



FOOD AND GO

Piano Strategico Regionale per la Promozione della Salute

a. s. 2017/18 - Classi quarte



“ALIMENTAZIONE E TERRITORIO”

I prodotti tipici del nostro territorio sono veramente tanti. Alcuni a marchio DOP sono conosciuti in tutto il mondo!



Il pane di Altamura



La mozzarella di Gioia del Colle



Olio extravergine d'oliva

E che dire delle famose
orecchiette?



Chi non ha gustato
i taralli pugliesi?



E come la tradizione vuole, secondo la ricetta della nonna...



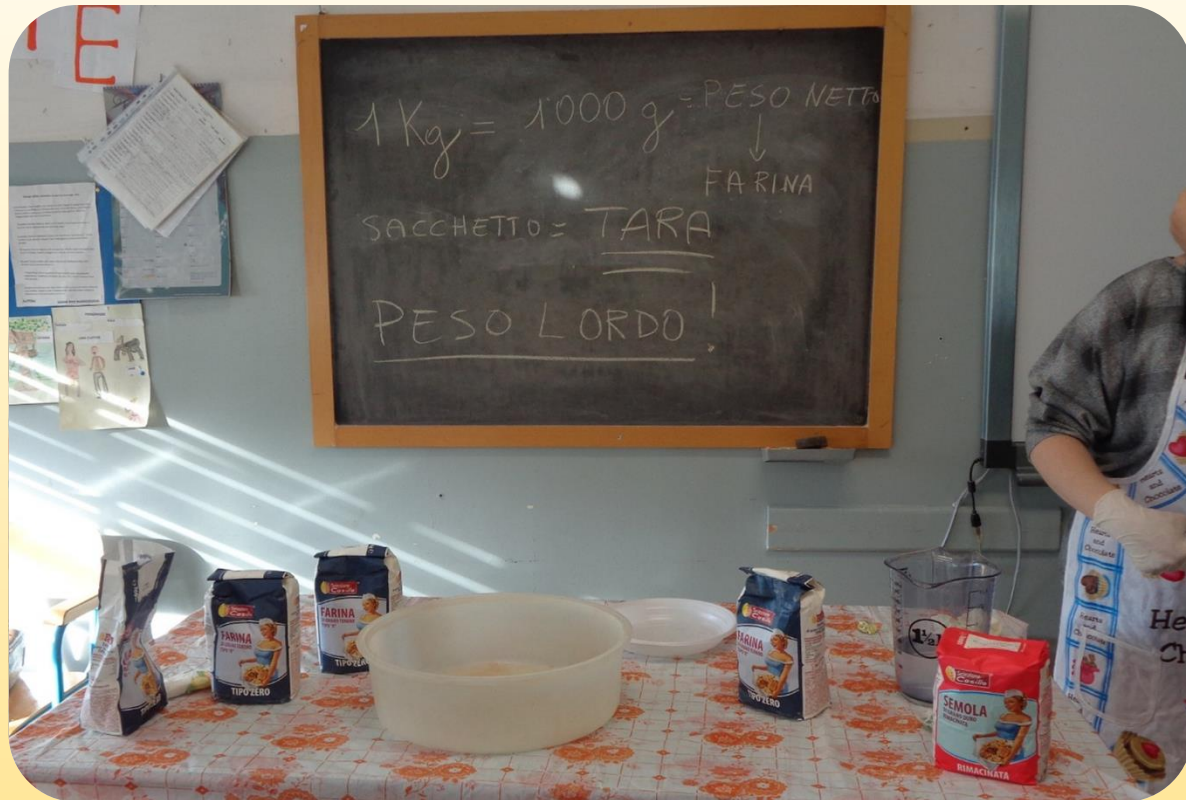
Facciamo il PANE!



Le maestre ci mostrano gli ingredienti. Ci fanno sentire l'odore del lievito.



Preparano il lievitino
E mentre attendiamo che il lievitino sia pronto...



... studiamo le misure di peso, calcoliamo il peso netto, il peso lordo e la tara.



Dopo circa mezz'ora il lievito è pronto. Come si è gonfiato! Sentiamo l'odore, è un po' strano..



Che meraviglia! Il lievito è veramente magico!
Questi micro-organismi si nutrono degli zuccheri contenuti nella farina e producono anidride carbonica che fa gonfiare l'impasto.



Comincia la fase di lavorazione.
Nella farina si versa prima dell'acqua tiepida e poi il lievito.





Si aggiunge a poco a poco l'acqua necessaria, il sale e si lavora fino a quando l'impasto non diventi morbido e liscio (foto a destra). Poi, si avvolge in una copertina e si mette a riposare.



Dopo circa due ore di attesa, ecco la magia del lievito!

C'è fermento nell'aria, siamo tutti pronti, sappiamo che dobbiamo metterci all'opera, ORA TOCCA A NOI!





Abbiamo realizzato i panini.
Bisogna solo metterli nel forno,
ma a questo ci penserà il papà
di un nostro compagno.



Verso le 12.30 i nostri panini sono pronti.
Un profumo indescrivibile invade l'aula!
Non vediamo l'ora di assaggiarli!
Sono morbidi e gustosi.
Sono i panini più buoni del mondo!
Sarà la fame, oppure **la bontà del pane
fatto con le nostre mani?**

IN MASSERIA



Osserviamo le spighe di grano ed i chicchi.

Assistiamo al processo di trasformazione del grano in farina.



Un piccolo mulino macina i chicchi ed esce la farina integrale



Con la farina integrale facciamo dei buonissimi taralli dolci, cotti nel forno a legna, proprio come una volta.

ED ORA UN PERSONAGGIO ...

...GUSTOSISSIMO!!!!!!



- UN PANINO...
- ...UN POMODORO...
- ...OLIO E.V.O...
- ...E UNA MOZZARELLA!!!



• **PA**NINO +

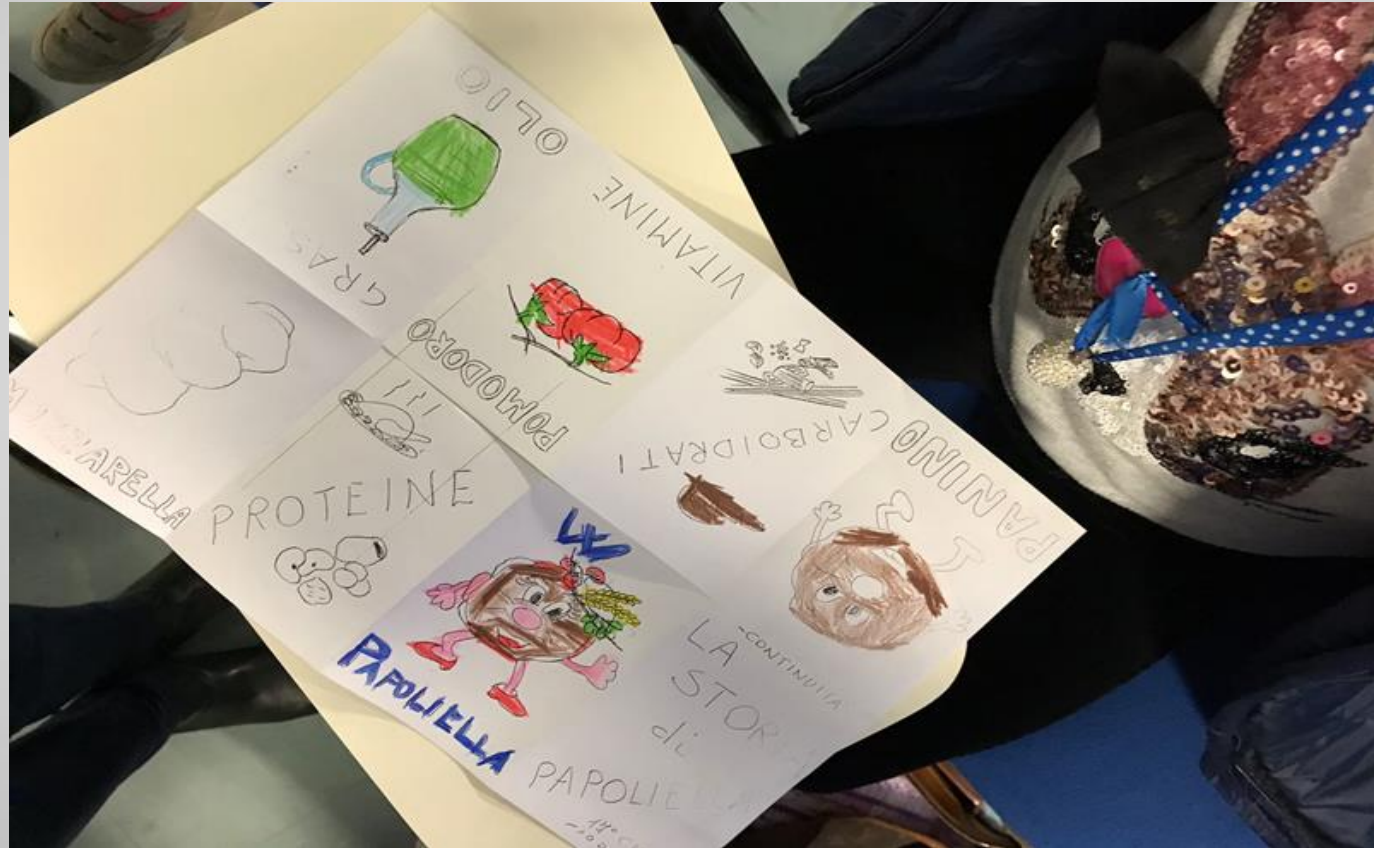
• **PO**MODORO +

• **OLIO** +

• MOZZAR**ELLA** = **PAPOLIELLA**



ED ECCO IL NOSTRO LIBRO PIEGHEVOLE...



...PER IMPARARE I PRINCIPI NUTRITIVI
DEGLI ALIMENTI...

Pane=carboidrati
pomodoro=vitamine

olio=grassi

mozzarella=proteine

CHE PASTO COMPLETO!!



E SE PAPOLIELLA VENISSE A SCUOLA CON NOI???



ALLORA BUON APPETITO CON I PRODOTTI DELLA
NOSTRA TERRA!!!



VIVA
PAPOLIELLA,
LA MERENDA
SAPORITA E BELLA