

Trattiamo questi temi con metodologie specifiche alla fascia di età. Partiamo comunque sempre da attività pratiche, come esperienze sensoriali, esperimenti, degustazioni o giochi. In qualche caso mostriamo brevi filmati. Con questa pluralità di metodi, introduciamo nuove conoscenze, sistematizziamo quelle esistenti e facilitiamo ragionamenti e riflessioni dei partecipanti.

La durata dei percorsi va concordata in base al contesto e agli obiettivi educativi.

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Gusto e salute

La dieta mediterranea è stata annoverata fra i 'patrimoni dell'umanità'. Oggi però sopravvive spesso in una forma ridotta e incompleta. Cerchiamo di capirne i pilastri fondamentali anche alla luce delle scienze della nutrizione. Come possiamo armonizzare le nostre inclinazioni con il rispetto dell'equilibrio dei nutrienti? Gusto e salute non possono che andare a braccetto.

Alimentazione e stagionalità

L'incidenza sempre maggiore della grande distribuzione tende a diminuire la variazione stagionale degli alimenti e di conseguenza la completezza dell'apporto alimentare. Ripartiamo dalla stagionalità degli ortaggi, della frutta, del pesce e di altri alimenti per ideare o realizzare menù e snack stagionali e giocare con colori, consistenze e suggestioni.

Capire le etichette dei prodotti alimentari

Le confezioni alimentari ci forniscono molte indicazioni, se sappiamo capirne il linguaggio. C'è un sistema preciso per indicare gli ingredienti, i nutrienti, il valore energetico, la provenienza di alcuni alimenti. Ci sono alcune diciture ambigue che possiamo ragionevolmente disambiguare. A volte la pubblicità si maschera invece da informazione e veicola dati parziali e fuorvianti. Con un po' di conoscenze, un supermercato può diventare un campo di indagine estremamente interessante. Per capire cosa prediligere e cosa consumare con cautela.

Buono per noi e per l'ambiente: la sostenibilità ambientale e sociale degli alimenti

Con i nostri stili alimentari e con il modo in cui produciamo il cibo, ci giochiamo una buona parte delle risorse del pianeta. È davvero importante andare a curiosare nelle filiere alimentari, nelle pratiche agricole e nelle pratiche commerciali per trovare dei criteri ed operare scelte alimentari consapevoli. Per un cibo “buono, pulito e giusto” per la nostra generazione e quelle a venire.

OGM: maneggiare con cura

Il dibattito sugli OGM in Italia e nel mondo è infuocato. Cerchiamo di capire le ragioni dei sostenitori e dei detrattori, in piani che vanno dalla salute alla tutela della biodiversità al peso dei soggetti economici in campo. Perché in realtà, anche in Italia, molti OGM li stiamo già mangiando. Ma cos'è esattamente un OGM? Perché fra OGM e non c'è tutta una scala di grigi.

Districarsi fra pubblicità e pregiudizi alimentari

Le risorse economiche investite nella pubblicità alimentare sono enormi... e gli effetti anche! C'è chi si fa più incantare dalla pubblicità di alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi e chi è più sensibile alla sirena del ‘naturale’ ma, se rimaniamo ingenui, la pubblicità ci mette comunque nel sacco. A proposito: se volete dimagrire, meglio il pane o i cracker? La risposta, rovesciata, sta nella pubblicità.

Alimentazione, cultura e storia: il mondo in un piatto

Una bella scodella di yogurt al mattino: grazie barbari! A pranzo, pasta col pomodoro: niente di più italiano, vero? Ma per gli spaghetti dobbiamo un grazie agli Arabi i quali, forse, devono ringraziare i Cinesi. E per il pomodoro... Insieme a piatti che da millenni si coltivano nell'area del Mediterraneo, il nostro piatto si è ampliato con il contributo di tanti popoli del mondo. A volte sono stati scambi pacifici, a volte guerre e sopraffazioni. Ma nel cuore di quanto consideriamo più tipico c'è proprio il mondo!

Più della fame: emozioni a tavola

Non per sola fame mangiamo, ma per amore, per noia, per rabbia, per passione, per bellezza... Attraverso l'arte, il cinema e la letteratura scopriamo le emozioni che ci accompagnano e colorano l'atto del mangiare. per ritrovare dentro di noi un filo colorato di dialogo interiore.

AranciaBlù è una cooperativa sociale che si occupa di educazione sostenibile con sede a Siena.
Progetta e realizza percorsi educativi per scuole, organizzazioni, enti pubblici o privati.

Cooperativa Sociale AranciaBlù - Sede legale: c/o C.C.S. Srl - Via Lelio e Fausto Socino, 4 - 53100 Siena
Partita Iva e Codice Fiscale 01159150521 - aranciablu@aranciablu.org - www.aranciablu.org

Laboratori per conoscere meglio alcuni alimenti: pane, formaggio, miele, olio, salumi

Si fa presto a dire olio. Ma com'è fatto un olio buono? Cosa lo distingue da uno meno buono? Esplorando la filiera di un alimento capiamo che esistono varietà differenti, metodi di coltivazione, potatura e raccolta, differenti. E poi naturalmente la frangitura, che gioca un ruolo importante sul gusto e sulla proprietà dell'alimento.

Ogni alimento è un viaggio per sé. Ci facciamo accompagnare da degustazioni, racconti, osservazioni e, quando è possibile, manipolazioni e preparazioni.

A scuola d'orto

Orto per avvicinarsi alla scienza e al delicato equilibrio di un ecosistema. Orto per fare comunità. Orto per un incontro fra generazioni. Orto per scoprire chi si crede diverso. Orto.

Scuola di cucina “Sano e sostenibile”

Un corso di cucina per coniugare gusto, stagionalità, bellezza e rispetto per l'ambiente.