



#4 GIUGNO 2024

## CINQUE DONNE E UN ORTO



Cinque donne e un orto. Così è nato, nel 2014 il progetto di Hortus cooperativa sociale che oggi si occupa di creare percorsi di lavoro per uomini e donne in difficoltà, in collaborazione con Caritas Mantova. La volontà è quella di dare spazio alle capacità e alle competenze di ogni persona, per rispondere in modo proattivo alle difficoltà, verso una propria autonomia personale. Alla coltivazione in campo di frutta e verdura, abbiamo aggiunto anche la produzione di gastronomia vegetariana. La cucina è diventata il luogo di incontro di tante culture e tradizioni: in questi anni infatti sono più di 100 le persone che hanno collaborato con Hortus, con 25 nazioni di provenienza diverse. I nostri piatti sono in vendita ai mercati di città e anche utilizzati per servizi

di catering di ogni genere. Il menu è completamente senza carne, proprio per dare idealmente la possibilità a tutto il mondo di sedersi a tavola con noi e stare bene insieme. Le ricette nascono dall'intreccio di tante tradizioni, così i piatti locali più classici, si arricchiscono di sapori nuovi e lontani. La costruzione di una società che non dimentica nessuno, che dà spazio alle capacità di tutti, e che in più rispetta la terra e l'ambiente, sono principi che promuoviamo non solo tramite il cibo buono e sano, ma anche attraverso laboratori didattici, organizzati dai nostri volontari.

a cura di:

Francesco Forni - cooperativa sociale Hortus

### Lo Spiegone

#### LA CUCINA: CUORE DI CASA TAGESMUTTER



Il servizio Tagesmutter offre ai bambini un contesto socio-culturale che, pur essendo in parte in linea di continuità con quello familiare, offre occasioni di conoscenza, contatto e confronto con elementi di novità: dinamiche interpersonali, regole di organizzazione della vita quotidiana, condivisione di giochi e spazi con un piccolo gruppo di bambini, spesso di età ed etnie diverse. Da questo punto di vista, la cucina diventa lo spazio privilegiato per la crescita individuale e sociale: il luogo dello sperimentare la manualità, le consistenze, le proporzioni, le connessioni causa-effetto, il riordino, e perché no? Il gioco, la collaborazione con gli altri, l'ascolto e la gestione delle emozioni conseguenti un successo o un insuccesso. Se è vero che ai bambini piace giocare "facendo finta" di cucinare, è altrettanto vero che cucinare davvero li aiuta a diventare "grandi": se un adulto dà loro il tempo necessario, insegna ad usare materiali veri, accompagna le sequenze di una ricetta e gusta insieme ai bambini il prodotto, quanta validazione sociale e quanta soddisfazione troverà il piccolo cuoco nel poter dire: "Oggi cucino io!"? Quale ambiente migliore, dunque, se non la cucina di casa, per instaurare relazioni, imparare a conoscersi e a collaborare attraverso il piacere di mettere le mani in "pasta"

Licia Visentini  
Coordinatrice Pedagogica  
Cooperativa Mater

# TEST

# CHE CIBO SEI?

1) CHE COSA PREFERISCI BERE QUANDO MANGI?

- A acqua
- B vino bianco o rosso
- C bibite gasate
- D tè
- E birra

2) QUALI PORTATE PREFERISCI?

- A dolci
- B antipasto
- C primo
- D secondo
- E piatto unico

3) CON QUALE STRUMENTO PREFERISCI MANGIARE?

- A cucchiaino
- B forchetta e coltello
- C solo forchetta
- D cucchiaio
- E con le mani

4) DOVE PREFERISCI MANGIARE?

- A a casa
- B bar
- C chiosco
- D ristorante
- E pizzeria

5) PREFERISCI DOLCE O SALATO?

- A Dolce
- B poco salato
- C salato e piccante
- D sapori delicati
- E salato

6) PER TE IL CIBO È

- A vita
- B forza
- C origini
- D gioia
- E amore

7) CON CHI PREFERISCI MANGIARE?

- A con gli amici
- B con la famiglia
- C da solo
- D col telefono
- E in compagnia

8) SEI IN UN PAESE STRANIERO COSA MANGI?

- A cibo locale di strada
- B dolce
- C fast food
- D cibo tradizionale in un ristorante
- E pizza

9) SEI VELOCE QUANDO MANGI?

- A dipende dal momento
- B sono lent\*
- C mangio con calma
- D sono abbastanza veloce
- E sono molto veloce

SE HAI TOTALIZZATO UNA MAGGIORANZA DI:

**A** **Acai:** tipico gelato brasiliano fatto con il frutto amazzonico detto appunto Acai e condito con frutta o cereali. Se hai totalizzato una maggioranza di A: sei una persona a cui piace provare cibi nuovi, ti consiglio di provare la cucina brasiliana

**D** **Borsch:** zuppa di barbabietole rosse tipica dell'Ucraina. Se hai totalizzato una maggioranza di D: sei una persona piena di energia a cui piace mangiare e magari anche cucinare. Ti consigliamo la cucina ucraina

**B** **Lobiani:** focaccia tradizionale della Georgia ripiena di fagioli (Lobio significa fagiolo in georgiano). Se hai totalizzato una maggioranza di B: sei una persona intelligente, ma un po' complicata. Ti consigliamo di provare la cucina georgiana

**E** **Pizza:** e chi non la conosce???? Se hai totalizzato una maggioranza di E: sei una persona semplice che ama la compagnia e, naturalmente, ti consigliamo la cucina italiana.

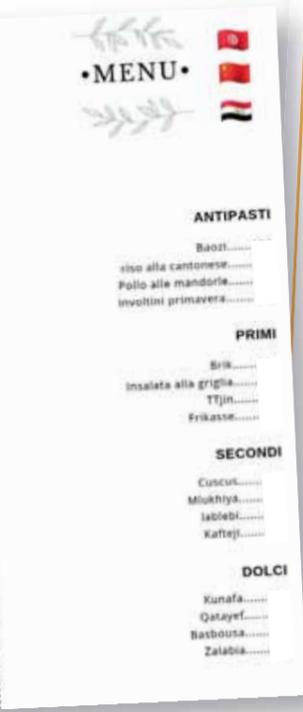
**C** **Cous Cous:** piatto tipico degli stati del Nord Africa composto da semolino condito con verdure e carne speziate. Se hai totalizzato una maggioranza di C: sei una persona che ama la cultura e la tradizione della cucina. Ti consigliamo la cucina tunisina

a cura di:  
Mariam, Luka, Mariia, Pietro, Pedro, Omar, Youssef

## Cucina fusion!

Il mondo che si riflette in un menù

Partiamo dalla definizione chiara di cucina fusion: accostamento o fusione di di o più tradizioni culinarie con l'obiettivo di realizzare ricette e menù originali, provando abbinamenti che possono sembrare azzardati, ma che possono risultare sorprendenti. La cucina fusion, infatti, non si ferma ai soli ingredienti, ma mescola tradizioni, usanze, storia, idee per arrivare ad un melting pot di risultati creativi. E' un viaggio attraverso la diversità culinaria del mondo: l'apertura a nuove esperienze gustative e l'abbraccio della diversità. Se siete incuriositi e volete provare un mix di sapori provenienti da varie culture, abbiamo il menù giusto per voi! Un'avventura gustativa ti aspetta, pronta ad essere esplorata. E tu quale menù sei?



a cura di:

Batista, Ferdaws, Lena, Nikita, Maxim, Isa, Arthur, Vasil, Omar, Iskander, Maharam, Katerina e Lizi

## RUBRICA BANCONOTE dal MONDO



Brasile  
moneta: Reais

2 reais valgono circa 40 centesimi e 5 sono circa 1 euro

Curiosità: Il 29 luglio 2013 la banca centrale brasiliana ha emesso due nuovi biglietti da 2 e 5 Reais: entrambi i biglietti sul fronte raffigurano il busto laureato della Repubblica, mentre sul retro ci sono le tartarughe e gli aironi; sulle banconote di taglio superiore ci sono altri animali come ara, scimmia, giaguaro e pesci.





## BUONGIORNO, CARO VICINO

Davide Cali Maria Dek

C'era una volta un topo che desiderava fare una buona frittata, ma non aveva le uova per prepararla. Decise così di andare dal suo vicino di casa a chiedere l'ingrediente mancante, fu così che venne loro una nuova idea...quale sarà?

Rubrica a cura dei bambini e dalle bambine della scuola dell'infanzia Tom Sawyer



## IL MEMORY di "Buongiorno caro vicino"

Su 18 tessere ricavate da fogli bianchi o altro materiale di facile consumo, divertitevi a disegnare e colorare i 9 personaggi dell'albo illustrato letto e i 9 ingredienti/oggetti a loro associati. Lasciate il retro delle tessere vuoto e privo di segni di riconoscimento.

Regole del gioco: dopo avere girato tutte le tessere sul lato dove non vi è alcun disegno, ogni giocatore, a turno, proverà a girarne due cercando di indovinare l'associazione personaggio/ingrediente-oggetto giusta. Se avrà indovinato "terrà le carte" e sarà ancora il suo turno.

Vince chi riesce ad associare il maggior numero di coppie.

## FOODPRINT: cambia la tua impronta partendo dalla spesa

Siamo quello che mangiamo: questa è una frase che abbiamo sentito tante volte, ma a cui prestiamo poca attenzione! Su questo tema è stato attivato in tutte le classi seconde del plesso Bertazzolo un'unità di apprendimento multidisciplinare nell'ambito dell'alimentazione, che ha coinvolto il percorso didattico "2030: fai la tua parte per salvare il pianeta!" proposto da Sapere COOP. Le attività realizzate dagli alunni hanno consentito di riflettere sull'importanza di cambiare le cattive abitudini alimentari, al fine di migliorare il proprio stile di vita e di contribuire alla diminuzione dell'impatto antropico sul pianeta.



## Io allo spreco dico NO

di: Vasil Datuashvili, Amarda Husha, Maria Manfrin

Immaginate di andare al supermercato. Immaginate di riempire 3 buste della spesa. Immaginate di buttare nel cassonetto una di quelle buste prima di entrare in casa. Lo fareste? In realtà è proprio quello che succede: più di un terzo del cibo che viene prodotto, viene sprecato.

Un insulto intollerabile verso chi ancora soffre la fame e un grande aiuto all'aumento dell'inquinamento e del riscaldamento globale poiché lo spreco di cibo contagia tutta la filiera produttiva facendo lievitare i costi e provocando uno sfruttamento eccessivo delle risorse del pianeta. L'Obiettivo 12 dell'Agenda 2030 propone un diverso approccio nella gestione dei rifiuti e una riduzione dell'impiego di risorse. Grazie l'impegno di tutti: produttori e consumatori devono stringere un'alleanza contro lo spreco alimentare. Ad esempio, i produttori potrebbero produrre gli alimenti senza utilizzo di pesticidi o sostanze chimiche rispettando l'ambiente: l'agricoltura sostenibile ha tra i suoi vantaggi una maggiore sicurezza alimentare, una migliore nutrizione, una riduzione sostanziale dell'inquinamento di suolo, acqua e aria. Perché questo sia possibile però è necessario che i produttori vengano pagati in modo adeguato per il proprio lavoro, perché a maggiore qualità corrisponde sempre minore quantità.

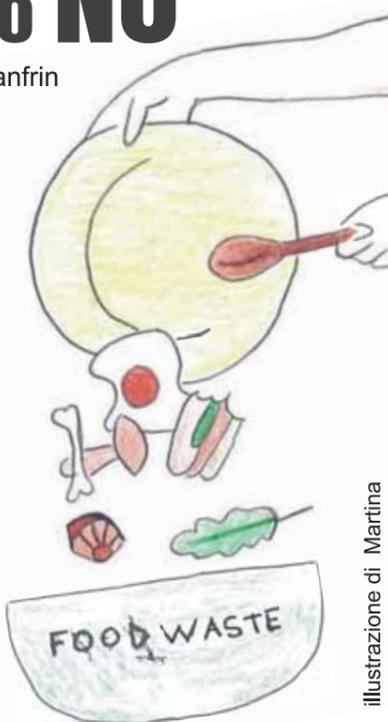


illustrazione di Martina

## SCEGLIAMO UNA SPESA SOSTENIBILE

di: Eleonora Allegri, Nyna Benevides Beninca, Adelaide Bonometti, Enea Faccioni



illustrazione di Ruquaiia

In un mondo sempre più attento all'impatto ambientale, la spesa sostenibile sta diventando sempre più importante. Quando facciamo la spesa, possiamo fare scelte che riducono il nostro impatto sull'ambiente. Optare per prodotti biologici e locali non solo supporta i produttori locali, ma riduce anche l'inquinamento legato al trasporto, oltre ad evitare gli imballaggi eccessivi proposti comunemente dalle grandi distribuzioni dove in ogni caso possiamo privilegiare prodotti con imballaggi riciclati, riciclabili o compostabili in modo da ridurre notevolmente l'impatto dei nostri rifiuti. Ricordiamoci anche di privilegiare prodotti con certificazioni di sostenibilità, come i marchi Fair Trade e Fsc. Il Fair Trade, o commercio equo e solidale, è un approccio commerciale che mira a garantire condizioni di lavoro eque e dignitose per i produttori, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. Si tratta di un sistema che promuove la sostenibilità ambientale e sociale, consentendo ai produttori di ottenere un prezzo equo per i loro prodotti e un supporto per migliorare le condizioni di vita e di lavoro. Il marchio FSC (Forest Stewardship Council), invece, garantisce la gestione responsabile delle foreste del mondo: assicura che i prodotti provengano da foreste gestite in modo responsabile, che forniscano benefici ambientali, sociali ed economici. Infine, quando siamo a casa nella nostra cucina cerchiamo di ridurre gli sprechi, pianificando i nostri pasti e conservando correttamente gli alimenti. Tutti insieme, con piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini alimentari, possiamo fare la differenza per il pianeta e per le generazioni future.

L'aumento di qualità dovrebbe provocare un cambiamento di abitudini anche nei consumatori che acquistando meno prodotti, ma di maggiore qualità, sono invogliati a sprecare sempre meno, diminuendo così anche la quantità di rifiuti. Dopo aver partecipato al progetto in collaborazione con la Coop, abbiamo pensato ad alcuni consigli per dare inizio al cambiamento delle abitudini alimentari a partire dalla spesa:

- compila con attenzione la lista della spesa comprando solo ciò che ti serve.
- fai attenzione alla data di scadenza.
- compra prodotti freschi coltivati e prodotti vicino a dove vivi: leggi con attenzione le etichette.
- evita porzioni troppo abbondanti.
- conserva correttamente il cibo nel frigorifero o in dispensa.
- ricicla, riutilizza e recupera il cibo che hai già cucinato: dalla cucina degli avanzi sono nati numerosissimi piatti entrati nella cucina di tutti i giorni.

# SISTEMA SCOLASTICO CILENO



Nel Cile, il sistema educativo è di natura mista: pubblica e privata. L'istruzione è organizzata in quattro livelli: prescolare (facoltativo), basico, medio e superiore. In totale sono 13 gli anni di istruzione obbligatoria garantita: dai 6 ai 18 anni, ma i bambini a partire dai 6 mesi possono frequentare gli asili nido e le scuole materne. I bambini che frequentano l'istruzione elementare (dai 7 ai 14 anni) frequentano 38 ore settimanali di lezione, normalmente iniziano alle 8 e finiscono tra le 14 e le 16, mentre i giovani che frequentano le scuole secondarie frequentano 42 ore settimanali. Per tutti le lezioni durano 45 minuti ed è previsto l'uso di un'uniforme che è cambiata nel tempo: anni fa era composta da giacca e cravatta, oggi divenuti felpa e polo dei colori della scuola.

Le scuole prescolari, basica (primaria) e media si trovano solitamente in un'unica struttura, quindi gli studenti dai 6 ai 18 anni frequentano insieme lo stesso istituto e i bambini più piccoli hanno campi da gioco separati. La scala dei voti va da 1 a 7 e per superare la materia si deve avere almeno un "azzurro" compreso tra 4 e 7, i voti sotto il 4 sono detti "rossi" ed equivalgono a un'insufficienza che deve essere recuperata.

Tutti gli studenti mangiano nella mensa scolastica che offre due pasti: la colazione verso le 9 che di solito si compone di latte o yogurt accompagnati da un panino, muesli o frutta e il pranzo, solitamente più sostanzioso. Oltre all'istruzione, dunque, la scuola dell'obbligo garantisce due pasti al giorno divenendo un supporto fondamentale nella gestione economica delle famiglie meno abbienti e più vulnerabili.

La legge cilena, infatti, prevede che tutti i ragazzi e le ragazze, gli adolescenti, i giovani e gli adulti che vivono nel territorio nazionale abbiano accesso all'istruzione con pari opportunità, indipendentemente dal paese di origine, dallo status migratorio, dal livello socioeconomico o da qualsiasi altra particolarità. Purtroppo, questi principi non sempre vengono rispettati causando grossi problemi di segregazione sociale e scolastica poiché la qualità dell'istruzione che si riceve nelle scuole pubbliche risulta significativamente inferiore a quella delle scuole private che però sono decisamente troppo care anche per un cileno medio, figuriamoci per le classi sociali meno abbienti. Ogni anno a partire dal 2006, il movimento studentesco, detto "Pinguini" per l'uso delle uniformi da parte degli studenti, a cui si



uniscono il corpo studentesco nazionale, e sempre più spesso anche gli insegnanti, organizza una importante manifestazione per esprimere il profondo disagio per le condizioni del sistema in relazione ad aspetti quali qualità, finanziamento e inclusione. Non è raro, durante le marce, sentire gridare per le strade la massima di una famosa poetessa ed educatrice cilena, che ha trascorso parte della sua vita in Italia, Gabriela Mistral: "Il futuro dei bambini è sempre oggi, domani sarà troppo tardi". Oggi i due primissimi leader dei Pinguini, Gabriel Boric e Camila Vallejo, sono rispettivamente il presidente più giovane della storia del Cile e la segretaria generale del Governo.

Articolo di Maria De La Barra, donna e mamma cilena recentemente trasferita a Mantova.

## RUBRICA

# OFFLINE GAMES

a cura di: Natalia, Yasmine, Isslem, Mohamed, Xhoel, Risen, Elio, Walid

## CRUCIVERBA

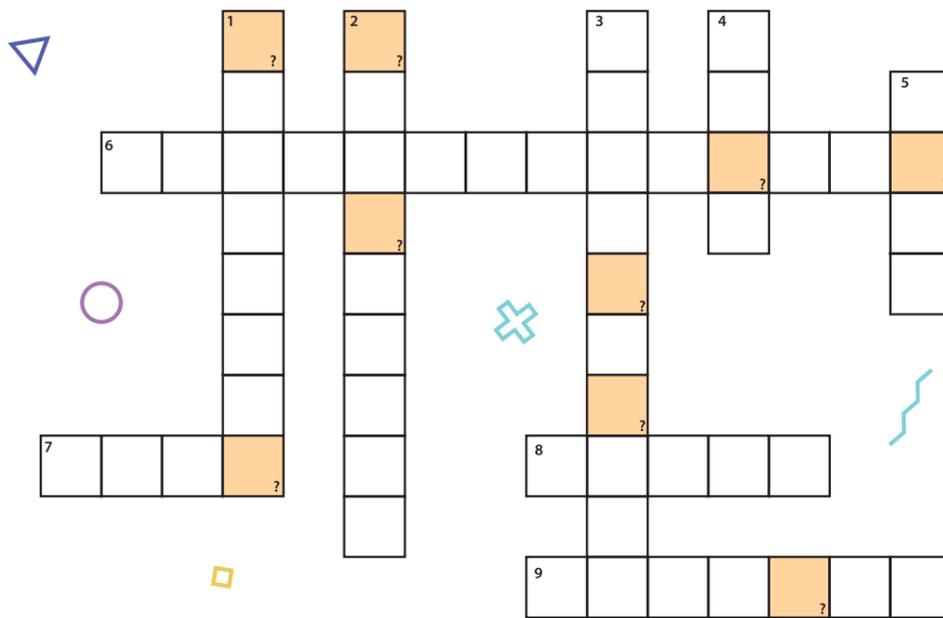
RISOLVI IL CRUCIVERBA, POI FAI L'ANAGRAMMA DELLE LETTERE COMPARSE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRIRAI LA PAROLA NASCOSTA.

### ORIZZONTALE

- 6 - E' una bevanda fatta con una frutta arancione
- 7 - E' bianco e piccolo e si mangia tanto in Giappone e Cina
- 8 - E' una bevanda nera tipica della colazione italiana
- 9 - Sono piccoli e marroni, si mangiano a colazione nei Paesi anglosassoni

### VERTICALE

- 1 - A volte si mette nel tè o nel caffè
- 2 - Dolce francese a forma di luna che può essere vuoto o ripieno
- 3 - Si spalma sul pane a colazione
- 4 - Si mangia con il burro e il miele nella colazione tunisina
- 5 - Sono piccole, verdi e si mangiano a colazione in Egitto



### PAROLA NASCOSTA



SCAN ME



SOLUZIONI DEI GIOCHI DEL PRECEDENTE NUMERO

## FRASE CRITTOGRAFATA

AD OGNI NUMERO CORRISPONDE UNA LETTERA. SOSTITUISCI LE LETTERE AI NUMERI COME NEGLI ESEMPI E SCOPRI LA CITAZIONE DI MARIO SOLDATI, CELEBRE GIORNALISTA ITALIANO PRECURSORE DEGLI ATTUALI REPORTAGE ENOGASTRONOMICI.



per info:  
Marianna e Clarissa  
nessunoesclusomn@gmail.com



con il sostegno ed il contributo

