce sotto forma di pane, di **cornetti** e altre pietanze.



**Gli animali** mangiano i cereali frantumati, schiacciati, in fiocchi, in grani o farina. Anche i topi e i ratti ne sono ghiotti!

**Gli agricoltori che non coltivano dei cereali** ma che ne hanno bisogno per i loro animali si riforniscono presso i mulini.

**I mulini** acquistano dagli agricoltori una gran parte del loro raccolto che viene stoccato in grandi silos, in seguito selezionato e trasformato. Una certa quantità ritornerà alla fattoria per nutrire la famiglia contadina e gli animali.

### Attività:

- Seguire il sentiero dei cereali, dal campo alla tavola.
- Osservare come la contadina prepara i cereali prodotti in fattoria.
- Trovare quali cereali mangiano gli animali; in quale forma, aspetto e quantità.
- Nutrire gli animali.
- Preparare la loro lettiera.
- Domandare al contadino se deve lottare contro i topi e i ratti.
- Cercare in fattoria i luoghi di deposito dei cereali. Trovare i loro nomi.
- Andare nel deposito per le macchine e scoprire quelle che servono alla coltura dei cereali.
- Confezionare dei lavori manuali con i chicchi e la paglia.
- Dormire sulla paglia.



## La trasformazione

ha lo scopo di dare ai grani delle forme diverse in funzione dell'impiego ai quali sono destinati.

**Farina - fiocchi - semola - perle - sbriciolati - soffiati**

## Il luogo

fattoria, mulini, mulini industriali, industrie agro-alimentari, birreria e distilleria

### Dalla pietra al mulino industriale

Per poter consumare dei cereali, l'uomo ha dovuto sbriciolarne i grani. All'inizio venivano impiegate delle pietre, poi le macine. In seguito ha inventato il mulino, ad acqua e a vento. Attualmente, il mulino industriale funziona a elettricità.

### Delle forme e degli impieghi multipli

Usciti dal mulino industriale, i **grani** dei cereali assumono delle forme diverse e il loro impiego è multiplo.

**Farina:** pane, pasticceria, paste, dessert, torte, pappe per i bebè, minestre e **cornetti**.



completa  
bigia  
semi-bianca  
semola

In tutti i tempi e in tutte le latitudini, **il pane** è sempre stato una delle basi dell'alimentazione umana. La sua fabbricazione quotidiana necessita dunque di una grande quantità di farina.

<b>Fiocchi:</b>	bircher, porridge, corn-flakes, biscotti, zuppe.
<b>Semole:</b>	semolino, sformato, polenta, couscous, flan.
<b>Grani:</b>	risotto, minestre, insalate, bevande alcoliche.
<b>Soffiati:</b>	pop corn (mais), riso soffiato, barre di cereali (farmers).
<b>Sbriciolati e perle:</b>	pane, semola, minestre.
<b>Con malto:</b>	bevande fortificanti, birra.

L'**involucro dei chicchi** di frumento viene anche impiegato nell'alimentazione umana e animale: è la **crusca**.

### Prodotti non alimentari:

colla, materiale d'imballaggio, oggetti compostabili e riciclabili.

### Attività:

- Scoprire la storia dei differenti tipi di mulino visitandone uno antico e uno moderno.
- Masticare pazientemente dei grani e descrivere le sensazioni provate.
- Trovare delle canzoni, poesie, racconti e locuzioni contenenti la parola **mulino**.
- Preparare dei pop corn.
- Raccogliere gli imballaggi della farina, confrontarli e commentarli.
- Realizzare degli oggetti con la pasta di sale.





## La vendita

I prodotti a base di cereali sono venduti in diversi luoghi: fattoria, **panetteria**, pasticceria, drogheria, grandi magazzini, distributori automatici, ristorazione.

### I Greci inventarono il forno per il pane

La farina, l'acqua, il sale e il lievito compongono la **pasta** del pane, vengono mescolati e lavorati in un **impasto**.

Il **panettiere** è chiamato così perché con questo impasto forma i pani nel locale adibito alla panificazione. Cotte in un **forno**, le bocce di pasta danno vita al **pane**.

A dipendenza delle regioni, delle epoche storiche e dei periodi dell'anno, il pane assume forme molto differenti. E' dimostrato che nell'Antica Grecia vi erano più di 70 tipi di pane differenti!

Prima che venisse introdotto il forno, il pane era cotto sulle braci, in stampi d'argilla o di metallo riscaldati.

L'invenzione greca del forno per il pane fu un grande progresso. Dapprima scaldato con legna, con carbone alla fine del XIX secolo, poi con il vapore; il forno attualmente funziona, nella maggior parte dei casi, con l'elettricità.

Attualmente il panettiere è spesso anche **pasticcere** e **confettiere**. Oltre al pane, vende una grande varietà di specialità.

Nelle drogherie si possono benissimo trovare tutti i prodotti a base di cereali, compreso il pane fresco consegnato dal panettiere.

Le catene dei grandi magazzini propongono al consumatore pane e pasticcini fabbricati industrialmente. Li si trovano precotti - congelati - tagliati - imballati per essere conservati.

### Attività:

- Visitare una panetteria.
- Enumerare i differenti tipi di pane e trovare con quali cereali sono stati fabbricati.
- Scoprire le forme e i nomi del pane nelle differenti regioni del mondo.
- Redigere una lista di specialità confezionate in occasione di qualche festa.
- Spiegare cosa confezionano il pasticcere e il confettiere.
- Preparare la pasta e confezionare del pane o dei pasticcini.
- Organizzare la vendita di questi pasticcini.
- Confezionare dei pasticcini con l'aiuto di pasta già pronta per l'uso.
- Stabilire una lista dei prodotti a base di cereali venduti in supermercati o in drogherie.



# Alimentazione

Variata ed equilibrata grazie ai cereali.

Dal punto di vista nutrizionale, i cereali sono composti, in ordine d'importanza da:

Elementi essenziali	Simbolo	Proprietà
Glucidi Lipidi		<i>scaldano</i> forniscono l'energia
Fibre alimentari	+ 	<i>puliscono</i> facilitano la digestione
Proteine	+ 	<i>costruiscono</i> permettono di crescere
Vitamine Minerali Oligo-elementi	+ 	<i>proteggono</i> difendono l'organismo
I cereali contengono in proporzioni variabili tutti gli elementi che permettono al corpo umano un funzionamento ottimale.		E' per questo che hanno sempre costituito l'alimentazione di base per l'uomo in tutti i paesi del mondo. La farina dei cereali è il primo alimento che viene aggiunto al latte del neonato.

## Cereali ad ogni pasto ...

Vista la ricca lista di varietà di prodotti a base di cereali, questi ultimi possono figurare ad ogni pasto:

Domenica				
<b>Colazione</b>	Corn-flakes		<b>cornetto</b>	
<b>Alle 10.00</b>	Farmers			
<b>Mezzogiorno</b>	pasta gratinata			
<b>Merenda</b>	tartina			
<b>Cena</b>	zuppa			

### ... ma soprattutto per la colazione

I cereali apportano essenzialmente dell'energia. E' raccomandabile consumarne almeno durante la colazione, per un buon inizio di giornata.

Per avere un'alimentazione equilibrata, si dovrà combinare quotidianamente anche i prodotti di altri gruppi.

### Attività:

- Completare la tabella soprastante con i prodotti lattieri, frutta, legumi, uova, carne, pesce e altro: elementi necessari per un buon equilibrio alimentare.
- Stabilire i menu di una settimana con due alimenti differenti a base di cereali per ogni giorno.
- Preparare una colazione completa in classe.
- Preparare un Birchermüesli e annotare le proprietà dietetiche di tutti gli ingredienti.
- Ogni bambino inventa un sandwich farcito differente ed analizza il suo valore nutritivo.

Indirizzi utili:

**Società Mastri Panettieri-Pasticceri  
del Canton Ticino**  
via Monte Bré 9  
6900 Lugano

Tel.: 091/ 923.38.28  
Fax: 091/ 921.35.94

## *Il fast food*

*La gente ha sempre più fretta e di conseguenza ha ridotto il tempo da dedicare ai pasti.*

*Già nell'Inghilterra del XVIII secolo, Lord Sandwich, giocatore di carte appassionato, domandò di ricevere i pasti in una forma che gli permettesse di mangiare continuando a giocare. Gli portarono della carne in due fette di pane. Il sandwich era nato!*

*La ristorazione rapida o **fast-food** non ha dunque niente di nuovo. Oggi tuttavia, questa forma di alimentazione è diventata una vera industria. Delle catene di ristoranti coprono in mondo intero e offrono in modo uniforme, a tutte le ore, hamburger, hot-dog, sandwich, torte, pizza e crostate, tutti alimenti a base di **cereali**.*

*Se a volte può essere divertente e pratico nutrirsi fast, bisogna però essere coscienti che questa alimentazione **non** dovrebbe essere la norma: è così rapida che non permette di saziarsi in modo adeguato. Alla lunga, può provocare uno squilibrio nutrizionale.*