LA CUCINA

OBIETTIVO DI APPRENDIMENTO:

Questa attività ha lo scopo di scoprire il background culturale degli alunni stranieri e di migliorarne le competenze linguistiche del paese ospitante.
Impareranno, a loro scelta, a preparare piatti e cibi tipici del paese ospitante o del paese d'origine, lavorando in gruppo e con il loro insegnante. Con l'aiuto dell'esperienza culinaria, non solo impareranno abitudini culturali e culinarie, ma anche a socializzare con altri studenti e arricchiranno la terminologia linguistica relativa ai diversi cibi e piatti. Alla fine della sessione assaggeranno il cibo tutti insieme, divertendosi.

LA CUCINA
La cucina locale rende ogni paese qualcosa di speciale, racconta qualcosa dei suoi abitanti e del loro ambiente. Attraverso la cucina, le persone raccontano se stesse, la loro natura, il territorio, l'agricoltura, il clima, i sapori, le feste e le tradizioni, e persino il modo in cui i cibi vengono lavorati nelle diverse zone. La varietà delle pratiche culinarie dei singoli paesi contribuisce certamente alla comprensione della cultura locale.

Gli studenti sono tenuti ad ampliare il loro vocabolario imparando e comprendendo aspetti principali delle diverse culture e le parole relative alla preparazione dei cibi. Miglioreranno le loro competenze e abilità linguistiche.

LA SESSIONE:

1) INTRODUZIONE
Indicazione di tempo: 60 minuti

L'insegnante propone agli alunni dei giochi per rompere il ghiaccio e per far socializzare i partecipanti.

a) Spezie ed erbe - un gioco di indovinelli

- Ai partecipanti che sono stati bendati l'insegnante/tutor offre diverse spezie ed erbe (timo, rosmarino, prezzemolo, salvia, lavanda, origano, basilico) per identificarli usando solo l'olfatto, il gusto e il tatto. Quando si indovina una spezia, si può togliere la benda e registrare il proprio risultato sul foglio (ALLEGATO 1).

- Alla fine del gioco, l'insegnante sollecita una discussione su spezie ed erbe, gli alunni parlano della loro origine, in quali piatti le usano.

b) Piatti e feste tradizionali
- Dalla conversazione sulle spezie l'insegnante passa ai piatti tradizionali dei paesi e dei dintorni degli alunni. Molti piatti speciali sono legati a determinate feste, celebrazioni ed eventi.

- L'insegnante può chiedere ai partecipanti se conoscono già delle feste/vacanze e dei cibi tradizionali nella società del Paese ospitante, e può dare loro qualche informazione in più su questo, prima oralmente e poi anche per scritto (ALLEGATO 2).

- Gli alunni vanno a casa e chiedono ai loro genitori/famiglia se possono fornire informazioni sui piatti tipici e sulle ricette che conoscono e utilizzano. Possono scrivere la ricetta e portarla a scuola per preparare il piatto con gli altri alunni. Se sono disponibili più ricette, gli alunni e l'insegnante possono scegliere o prepararne più di una.

Attrezzature necessarie/materiale:

Foulard per bendare gli occhi, spezie o erbe fornite dall'insegnante/partecipanti, fogli stampati, penne.

2) RICETTE

Indicazione di tempo: 60 minuti

L'insegnante spiega agli alunni che parleranno di ricette e cucina e prepareranno anche alcuni piatti tradizionali di diversi paesi. Insieme ne scelgono alcuni dei paesi di origine più rappresentativi degli alunni della classe e, se necessario, ricercano le ricette o le scrivono a memoria. I partecipanti dello stesso paese possono lavorare insieme.
Poi parlano del piatto che stanno per preparare, della ricetta, degli ingredienti, della preparazione e quindi cercano di aggiornare e arricchire il vocabolario relativo al cibo e alla cucina nella lingua di destinazione. L'insegnante può anche preparare alcuni esercizi più mirati e diversificati, o semplicemente iniziare a parlare e presentare la propria ricetta per un piatto tradizionale (ALLEGATO 3).

L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti un vocabolario di base e specifico che li aiuterà a parlare della loro ricetta e del piatto.

Attrezzature necessarie/materiale:
Libretto con le ricette del paese ospitante/di origine, siti web con ricette tradizionali, carta e penna.
3) CUCINA

Indicazione di tempo: 120 minuti

L'insegnante e i gruppi decidono di preparare uno o più piatti tradizionali seguendo le ricette scelte. Possono utilizzare la cucina della scuola o altri locali attrezzati allo scopo.

Devono lavorare insieme con una progettazione e realizzazione collettiva. Tutti fanno di tutto, ad esempio si legge la ricetta, un gruppo fornisce gli ingredienti, un gruppo cucina, ecc. Alla fine il piatto finale viene decorato e servito.

Tutti i piatti preparati sono fotografati, stampati e incollati in un apposito libretto, dove ci possono essere più foto e commenti su come viene preparato un piatto, comprese le ricette.

Attrezzatura necessaria/materiale:

Ingredienti per le ricette, un forno o un microonde, alcune pentole e ciotole, piatti. Smartphone con macchina fotografica, stampante e carta.

4) PRANZO/CENA

Indicazione di tempo 60 minuti

I gruppi tutti insieme assaggiano i piatti preparati, possono invitare altri alunni e/o insegnanti di altre classi.
ALLEGATO 1

Spezie ed erbe aromatiche: **Che cosa è?**

1. *Annusare, assaggiare e toccare la spezia o l'erba e cercare di identificarla. Scrivere nella tabella.*

	Nome della spezia/erba	Dove la usi?
Spezia/erba 1		
Spezia/erba 2		
Spezia/erba 3		
Spezia/erba 4		
Spezia/erba 5		
Spezia/erba 6		
Spezia/erba 7		
Spezia/erba 8		

ALLEGATO 2

Leggi i testi. Quale festival o evento descrivono?

_____[il "Cacciucco Pride"]_____

_____[Il festival è "Venice Effect"]____

[Il rally Parigi-Dakar]_____

_____[Abéné Festival]___

Cosa succede ogni estate nel quartiere "Venezia"?
Che ingredienti si mangiano nella zuppa di cacciucco?
Qual è l'attrazione principale del festival musicale di fine anno in Senegal?
Qual è il famoso raduno dall'Europa al Senegal?

Date un nome ai piatti e agli eventi. Per quali feste e per quali cibi sono caratteristici?

--- --- --- ---

ALLEGATO 3

RICETTA DAL SENEGAL: Thiebou dien

Il piatto nazionale del Senegal è considerato il Thiebou dien: si tratta di riso bianco o rosso cotto in una salsa in cui è stato precedentemente cucinato pesce con aglio, cipolla, salsa di pomodoro, spezie calde e diversi tipi di verdure (carote, melanzane, cavolo, manioca). Molti piatti tradizionali sono a base di riso, il cereale più utilizzato in Senegal.

Ingredienti

- 2 1/8 tazze di cipolla tritata (da 3 medie)
- 1 1/4 tazze di olio di arachidi
- 5 spicchi d'aglio grandi (2 spicchi tritati finemente e 3 spicchi tritati)
- 1/4 di tazza più 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 3 1/2 tazze di brodo di pollo con poco sale (28 fl oz)
- 1 1/2 lb manioca fresca (chiamata anche yuca)
- 1/8 lb melanzana
- 3 carote medie, tagliate trasversalmente in pezzi da 1/2 pollice (1 1/4 tazze)
- 2 rape medie, tagliate in pezzi da 1 pollice (2 1/2 tazze)
- 1/8 lb cavolo cappuccio, svuotato e tagliato in pezzi da 1 pollice (4 tazze)
- 8 piccoli okra freschi o congelati (2 oz)
- 1 (2 once) pezzo di pesce essiccato come lo stoccafisso (opzionale), diviso in 2 o 3 pezzi.
- 4 tazze d'acqua
- 2 1/4 cucchiaini da tè di sale
- 1 1/2 cucchiaini da tè di cayenne
- 1/8 tazza di foglie di prezzemolo fresco a foglia piatta e non imbottito
- 3 (1 libbra) pesci interi a polpa bianca (lunghi circa 12 pollici ciascuno) come il dentice rosso, puliti, lasciando testa e coda intatte.
- 2 tazze di riso bianco a grani lunghi (1/8 lb)

Attrezzatura speciale
una teglia di cottura grande (16 x 13 x 13 x 3 pollici; vedi nota dei cuochi, sotto).

Preparazione

Mettere la griglia del forno in posizione centrale e preriscaldare il forno a 450°F.
Cuocere 2 tazze di cipolla in 1/4 tazza di olio in una padella pesante da 12 pollici a fuoco moderatamente basso, mescolando di tanto in tanto, fino a quando ammorbidito, da 4 a 5 minuti. Aggiungere l'aglio tritato finemente (da 2 spicchi) e cuocere, mescolando, fino a quando profuma, circa 1 minuto. Aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere, mescolando continuamente, fino a caramellare, circa 1 minuto. Aggiungere il brodo e portare ad ebollizione, mescolando fino a quando il concentrato di pomodoro è incorporato, quindi togliere dal fuoco.
Tagliare le estremità della manioca, quindi dimezzarla trasversalmente e sbucciarla, rimuovendo tutta la pelle marrone cerosa e lo strato rosato sottostante. Tagliare ogni mezzo quarto nel senso della lunghezza, quindi tagliare e scartare l'anima sottile e legnosa. Tagliare trasversalmente la manioca in pezzi da 1 pollice. Tagliare le melanzane in pezzi da 1 pollice.
Mettere la manioca, melanzane, carote, rape, cavolo, okra, e pesce secco (se utilizzato) in una teglia,

poi passare sopra 2 fornelli e aggiungere brodo (padella piccola), acqua, 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di cayenne. Portare ad ebollizione, mescolando di tanto in tanto, poi trasferire in forno e brasare, scoperto, mescolando due volte, fino a quando le verdure sono appena tenere, da 20 a 25 minuti. Condire con sale e pepe.
Mentre le verdure stanno brasando, tritare prezzemolo, aglio (dai restanti 3 spicchi), 1/8 cucchiaino di sale, 1/8 tazza di cipolla e 1/4 cucchiaino di cayenne restanti, in un robot da cucina fino a quando tritato finemente.
Posare 1 pesce su un lato con il lato eviscerato rivolto verso di voi. Tenendo un taglierino affilato ad un angolo di 30 gradi dal pesce, tagliare 3 fenditure uniformemente distanziate (2 1/2 lungh.) verso il centro del lato del pesce per fare tasche poco profonde. (Iniziare dal lato più lontano da voi; fare attenzione a non tagliare le ossa.) Girare i pesci e tagliare 3 fessure al centro dell'altro lato nello stesso modo, quindi ripetere con i restanti 2 pesci. Picchiettare il pesce secco, poi riempire le fessure con prezzemolo (un po' di trito uscirà dalle fessure).
Pulire la padella e asciugare, quindi riscaldare l'olio rimanente nella padella a fuoco moderato fino a quando non è caldo ma non fumante. Pesce bruno, 1 alla volta (il pesce non starà fermo in padella), girando una volta con attenzione usando pinze e una spatola di metallo, fino a doratura, circa 2 minuti per pesce. Appena rosolato trasferire con pinze e spatola in una teglia da forno poco profonda.
Disporre il pesce sulle verdure e brasare in forno, senza mescolare, fino a quando il pesce è cotto, da 5 a 10 minuti (prova di cottura nella parte più spessa del pesce). Trasferire il pesce con pinze e spatola in un piatto, quindi trasferire le verdure con il cucchiaio forato in una ciotola grande e tenerlo in caldo, coperto di carta stagnola.
Versare il liquido di cottura della teglia in un liquido di 1 litro e aggiungere acqua a sufficienza per un totale di 4 tazze.
Portare il liquido (4 tazze), il riso e il restante 1/2 cucchiaino di sale a ebollizione completa in una pentola grande da 4 litri, quindi coprire e ridurre il calore. Cuocere a cottura lenta, fino a quando il liquido viene assorbito e il riso è tenero, circa 20 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare riposare per 5 minuti. Mescolare con una forchetta.
Mescolare la miscela vegetale al centro di un piatto molto grande, aggiungere un cucchiaio di riso intorno alle verdure. Disporre il pesce sulle verdure.
Nota dei cuochi ':
L' acciaio inossidabile, il vetro e la ghisa smaltata non sono reattivi, ma evitare l'alluminio puro e il ferro non rivestito, che possono conferire un sapore e un colore sgradevole alle ricette che contengono ingredienti acidi.

Altre ricette e cibi dal Senegal: https://www.sunugal.it/pubblicazioni/ricette.pdf

RICETTA DA LIVORNO: torta di ceci (ricetta molto semplice)

Ingredienti:

1lt di acqua
300 gr. farina di ceci
3 cucchiai di olio di semi di girasole o di arachidi
sale a scelta

Preparazione:

Mettere la farina in una ciotola e mescolare con l'acqua, fare attenzione a mescolare senza fare grumi. Coprire con una pellicola di plastica e lasciare riposare per un minimo di 3 ore fuori dal frigorifero.

Poi versate l'olio e il sale e mescolate di nuovo tutto insieme. Dopo aver oliato una teglia da forno e versato il liquido su di essa, fare attenzione che abbia lo stesso spessore. Mettere nella parte inferiore del forno per 10 minuti a 250 gradi, e poi nella parte superiore per massimo 15 minuti a 220 gradi, per dare alla torta di ceci un buon colore dorato.

Un video tipico delle ricette e della cucina livornese: www.ilboccatv.com