



# MeTURA

## Back to the Roots

Educazione familiare "MeTURA-Back to the Roots",  
lezioni di giardinaggio e di cucina terapeutiche per promuovere  
l'indipendenza dei propri familiari adulti con disabilità intellettive



# Materiali andragogici

*per l'attuazione dell'Educazione familiare "MeTURA-Back to the Roots"*

A cura di Education Centre Geoss (Slovenia), Zveza Sozitze (Slovenia), Danilo Dolci (Italia),  
UOSIKAZU (Croazia) e Thrive (Regno Unito).



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Educazione familiare "MeTURA-Back to the Roots", lezioni di giardinaggio e di cucina terapeutiche per promuovere l'indipendenza dei propri familiari adulti con disabilità intellettive**



**IO7, Materiali andragogici per l'attuazione dell'Educazione Familiare "MeTURA-Back to the Roots"**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

A cura di Education Centre Geoss (Slovenia), Zveza Sožitje (Slovenia), Danilo Dolci (Italia), UOSIKAZU (Croazia) e Thrive (Regno Unito).

---

Litija 2021

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



## Indice

### SEZIONE 1

1 INTRODUZIONE.....	4
2 SCHEDE PER IL GIARDINAGGIO TERAPEUTICO.....	5
3 SCHEDE PER LA CUCINA TERAPEUTICA.....	18
4 SVILUPPARE COMPETENZE E CONOSCENZE DI BASE ATTRAVERSO ATTIVITÀ CONNESSE AL GIARDINAGGIO E ALLA CUCINA.....	27
5 GRIGLIA DI VALUTAZIONE VALUTAZIONE PER DETERMINARE IL LIVELLO DI CONOSCENZE/COMPETENZE RAGGIUNTO PRIMA E DOPO LE ATTIVITÀ .....	46

### SEZIONE 2 – SEZIONE DEDICATA ALLE/AI DISCENTI



Parte 1



Introduzione



## SEZIONE 1

### 1 INTRODUZIONE

Questo documento è stato prodotto nell'ambito del progetto Educazione Familiare "MeTURA-Back to the Roots", il cui scopo è quello di migliorare la vita degli adulti con disabilità intellettive promuovendo il giardinaggio e la cucina come risorse terapeutiche in ambito familiare allo scopo di sostenere l'autonomia dei soggetti interessati. I materiali proposti mirano a offrire delle linee guida pratiche per condurre le attività di giardinaggio e cucina terapeutiche.

Nel caso in cui non si conoscano i concetti di giardinaggio e cucina terapeutici vi invitiamo a consultare prima la Metodologia Educazione Familiare MeTURA - Back to the roots per le famiglie e i loro familiari adulti con disabilità intellettive. In questo documento potrete conoscere i metodi e le tecniche per promuovere la motivazione e l'inclusione degli adulti con disabilità intellettive e delle loro famiglie nelle attività di apprendimento permanente, nonché le competenze delle/dei mentori e delle/degli educatrici/tori, le modalità per offrire lezioni di giardinaggio e cucina terapeutiche, i metodi per trasferire le conoscenze e promuovere l'apprendimento all'interno dell'ambito familiare. È possibile consultare questa Metodologia al seguente indirizzo: <https://www.erasmus-metura.eu/metodology/>

#### **Come utilizzare i materiali andragogici**

Se state leggendo il presente documento è probabile che siate interessati a praticare il giardinaggio e la cucina terapeutici. Probabilmente lavorate con persone che presentano disabilità intellettive o che un membro della vostra famiglia ne sia affetto. Potreste avere già acquisito familiarità con le attività di giardinaggio e cucina terapeutiche svolgendole insieme ai vostri familiari con disturbi intellettivi o all'interno della organizzazione per cui lavorate o magari state cominciando proprio adesso a conoscerle. Potreste aspettarvi delle risposte (suggerimenti, modelli e risorse) ed è proprio ciò che i materiali andragogici che proponiamo intendono offrirvi.

I materiali andragogici sono divisi in due sezioni. La prima si rivolge alle/agli educatrici/tori e alle/ai mentori o ai familiari che intendono assumere il ruolo di mentori nel processo di giardinaggio e cucina terapeutici. La prima sezione prevede delle schede riportanti esempi di attività di giardinaggio e cucina (capitolo 2 e 3) e comprende delle attività a esse connesse le quali sono state ideate in modo tale da sviluppare ulteriormente le conoscenze e le competenze base delle persone che presentano disabilità intellettive (capitolo 4). Il capitolo 5 comprende la griglia di valutazione adottata per determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva alla partecipazione alle attività di giardinaggio e cucina terapeutiche.



# Parte 1



Schede per il giardinaggio  
terapeutico



La seconda sezione è scritta in modo piuttosto semplice ed è dedicata alle/ai discenti (persone affette da disabilità intellettive) che potranno consultarla insieme alla/al propria/o mentore. Comprende una guida passo passo per svolgere diverse attività di giardinaggio (offrenti indicazioni dettagliate su come piantare un certo tipo di piante) e delle ricette di cucina.

## 2 SCHEDE PER IL GIARDINAGGIO TERAPEUTICO

I genitori o le/i mentori possono leggere l'elenco delle piante offerto nella sezione dedicata alle/ai discenti (la quale si avvale di un linguaggio non tecnico per facilitare la lettura) e scegliere insieme agli adulti affetti da disabilità intellettive cosa coltivare. La/il discente insieme ai genitori o alla/al mentore avrà l'opportunità di conoscere le procedure necessarie per coltivare ciascun tipo di pianta senza lasciarsi intimorire dal processo stesso, come pure quando e dove è più opportuno piantare le piante. Le/i discenti possono utilizzare sia le Schede sia la Guida passo passo (offerta nella sezione dedicata alle/ai discenti redatta in un linguaggio non tecnico) per svolgere attività specifiche di giardinaggio.



### Schede

Queste si rivolgono principalmente alla/al mentore o ai genitori al fine di permettere loro di valutare il livello di difficoltà di ciascuna attività e di approfondire le proprie conoscenze in materia di giardinaggio. Le attività sono descritte mediante l'uso di un linguaggio tecnico. Ogni attività riporta i relativi vantaggi e descrive quali attività possono essere svolte successivamente.

Attività	Pagina
<a href="#">Togliere le erbacce</a>	6
<a href="#">Innaffiare (all'aperto)</a>	7
<a href="#">Innaffiare (al chiuso)</a>	8
<a href="#">Seminare semi di piccole dimensioni</a>	9
<a href="#">Seminare semi di grandi dimensioni</a>	10
<a href="#">Trapiantare i germogli</a>	11
<a href="#">Preparare il terreno</a>	12
<a href="#">Rinvasare</a>	13
<a href="#">Piantare le patate</a>	14
<a href="#">Mettere a dimora</a>	15



### Guida passo passo al giardinaggio

Questa si rivolge specificamente alle/ai discenti e offrirà loro delle semplici indicazioni per svolgere ogni attività e coltivare in modo efficace una particolare pianta. Molte di queste si sovrapporranno, permettendo alla/al discente di consolidare gradualmente la conoscenza delle tecniche di giardinaggio senza sentirsi travolto dal processo. La Guida è presentata in un linguaggio semplice da leggere nella sezione apposita.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<a href="#">Raccogliere</a>	16
-----------------------------	----

Attività	<b>Togliere le erbacce</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a togliere le erbacce dall'area di coltivazione al fine di ottenere le migliori condizioni possibili per coltivare i propri ortaggi.
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1-2 ore (a seconda delle dimensioni dell'area di coltivazione)
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inginocchiatoio</li> <li>• Secchio</li> <li>• Sarchiello</li> <li>• Trapiantatoio</li> <li>• Zappa</li> <li>• Forcone</li> <li>• Vanga</li> <li>• Rastrello</li> <li>• Carriola</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarne vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Incoraggiare le/i partecipanti a individuare l'area da cui togliere le erbacce distinguendo le piante nell'area di coltivazione</li> <li>- Valutare gli attrezzi più adatti per svolgere questa attività: il forcone per le erbacce più grandi, il sarchiello e la zappa per quelle più piccole</li> <li>- Estrarre le erbacce o zappare l'area facendo attenzione a rimuovere l'apparato radicale e a non danneggiare le altre piante circostanti</li> <li>- Valutare se le erbacce sono annuali o perenni e rimuoverle di conseguenza. Quelle annuali si possono eventualmente compostare nell'area, mentre quelle perenni vanno tolte per limitare la loro diffusione</li> <li>- Passare il rastrello per spianare l'area</li> <li>- Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Dialogo</li> <li style="width: 33%;">• Istruzioni verbali</li> <li style="width: 33%;">• Dimostrazione</li> <li style="width: 33%;">• Assistenza fisica</li> <li style="width: 33%;">• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li style="width: 33%;">• Orientamento, suggerimenti</li> <li style="width: 33%;">• Indicazioni</li> <li style="width: 33%;">• Osservazione</li> <li style="width: 33%;">• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li style="width: 33%;">• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare un'area in cui non crescono erbacce per coltivarvi delle piante</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Capacità comunicative</i></li> <li>• <i>Capacità fisiche/motorie</i></li> <li>• <i>Capacità decisionale</i></li> <li>• <i>Capacità di assumersi le proprie responsabilità</i></li> <li>• <i>Consapevolezza corporea</i></li> <li>• <i>Consapevolezza sensoriale</i></li> <li>• <i>Creatività</i></li> <li>• <i>Regolazione emotiva</i></li> <li>• <i>Capacità relazionali</i></li> <li>• <i>Capacità di lavorare in gruppo</i></li> <li>• <i>Capacità di accettare il supporto</i></li> <li>• <i>Gestione del tempo</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a togliere le erbacce da un'area di coltivazione, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innaffiare</li> <li>- Raccogliere</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o della fase di svolgimento dell'attività</li> </ul>

Attività	<b>Innaffiare (all'aperto)</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a innaffiare le piante al fine di ottenere le migliori condizioni possibili per coltivare i propri ortaggi.
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1 ora
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innaffiatoio con soffione</li> <li>• Tubo per innaffiare dotato dell'appropriato ugello</li> <li>• Secchio</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarne vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Incoraggiare le/i partecipanti a riconoscere i segnali che permettono di capire quando è opportuno innaffiare le piante</li> <li>- Attaccare il tubo al rubinetto oppure riempire l'innaffiatoio</li> <li>- Innaffiare bagnando il terriccio per assicurarsi che l'apparato radicale riceva l'acqua</li> <li>- Prestare attenzione a non esagerare con le quantità d'acqua</li> <li>- Sollevare i vasi per verificare se il loro peso è aumentato e valutare se le piante sono state sufficientemente innaffiate</li> <li>- Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare un'area adeguatamente irrigata in cui coltivare le piante</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza corporea</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a innaffiare un'area di coltivazione all'aperto, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innaffiare</li> <li>- Raccogliere</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o della fase di svolgimento dell'attività</li> </ul>



Attività	<b>Innaffiare (al chiuso)</b>		
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a innaffiare le piante al fine di ottenere le migliori condizioni possibili per coltivare i propri ortaggi.		
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	1 ora		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vassoio per irrigazione</li> <li>• Innaffiatoio con soffione</li> </ul>		
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarne vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Incoraggiare le/i partecipanti a riconoscere i segnali che permettono di capire quando è opportuno innaffiare le piante</li> <li>- Posizionare le piante in un vaso o vassoio e inserirle all'interno del vassoio di irrigazione</li> <li>- Innaffiare dall'alto utilizzando un innaffiatoio con il soffione oppure innaffiare senza il soffione il vassoio di irrigazione per evitare di deteriorare il terriccio</li> <li>- Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>	
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innaffiare adeguatamente i vasi e i vassoi per consentire alle piante di crescere al chiuso</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza corporea</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a innaffiare le piante al chiuso, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>		
Valutazione	- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale	Monitoraggio e valutazione	Valutazione dei risultati, valutazione finale
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rinvasare</li> <li>- Preparare il terreno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettere a dimora</li> <li>- Togliere le erbacce</li> </ul>	- Raccogliere
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>		

Attività	<b>Seminare semi di piccole dimensioni</b>		
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a seminare semi di piccole dimensioni i cui germogli possono essere successivamente trapiantati o i cui frutti possono essere poi raccolti.		
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	2 ore		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacchetti di semi adatti alla stagione e appropriati rispetto all'attività (come semi di timo, prezzemolo, basilico, origano, pomodori, insalata e cavolo)</li> <li>• Vasoio per germinazione per piccoli semi con fori di drenaggio (eventualmente anche un divisore per semi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terriccio multiuso (preferibilmente senza torba) o adatto alla semina</li> <li>• Perlite per migliorare il drenaggio del terriccio</li> <li>• Tavola di legno e un setaccio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vasoio per irrigazione in cui inserire il vasoio per germinazione</li> <li>• Etichette per piante e matite/penne</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo ai semi che si intende seminare, permettendo se possibile di sceglierli</li> <li>- Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Mescolare il terriccio con una manciata di perlite</li> <li>- Riempire il vasoio per germinazione con il mix di terriccio e perlite e livellare il contenuto con una tavola di legno</li> <li>- Utilizzare le dita per appiattire delicatamente il terriccio nei quattro angoli del vasoio per germinazione</li> <li>- Utilizzare la tavola di legno per appiattire delicatamente ma in modo deciso la superficie del terriccio. Questa è la base in cui seminare i semi.</li> <li>- Seminare i semi uniformemente facendo attenzione a non posizionarli troppo vicini tra di loro</li> <li>- Spargere con il setaccio altro terriccio per ricoprire con uno strato sottile di terriccio i semi</li> <li>- Aggiungere 1cm d'acqua nel vasoio per irrigazione. Immergere il vasoio per germinazione in acqua fino a quando il terriccio avrà assorbito abbastanza acqua dal basso, evitando così di spostare i semi</li> <li>- Posizionare il vasoio per germinazione al sole su un davanzale. Assicurarsi che il terriccio sia umido ma non troppo. Innaffiare bagnando il terriccio.</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione, assistenza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effettuare efficacemente la semina in un vasoio per germinazione</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Capacità comunicative</i></li> <li>• <i>Capacità fisiche/motorie</i></li> <li>• <i>Capacità decisionale</i></li> <li>• <i>Capacità di assumersi le proprie responsabilità</i></li> <li>• <i>Consapevolezza corporea</i></li> <li>• <i>Consapevolezza sensoriale</i></li> <li>• <i>Creatività</i></li> <li>• <i>Regolazione emotiva</i></li> <li>• <i>Capacità relazionali</i></li> <li>• <i>Capacità di lavorare in gruppo</i></li> <li>• <i>Capacità di accettare il supporto</i></li> <li>• <i>Gestione del tempo</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a seminare semi di piccole dimensioni in vassoi per germinazione, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>		
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoraggio e valutazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innaffiare al chiuso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trapiantare i germogli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rinvasare</li> <li>- Raccogliere</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Conservare la confezione delle etichette all'interno del registro</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>		

Attività	<b>Seminare semi di grandi dimensioni</b>		
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a seminare semi di piccole dimensioni che possono essere successivamente rinvasati o messi a dimora all'esterno.		
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	1 ora		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacchetti di semi adatti alla stagione e appropriati rispetto all'attività (come zucca e fagioli)</li> <li>• Vasetti di circa 9cm con fori di drenaggio</li> <li>• Terriccio multiuso (preferibilmente senza torba) o adatto alla semina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cavicchio</li> <li>• Vassoio per irrigazione in cui inserire i vasi</li> <li>• Etichette per piante e matite/penne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innaffiatoio con soffione per innaffiare in modo uniforme e delicato</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo ai semi che si intende seminare, permettendo se possibile di sceglierli</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Riempire i vasi con il terriccio facendo attenzione a rompere le zolle più compatte</li> <li>- Picchiettare delicatamente i vasi per livellare il terriccio Utilizzare un cavicchio per creare dei buchi di 2,5cm al centro dei vasi e posizionarvi all'interno un seme. Ricoprire il seme con il terriccio</li> <li>- Aggiungere 1cm d'acqua nel vassoio per irrigazione. Immergere i vasi in acqua fino a quando il terriccio avrà assorbito abbastanza acqua dal basso, evitando così di spostare i semi</li> <li>- Posizionare i vasi al sole su un davanzale. Assicurarsi che il terriccio sia umido ma non troppo. Innaffiare bagnando il terriccio.</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione, assistenza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effettuare efficacemente la semina</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza corporea</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a seminare semi di grandi dimensioni, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>		
Valutazione	- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale	Monitoraggio e valutazione	Valutazione dei risultati, valutazione finale
Attività successive	- Innaffiare	- Rinvasare	- Preparare il terreno - Mettere a dimora
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Conservare la confezione delle etichette all'interno del registro</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>		



Attività	<b>Trapiantare i germogli</b>		
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a trapiantare i germogli per poterli coltivare o metterli in futuro a dimora.		
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	2 ore		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vassoio di piantine sufficientemente cresciute</li> <li>• Vasi con fori di drenaggio</li> <li>• Terriccio multiuso (preferibilmente senza torba)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vassoio per irrigazione in cui inserire i vasi</li> <li>• Cavicchio/cucchiaino</li> <li>• Etichette per piante e matite/penne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innaffiatoio con soffione per innaffiare in modo uniforme e delicato</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a come effettuare questo compito e al modo in cui le piante possono trarre vantaggio</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Riempire i vasi con del terriccio facendo attenzione a rompere le zolle più compatte</li> <li>- Picchiettare delicatamente il terriccio nei vasi per livellarlo in modo uniforme</li> <li>- Utilizzare un cavicchio per creare dei buchi al centro del vaso</li> <li>- Utilizzare un cavicchio o un cucchiaino per rimuovere attentamente e delicatamente le piantine dal vassoio per germinazione cercando di lasciare tra le radici abbastanza terriccio</li> <li>- Trapiantare i germogli negli appositi vasi facendo attenzione a tenere le piantine dalle foglie e non dallo stelo</li> <li>- Saldare delicatamente le radici al terriccio senza rendere il terriccio troppo compatto</li> <li>- Innaffiare dall'alto utilizzando un innaffiatoio con soffione</li> <li>- Posizionare i vasi in un vassoio per irrigazione, assicurarsi che il terriccio sia umido ma non troppo</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione, assistenza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trapiantare in modo efficace i germogli e spostarli in un nuovo ambiente di coltivazione</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Capacità comunicative</i></li> <li>• <i>Capacità fisiche/motorie</i></li> <li>• <i>Capacità decisionale</i></li> <li>• <i>Capacità di assumersi le proprie responsabilità</i></li> <li>• <i>Consapevolezza corporea</i></li> <li>• <i>Consapevolezza sensoriale</i></li> <li>• <i>Creatività</i></li> <li>• <i>Regolazione emotiva</i></li> <li>• <i>Capacità relazionali</i></li> <li>• <i>Capacità di lavorare in gruppo</i></li> <li>• <i>Capacità di accettare il supporto</i></li> <li>• <i>Gestione del tempo</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a trapiantare i germogli, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>		
Valutazione	- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale	Monitoraggio e valutazione	Valutazione dei risultati, valutazione finale
Attività successive	- Rinvasare	- Preparare il terreno	- Mettere a dimora
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Conservare le etichette delle piantine all'interno del registro</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>		

Attività	<b>Preparare il terreno</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a preparare il terreno al fine di ottenere le migliori condizioni possibili per mettere le piante a dimora.
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	2-3 ore (a seconda delle dimensioni dell'area di coltivazione)
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzi per togliere le erbacce come l'inghinocchiatoio, il sarchiello, la zappa, il trapiantatoio e il contenitore per gettare le erbacce</li> <li>• Carriola</li> <li>• Terriccio o concime</li> <li>• Attrezzi per scavare come il forcone o la vanga</li> <li>• Rastrello in acciaio</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarne vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza:</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Strappare le erbacce dall'area in cui coltivare le piante, cercando di rimuovere le radici il più possibile</li> <li>- Scavare una fossa di 15cm utilizzando un forcone o una vanga, rompendo le zolle di terra con la punta dell'attrezzo e facendo attenzione a rimuovere le pietre</li> <li>- Aggiungere il terriccio o il concime per migliorare le condizioni del terreno e apportare nutrienti</li> <li>- Spianare il terreno ed eliminare le zolle più grandi utilizzando il rastrello</li> <li>- Calpestare delicatamente il terreno distribuendo equamente il peso</li> <li>- Spianare nuovamente l'area</li> <li>- Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione, assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare un'area di coltivazione spianata in cui coltivare le piante</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza corporea</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a preparare il terreno e a creare delle aiuole, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettere a dimora</li> <li>- Innaffiare</li> <li>- Togliere le erbacce</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>

Attività	<b>Rinvasare</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a rinvasare le piante per facilitarne la coltivazione e potere raccogliere i loro frutti in futuro.
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1 ora
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piante pronte per essere poste in un vaso</li> <li>• Vasi più grandi di quelli in cui si trovano attualmente le piante e un vaso delle stesse dimensioni di quello attualmente in uso</li> <li>• Terriccio multiuso (preferibilmente senza torba)</li> <li>• Vassoio per irrigazione in cui inserire i vasi</li> <li>• Etichette per piante e matite/penne</li> <li>• Innaffiatoio con soffione per innaffiare in modo uniforme e delicato</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a come effettuare questo compito e al modo in cui le piante possono trarne vantaggio</li> <li>- Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Mettere una manciata di terriccio nel vaso più grande, assicurandosi di rimuovere le zolle di terra compatte</li> <li>- Posizionare il vaso più piccolo delle stesse dimensioni di quello in cui si trova attualmente la pianta in quello più grande. Fare sì che i bordi dei due vasi siano alla stessa altezza</li> <li>- Riempire lo spazio tra i due vasi con il terriccio e rimuovere il vaso più piccolo per inserire in questo spazio la pianta</li> <li>- Rimuovere delicatamente la pianta dal suo vaso schiacciando piano i lati del vaso per non danneggiare le radici o lo stelo</li> <li>- Posizionare nello spazio la pianta picchiando leggermente ai lati del vaso o inserendola manualmente</li> <li>- Innaffiare dall'alto utilizzando un innaffiatoio con soffione</li> <li>- Posizionare il vaso in cui è stata collocata la pianta in un vassoio per irrigazione, assicurarsi che il terriccio sia umido ma non troppo</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione, assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rinvasare in modo efficace le piante e spostarle in un nuovo ambiente di coltivazione</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza corporea</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul> <p>Imparando a rinvasare le piante, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliergli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparare il terreno</li> <li>- Mettere a dimora</li> <li>- Innaffiare</li> <li>- Raccogliere</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Conservare le etichette delle piantine all'interno del registro</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>



Attività	<b>Piantare le patate</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a piantare le patate.
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1-2 ore
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una selezione di patate da coltivare con un germoglio dominante pronto per la semina</li> <li>Inginocchiatoio</li> <li>Trapiantatoio or sarchiello</li> <li>Vanga or forcone</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarre vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza.</li> <li>Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>Posizionare le patate a 35cm l'una dall'altra nell'area di coltivazione</li> <li>Scavare buche profonde 15cm l'una per inserirvi le patate</li> <li>Ricoprirle con la terra e proseguire con le altre patate</li> <li>Dopo diverse settimane controllare il loro sviluppo</li> <li>Quando i germogli raggiungono circa 10cm di altezza distribuire la terra attorno ai gambi per favorire ulteriormente la crescita</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo</li> <li>Istruzioni verbali</li> <li>Dimostrazione, assistenza fisica</li> <li>Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>Orientamento, suggerimenti</li> <li>Indicazioni</li> <li>Osservazione</li> <li>Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piantare in modo efficace le patate</li> <li>Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità comunicative</li> <li>Capacità fisiche/motorie</li> <li>Capacità decisionale</li> <li>Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>Consapevolezza corporea</li> <li>Consapevolezza sensoriale</li> <li>Creatività</li> <li>Regolazione emotiva</li> <li>Capacità relazionali</li> <li>Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>Capacità di accettare il supporto</li> <li>Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a piantare le patate, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innaffiare</li> <li>Togliere le erbacce</li> <li>Raccogliere</li> </ul>
Registrazione i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>Conservare le etichette delle piantine all'interno del registro</li> <li>Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>

Attività	<b>Mettere a dimora</b>
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a metter a dimora gli ortaggi per promuovere la loro crescita in condizioni ottimali all'esterno.
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1-2 ore (a seconda delle dimensioni dell'area di coltivazione)
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una selezione di piante adatte a essere messe a dimora che presentano delle radici sufficientemente cresciute all'interno dei propri vasi</li> <li>Carriola (opzione facoltativa)</li> <li>Inginocchiatoio</li> <li>Trapiantatoio or sarchiello</li> <li>Vanga or forcone</li> <li>Contenitore per i rifiuti</li> <li>Innaffiatoio con soffione per innaffiare in modo uniforme e delicato</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, in che modo le piante possono trarne vantaggio e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza. Consentire la selezione delle piante se possibile.</li> <li>Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>Posizionare la pianta sul terreno per avere una idea della distanza e dello spazio in cui collocarla</li> <li>Selezionare la pianta e segnare la posizione premendo leggermente il vaso sul terreno nell'area selezionata</li> <li>Scavare una buca con il trapiantatoio o la vanga della profondità e ampiezza opportuna per inserirvi la pianta</li> <li>Verificare la profondità della buca posizionandovi all'interno il vaso con la pianta</li> <li>Rimuovere la pianta dal vaso con delicatezza per non danneggiare lo stelo e le radici della pianta</li> <li>Posizionare la pianta nello spazio e ricoprire le radici con il terreno prima di saldarla delicatamente per non danneggiare lo stelo</li> <li>Proseguire con le altre piante</li> <li>Innaffiare con un innaffiatoio</li> <li>Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo</li> <li>Istruzioni verbali</li> <li>Dimostrazione, assistenza fisica</li> <li>Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>Orientamento, suggerimenti</li> <li>Indicazioni</li> <li>Osservazione</li> <li>Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>Immagini e video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piantare in modo efficace delle piante in un area di coltivazione adatta</li> <li>Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità comunicative</li> <li>Capacità fisiche/motorie</li> <li>Capacità decisionale</li> <li>Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>Consapevolezza corporea</li> <li>Consapevolezza sensoriale</li> <li>Creatività</li> <li>Regolazione emotiva</li> <li>Capacità relazionali</li> <li>Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>Capacità di accettare il supporto</li> <li>Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul> <p>Imparando a mettere a dimora le piante, gli adulti affetti da disabilità intellettive possono sviluppare le competenze necessarie per coltivare gli ortaggi, raccogliarli e utilizzarli in cucina. Ciò permette loro di adottare uno stile di vita più indipendente, sviluppare le proprie competenze personali e acquisire una maggiore autonomia e controllo sulle proprie vite.</p>
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li>Monitoraggio e valutazione</li> <li>Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>
Attività successive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innaffiare</li> <li>Togliere le erbacce</li> <li>Raccogliere</li> </ul>
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>Conservare le etichette delle piantine all'interno del registro</li> <li>Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>

Attività	<b>Raccogliere</b>		
Obiettivi	Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a riconoscere quando la frutta e le verdure sono pronte per essere raccolte e cucinate. Il momento della raccolta può variare in base al tipo di frutto o verdura pertanto potrebbe essere opportuno per le/i discenti o per le persone che offrono loro supporto svolgere delle ricerche.		
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	1-2 ore (a seconda delle dimensioni dell'area di coltivazione)		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingincchiatoio</li> <li>• Secchio</li> <li>• Sarchiello</li> <li>• Forcone</li> <li>• Forbici/cesoie</li> <li>• Carriola</li> </ul>		
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quando è meglio effettuare questo compito, a cosa prestare attenzione e come utilizzare gli attrezzi in sicurezza</li> <li>• Fornire semplici indicazioni agli adulti affetti da disabilità intellettive, leggere e discutere insieme le istruzioni</li> <li>- Selezionare un paio di frutti o di verdure per spiegare alle/ai partecipanti quando sono pronti per essere raccolti in base alla loro dimensione, colore e facilità di staccarli dalla pianta</li> <li>- Valutare gli strumenti più appropriati per questo compito: molte specie di verdure possono essere raccolte con le mani, tuttavia per altre è necessario utilizzare delle cesoie o forbici e potrebbe essere utile utilizzare un forcone per rimuovere le radici dei tuberi dal terreno</li> <li>- Collocare i prodotti raccolti in una carriola a seconda della loro dimensione o quantità</li> <li>- Discutere insieme alle/ai partecipanti se occorre preparare la verdura raccolta per essere conservata o cucinata</li> <li>- Ripulire gli attrezzi e metterli via</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Dialogo</li> <li style="width: 33%;">• Istruzioni verbali</li> <li style="width: 33%;">• Dimostrazione, assistenza fisica</li> <li style="width: 33%;">• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li style="width: 33%;">• Orientamento, suggerimenti</li> <li style="width: 33%;">• Indicazioni</li> <li style="width: 33%;">• Osservazione</li> <li style="width: 33%;">• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li style="width: 33%;">• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>		
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raccogliere frutta e verdura per essere cucinata, conservata o condivisa con altre persone</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 25%;">• Capacità comunicative</li> <li style="width: 25%;">• Capacità fisiche/motorie</li> <li style="width: 25%;">• Capacità decisionale</li> <li style="width: 25%;">• Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li style="width: 25%;">• Consapevolezza corporea</li> <li style="width: 25%;">• Consapevolezza sensoriale</li> <li style="width: 25%;">• Creatività</li> <li style="width: 25%;">• Regolazione emotiva</li> <li style="width: 25%;">• Capacità relazionali</li> <li style="width: 25%;">• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li style="width: 25%;">• Capacità di accettare il supporto</li> <li style="width: 25%;">• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul>		
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">- Valutazione della condizione dell'individuo, valutazione iniziale</li> <li style="width: 33%;">- Monitoraggio e valutazione</li> <li style="width: 33%;">- Valutazione dei risultati, valutazione finale</li> </ul>		
Attività successive	- Cucinare		
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annotare su un registro i dettagli dell'attività</li> <li>- Scattare delle foto dei risultati ottenuti o durante lo svolgimento dell'attività</li> </ul>		

# Parte 1



Schede per la cucina  
terapeutica



### 3 SCHEDE PAR LA CUCINA TERAPEUTICA

I genitori o le/i mentori possono leggere l'elenco delle ricette offerto nella sezione dedicata alle/ai discenti (la quale si avvale di un linguaggio non tecnico per facilitare la lettura) e scegliere insieme agli adulti affetti da disabilità intellettive cosa cucinare. La/il discente insieme ai genitori o alla/al mentore avrà l'opportunità di conoscere le procedure necessarie per cucinare ciascun tipo di pietanza.

Le/i discenti possono utilizzare sia le Schede sia le Ricette di cucina (offerte nella sezione dedicata alle/ai discenti redatta in un linguaggio non tecnico) al fine di eseguire le specifiche ricette proposte.



**Schede**



**Ricette di cucina**

Queste si rivolgono principalmente alla/al mentore o ai genitori al fine di consentire agli adulti affetti da disabilità intellettive di cominciare a familiarizzare con la preparazione dei piatti.

Queste si rivolgono specificamente alle/ai discenti e offriranno loro delle semplici indicazioni per la preparazione dei piatti. Le ricette sono presentate in un linguaggio semplice da leggere nella sezione apposita.

<b>Attività</b>	<b>Pagina</b>
<a href="#">Familiarizzare con i generi alimentari e la corretta alimentazione</a>	18
<a href="#">Familiarizzare con i metodi di cottura</a>	19
<a href="#">Familiarizzare con gli utensili e gli elettrodomestici da cucina</a>	20
<a href="#">Sicurezza e igiene in cucina</a>	21
<a href="#">Andare al supermercato</a>	22
<a href="#">Preparare un piatto seguendo la ricetta</a>	23
<a href="#">Apparecchiare e servire a tavola</a>	24



Attività	<b>Familiarizzare con i generi alimentari e la corretta alimentazione</b>		
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentare agli adulti con disabilità intellettive diversi generi alimentari e una corretta alimentazione</li> <li>- Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>		
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	1 ora		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavagna a fogli mobili</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Immagini che illustrano i generi alimentari</li> <li>• Nastro adesivo</li> <li>• Assistenza da parte dei familiari e delle/degli educatrici/tori</li> </ul>		
Descrizione dell'attività	<p>- Presentazione dei vari generi alimentari per informare le/i partecipanti riguardo alla loro provenienza e conservazione (in frigorifero, dispensa, ecc.), chiedere loro quale sia il loro piatto preferito, verificare quali generi alimentari conoscono, se sanno in cosa consiste una corretta alimentazione e quali sono i principali pasti quotidiani (colazione, pranzo e cena), ecc.</p> <p>- Presentazione dei 5 gruppi alimentari attraverso l'impiego di immagini e spiegazione di ciò che si intende per corretta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereali, loro derivati e tuberi.</b> Tra i derivati figurano il pane, la pasta, il riso, ecc. I cereali sono una preziosa fonte di energie.</li> <li>• <b>Ortaggi e frutta.</b> Gli ortaggi come ad esempio broccoli, carote, spinaci, ecc. permettono di mantenersi in salute e sentirsi bene e andrebbero mangiate regolarmente. La frutta come le mele, pere, angurie, uva, mirtillo, ecc. permettono di evitare le infezioni e favoriscono la guarigione quando si è malati. Rappresenta anche un ottimo spuntino consumabile quotidianamente..</li> <li>• <b>Latte e derivati.</b> Si tratta di alimenti come il latte, lo yogurt, il formaggio, i gelati, i budini, ecc. I latticini contengono calcio, indispensabile per la salute delle ossa e dei denti.</li> <li>• <b>Carne, pesce, uova e legumi.</b> Si tratta di alimenti come gli hamburger, la carne di pollo, il pesce, le uova, i legumi e la frutta secca. Sono alimenti con un elevato contenuto proteico che rafforza i muscoli. Bisognerebbe consumare alimenti più magri per mantenere il proprio corpo in un buono stato di salute.</li> <li>• <b>Grassi da condimento e spezie.</b> Si tratta di alimenti di origine varia utilizzati per rendere più saporiti i piatti (come il sale, lo zucchero, l'olio, l'aceto, ecc.).</li> </ul> <p>• <b>Nel corso della giornata si consumano normalmente 3 pasti al giorno, ovvero la colazione, il pranzo e la cena.</b> Una dieta equilibrata deve essere varia, quindi dovrebbe includere alimenti provenienti da tutti i 5 gruppi alimentari sopra riportati, tuttavia non bisogna esagerare. La colazione è il pasto più importante della giornata e non deve essere saltato. Bisognerebbe mangiare molta frutta e verdura e pesce almeno una volta alla settimana, nonché cercare di consumare meno sale possibile ed evitare gli zuccheri e i cibi grassi.</p> <p>- Realizzare dei cartelloni per ciascun gruppo alimentare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire alle/ai partecipanti delle immagini che illustrano i generi alimentari da incollare sul cartellone (scrivendo sotto l'immagine il nome del singolo alimento).</li> </ul> <p>- Chiedere alle/ai partecipanti di scegliere tra le immagini del cartellone per organizzare la colazione, il pranzo e la cena che preferiscono e discutere del modo in cui sono stati selezionati gli alimenti: quali alimenti corrispondono a quale pasto e perché?</p>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini e video dimostrativi</li> </ul>		

Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli adulti con disabilità intellettive scopriranno i diversi generi alimentari e cos'è una corretta alimentazione.</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività	<b>Familiarizzare con i metodi di cottura</b>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentare agli adulti con disabilità intellettive diversi metodi di cottura</li> <li>- Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1 ora
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavagna a fogli mobili</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Immagini che illustrano i vari metodi di cottura</li> <li>• Assistenza da parte dei familiari e delle/degli educatrici/tori</li> <li>• Nastro adesivo</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discutere insieme alle/ai partecipanti dei metodi di cottura che conoscono</li> <li>- Presentazione dei metodi di cottura attraverso l'impiego di immagini e spiegazione di ciascun metodo:</li> </ul> <p><b>Cottura al calore secco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Arrostito al forno o allo spiedo/cottura al forno</b> – Si tratta di metodi simili per trasformare gli alimenti nel forno. Quando si tratta di arrostitire, si fa riferimento alla carne e agli ortaggi, quando si tratta di cucinare al forno si fa solitamente riferimento al pane e ai dolci</li> <li>2. <b>Soffritto</b> – Solitamente il soffritto si prepara aggiungendo dei grassi su una padella riscaldata in cui vengono parzialmente immersi i cibi e poi capovolti sull'altro lato per cucinarli in modo uniforme</li> <li>3. <b>Frittura</b> – La frittura prevede l'immersione completa del cibo nei grassi aggiunti in una padella riscaldata</li> <li>4. <b>Sauté</b> – La “doratura” dei cibi avviene in uno strato sottile di grasso riscaldata in una padella a fuoco medio-alto. I cibi vengono cucinati fino al momento in cui diventano teneri</li> <li>5. <b>Cottura alla griglia</b> – Questo metodo solitamente prevede di arrostitire i cibi sulla griglia a fuoco vivo ma può anche essere utilizzata una bisticchiera sui fornelli. I cibi vengono cotti riscaldando la griglia la quale poi lascia delle linee sui cibi al termine della cottura.</li> </ol> <p><b>Cottura al calore umido/vapore:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bollitura</b> – i cibi vengono cotti in acqua bollente a circa 100 gradi centigradi. I cibi vengono completamente immersi nell'acqua e cotti fino a diventare teneri, successivamente vengono scolati.</li> <li>2. <b>Affogatura</b> – Questo metodo prevede di immergere i cibi in acqua a una temperatura di circa 70-80 gradi centigradi. I cibi cucinano più lentamente e si considerano pronti quando sono completamente cotti e teneri.</li> <li>3. <b>Cottura al vapore</b> – Solitamente per cucinare i cibi al vapore questi vengono posti all'interno di una pentola a vapore sul cestello a fondo forato che ospita l'alimento da cuocere. Sul fondo viene posta l'acqua che per mezzo della fiamma evapora e trasmette il calore al cibo. Il cibo viene cotto dal vapore prodotto dall'acqua riscaldata senza che però questa entri in contatto con il cibo.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sbianchitura</b> – Sbianchire è un metodo analogo alla bollitura solo che in questo caso il cibo è cotto per pochi secondi per poi bloccare la cottura in acqua e ghiaccio</li> </ul> <p><b>Metodi di cottura combinati:</b></p>

	<p><b>1. Brasatura</b> – La brasatura è un metodo combinato che comporta prima la tecnica della doratura in padella, poi la cottura a fuoco lento in un liquido per lungo tempo fino a quando il cibo non diventa tenero. I cibi brasati sono solitamente altamente proteici come la carne brasata o le cosce di pollo.</p> <p><b>2. Cottura a fuoco lento (stufare)</b> – Analogamente alla brasatura il cibo viene prima scottato e poi cotto in liquido, ma si utilizzano ingredienti più piccoli come carne e verdure a cubetti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzare dei cartelloni per ciascuna categoria di metodi di cottura.</li> <li>- Fornire alle/ai partecipanti delle immagini dei metodi di cottura da incollare a un cartellone (il nome di ciascun metodo viene scritto sotto o a fianco all'immagine).</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 20%;">• Dialogo</li> <li style="width: 20%;">• Dimostrazione</li> <li style="width: 20%;">• Osservazione</li> <li style="width: 20%;">• Presentazione di immagini</li> <li style="width: 20%;">• Selezione delle attività</li> <li style="width: 20%;">• Istruzioni verbali</li> <li style="width: 20%;">• Indicazioni</li> <li style="width: 20%;">• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li style="width: 20%;">• Realizzazione di cartelloni</li> <li style="width: 20%;">• Orientamento, suggerimenti</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imparare a cucinare adottando metodi di cottura diversi.</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Capacità comunicative</li> <li style="width: 33%;">• Consapevolezza sensoriale</li> <li style="width: 33%;">• Capacità relazionali</li> <li style="width: 33%;">• Capacità decisionale</li> <li style="width: 33%;">• Creatività</li> <li style="width: 33%;">• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li style="width: 33%;">• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li style="width: 33%;">• Regolazione emotiva</li> <li style="width: 33%;">• Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	<p>Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.</p>

Attività	<b>Familiarizzare con gli utensili e gli elettrodomestici da cucina</b>		
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a cucinare utilizzando gli utensili e gli elettrodomestici da cucina e spiegare loro come utilizzarli nel modo corretto</li> <li>- Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>	
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)		
Durata	1 ora		
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucina attrezzata (dotata di utensili e di elettrodomestici da cucina)</li> <li>• Lavagna a fogli mobili</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Immagini che illustrano gli utensili da cucina e gli elettrodomestici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nastro adesivo</li> <li>• Plastilina</li> <li>• Coltello di plastica</li> <li>• Biglie</li> <li>• Maccheroni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presenza e il supporto delle/degli educatrici/tori</li> <li>• La presenza e il supporto dei membri della famiglia</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentare alle/ai partecipanti quali utensili ed elettrodomestici da cucina sono indispensabili e per quali scopi vengono utilizzati.</li> <li>- Permettere alle/ai partecipanti di imparare a cucinare utilizzando gli utensili e gli elettrodomestici da cucina mostrando loro le relative immagini e spiegando le funzionalità di ciascuno di essi.</li> <li>- Fornire alle/ai partecipanti le immagini che illustrano ciascun elettrodomestico e utensile da cucina e invitarli a partecipare a una "caccia al tesoro" in cui dovranno individuare in cucina ognuno degli elementi presentati nelle immagini: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizzare dei cartelloni, uno per gli elettrodomestici e uno per gli utensili da cucina.</li> <li>• Quando le/i partecipanti avranno individuato un oggetto in cucina, lei/lui dovrà incollarne la relativa immagine al cartellone appropriato (il nome dell'oggetto individuato può essere aggiunto sotto o a fianco all'immagine)</li> </ul> </li> <li>- Dimostrare e permettere di sperimentare gli elettrodomestici e gli utensili da cucina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare l'accensione e lo spegnimento del forno, dei fornelli e del microonde</li> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare l'uso del mixer, del frullatore e del tostapane</li> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare il posizionamento di pentole e padelle sui fuochi e delle teglie in forno</li> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare l'utilizzo del coltello e del tagliere impiegando un coltello di plastica e la plastilina</li> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare la procedura di pesare i cibi secchi (come i maccheroni) o liquidi (come l'acqua)</li> <li>• Dimostrare e permettere di sperimentare la scolatura dei cibi al termine della bollitura usando le biglie e dell'acqua</li> </ul> </li> <li>- Spiegare la differenza tra acqua calda e fredda (acqua del rubinetto)</li> </ul>		
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Sperimentazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentazione di immagini</li> <li>• Attività "caccia al tesoro"</li> <li>• Realizzazione di cartelloni</li> <li>• Selezione delle attività</li> </ul>

Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le/i partecipanti impareranno a cucinare utilizzando gli utensili e gli elettrodomestici da cucina</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Take Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività	<b>Sicurezza e igiene in cucina</b>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettere agli adulti con disabilità intellettive di apprendere le regole di sicurezza e igiene in cucina</li> <li>- Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1 ora
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucina attrezzata (dotata di utensili e di elettrodomestici da cucina)</li> <li>• La presenza e il supporto delle/degli educatrici/tori e dei membri della famiglia</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione dell'attività per informare le/i partecipanti riguardo a quali regole di sicurezza e igiene in cucina rispettare e perché, quali rischi sono possibili (diffusione di batteri dal cibo, intossicazione alimentare, ferite da taglio, ustioni, ecc.), quali cibi possono essere mangiati crudi, quali devono essere cotti, ecc.</li> <li>- Presentare le regole di sicurezza e igiene in cucina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indossare sempre un grembiule e legare i capelli lunghi in una coda</li> <li>• Lavarsi spesso le mani con il sapone e ripulire la superficie di lavoro e gli utensili</li> <li>• Lavare sempre gli ortaggi e la frutta sotto l'acqua corrente</li> <li>• Separare sempre la carne, il pollame, i frutti di mare e le uova crude dagli altri alimenti</li> <li>• Utilizzare diversi taglieri e coltelli per tagliare gli ortaggi freschi e la frutta e la carne, il pollame e i frutti di mare crudi</li> <li>• Separare i cibi crudi da quelli cotti, non utilizzare lo stesso contenitore</li> <li>• Cucinare il cibo alla temperatura corretta e al momento giusto per evitare di mangiarlo crudo o troppo cotto</li> <li>• Conservare la carne, il pollame, le uova e altri alimenti deperibili nel congelatore o nel frigorifero dopo avere fatto la spesa</li> <li>• Gli alimenti scongelati devono essere cucinati immediatamente</li> <li>• Fare attenzione a non toccare con le mani gli oggetti caldi e indossare sempre dei guanti da cucina per prenderli</li> <li>• Utilizzare coltelli e altri oggetti taglienti con estrema cautela, senza prenderli mai dalla lama o orientarli verso se stessi o altre persone</li> <li>• Gli elettrodomestici devono essere spenti subito dopo il loro utilizzo</li> <li>• Se il cibo cotto non viene consumato immediatamente, deve essere conservato nel frigorifero</li> </ul> </li> <li>- Dimostrare e permettere di sperimentare le regole di sicurezza e igiene in cucina (impugnare correttamente un coltello, indossare il grembiule e i guanti, pulire il piano lavoro, lavare i piatti, ecc.)</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Sperimentazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le/i partecipanti apprenderanno le regole di sicurezza e igiene in cucina.</li> <li>Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacità comunicative</li> <li>Capacità fisiche/motorie</li> <li>Capacità decisionale</li> <li>Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>Take Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>Consapevolezza sensoriale</li> <li>Creatività</li> <li>Regolazione emotiva</li> <li>Capacità relazionali</li> <li>Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività	<b>Andare al supermercato</b>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a fare la spesa, andando al supermercato per comprare gli alimenti e gli ingredienti necessari</li> <li>Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>
Livello di difficoltà	2 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	1-2 ore
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paper</li> <li>Matite</li> <li>Immagini che illustrano alimenti e ingredienti</li> <li>Colla</li> <li>Denaro</li> <li>La presenza e il supporto delle/degli educatrici/tori e dei membri della famiglia</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discutere insieme alle/ai partecipanti dell'andare al supermercato e decidere cosa acquistare</li> <li>Fare un elenco illustrato degli alimenti e degli ingredienti che devono essere acquistati e valutare quanto denaro occorrerà: <ul style="list-style-type: none"> <li>Scrivere una lista della spesa</li> <li>Fornire alle/ai partecipanti le immagini degli alimenti e degli ingredienti da comprare, la colla e dei fogli di carta</li> <li>Leggere un elemento della lista alla volta e chiedere alle/ai partecipanti di prendere l'immagine corrispondente e incollarla sul proprio foglio. Al termine dell'attività, lei/lui dovrà avere incollato nel proprio foglio tutte le immagini corrispondenti agli alimenti della sua lista.</li> <li>Chiedere alle/ai partecipanti quanto potrebbe costare ciascun elemento della lista. Permettere alle/ai partecipanti di scrivere con una matita su un foglio i prezzi reali degli articoli in un supermercato e verificare quanto siano stati vicini a indovinare il prezzo corretto.</li> </ul> </li> <li>Andare al supermercato insieme alle/ai partecipanti, spiegando loro come si effettua la spesa e chiedendo loro di trovare gli articoli della lista della spesa e di metterli nel carrello. Infine, chiedere loro di andare alla cassa e di pagare l'importo totale della spesa.</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo</li> <li>Istruzioni verbali</li> <li>Dimostrazione</li> <li>Assistenza fisica</li> <li>Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>Orientamento, suggerimenti</li> <li>Indicazioni</li> <li>Osservazione</li> <li>Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>Presentazione di immagini</li> <li>Making a shopping list</li> </ul>

Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le/i partecipanti impareranno ad andare al supermercato per fare la spesa</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Take Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività	<b>Preparare un piatto seguendo la ricetta</b>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a realizzare un piatto seguendo la ricetta</li> <li>- promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>
Livello di difficoltà	Dipende dalla ricetta (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	Dipende dalla ricetta
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucina attrezzata (dotata di utensili e di elettrodomestici da cucina)</li> <li>• Ricette di cucina (ricette le cui procedure sono spiegate gradualmente e illustrate)</li> <li>• La presenza e il supporto delle/degli educatrici/tori e dei membri della famiglia</li> <li>• Alimenti e ingredienti</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discutere insieme alle/ai partecipanti dei piatti che si desidera preparare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire alle/ai partecipanti la ricetta di cucina e leggerla insieme per potere discutere dei vari passaggi</li> </ul> </li> <li>- Preparare il piatto secondo la ricetta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le/i partecipanti preparano il piatto seguendo passo dopo passo la ricetta con il supporto delle istruzioni verbali, suggerimenti, indicazioni, illustrazione della ricetta e attenendosi alle regole di sicurezza e igiene</li> <li>• Se necessario, ripetere più volte l'esecuzione della ricetta fino a quando le/i partecipanti non saranno in grado di eseguirla autonomamente</li> <li>• È importante ripetere le istruzioni, essere pazienti, ridere insieme e divertirsi con le/i partecipanti, nonché riconoscere e valorizzare i risultati ottenuti</li> </ul> </li> <li>- Nel caso in cui il piatto cada per terra o si rovesci il contenuto della preparazione, è importante rimanere allegri e ridere di queste eventualità insieme alle/ai partecipanti e trasformare l'atto di ripulire in un'occasione per divertirsi.</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Utilizzo delle ricette illustrate con indicazioni passo passo</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le/i partecipanti impareranno a preparare un piatto in modo efficace</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Take Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> <li>• Gestione del tempo</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività successive	Ripulire e riordinare la cucina, continuando a socializzare e a discutere dell'attività con gli altri

Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scattare delle foto dei piatti realizzati e condividerle con gli amici e la famiglia</li> <li>• Creare un libro delle ricette in cui annotare le ricette eseguite</li> </ul>
------------------------	---

Attività	<b>Apparecchiare e servire a tavola</b>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettere agli adulti con disabilità intellettive di imparare a servire a tavola i piatti in base alle indicazioni della ricetta</li> <li>- Promuovere l'indipendenza e l'autorealizzazione degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Migliorare le competenze degli adulti con disabilità intellettive</li> <li>- Rafforzare il legame tra i membri della famiglia</li> <li>- Migliorare i rapporti sociali ed emotivi con gli altri</li> <li>- Migliorare la salute psicofisica degli adulti con disabilità intellettive</li> </ul>
Livello di difficoltà	1 (1=basso, 2=medio, 3=alto)
Durata	½ ora
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavolo da pranzo</li> <li>• Posate, piatti, bicchieri, tovaglioli e utensili da cucina</li> <li>• Piatti preparati</li> <li>• La presenza e il supporto delle/dei educatrici/tori e dei membri della famiglia</li> </ul>
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discutere insieme alle/ai partecipanti di come apparecchiare la tavola e servire i piatti.</li> <li>- Dimostrare in che modo si apparecchia la tavola e come si servono i piatti.</li> <li>- Le/i partecipanti apparecchiano la tavola e servono i piatti, ricevendo il supporto delle istruzioni verbali e dei suggerimenti.</li> </ul>
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogo</li> <li>• Istruzioni verbali</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Sperimentazione</li> <li>• Assistenza fisica</li> <li>• Assegnazione di compiti e apprendimento graduale</li> <li>• Orientamento, suggerimenti</li> <li>• Indicazioni</li> <li>• Osservazione</li> <li>• Riconoscimento e valorizzazione dei progressi</li> <li>• Immagini o video dimostrativi</li> </ul>
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le/i partecipanti impareranno ad apparecchiare la tavola e a servire i piatti</li> <li>- Al termine dell'attività, le/i partecipanti avranno acquisito le seguenti competenze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità comunicative</li> <li>• Capacità fisiche/motorie</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Take Capacità di assumersi le proprie responsabilità</li> <li>• Consapevolezza di sé e del proprio corpo</li> <li>• Consapevolezza sensoriale</li> <li>• Creatività</li> <li>• Regolazione emotiva</li> <li>• Capacità relazionali</li> <li>• Capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Capacità di accettare il supporto</li> </ul> </li> </ul>
Valutazione	Valutazione della condizione dell'individuo (valutazione iniziale) e valutazione dei risultati (valutazione finale) attraverso forme di valutazione volte a determinare il livello di conoscenze/competenze nella fase antecedente e successiva allo svolgimento dell'attività.
Attività successive	Consumare i piatti preparati e serviti a tavola, continuando a socializzare e a discutere dell'attività.
Registrare i risultati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scattare delle foto dei piatti serviti a tavola e condividerle con gli amici e la famiglia.</li> </ul>

# Parte 1





Sviluppare competenze e conoscenze di base attraverso attività connesse al giardinaggio e alla cucina



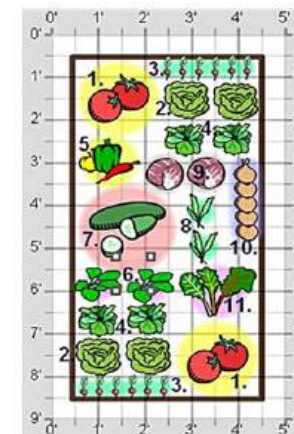
## 4 SVILUPPARE COMPETENZE E CONOSCENZE DI BASE ATTRAVERSO ATTIVITÀ CONNESSE AL GIARDINAGGIO E ALLA CUCINA

<b>ATTIVITÀ CONNESSE AL GIARDINAGGIO</b>	
<b>Attività</b>	<b>Pagina</b>
<a href="#">Il mio diario di giardinaggio</a>	26
<a href="#">Disegnare e misurare il giardino</a>	27
<a href="#">Calcolare l'area e il perimetro delle foglie</a>	28
<a href="#">Tabella per pianificare le attività di giardinaggio</a>	29
<a href="#">Preparare il terriccio</a>	30
<a href="#">Asta di misurazione</a>	31
<a href="#">Osservare la crescita delle piante</a>	32
<a href="#">Coltivare in un guanto</a>	33
<a href="#">Misurare il pH del terreno</a>	34
<a href="#">Se il mondo fosse una mela</a>	35
<a href="#">Segnapiante</a>	36
<b>ATTIVITÀ CONNESSE ALLA CUCINA</b>	
<b>Attività</b>	<b>Pagina</b>
<a href="#">Il mio ricettario</a>	37
<a href="#">La geografia della cucina</a>	38
<a href="#">Unità di misura</a>	39
<a href="#">Il mio budget: quanto spendere per fare la spesa</a>	40
<a href="#">Il mio budget: quanto spendere per fare la spesa. Livello avanzato</a>	41
<a href="#">Preparazione del pane (I,II)</a>	42
<a href="#">Aprire un ristorante</a>	44
<a href="#">Aprire un ristorante. Livello avanzato</a>	45

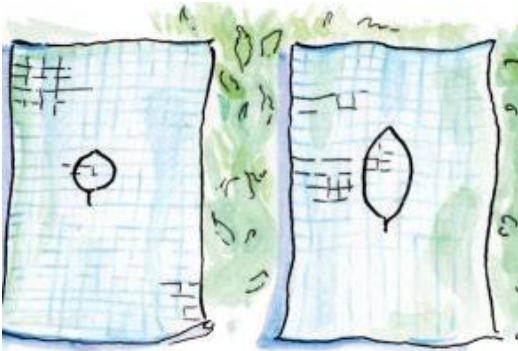


Attività	<b>Il mio diario di giardinaggio</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze alfabetiche elementari
Descrizione	Creare un diario di giardinaggio in cui raccontare le proprie attività di giardinaggio, esprimere i propri pensieri, idee, piani, ecc.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un quaderno</li> <li>• Fogli colorati</li> <li>• Colla</li> <li>• Vecchi giornali</li> <li>• Riviste</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Adesivi</li> <li>• Forbici</li> </ul> 
Istruzioni	<p>Occorre avere un quaderno dove una metà sarà dedicata alla descrizione delle attività di giardinaggio nella forma di un diario, l'altra metà verrà invece utilizzata come ricettario (altrimenti, si possono utilizzare due quaderni separati). Decorare la copertina ritagliando immagini da riviste e giornali o stampare, ritagliare e incollare immagini trovate su internet. Si possono anche incollare i propri disegni, ecc.</p> <p>Preparare le pagine del diario come illustrato nell'esempio. Si possono includere le seguenti informazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome comune della pianta</li> <li>• Nome botanico</li> <li>• Luogo in cui è stata acquistata</li> <li>• Prezzo</li> <li>• Data di inizio: semina/messa a dimora (segnare l'opzione appropriata)</li> <li>• Luogo</li> <li>• Istruzioni per la semina</li> <li>• Esposizione: sole/mezz'ombra/ombra (segnare l'opzione appropriata)</li> <li>• Quantità d'acqua necessaria</li> <li>• Dimensioni raggiunte a maturazione</li> <li>• Istruzioni per prendersi cura della pianta</li> <li>• Fertilizzante, modifiche del terreno, erbicida</li> <li>• Data della raccolta/fioritura</li> <li>• Trapianto/propagazione/divisione</li> <li>• Problemi incontrati</li> <li>• Tasca per foto/immagini/semi</li> <li>• Ricette in cui utilizzare la pianta</li> </ul> 
Durata	1 ora
Risultati di apprendimento	La scrittura di un diario può rappresentare una importante strategia per migliorare la fluidità nella scrittura e stimolare la produzione scritta relativa a questo argomento specifico. La regolare attività di scrittura affina la capacità di scrittura (compitazione, costruzione della frase, vocabolario e grammatica). Permette di migliorare la capacità di comunicare le proprie idee. Certe volte, risulta perfino più facile esprimersi attraverso la scrittura invece che oralmente. La scrittura è una capacità comunicativa fondamentale. Consente anche di migliorare la propria calligrafia.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all' <b>attività di semina</b> . Le/i partecipanti prima raccolgono le informazioni sulla pianta, le scrivono e in base a tali informazioni effettuano la semina.


Attività	<b>Disegnare e misurare il giardino</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze matematiche
Descrizione	Obiettivi formativi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare capacità di mappatura e imparare a fare un disegno in scala</li> <li>• Utilizzare gli strumenti di misura all'aperto</li> <li>• Discutere le idee per la progettazione del proprio giardino</li> </ul>
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta millimetrata</li> <li>• Matite, colori</li> <li>• Righello</li> <li>• Metro da sarto</li> <li>• Corda</li> </ul>
Istruzioni	<p>Disegnare nel proprio diario di giardinaggio il progetto del proprio giardino. Discutere inizialmente delle unità di misura necessarie per calcolare il perimetro. Osservare il giardino per decidere l'area da utilizzare e segnare le relative misure.</p> <p>Utilizzare un foglio (idealmente carta millimetrata) e stabilire in che modo si intende misurare il giardino. È possibile scegliere tra una ruota di misurazione o un metro da sarto, una corda o il proprio passo (misurato in precedenza). Decidere se le misurazioni verranno arrotondate per eccesso o per difetto. Procedere con la misurazione delle parti del giardino (come ad esempio un orto, un'aiuola, un'area pavimentata, ecc.). Tracciare questi elementi nel proprio progetto. Se non si possiede un giardino, si potrebbe decidere di pianificare il proprio giardino ideale.</p> <p>Dopo avere preso nota delle misure di tutti gli elementi del giardino trasferire questi dati nella carta millimetrata. Stabilire una scala appropriata da adottare (10 cm : 1 cm ) e disegnare il progetto del proprio giardino con una prospettiva dall'alto. Indicare il nome delle aree disegnate per mostrare il loro scopo/utilizzo.</p>
Durata	45 minuti
Risultati di apprendimento	Al termine di questa attività: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si conosceranno le unità di misura più comuni</li> <li>• Si saprà misurare il perimetro di forme bidimensionali nel contesto di un giardino</li> <li>• Sarà possibile risolvere problemi semplici connessi alla misurazione e alla riduzione in scala di oggetti</li> </ul>
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata prima o insieme all' <b>attività di semina</b> . Le/i partecipanti prima progettano e disegnano il giardino e in base a questo progetto stabiliscono dove effettuare la semina.



Attività	<b>Calcolare l'area e il perimetro delle foglie</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze matematiche



Descrizione	Imparare a calcolare il perimetro e l'area
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta millimetrata</li> <li>• Matite</li> <li>• Qualsiasi tipo di foglie</li> <li>• Righello</li> <li>• Strumento di misurazione</li> <li>• Diario di giardinaggio</li> </ul>
Istruzioni	<p>Raccogliere delle foglie da un albero, giardino o pianta da appartamento. Evitare le foglie la cui forma non permetterebbe un agevole misurazione come quelle lobate, frastagliate, più ampie del palmo di una mano o più piccole della dimensione di un pollice.</p> <p>Tracciare il contorno della foglia sulla carta millimetrata al fine di potere contare le unità per ottenere l'area e successivamente utilizzare un righello per misurarne il perimetro.</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&amp;v=VKDbII9Fr_M&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&amp;v=VKDbII9Fr_M&amp;feature=emb_title</a></p>
Durata	15 minuti
Risultati di apprendimento	Conoscere la differenza tra perimetro e area e come calcolare il perimetro e l'area di oggetti aventi forme diverse.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all' <b>attività di coltivazione delle patate, mele, fichi e fragole</b> . Si tratta di piante le cui foglie, dopo essere cresciute a sufficienza, possono essere utilizzate per il calcolo del perimetro.
Attività	<b>Tabella per pianificare le attività di giardinaggio</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare la capacità di svolgere delle ricerche
Descrizione	<p>I semi di piccole dimensioni come quelli della lattuga, degli spinaci o del ravanella non possono essere piantati uno ad uno in giardino. La distanza tra le colture è determinata dall'altezza massima e dalla diffusione della cultura. Bisogna tenere conto dello spazio tra i semi o le piante lungo il filare e lo spazio tra i vari filari.</p> <p>Lo spazio è indispensabile per togliere le erbacce all'interno e tra i filari al fine di creare un appropriato ricambio di aria per favorire il corretto sviluppo delle piante.</p>

Occorrente	Sacchetti di semi, informazioni contenute nei cataloghi relativi alla semina di semi specifici e ricerche su Internet																
Istruzioni	<p>Utilizzare le informazioni contenute nelle indicazioni all'interno dei sacchetti di semi che si intende piantare nel proprio giardino, nei cataloghi dei semi o su Internet per completare la tabella di seguito illustrata.</p> <p>La tabella richiede di inserire le seguenti informazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome della pianta</li> <li>• Larghezza dei filari</li> <li>• Spazio tra le piante</li> <li>• Altezza</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1556 311 2027 523"> <thead> <tr> <th>Nome della pianta</th> <th>Larghezza dei filari</th> <th>Spazio tra le piante</th> <th>Altezza</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Utilizzare le informazioni contenute nella tabella per effettuare la semina. Quando le piante saranno cresciute, si potrà procedere con il confronto tra i risultati ottenuti e quelli attesi descritti nella tabella.</p>	Nome della pianta	Larghezza dei filari	Spazio tra le piante	Altezza												
Nome della pianta	Larghezza dei filari	Spazio tra le piante	Altezza														
Durata	45 minuti																
Risultati di apprendimento	Imparare a cercare informazioni, sviluppare competenze in questo ambito, trascrivere i dati ricercati e acquisire familiarità con il processo di sviluppo delle piante.																
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata prima o insieme all' <b>attività di semina (di tutti i tipi di piante)</b> .																

Attività	<b>Preparare il terriccio</b>
Obiettivi/disciplina	Biologia, chimica
Descrizione	È possibile riciclare le foglie e altri materiali provenienti dalle piante per produrre del terriccio. Se non c'è spazio sufficiente in giardino per poterlo preparare, è possibile svolgere questa attività all'interno di un barattolo. In questo modo si potrà assistere al processo di decomposizione.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un barattolo di vetro capiente e dall'apertura ampia</li> <li>• Detriti organici (foglie cadute, erba tagliata, terreno, ecc.)</li> <li>• Vecchi giornali</li> <li>• Buccia e torsolo di frutta e ortaggi e loro scarti</li> <li>• 236 ml di acqua piovana</li> <li>• Pennarello indelebile</li> </ul>
Istruzioni	<p>Per cominciare, gettare una manciata di terra nel barattolo. Successivamente, inserire della carta di giornale e poi gli scarti alimentari. Infine, aggiungere delle foglie cadute e i resti dell'erba tagliata. Ripetere questa procedura fino a riempire quasi del tutto ciascun barattolo. Infine, aggiungere l'acqua piovana e tappare i barattoli. Scrivere sul tappo di ciascun barattolo il nome della/del partecipante e creare dei fori nel tappo per ossigenare il terriccio. Tracciare una linea sul barattolo per indicare la parte superiore degli elementi mischiati. Posizionare il barattolo su un davanzale assolato. Tracciare dopo ogni due settimane una nuova linea che indichi il nuovo livello raggiunto dal terriccio. È importante assicurarsi di scrivere anche la data in cui è stato creato il terriccio così da potere assistere al processo di decomposizione.</p> 
Durata	Per preparare il terriccio: 30 minuti Per osservare la trasformazione del contenuto organico in un terriccio nutriente: circa 12 settimane
Risultati di apprendimento	La preparazione del terriccio consente di cogliere il funzionamento della natura e offre una buona soluzione per ridurre gli sprechi. Permette anche di riciclare, riutilizzare e ridurre gli scarti. È possibile comprendere la differenza tra prodotti biodegradabili e prodotti che invece vengono smaltiti nelle discariche, imparando a trasformare i rifiuti organici in terriccio. È possibile scoprire il processo chimico che favorisce la decomposizione (imparando nozioni di biologia, chimica e fisica). Si impara anche a conoscere l'importante ruolo dei vermi e delle lumache per il nostro ecosistema. Si può assistere in prima persona al modo in cui i microrganismi agiscono e contribuiscono alla creazione di un ricco terriccio adatto alla coltivazione di frutta e ortaggi e all'importante funzione degli animali più piccoli per la salute del nostro ecosistema.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all' <b>attività: preparare il terreno.</b>
Attività	<b>Asta di misurazione</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze matematiche
Descrizione	Assi per misurare o distanziare i semi e posizionarli adeguatamente nelle file..

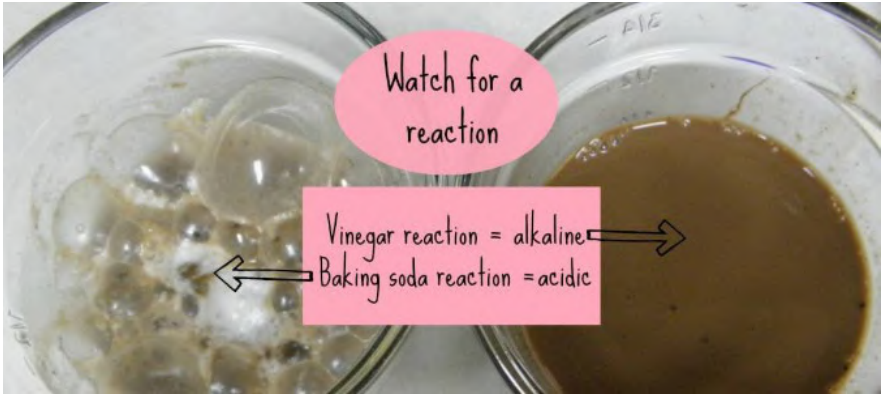


Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asta di legno lunga 100 cm, ampia 5-10 cm e spessa 1-2 cm</li> <li>• Carta vetrata</li> <li>• Metro da sarto</li> <li>• Righello</li> <li>• Sega</li> <li>• Pennarelli indelebili (neri e colorati)</li> <li>• Informazioni tratte dalla tabella per pianificare le attività di giardinaggio (attività svolta in precedenza)</li> </ul>
Istruzioni	<p>Stabilire la distanza da rispettare tra i semi osservando la tabella per pianificare le attività di giardinaggio. Preparare la propria asta per effettuare efficacemente la semina (100 - 120 cm). Utilizzare i pennarelli indelebili per segnare le linee per calcolare la distanza tra i semi. Se il gruppo può utilizzare la sega, utilizzarla per incidere le linee. Per i semi più piccoli, segnare su un lato con una matita delle linee ogni 5 cm, sull'altro lato ogni 10 cm. Oppure, per i semi di grandi dimensioni, si potrebbero segnare su un lato delle linee ogni 15 cm e sull'altro ogni 20 cm. L'asta di misurazione può essere infine decorata con dei disegni floreali o che ricordano le piante tra una linea e l'altra.</p> 
Durata	45 minuti
Risultati di apprendimento	Comprendere a quale distanza è opportuno seminare i semi.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme alle <b>seguenti attività: coltivazione di patate, aglio, cipolle, fragole, zucca e pomodori.</b>

Attività	<b>Osservare la crescita delle piante</b>
Obiettivi/disciplina	Biologia
Descrizione	Piantare i fagioli in bicchieri di plastica trasparenti rappresenta un modo semplice ed economico per assistere alla crescita delle piante e introdurre l'argomento del ciclo di vita delle piante.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bicchieri di plastica trasparenti (da potere lavare e riutilizzare)</li> <li>• Carta da cucina</li> <li>• Fagioli secchi</li> <li>• acqua</li> </ul>
Istruzioni	<p>Fare delle palline con la carta da cucina e posizionarle all'interno dei bicchieri trasparenti di plastica fino a riempirli completamente. Prendere 3-4 fagioli e inserirli uno a un lato e l'altro a quello opposto, tra la carta da assorbente e la parete del bicchiere. Inumidire leggermente il centro della carta da cucina fino a impregnarla completamente. Posizionare il bicchiere o i bicchieri su una mensola o un davanzale e osservarne lo sviluppo.</p> <p>Inizialmente si noterà che il seme si espanderà (increspandosi) man mano che il seme assorbirà l'acqua. Dopo due o tre giorni cominceranno a crescere le radici. L'acqua è fondamentale per mantenere umida la carta da cucina e i semi (attenzione, i bicchieri non devono essere posti all'esterno, altrimenti si asciugherebbero troppo velocemente e non permetterebbero alle piantine di crescere). La germinazione dei semi può risentire di temperature troppo basse (se la temperatura è piacevole allora andrà bene anche per le piantine). Quando compariranno le radici inizieranno a spuntare anche lo stelo e le prime foglie. Si può continuare a osservare il processo di crescita della pianta quanto si desidera, tuttavia, i semi sviluppati in questo modo raramente sopravvivono alla messa a dimora all'esterno in giardino, né saranno in grado di raggiungere la maturità all'interno del bicchiere.</p> <p>È possibile utilizzare i restanti fagioli per svolgere altre attività, come la creazione di mosaici. Si può disegnare su un foglio una figura e incollarvi sopra i fagioli. Questa attività permette di affinare le abilità motorie, nonché la capacità di classificare e di decorare.</p>
	 
Durata	Creazione: 15 minuti, osservazione degli sviluppi: 7 – 14 giorni
Risultati di apprendimento	Comprendere il processo di sviluppo delle piante, imparando a conoscerne le diverse parti che le compongono.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata prima o insieme all' <b>attività di coltivazione di fagioli</b> . Permette di comprendere il modo in cui crescono i fagioli e quali sono le condizioni più favorevoli per riuscirci.
Attività	<b>Coltivare in un guanto</b>

Obiettivi/disciplina	Biologia
Descrizione	Attraverso lo svolgimento di questa attività è possibile capire cosa le/i partecipanti pensano che accada quando una seme inizia a germinare e quanto tempo impiega a crescere (se pensano che i semi più grandi germinino prima di quelli più piccoli o viceversa). Inoltre, permette loro di scoprire quale parte di una pianta cresce per prima o per ultima. L'attività consentirà di conoscere i diversi modi in cui diverse piante crescono prima di piantarle.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guanti di plastica</li> <li>• 5 tipi di semi diversi – ad esempio 5 diverse erbe aromatiche oppure selezionare dei semi di grandi dimensioni (zucca e fagioli) e di piccole dimensioni (ravanello, pomodori, peperoncino) per confrontare la rapidità di crescita</li> <li>• Contenitore/ciotola per semi</li> <li>• Batuffoli di cotone</li> <li>• Una ciotola piena d'acqua</li> <li>• Corda</li> </ul>
Istruzioni	<p>Si comincia scrivendo i nomi dei diversi semi in ciascun dito del guanto (nella parte superiore del guanto, per non oscurare la parte in cui cresceranno i semi). Successivamente, posizionare all'interno della ciotola contenente i semi i batuffoli di cotone precedentemente imbevuti d'acqua e strizzati delicatamente, poi infilare i batuffoli di cotone con i semi nello spazio che riporta il nome corretto del seme, facendo attenzione a non spostare i semi in ciascun batuffolo. Per i semi più grossi, come zucca e piselli, posizionare il seme al centro del batuffolo e richiudere i bordi per ricoprire il seme interamente. Sigillare la parte superiore del guanto facendo un nodo con un cordino.</p> <p>Entro una settimana dovrebbero iniziare a crescere i primi germogli. Non c'è bisogno di annaffiare i semi. I batuffoli imbevuti e strizzati sono sufficientemente umidi. si possono cercare di sperimentare i luoghi migliori in cui fare crescere le piante, ad esempio: i semi germinano meglio se il guanto viene posto in un armadio al buio o su un davanzale assolato? Domandare alle/ai partecipanti di annotare le proprie osservazioni sul processo di germinazione quotidianamente nel loro diario. Quando i germogli formeranno le prime foglie è possibile rimuovere le piantine dal guanto e trasferire la piantina in un vaso piccolo con del terriccio. Piantare il batuffolo di cotone con le radici nel terreno.</p>
Durata	Creazione: 15 minuti, osservazione degli sviluppi: 7 – 14 giorni
Risultati di apprendimento	Le/i partecipanti saranno in grado di osservare, comprendere e descrivere il processo di germinazione dei semi e di paragonare i diversi processi di germinazione di semi differenti. Comprendranno come crescono le piante e perché sono necessarie condizioni diverse per crescere in modo efficace.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata prima o insieme all' <b>attività di semina</b> . Riguarda la semina di diversi tipi di semi. In questo modo le/i partecipanti comprenderanno con maggiore facilità il modo in cui le piante crescono e perché sono necessarie condizioni diverse per crescere in modo efficace.





Attività	<b>Misurare il pH del terreno</b>
Obiettivi/disciplina	Chimica
Descrizione	Conoscere il pH del terreno è fondamentale per capire se le radici della pianta riceveranno i minerali essenziali. È possibile anche valutare quali "modifiche" al terreno apportare per il benessere del proprio giardino. I funghi hanno minori probabilità di attaccare le piante se il terreno è alcalino e secco a sufficienza (con valore di pH inferiore a 4,5 possono facilmente svilupparsi funghi). Il terreno risulta acido se il valore di pH è inferiore a 7 (neutro), invece si definisce alcalino quando supera questo valore. La maggior parte delle piante crescono floride in un terreno leggermente acido (pH da 5,5 a 7), di conseguenza raggiungere l'equilibrio appropriato è fondamentale anche nell'ambito delle attività di giardinaggio. Controllare il pH del proprio terreno è cruciale per garantire il benessere duraturo delle proprie piante.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un paio di cucchiaini di terreno del proprio giardino in un contenitore pulito</li> <li>• Aceto bianco</li> <li>• Acqua distillata</li> <li>• 2 bicchieri</li> <li>• Bicarbonato di sodio (circa mezzo cucchiaino)</li> </ul>
Istruzioni	<p>Riempire un bicchiere della terra proveniente da diverse parti del proprio giardino e aggiungere un paio di cucchiaini in 2 bicchieri diversi. Aggiungere 118 ml di aceto bianco al bicchiere contenente il terreno. Se frizza significa che il terreno è alcalino, con un pH compreso tra 7 e 8. Se invece non succede niente, aggiungere dell'acqua distillata alla terra posta nell'altro bicchiere fino a rendere il contenuto torbido. Aggiungere il bicarbonato di sodio. Se frizza significa che il terreno è acido, con un pH che compreso tra 5 e 6.</p> 
Durata	15 minuti
Risultati di apprendimento	Scoprire a cosa serve conoscere il pH, presentare la scala dei valori del pH per indicare il contenuto acido o alcalino di una soluzione a base di acqua.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all' <b>attività: preparare il terreno</b> . Permette di comprendere che non tutti i tipi di terreno sono adatti alla coltivazione di tutte le piante e spiega a cosa prestare attenzione quando si prepara il terreno.

Attività	<b>Se il mondo fosse una mela</b>
Obiettivi/disciplina	Matematica, geografia
Descrizione	Le aree in cui è possibile coltivare frutta e ortaggi non sono illimitate. Questa attività consente di acquisire consapevolezza in merito alla ridotta disponibilità di terreni coltivabili sul Pianeta e alle ragioni per cui è necessario proteggere queste aree.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mela per partecipante</li> <li>• Un coltello di plastica</li> </ul>
Istruzioni	<p>Spiegare utilizzando una mela la quantità di superficie mondiale totale di terra idonea alla coltivazione e perché è responsabilità di tutti proteggere queste aree in modo saggio per assicurarsi che sia disponibile per il suo utilizzo in futuro.</p> <p>1. Tagliare la mela in 4 spicchi uguali. Tre spicchi rappresentano la superficie terrestre ricoperta dall'acqua. Il quarto spicchio restante rappresenta la terra emersa (i continenti e le isole).</p> <p>2. Tagliare la porzione rappresentante la terra in 4 parti uguali:  <math>\frac{1}{4}</math> rappresenta l'area desertica  <math>\frac{1}{4}</math> rappresenta l'area montuosa  <math>\frac{1}{4}</math> rappresenta le aree troppo fredde per l'attività agricola  <math>\frac{1}{4}</math> rappresenta le aree in cui l'essere umano è in grado di vivere</p> <p>3. Tagliare la porzione in cui l'essere umano può vivere in 4 parti uguali:  <math>\frac{1}{4}</math> è troppo umido per la produzione agricola  <math>\frac{1}{4}</math> è troppo arido per la produzione agricola  <math>\frac{1}{4}</math> è troppo roccioso o ripido per la produzione agricola  <math>\frac{1}{4}</math> è idoneo alla produzione agricola</p> <p>4. Considerare la porzione idonea alla produzione agricola La polpa rappresenta la superficie pavimentata o distrutta con acqua e sale tossici e nucleari.</p> <p>5. Sbucciare questa porzione di mela e tenere in mano la buccia: Questa parte rappresenta la quantità di terreno idonea alla coltivazione di frutta e ortaggi per sfamare l'intera popolazione mondiale!</p> <p>Discussione in classe: qual è lo scopo di questa attività? Le/i partecipanti sono rimasti sorpresi dal risultato finale? Data la scarsa porzione di superficie adatta alla coltivazione, cosa pensano le/i partecipanti che le persone dovrebbero fare? Valutazione: le/i partecipanti possono scrivere un breve testo in cui spiegano i risultati dell'attività e ciò che le persone dovrebbero fare di conseguenza.</p>
Durata	30 minuti





Risultati di apprendimento	Le/i partecipanti conoscono e sono in grado di spiegare la quantità di superficie coltivabile sulla Terra e perché è indispensabile proteggere questa area.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all' <b>attività: coltivare mele</b> . È possibile svolgere questa attività dopo avere raccolto le mele.
Attività	<b>Segnapiante</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze alfabetiche elementari
Descrizione	I segnapiante permettono di segnare e stabilire il luogo (in giardino o in vaso) in cui si intende piantare uno specifico tipo di pianta.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiali di vario genere: bastoncini di legno, pietre, ecc.</li> <li>• Colori/pennarelli resistenti all'acqua</li> <li>• Elenco di piante da piantare</li> </ul>
Istruzioni	<p>I segnapiante si possono realizzare con qualsiasi materiale. Seguono alcuni suggerimenti:</p> 
Durata	2 ore
Risultati di apprendimento	La realizzazione dei segnapiante favorirà l'acquisizione di nuovi termini.
Attività connesse	Attività che riguardano la coltivazione di qualsiasi genere di pianta.

Attività	<b>Il mio ricettario</b>
Obiettivi/disciplina	Migliorare le competenze alfabetiche elementari
Descrizione	Creare un ricettario in cui in cui raccontare le proprie attività di giardinaggio, esprimere i propri pensieri, idee, piani, ecc.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un quaderno</li> <li>• Fogli colorati</li> <li>• Colla</li> <li>• Vecchi giornali</li> <li>• Riviste</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Adesivi</li> <li>• Forbici</li> </ul>
Istruzioni	<p>Creare il proprio ricettario seguendo le istruzioni offerte per l'attività <b>Il mio diario di giardinaggio</b>. Occorrerà inserire le seguenti informazioni per descrivere una ricetta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome del piatto</li> <li>• Dosi (per quante persone)</li> <li>• Tempo di preparazione</li> <li>• Ingredienti</li> <li>• Assicurarsi di lasciare abbastanza spazio per potere scrivere sotto ciascuna categoria. Si possono anche aggiungere altre categorie di informazioni come: i miei progressi, immagini, valutazione in stelle, ecc.</li> </ul>
	
Durata	30 minuti
Risultati di apprendimento	Le ricette favoriscono il riconoscimento di simboli, modelli e sequenze. Le/i partecipanti sono esposti a una nuova terminologia relativa agli strumenti utilizzati in cucina, agli ingredienti, alle strategie e ai metodi adottati per la preparazione dei piatti. Le ricette stimolano a seguire con attenzione le istruzioni sia scritte che orali.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>preparare un piatto seguendo la ricetta</b> . Le/i partecipanti raccolgono prima tutte le informazioni riguardanti la ricetta, trascrivono queste informazioni nel ricettario ed eseguono la ricetta in base a tali informazioni.

Attività	<b>La geografia della cucina</b>
Obiettivi/disciplina	Geografia
Descrizione	La cucina può rappresentare un metodo eccellente per presentare alle/ai partecipanti altri paesi rispetto al proprio.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accesso a Internet, libri di geografia, mappe</li> <li>• Un cartellone</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Ingredienti per preparare un piatto tipico di un determinato paese (selezionato)</li> </ul>
Istruzioni	<p>Selezionare un paese e scoprire quali sono i suoi ingredienti e piatti tipici. Realizzare un cartellone per presentare il paese. Scegliere un piatto e prepararlo insieme alle/ai partecipanti. Discutere con le/i partecipanti delle differenze tra i piatti e gli ingredienti di diversi paesi. Questi ingredienti possono essere coltivati nel proprio giardino?</p> <p>Esplorare le origini degli ingredienti che vengono solitamente utilizzati nella nostra cucina come le patate, il riso, il pomodoro, ecc.</p> <p>È possibile osservare una mappa illustrante le origini di alcune piante consultando il seguente indirizzo: <a href="https://cgspace.cgiar.org/handle/10568/75665">https://cgspace.cgiar.org/handle/10568/75665</a></p>
Durata	1 ora
Risultati di apprendimento	Le/i partecipanti hanno l'opportunità di conoscere il luogo di origine degli ingredienti e di apprendere contenuti propri della geografia.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>preparare un piatto seguendo la ricetta</b> .



Attività	<b>Unità di misura</b>																
Obiettivi/disciplina	Matematica																
Descrizione	Una ricetta è costituita da una sezione cui vengono elencati tutti gli ingredienti e una dedicata a fornire le istruzioni per la preparazione della ricetta. Poiché una ricetta spiega quanto di un certo ingrediente occorre utilizzare, una/un cuoca/o deve essere in grado di calcolare la quantità di ingredienti esatta utilizzando i misurini e/o la bilancia, nonché di conoscere le relative unità di misura. La cucina offre innumerevoli opportunità per apprendere concetti matematici come le frazioni, effettuare delle stime e misurare le quantità.																
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diversi strumenti di misurazione (da mostrare durante la spiegazione)</li> </ul>																
Istruzioni	<p>In paesi come l'Italia e altri paesi europei le ricette indicano le quantità degli ingredienti esprimendole in grammi o litri. Tuttavia, in altri paesi del mondo si utilizzano anche altre unità di misura, come ad esempio: cucchiaini, cucchiaini, tazze, ecc. Per la buona riuscita del piatto si suggerisce di consultare apposite tabelle di conversione e calcolare esattamente la quantità di prodotto richiesta per evitare di sbilanciare la ricetta.</p> <p>In Italia, ad esempio, i grammi si utilizzano per esprimere il peso mentre i litri per esprimere il volume. In altri paesi invece le unità di misura impiegate possono variare: i cucchiaini e i cucchiaini vengono utilizzate per misurare piccole quantità di ingredienti, come il sale, erbe aromatiche, spezie, lievito in polvere e burro. Le tazze vengono invece utilizzate per misurare grandi quantità di ingredienti secchi come la farina e lo zucchero. Tuttavia, vi sono tazze che possono anche essere utilizzate per misurare i liquidi come latte e olio. Segue un esempio di conversione:</p> <table border="1" data-bbox="392 710 969 850"> <thead> <tr> <th>Tazza</th> <th>Cucchiaino</th> <th>Cucchiaino</th> <th>Grammi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>16</td> <td>48</td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td>8</td> <td>24</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>1/4</td> <td>4</td> <td>12</td> <td>63</td> </tr> </tbody> </table> <p>Quali ingredienti misurereste con i cucchiaini o cucchiaini? Spezie, erbe aromatiche, bicarbonato di sodio, sale, ecc.  Quali ingredienti misurereste con le tazze per ingredienti secchi? Farina, zucchero, cacao in polvere, scaglie di cioccolato, nocciole, ecc.  Quali ingredienti misurereste con le tazze per liquidi? Latte, acqua, olio, burro fuso, salsa di pomodoro, ecc.</p>	Tazza	Cucchiaino	Cucchiaino	Grammi	1	16	48	250	1/2	8	24	125	1/4	4	12	63
Tazza	Cucchiaino	Cucchiaino	Grammi														
1	16	48	250														
1/2	8	24	125														
1/4	4	12	63														
Durata	45 minuti																
Risultati di apprendimento	Le/i partecipanti imparano a utilizzare vari strumenti per misurare gli ingredienti (secchi e liquidi) utilizzati nel mondo.																
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>familiarizzare con gli utensili e gli elettrodomestici da cucina.</b>																

Attività	<b>Il mio budget: quanto spendere per fare la spesa</b>					
Obiettivi/disciplina	Matematica, imparare a spendere e a risparmiare denaro					
Descrizione	Il budget è un documento in cui si pianifica il denaro che occorre spendere. Se le proprie risorse finanziarie sono limitate è importante sapere quanto denaro si può spendere per fare la spesa ogni settimana e cercare di non superare mai l'importo stabilito nel budget.					
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budget per effettuare la spesa</li> <li>• Informazioni sui prezzi</li> <li>• Calcolatrice</li> <li>• Lista della spesa</li> </ul>					
Istruzioni	<p><b>Attività 1</b> Ogni giorno si prendono delle decisioni basate su ciò che si considera importante, valutando se il proprio tempo, energie e denaro disponibile sono risorse che vale la pena spendere per qualcosa. Il gioco dei fagioli (<a href="https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean_game.pdf">https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean_game.pdf</a>) permette di scoprire ciò per cui le persone sono disposte a spendere del denaro e come le proprie esperienze personali e valori influenzano le proprie decisioni in materia di gestione del denaro.</p> <p>Utilizzare le schede per svolgere l'attività di seguito riportate. Distribuire a ogni partecipante 20 fagioli o chicchi di caffè oppure dei sassolini, ecc. La/il partecipante deve individualmente decidere come spendere il proprio "denaro" in base alle varie circostanze della vita, ai propri valori e obiettivi. Ciascun articolo presenta dei cerchietti che indicano il numero di fagioli necessari per il suo acquisto.</p> <p><b>Attività 2</b> Discutere con il gruppo sul tema del denaro (paghetta, stipendio, regali, ecc.) per capire per l'acquisto di cosa sono disposti a spendere le proprie risorse finanziarie e se risparmiano (in tal caso, a quale scopo?).</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Discutere per stabilire un budget per fare la spesa. La quantità di denaro che si può spendere per l'acquisto di generi alimentari può dipendere da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero delle persone</li> <li>- Esigenze alimentari</li> <li>- Tipo di supermercato</li> <li>- Gusti personali e preferenze</li> <li>- Consumo di pasti fuori casa</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Discutere della pianificazione degli acquisti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitare l'acquisto di impulso</li> <li>- Idee suggerite da pubblicità e menu (cercare le offerte della settimana)</li> <li>- Definire i pasti</li> <li>- Ingredienti specifici per eseguire ricette</li> <li>- Lista della spesa (prepararla e seguirla, considerando del denaro in più per spese impreviste)</li> <li>- Buoni</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>Discutere di ciò che è importante considerare quando si fa la spesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo di supermercato in cui fare acquisti</li> <li>- Confrontare i prezzi?</li> <li>- Controllare se si acquistano prodotti locali, freschi o che rientrano nel commercio equo e solidale</li> <li>- Ragioni per cui è importante preparare una lista della spesa?</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Attività 3</b> Pianificare i pasti per la settimana e in base a questo piano preparare una lista della spesa. Leggere gli annunci sulle offerte, fare delle ricerche online oppure andare al supermercato e controllare personalmente i prezzi degli articoli inseriti nella propria lista della spesa. Discutere della quantità di prodotti da acquistare (sono troppi, troppo pochi?), del prezzo (troppo alto o troppo basso?) e di come potere risparmiare i soldi (ad esempio, cambiando il piatto che si pensava di preparare, utilizzando dei buoni, cercando delle offerte del giorno/settimana/mese, ecc.).</p>			<p>Discutere per stabilire un budget per fare la spesa. La quantità di denaro che si può spendere per l'acquisto di generi alimentari può dipendere da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero delle persone</li> <li>- Esigenze alimentari</li> <li>- Tipo di supermercato</li> <li>- Gusti personali e preferenze</li> <li>- Consumo di pasti fuori casa</li> </ul>	<p>Discutere della pianificazione degli acquisti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitare l'acquisto di impulso</li> <li>- Idee suggerite da pubblicità e menu (cercare le offerte della settimana)</li> <li>- Definire i pasti</li> <li>- Ingredienti specifici per eseguire ricette</li> <li>- Lista della spesa (prepararla e seguirla, considerando del denaro in più per spese impreviste)</li> <li>- Buoni</li> </ul>	<p>Discutere di ciò che è importante considerare quando si fa la spesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo di supermercato in cui fare acquisti</li> <li>- Confrontare i prezzi?</li> <li>- Controllare se si acquistano prodotti locali, freschi o che rientrano nel commercio equo e solidale</li> <li>- Ragioni per cui è importante preparare una lista della spesa?</li> </ul>
<p>Discutere per stabilire un budget per fare la spesa. La quantità di denaro che si può spendere per l'acquisto di generi alimentari può dipendere da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numero delle persone</li> <li>- Esigenze alimentari</li> <li>- Tipo di supermercato</li> <li>- Gusti personali e preferenze</li> <li>- Consumo di pasti fuori casa</li> </ul>	<p>Discutere della pianificazione degli acquisti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitare l'acquisto di impulso</li> <li>- Idee suggerite da pubblicità e menu (cercare le offerte della settimana)</li> <li>- Definire i pasti</li> <li>- Ingredienti specifici per eseguire ricette</li> <li>- Lista della spesa (prepararla e seguirla, considerando del denaro in più per spese impreviste)</li> <li>- Buoni</li> </ul>	<p>Discutere di ciò che è importante considerare quando si fa la spesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo di supermercato in cui fare acquisti</li> <li>- Confrontare i prezzi?</li> <li>- Controllare se si acquistano prodotti locali, freschi o che rientrano nel commercio equo e solidale</li> <li>- Ragioni per cui è importante preparare una lista della spesa?</li> </ul>				
Durata	30 minuti					
Risultati di apprendimento	Migliori competenze matematiche (addizioni e sottrazioni), comprensione e pianificazione del proprio budget.					
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>andare al supermercato</b> .					



## Il gioco dei fagioli

<b>Casa</b>	
Vivere con i propri genitori	Non comporta costi
Vivere con i propri genitori dividendo i costi delle utenze domestiche	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Condividere un appartamento o una casa con delle/dei coinquiline/i	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Prendere una casa in affitto da sola/o	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Cibo</b>	
Cucinare a casa propria	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Consumare occasionalmente dei pasti fuori casa	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Consumare regolarmente dei pasti fuori casa	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Vestiti</b>	
Indossare i vestiti già presenti nel propri armadio	Non comporta costi
Acquistare nei discount o negozi di usato	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Comprare vestiti nuovi	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Comprare vestiti in negozi di alta moda	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Trasporti</b>	
Andare a piedi o in bicicletta	Non comporta costi
Prendere l'autobus o il treno	<input type="radio"/>
Pagare la benzina per usare la macchina di famiglia	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Comprare una macchina usata e pagare la benzina	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Comprare una macchina nuova e pagare la benzina	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Tempo libero</b>	
Fare escursioni, correre, uscire con gli amici, giocare con il telefono	Non comporta costi
Utilizzare servizi per l'acquisto di musica, programmi televisivi e film	<input type="radio"/>
Andare al cinema, iscriversi in palestra, associazioni o gruppi per svolgere attività ludiche/ricreative	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Vedere un concerto (eventi sportivi, ecc.)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Andare in vacanza per un lungo periodo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Cura della persona</b>	
Prodotti base: sapone, shampoo, dentifricio, trucchi, ecc.	<input type="radio"/>
Andare occasionalmente dal parrucchiere	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Andare regolarmente dal parrucchiere e dall'estetista, acquistare prodotti per la cura personale delle migliori marche	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Regali</b>	
Realizzarli da sola/o	<input type="radio"/>
Acquistare occasionalmente dei bigliettini di auguri e piccoli regali	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Acquistare spesso dei regali per membri della propria famiglia e amici	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

<b>Comunicazione</b>	
Senza telefono	Non comporta costi
Attraverso il telefono (piano tariffario: traffico dati limitato)	<input type="radio"/>
Attraverso il telefono (piano tariffario: traffico dati illimitato)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Attraverso il telefono (utilizzo del Wi-Fi di casa propria)	<input type="radio"/>

<b>Risparmi</b>	
Conservare denaro in un salvadanaio	Non comporta costi
Mettere da parte il 5 % dei propri guadagni	<input type="radio"/>
Mettere da parte il 10 % dei propri guadagni	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Attività	<b>Il mio budget: quanto spendere per fare la spesa. Livello avanzato</b>
Obiettivi/disciplina	Matematica, imparare a spendere e a risparmiare denaro
Descrizione	Il budget è un documento in cui si pianifica il denaro che occorre spendere. Se le proprie risorse finanziarie sono limitate è importante sapere quanto denaro si può spendere per fare la spesa ogni settimana e cercare di non superare mai l'importo stabilito nel budget.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budget per effettuare la spesa</li> <li>• Informazioni sui prezzi</li> <li>• Calcolatrice</li> <li>• Lista della spesa</li> </ul>
Istruzioni	<p>Stabilire un budget settimanale da spendere per l'acquisto di generi alimentari (in considerazione delle entrate e delle uscite proprie e della propria famiglia). Decidere un menu da proporre per la settimana e scrivere la relativa lista della spesa per acquistare gli ingredienti. Fare delle ricerche su Internet, dare una occhiata agli annunci sulle offerte o controllare i prezzi al supermercato e scrivere i prezzi degli ingredienti da acquistare. Calcolare la somma del costo di tutti gli ingredienti e confrontare questo dato con il budget a propria disposizione. Il budget è stato superato oppure no?</p> <p>Esercizio:  Il budget settimanale di Maria per fare la spesa è di 50 €. Fino ad ora ha speso 31 €, problema: quanto denaro le rimane per far fronte alle spese della settimana?  Soluzione: sottrarre l'importo speso dal totale del budget (<math>50 € - 31 € = 19 €</math>).</p> <p>Antonio ha pianificato un budget di 100 € per fare la spesa questa settimana. Lunedì spende 22 €, martedì spende 52 €. Quanto denaro gli rimane per far fronte alle spese della settimana? _____</p> <p>Il budget per la spesa mensile di una famiglia è di 300 €. Durante la prima settimana vengono spesi 89 €, la seconda settimana 103 € e la terza settimana 50 €. Quanto denaro è stato speso? _____ Quanto hanno tenuto da parte per la restante settimana? _____ .</p> <p>Caterina ha un budget di 200 € per fare la spesa (ogni due settimane). La settimana scorsa ha speso 121, 80. Quanto le rimane per far fronte alle spese della seconda settimana? _____ .</p> <p>Michele e Laura cercano di non spendere più di 150 € alla settimana quando vanno a fare la spesa o decidono di mangiare fuori. Michele ha speso 84 €, invece Laura ha speso 23 €. Sono andati a pranzo fuori mercoledì e hanno pagato un conto di 30 €. Quanto denaro rimane loro?  _____</p>
Durata	30 minuti
Risultati di apprendimento	Migliori competenze matematiche (addizioni e sottrazioni), comprensione e pianificazione del proprio budget.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>andare al supermercato</b> .

Attività	<b>Preparazione del pane I</b>
Obiettivi/disciplina	Chimica, biologia, migliorare le competenze alfabetiche elementari
Descrizione	Presentare il processo di preparazione del pane attraverso la lettura di una storia che ne spiega i vari passaggi, partendo dalla raccolta del grano alla presentazione a tavola. Infine, discussione sul tema dei funghi microscopici che favoriscono la lievitazione necessaria del pane.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La storia della gallina rossa, consultabile al seguente indirizzo <a href="http://www.gutenberg.org/files/18735/18735-h/18735-h.htm">http://www.gutenberg.org/files/18735/18735-h/18735-h.htm</a></li> <li>• Ricetta per la preparazione del pane</li> <li>• Lievito</li> <li>• Acqua tiepida e zucchero</li> </ul>
Istruzioni	<p><b>Attività 1:</b> Leggere la storia che spiega chiaramente i principali passaggi della preparazione del pane dalla raccolta del grano alla presentazione a tavola. Dopo avere letto la storia chiedere alle/ai partecipanti di scrivere un breve riassunto della storia, illustrandola e descrivendo i vari passaggi per preparare il pane nel proprio ricettario.</p> <p><b>Attività 2:</b> Esistono diversi tipi di microrganismi nel mondo del tutto invisibili a occhio nudo che si riproducono e sopravvivono esattamente come gli esseri umani. Per potere sopravvivere si nutrono di zuccheri naturali e di proteine e, in questo processo, ne causano la decomposizione. Possono essere osservati con facilità ovunque, ad esempio nel pane, nel formaggio e nella frutta esposti all'aria, in un luogo sicuro, dopo un paio di giorni o di settimane. Il risultato finale consisterà nel depositarsi dei microbi contenuti nell'aria sul cibo i quali cominceranno a nutrirsi degli zuccheri e delle proteine, sviluppando infine dei corpi fruttiferi comunemente chiamati muffa.</p> <p>È possibile osservare un esempio di come i microrganismi si nutrano utilizzando il lievito di birra, composto da una moltitudine di microrganismi che possono essere visti e percepiti attraverso il tatto e l'olfatto. Sciogliere 5 grammi di lievito di birra in 100 ml di acqua tiepida e zucchero e riporre il contenuto in un luogo caldo ma ventilato. Dopo poco tempo sarà possibile vedere formarsi della schiuma e si avvertirà un odore acre. Questi sono gli effetti derivanti dalla produzione di anidride carbonica e alcol nel processo meglio noto come fermentazione.</p> <p>Tagliare a metà una pagnotta di pane e chiedere alle/ai partecipanti di descrivere ciò che vedono. Potrebbero rispondere di vedere delle bolle o che il pane ricorda una spugna. Chiedere loro se riescono a collegare le bolle che hanno osservato nel processo di fermentazione del lievito a quelle che presenta la mollica del pane. Porre le seguenti domande:</p> <p>Cosa succede alle bolle nel processo di fermentazione del lievito? (Scoppiano.) Perché ciò non succede con le bolle nel pane? (Perché si trovano all'interno.) Cosa permette al pane di mantenere le bolle al suo interno? (La miscela di acqua e farina.)</p>
Durata	2 ore
Risultati di apprendimento	Migliori competenze alfabetiche elementari, conoscenze riguardo al processo di preparazione del pane e alle relative reazioni chimiche.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme all'attività <b>Familiarizzare con i metodi di cottura.</b>

Attività	<b>Preparazione del pane II</b>
Obiettivi/disciplina	Chimica, biologia, migliorare le competenze alfabetiche elementari



Descrizione	Presentare diversi tipi di pane, sperimentare e osservare quanto appreso nelle attività 1 e 2.
Occorrente	<p>Ingredienti e materiali necessari per preparare un'intera pagnotta di pane o 4 piccoli panini (15 cm di diametro):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g di farina 0 + altra farina da utilizzare per spolverare la teglia</li> <li>• 10 g di sale</li> <li>• 7 g di lievito di birra secco</li> <li>• 30 g di zucchero granulato</li> <li>• 45 ml di olio di oliva + altro olio per ungere la teglia</li> <li>• 300 ml di acqua tiepida</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teglia per infornare il pane</li> <li>• Panno da cucina</li> <li>• Bilancia</li> <li>• Un'ampia ciotola</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caraffa graduata</li> <li>• Ciotola</li> <li>• Frusta da cucina</li> </ul>
Istruzioni	<p><b>Attività 3:</b> Presentare tipi di pane diversi. Tra i diversi tipi includere pane integrale, pane ai 5 cereali, pane con farina d'avena, pane di segale, pane irlandese e focacce. Invitare le/i partecipanti a osservarli e ad assaggiarli. Chiedere alle/ci partecipanti di suggerire delle caratteristiche per effettuare dei paragoni tra i tipi di pane presentati, come ad esempio l'aspetto esteriore, la consistenza, la dimensione dei fori/delle bolle, il sapore, ecc. e chiedere infine quali preferiscono.</p> <p>Se il pane è confezionato è possibile osservare l'etichetta nutrizionale per leggere le relative informazioni circa gli ingredienti utilizzati e la modalità di cottura impiegata. Altrimenti, è possibile effettuare delle ricerche su Internet per conoscere tali informazioni nutrizionali. Se l'argomento della corretta alimentazione da seguire è stato già discusso, le/i partecipanti comprenderanno le informazioni di base contenute nell'etichetta nutrizionale. È possibile discutere della corretta e sana alimentazione osservando i dati contenuti nelle etichette nutrizionali e sviluppare poi una classifica dei tipi di pane che fanno bene alla salute e stabilire cosa li rende più o meno sani. È possibile valutare quali tipi di pane contengono un maggior numero di proteine, fibre, ecc. o un minor livello di sale, ecc.</p> <p><b>Attività 4:</b> Preparare il pane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In una ciotola contenente dell'acqua tiepida sciogliere lo zucchero e il lievito, sbattere la miscela con una frusta. Lasciare a riposo in un luogo caldo per mezz'ora.</li> <li>2. Quando la miscela comincia a diventare schiumosa, versarla gradualmente in una ciotola più capiente contenente la farina, olio di oliva e sale, continuare a mescolare. Smettere di versare acqua quando l'impasto assume la forma di un panetto.</li> <li>3. Prendere l'impasto con le mani fuori dalla ciotola e lavorarlo su una superficie infarinata fino a quando il panetto risulta elastico e liscio.</li> <li>4. Rimettere l'impasto nella ciotola, ricoprilo con un panno da cucina e posizionare la ciotola in un luogo caldo fino a quando l'impasto non raddoppia (dopo circa un'ora).</li> <li>5. Riprendere l'impasto per lavorarlo nuovamente. Dare all'impasto la forma di pane desiderata e porlo in una teglia unta e infarinata. Coprire l'impasto nuovamente con un panno da cucina e riporlo al caldo fino a quando non raddoppia (dopo circa un'ora e mezza).</li> <li>6. Cuocere il pane in forno preriscaldato a 220 °C per 30 minuti o fino a quando la crosta non sarà diventata scura. Altrimenti, toglierlo dal forno, capovolgerlo e bussare sul fondo: se suona vuoto è cotto. Quando sarà pronto, attendere pazientemente che si intiepidisca.</li> </ol>
Durata	2 ore
Risultati di apprendimento	Migliori competenze alfabetiche elementari, conoscenze riguardo al processo di preparazione del pane e alle relative reazioni chimiche.

Attività	<b>Aprire un ristorante</b>
Obiettivi/disciplina	Sviluppare competenze imprenditoriali
Descrizione	Immaginare di aprire un ristorante per acquisire capacità imprenditoriali e professionali.
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartellone</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Vecchi giornali e riviste</li> <li>• Forbici</li> <li>• Colla</li> <li>• Fogli di carta</li> <li>• Penne</li> </ul>
Istruzioni	<p><b>Attività 1:</b> Utilizzare le seguenti domande per avviare un dibattito con il gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei mai stata/o in un ristorante?</li> <li>• Con chi sei andata/o al ristorante?</li> <li>• Qual è il tuo ristorante preferito? Perché?</li> <li>• Cosa preferisci ordinare?</li> <li>• I piatti che si consumano al ristorante sono serviti gratuitamente? Chi paga i pasti consumati al ristorante?</li> </ul> <p>Al termine della discussione, preparare un cartellone per presentare le idee delle/dei partecipanti in merito a quale tipo di ristorante vorrebbero aprire. Decorare il cartellone con immagini ritagliate da vecchi giornali e riviste o online. Considerare le seguenti domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quale genere di piatti vorresti offrire? Cucina italiana – pizza, pasta / Cucina slovena tradizionale/ fast food – hamburger, hot dog / altro</li> <li>2. Riflettere sul nome da dare al ristorante</li> <li>3. Quale sarebbe l'orario di apertura?</li> <li>4. Quali professioniste/i dovresti assumere? Quali sarebbero i loro compiti?</li> <li>5. Quante persona lavorerebbero nel tuo ristorante e quante persone potresti ricevere?</li> <li>6. Di quante sedie e tavoli avresti bisogno? Elabora un progetto di come dovrebbe essere il tuo ristorante all'interno</li> </ol> <p><b>Attività 2:</b> Simulazione:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparare il menu – descrivere i piatti e i relativi prezzi</li> <li>2. Stabilire chi ricoprirà quali ruoli nel ristorante (cuoco, cameriere, lavapiatti, ospiti – stabilire per quante persone cucinare).</li> <li>3. Preparare una lista della spesa riportante gli ingredienti per preparare i piatti sul menu e andare al supermercato per acquistarli.</li> <li>4. Allestire la sala – apparecchiare la tavola, stabilire dove posizionare la cassa.</li> <li>5. Simulare i ruoli.</li> </ol>
Durata	Attività 1: 2 ore Attività 2: 4 ore
Risultati di apprendimento	Le/i partecipanti acquisiranno competenze imprenditoriali e professionali, scopriranno diverse professioni, impareranno a gestire il denaro e ad apparecchiare la tavola.
Attività connesse	Questa attività può essere utilizzata insieme alle attività: <b>sicurezza e igiene in cucina, andare al supermercato, preparare un piatto seguendo la ricetta, apparecchiare e servire a tavola</b>

Attività	<b>Aprire un ristorante. Livello avanzato</b>																				
Obiettivi/disciplina	Sviluppare competenze imprenditoriali																				
Descrizione	Immaginare di aprire un ristorante per acquisire capacità imprenditoriali e professionali.																				
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fogli di carta</li> <li>Penne</li> </ul>																				
Istruzioni	<p>Le ricette solitamente indicano le dosi in base al numero di persone che consumeranno un determinato piatto. In certi casi, però, è possibile decidere di preparare un piatto per un numero di persone diverso da quello indicato. In questi casi, occorre adattare la quantità di ciascun ingrediente della ricetta alle esigenze attuali.</p> <p><b>Esempio 1:</b>          Supponiamo che 22 persone parteciperanno a un ricevimento. Ogni invitata/o consumerà circa 3 biscotti in media. In una teglia possono essere cotti 12 biscotti. Problema: Quante teglie di biscotti bisogna infornare?          Soluzione in due passaggi:          Fase 1: <math>22 \times 3 = 66</math> Bisognerà preparare 66 biscotti in totale.          Fase 2: <math>66 \div 12</math> biscotti che possono essere contenuti in una teglia = 5,5 arrotondando per eccesso: 6          Risposta: Occorre infornare 6 teglie di biscotti.</p> <p>Segue l'elenco dei piatti che verranno offerti al ricevimento (è possibile modificare la lista in base alle proprie preferenze). Prestare attenzione alle quantità e cercare di capire la quantità di ciascun ingrediente necessaria:</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th>Ogni invitata/o mangerà</th> <th>Per 22 persone</th> <th>Quantità da acquistare/preparare</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 biscotti</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 hot dog</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 focacce</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 succo di frutta</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 mela</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>hot dog (12 in ogni confezione)          focacce (8 in ogni confezione)          succhi di frutta (6 in ogni confezione)          mele (10 in ogni busta)          biscotti (16 in una teglia)</p> <p><b>Esempio 2:</b>          Tommaso vuole raddoppiare le dosi della ricetta per la sua cena di famiglia.</p> <p>Problema: la ricetta richiede <math>2 \frac{1}{2}</math> tazze di farina.          Soluzione: <math>2 \times 2 \frac{1}{2}</math>          Si opera innanzitutto una frazione impropria. <math>2 \frac{1}{2} = \frac{5}{2}</math>          Successivamente, si moltiplica  <math display="block">\frac{2}{1} \times \frac{5}{2} = \frac{10}{2} = 5</math></p> <p>Tommaso avrà bisogno di 5 tazze di farina per raddoppiare le dosi della ricetta.</p> <p><b>Esempio 3:</b>          Laura desidera dimezzare le dosi di una ricetta.          Problema: La ricetta richiede <math>3 \frac{1}{2}</math> tazze di farina.</p> <p>Soluzione: <math>3 \frac{1}{2} \div 2</math></p> <p>Si opera innanzitutto una frazione impropria. <math>3 \frac{1}{2} = \frac{7}{2}</math>          Successivamente si inverte il secondo termine e si moltiplica.  <math display="block">\frac{7}{2} \div \frac{2}{1} = \frac{7}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{7}{4} = 1 \frac{3}{4}</math>          Laura avrà bisogno di <math>1 \frac{3}{4}</math> tazze di farina.</p>			Ogni invitata/o mangerà	Per 22 persone	Quantità da acquistare/preparare	3 biscotti			2 hot dog			2 focacce			1 succo di frutta			1 mela		
Ogni invitata/o mangerà	Per 22 persone	Quantità da acquistare/preparare																			
3 biscotti																					
2 hot dog																					
2 focacce																					
1 succo di frutta																					
1 mela																					
Durata	1 ora																				
Risultati di apprendimento	L'attività incoraggia lo sviluppo delle competenze matematiche (moltiplicazioni e divisioni).																				

# Parte 1



Griglia di valutazione per determinare il livello di conoscenze/competenze raggiunto prima e dopo le attività



## 5 GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER DETERMINARE IL LIVELLO DI CONOSCENZE/COMPETENZE RAGGIUNTO PRIMA E DOPO LE ATTIVITÀ

(Valutare gli adulti affetti da disabilità intellettive attribuendo loro un punteggio che va da 1 a 3)

1 – Il livello raggiunto dalla/dal discente in merito a questa specifica competenza è  
**basso**

2 – Il livello raggiunto dalla/dal discente in merito a questa specifica competenza è  
**medio**

3 - Il livello raggiunto dalla/dal discente in merito a questa specifica competenza è  
**alto**

“Non applicabile”: segnare con una X se una specifica competenza non verrà valutata per una/uno specifica/o partecipante



## APPRENDIMENTO DI CONSOCENZE E COMPETENZE FONDAMENTALI ATTRAVERSO ATTIVITÀ DI GIARDINAGGIO E DI CUCINA

Competenza da valutare	Descrizione	Prestazioni prima dell'attività (1 - 3)	Prestazioni dopo l'attività (1 - 3)	Non applicabile (non è possibile valutare la competenza)
<b>Capacità cognitive</b>				
Competenze alfabetiche	<i>Competenze relative alla capacità di leggere e scrivere. Conoscenza e applicazione dell'ortografia, strutturazione della frase, nuovo vocabolario, migliore uso della grammatica, scrittura fluente e pertinente al contenuto, comunicazione di idee attraverso la scrittura, sviluppo della comunicazione scritta</i>			
Competenze matematiche	<i>Addizioni, sottrarre, frazioni, moltiplicazioni, imparare unità di misura comuni e risolvere semplici problemi di misurazione e riduzione in scala, valutare la distanza, misurare il perimetro, sapere misurare liquidi, ingredienti secchi, imparare la relazione tra qualità diverse, pianificare il budget e gestire il denaro</i>			
Competenze digitali	<i>Imparare a cercare determinate informazioni</i>			
Biologia	<i>Agire in modo rispettoso dell'ambiente, imparare il processo di crescita delle piante, conoscere le diverse parti delle piante, apprendere come condurre uno stile di vita sano</i>			
Chimica	<i>Reazioni chimiche, scala dei valori del pH, struttura del terreno</i>			
Geografia	<i>Conoscere le origini dei generi alimentari</i>			
Applicazione delle conoscenze	<i>Prestare attenzione all'obiettivo del compito/attività, fare delle ricerche, chiedere informazioni o supporto, sapere quando e come utilizzare i materiali per lo svolgimento di ogni attività</i>			
Adattamento	<i>Adattarsi, cambiare il modo di agire per superare i problemi, adeguare il contesto per risolvere i problemi, riconoscere e rispondere ai segnali della comunicazione non verbale</i>			
<b>Capacità sociali</b>				
Comunicare e scambiare informazioni	<i>Stabilire un dialogo, stabilire il contatto visivo, porre domande per ricevere chiarimenti, condividere informazioni, ascoltare gli altri e farsi ascoltare e capire dagli altri</i>			
<b>Competenza emotiva</b>				
Motivazione				
Fiducia in se stessi	<i>Capacità imprenditoriali e di prendere l'iniziativa</i>			
Creatività				
Immagine positiva di sé				
Autostima				

## GIARDINAGGIO TERAPEUTICO

Competenza da valutare	Descrizione	Prestazioni prima dell'attività (1 - 3)	Prestazioni dopo l'attività (1 - 3)	Non applicabile (non è possibile valutare la competenza)
<b>Capacità fisiche/motorie</b>				
Forza e resistenza	<i>Forza negli arti superiori, capacità di prendere con fermezza gli oggetti</i>			
Mobilità	<i>Prendere diversi oggetti, da seduti o in piedi</i>			
Coordinazione	<i>Movimenti di braccia e mani fluidi</i>			
Energie	<i>Mantenere un ritmo appropriato e costante durante lo svolgimento delle attività di giardinaggio</i>			
<b>Capacità cognitive</b>				
Capacità decisionali	<i>Capacità di considerare diverse alternative, di prendere decisioni e di assumersi le proprie responsabilità quando necessario</i>			
Energie	<i>Mantenere un buon livello di concentrazione durante lo svolgimento delle attività</i>			
Applicazione delle conoscenze	<i>Prestare attenzione all'obiettivo del compito/attività, fare delle ricerche, chiedere informazioni o supporto, sapere quando e come utilizzare i materiali per lo svolgimento di ogni attività</i>			
Gestione del tempo	<i>Cominciare a svolgere un compito senza esitazioni, portare a termine i propri compiti, mettere in sequenza logicamente le fasi del compito, completare i compiti in tempo.</i>			
Consapevolezza di sé e del proprio corpo and Consapevolezza sensoriale	<i>Percepire il proprio corpo nel corso dello svolgimento delle attività</i>			
Conoscenze e competenze relative alle attività di giardinaggio	<i>Ricerca e localizzazione di attrezzature e materiali, raccolta di attrezzature e materiali per il compito, organizzazione di attrezzature e materiali in modo ordinato e logico, mettere via le attrezzature dopo l'uso</i>			
Adattamento	<i>Adattarsi, cambiare il modo di agire per superare i problemi, adeguare il contesto per risolvere i problemi, riconoscere e rispondere ai segnali della comunicazione non verbale</i>			
<b>Capacità sociali</b>				
Comunicare e scambiare informazioni	<i>Stabilire un dialogo, stabilire il contatto visivo, porre domande per ricevere chiarimenti, condividere informazioni, ascoltare gli altri e farsi ascoltare e capire dagli altri</i>			
Capacità di relazionarsi	<i>Rispettare gli altri, cooperare, conoscenza del proprio spazio personale, svolgere compiti collaborando con altre persone</i>			
Lavorare in gruppo	<i>Capacità di lavorare in gruppo e di collaborare con gli altri, capacità di chiedere e accettare il supporto</i>			
Motivazione				

Fiducia in se stessi				
<b>Competenza da valutare</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Prestazioni prima dell'attività (1 - 3)</b>	<b>Prestazioni dopo l'attività (1 - 3)</b>	<b>Non applicabile (non è possibile valutare la competenza)</b>
<b>Competenza emotiva</b>				
Creatività				
Immagine positiva di sé				
Autostima				
Autorealizzazione				

## CUCINA TERAPEUTICA

Competenza da valutare	Descrizione	Prestazioni prima dell'attività (1 - 3)	Prestazioni dopo l'attività (1 - 3)	Non applicabile (non è possibile valutare la competenza)
<b>Motor / Physical</b>				
Forza e resistenza	<i>Forza negli arti superiori, capacità di prendere con fermezza gli oggetti</i>			
Mobilità	<i>Prendere diversi oggetti, da seduti o in piedi</i>			
Coordinazione	<i>Movimenti di braccia e mani fluidi</i>			
Energie	<i>Mantenere un ritmo appropriato e costante durante lo svolgimento delle attività, tagliare, tritare, impastare e mescolare</i>			
<b>Capacità cognitive</b>				
Capacità decisionali	<i>Capacità di considerare diverse alternative, di prendere decisioni e di assumersi le proprie responsabilità quando necessario</i>			
Energie	<i>Mantenere un buon livello di concentrazione durante lo svolgimento delle attività</i>			
Applicazione delle conoscenze	<i>Prestare attenzione all'obiettivo del compito/attività, fare delle ricerche, chiedere informazioni o supporto, sapere quando e come utilizzare i materiali per lo svolgimento di ogni attività</i>			
Gestione del tempo	<i>Cominciare a svolgere un compito senza esitazioni, portare a termine i propri compiti, mettere in sequenza logicamente le fasi del compito, completare i compiti in tempo.</i>			
Consapevolezza di sé, del proprio corpo sensoriale	<i>Percepire il proprio corpo nel corso dello svolgimento delle attività</i>			
Conoscenze e competenze relative alle attività di giardinaggio	<i>Ricerca e localizzazione di attrezzature e materiali, raccolta di attrezzature e materiali per il compito, organizzazione di attrezzature e materiali in modo ordinato e logico, mettere via le attrezzature dopo l'uso</i>			
Adaptation	<i>Adattarsi, cambiare il modo di agire per superare i problemi, adeguare il contesto per risolvere i problemi, riconoscere e rispondere ai segnali della comunicazione non verbale</i>			
<b>Capacità sociali</b>				
Comunicare e scambiare informazioni	<i>Stabilire un dialogo, stabilire il contatto visivo, porre domande per ricevere chiarimenti, condividere informazioni, ascoltare gli altri e farsi ascoltare e capire dagli altri</i>			
Capacità di relazionarsi	<i>Rispettare gli altri, cooperare, conoscenza del proprio spazio personale, svolgere compiti collaborando con altre persone</i>			
Lavorare in gruppo	<i>Capacità di lavorare in gruppo e di collaborare con gli altri, capacità di chiedere e accettare il supporto</i>			
<b>Capacità emotiva</b>				

Motivazione				
<b>Competenza da valutare</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Prestazioni prima dell'attività (1 - 3)</b>	<b>Prestazioni dopo l'attività (1 - 3)</b>	<b>Non applicabile</b> (non è possibile valutare la competenza)
Fiducia in se stessi				
Creatività				
Immagine positiva di sé				
Autostima				
Autorealizzazione				



## SEZIONE 2 – SEZIONE DEDICATA ALLE/AI DISCENTI

Questa sezione presenta dei materiali in modo piuttosto semplice. È dedicata alle/ai discenti adulti con disabilità intellettive e comprende:

- Informazioni generali riguardo al progetto
- Semplici indicazioni per svolgere ogni attività e coltivare in modo efficace una particolare pianta. Molte di queste si sovrapporranno, permettendo alla/al discente di consolidare gradualmente la conoscenza delle tecniche di giardinaggio senza sentirsi travolto dal processo.
- Indicazioni su cosa fare prima di cominciare a cucinare e 17 ricette di cucina descritte in modo semplice e chiaro.
- Un modulo di valutazione.

[INTRODUZIONE](#)

[GIARDINAGGIO](#)

[CUCINA](#)

[MODULO DI VALUTAZIONE](#)



Parte 2



Introduzione

## In cosa consiste il progetto METURA?

MeTURA – Back to the Roots

È un progetto dell'Unione europea.

Mira a migliorare la vita degli adulti

affetti da disabilità intellettive

promuovendo attività di giardinaggio e cucina

terapeutiche in ambito familiare

come un modo per sostenere

l'apprendimento permanente e favorire l'indipendenza dei soggetti interessati.



Il progetto è finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea.



## Quali obiettivi si prefigge?

Il progetto mira a sviluppare un kit di strumenti e risorse volto a consentire alle/agli educatrici/tori e alle famiglie di sfruttare al meglio le opportunità di apprendimento permanente che le attività di **giardinaggio e cucina terapeutiche** possono offrire.

Verranno offerte delle preziose informazioni sull'acquisizione delle competenze sociali e funzionali e sugli altri benefici terapeutici derivanti da queste attività.

## Attività previste del progetto METURA

Gli **studi**, le **analisi** e le **ricerche**

forniranno la base

per lo sviluppo degli strumenti di apprendimento MeTURA nell'ambito dell'Educazione Familiare.

La **metodologia** Educazione Familiare MeTURA

sarà rivolta ad adulti con disabilità intellettive e alle loro famiglie.

Il **materiale didattico andragogico**

permetterà l'attuazione della metodologia Educazione Familiare MeTURA.

Il **manuale** andragogico

favorirà l'attuazione dell'Educazione Familiare

"MeTURA - Back to the Roots".

## Eventi previsti nell'ambito del progetto METURA

Il progetto MeTURA prevede l'organizzazione di quattro **conferenze nazionali**, tre **festival** e una **conferenza finale**, la quale avrà luogo nel 2021.

## Formazione

Verrà organizzato un corso di formazione della durata di tre giorni presso la sede di Thrive a Londra.

Verrà organizzato un corso di formazione della durata di tre giorni presso la sede di Zveza Sožitje a Lubiana.



## Il partenariato

**Education Centre Geoss** è un centro di educazione per adulti no profit finanziato e gestito dal Comune di Litija.



**Thrive, La Società per la Terapia Orticolturale**, con alle spalle una esperienza di oltre 40 anni, offre una formazione specializzata nel campo dell'orticoltura.



**Centro per lo Sviluppo Creativo, CSC Danilo Dolci** è una organizzazione no profit con sede a Palermo.



**UOSIKAŽU** è un'associazione di beneficenza e volontariato, non governativa e no profit.



**Zveza Sožitje** è un'associazione slovena che si rivolge alle persone con disabilità intellettive e alle loro famiglie.



## **Materiale didattico andragogico**

Tale materiale rappresenta uno strumento innovativo nell'ambito dell'educazione familiare, utile ai fini dell'attuazione della metodologia MeTURA, che si rivolge alle/agli educatrici/tori e ai familiari di adulti affetti da disabilità intellettiva i quali, nell'ambito dell'apprendimento permanente, agiscono anche in qualità di educatrici/tori dei membri più vulnerabili della propria famiglia all'interno dell'ambiente domestico.

Tale materiale è estremamente innovativo ed è altrettanto necessario per le/gli educatrici/tori nella realizzazione della metodologia Educazione Familiare MeTURA insieme ad adulti affetti da disabilità intellettive e alle loro famiglie.

Il materiale didattico andragogico comprende:

**attività per lo sviluppo di competenze e conoscenze di base,**  
**attività di giardinaggio terapeutico,**  
**attività di cucina terapeutica**  
**e moduli di valutazione.**

Nella sezione dedicata al giardinaggio è possibile acquisire informazioni sulla coltivazione di diverse piante, nonché imparare diverse attività di giardinaggio da svolgere.

Nella sezione dedicata alla cucina verranno date alcune indicazioni su cosa occorre fare prima di cominciare a cucinare e verranno presentate diverse ricette da potere sperimentare.

# Parte 2



Giardinaggio



**In questo opuscolo si possono trovare delle informazioni sulla coltivazione di diverse piante.**

Abbiamo selezionato 16 piante e scritto tutto ciò che occorre sapere per coltivarle.

Una delle piante scelte da noi è il pomodoro.



È possibile trovare l'indice delle piante da pagina 3 a 6.

**Grazie a questo opuscolo si possono imparare anche diverse attività di giardinaggio.**

Per coltivare le vostre piante vi servirà conoscere alcune tecniche.

La preparazione del terreno è una di queste.



Troverete la lista delle varie attività da pagina 23 a 55.

# Come usare questo opuscolo

**Per prima cosa, scegliete la pianta da coltivare.**

Troverete:

- **informazioni sulla pianta;**
- **dove si può coltivare;**
- **istruzioni per la coltivazione.**

Nelle istruzioni vi indicheremo quali tecniche di giardinaggio sono necessarie per coltivare ogni pianta.

**Dovrete, quindi, leggere i capitoli dedicati alle tecniche di giardinaggio specifiche per ogni pianta.**

Per ogni attività troverete:

- **istruzioni;**
- **una lista di attrezzi necessari.**

Se avete bisogno di ulteriori informazioni, consultate le schede sulle tecniche di giardinaggio del progetto MeTURA redatte in un linguaggio più tecnico.

# Grazie a questo opuscolo imparerete a coltivare

## Erbe aromatiche

### **PREZZEMOLO**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto.



### **TIMO**

Può essere coltivato al chiuso.



### **BASILICO**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto.



### **ORIGANO**

Può essere coltivato all'aperto



## Ortaggi

### **AGLIO**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto.



### **VERDURE PERENNI**

Possono essere coltivate sia al chiuso che all'aperto.



### **PORRO**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto.



### **POMODORO**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto.



### **PATATE**

Possono essere coltivate all'aperto.



## **FAGIOLINI VERDI**

Possono essere coltivati all'aperto.



## **CAVOLO VERZA**

Può essere coltivato sia al chiuso che all'aperto (in inverno)



## **CAROTE**

Possono essere coltivate all'aperto.



## **ZUCCA**

Può essere coltivata all'aperto.



## Frutta

### **FRAGOLE**

Possono essere coltivate all'aperto.



### **MELE**

Possono essere coltivate all'aperto  
(su spalliera o palmetta in piccoli giardini)



### **FICHI**

Possono essere coltivati: all'aperto  
(su spalliera o palmetta in piccoli giardini)





# Qui troverete informazioni sulle tecniche di coltivazione delle singole piante

<a href="#"><u>Prezzemolo</u></a> .....	page 9
<a href="#"><u>Timo</u></a> .....	page 10
<a href="#"><u>Basilico</u></a> .....	page 11
<a href="#"><u>Origano</u></a> .....	page 12
<a href="#"><u>Aglio</u></a> .....	page 13
<a href="#"><u>Verdure perenni</u></a> .....	page 14
<a href="#"><u>Porro</u></a> .....	page 15
<a href="#"><u>Pomodori</u></a> .....	page 16
<a href="#"><u>Fagiolini verdi</u></a> .....	page 16
<a href="#"><u>Cavolo verza</u></a> .....	page 18
<a href="#"><u>Carote</u></a> .....	page 19
<a href="#"><u>Zucche</u></a> .....	page 20
<a href="#"><u>Fragole</u></a> .....	page 21
<a href="#"><u>Mele</u></a> .....	page 22
<a href="#"><u>Fichi</u></a> .....	page 23

# Prezzemolo



Il prezzemolo è un'erba aromatica molto utile in cucina, se tagliata dona sapore a molti piatti.

In giardino il prezzemolo attirerà la fauna.

Dove coltivarlo:

- Davanzale ✓
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

Piantare al chiuso agli inizi della primavera

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare al chiuso
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare all'aperto dalla tarda primavera fino all'inizio dell'estate

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Timo

Il timo è un'erba mediterranea.  
Cresce bene al sole ed è utile in molte ricette.  
In giardino il timo attirerà insetti e fauna.



Dove coltivarlo:

- Davanzale ✓
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

Piantare al chiuso agli inizi della primavera

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare al chiuso
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare all'aperto in primavera o autunno

- Preparazione del terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce

# Basilico



Il basilico è una pianta annuale, ciò significa che il suo ciclo vitale dura un anno.

Il basilico si sposa bene con il pomodoro e può essere macinato per creare un ottimo pesto. Potate le punte e rimuovete i fiori per mantenere la pianta folta.

Dove coltivarlo:

- Davanzale ✓
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

Piantare al chiuso in primavera ed estate

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare al chiuso
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare all'aperto in estate

- Preparazione del terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Origano



L'origano cresce bene sotto la luce diretta del sole e non va innaffiato troppo in inverno.

L'origano è un ingrediente presente in molte ricette italiane come la pizza.

Staccate le foglie dal gambo e aggiungetele alle vostre ricette.

Dove coltivarlo:

- Davanzale ✓
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

Piantare al chiuso in primavera ed estate

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare al chiuso
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare all'aperto agli inizi dell'estate

- Preparazione del terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Aglio

L'aglio è una pianta facile da coltivare, che ha bisogno di svernare per produrre un bulbo completo: si raccoglie in estate.



L'aglio può essere usato in ricette per pasta e stufati, ma fa anche bene alla salute.

Dove coltivarlo:

- Davanzale ✘
- Balcone ✔
- Vaso ✔
- Aiuola ✔

**Istruzioni:**

Piantare all'aperto in autunno e metà inverno

- Preparare il terreno
- Piantare l'aglio
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce

Raccogliere



# Insalata perenne

Tagliare le foglie e farle ricrescere permette di avere più di un raccolto.

Potete piantare semi diversi e usare le foglie nuove per le insalate.

Tra queste abbiamo:

barbabietole, coriandolo, crescione, lattuga, senape (indiana), prezzemolo, radicchio e spinaci.



Dove coltivarle:

- Davanzale ✓
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

### Piantare al chiuso tutto l'anno

- Seminare semi piccoli
- Annaffiare al chiuso
- Raccogliere

### Piantare all'esterno in primavera

- Preparare il terreno
- Seminare i semi in solchi
- Annaffiare all'esterno
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Porri

I porri possono essere coltivati in balcone utilizzando dei vasi abbastanza profondi.



Potete anche aggiungere nuovi semi ogni due settimane per assicurarvi un raccolto abbondante.

Si può mangiare il bulbo a crudo e cucinare il gambo.

Dove coltivarli:

- Davanzale ✗
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

**Istruzioni:**

Piantateli all'esterno dagli inizi della primavera fino a metà estate

- Preparare il terreno
- Seminare i semi in solchi
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Pomodori

Esistono pomodori di diversa grandezza, dal pomodorino ciliegino ai più grandi pomodori da insalata come quello cuore di bue.



Dove coltivarli:

- Davanzale ✘
- Balcone ✔
- Vaso ✔
- Aiuola ✔

## Istruzioni:

Piantare all'interno agli inizi della primavera

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare al chiuso
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare in esterno alla fine della primavera/inizio dell'estate

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Fagiolini verdi

I fagiolini possono essere di grandezze diverse.



Se avete poco spazio a disposizione per coltivare, potete far crescere dei fagioli più piccoli (cannellini) in balcone.

Dove coltivarli:

- Davanzale ✘
- Balcone ✔
- Vaso ✔
- Aiuola ✔

## Istruzioni:

Piantateli dentro casa agli inizi della primavera

- Seminare semi grandi
- Innaffiare al chiuso
- Rinvasare
- Raccogliere

Piantare all'esterno alla fine della primavera/inizi dell'estate

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Innaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Cavolo verza



Il cavolo verza è una “verdura invernale” poiché continua a crescere per tutto l’inverno.

Il cavolo verza fa molto bene alla salute ed è ottimo saltato in padella.

Dove coltivarlo:

- Davanzale ✗
- Balcone ✗
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni:

Piantare in casa agli inizi della primavera

- Seminare semi piccoli
- Innaffiare all’interno
- Trapiantare i germogli
- Rinvasare

Piantare in esterno alla fine della primavera

- Preparare il terreno
- Seminare i semi in solchi
- Mettere a dimora
- Annaffiare all’aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Carote

Esistono carote di diverse dimensioni e colori: viola, rosse e gialle.



Potete coltivare le carote anche sul vostro balcone, basta avere dei vasi abbastanza grandi.

Se sfoltite i germogli, potrete far crescere delle carote di buone dimensioni.

È importante ricordare che una volta piantate è meglio non spostarle.

Dove coltivarle:

- Davanzale ✗
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

**Istruzioni:**

Piantatele in esterno in primavera

- Preparare il terreno
- Seminare i semi in solchi
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere



# Zucche



Le zucche sono ortaggi di grandi dimensioni, assicuratevi quindi di avere lo spazio necessario per coltivarle.

Una volta mature potete utilizzarle per preparare zuppe o stufati.

Potete anche intagliarle per spaventare amici e parenti ad Halloween!

Dove coltivarle:

- Davanzale ✗
- Balcone ✗
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

## Istruzioni per la coltivazione:

Piantatele al chiuso agli inizi della primavera

- Seminare semi grandi
- Annaffiare al chiuso
- Piantare

Piantare all'aperto verso la fine della primavera

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

FRUTTA

## Fragole



Le fragole sono dei frutti dolci che crescono bene nella maggior parte degli orti.

Coprite le fragole con una rete per proteggerle da volatili e scoiattoli.

Dove coltivarle:

- Davanzale ✗
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

**Istruzioni:**

Piantare all'aperto in primavera o autunno

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Mele



Le mele sono un frutto molto saporito da tenere in giardino, tuttavia sappiate che crescono meglio con un po' d'ombra.

Gli alberi vanno potati ogni anno.

È importante sfoltire i rami quando cominciano ad apparire i frutti in modo da poter ottenere delle mele più grandi.

Dove coltivarle:

- Davanzale ✗
- Balcone ✗
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

**Istruzioni:**

Piantare all'aperto tra la fine dell'autunno e gli inizi della primavera

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# Fichi



I fichi sono dei frutti mediterranei che necessitano della luce diretta del sole per crescere bene.

In climi più freddi possono essere piantati vicino a una parete rivolta a sud. In inverno vanno coperti per proteggerli dal freddo. È possibile spostare all'interno gli alberi di fichi piantati nei vasi.

I frutti appaiono a metà/fine estate.

Dove coltivarli:

- Davanzale ✗
- Balcone ✓
- Vaso ✓
- Aiuola ✓

**Istruzioni:**

Piantare all'aperto in primavera

- Preparare il terreno
- Mettere a dimora
- Annaffiare all'aperto
- Togliere le erbacce
- Raccogliere

# ATTIVITÀ DI GIARDINAGGIO

Qui troverete le informazioni  
necessarie sulle  
diverse tecniche di giardinaggio

Avrete bisogno di servirvi di diverse  
tecniche di giardinaggio  
per assicurarvi che le vostre piante  
crescano bene

<a href="#"><u>Seminare piccoli semi</u></a>	page 26
<a href="#"><u>Seminare semi di grandi dimensioni</u></a>	page 29
<a href="#"><u>Trapiantare i germogli</u></a>	page 32
<a href="#"><u>Rinvasare</u></a>	page 35
<a href="#"><u>Togliere le erbacce con la zappa</u></a>	page 38
<a href="#"><u>Togliere le erbacce con il sarchiello</u></a>	page 40
<a href="#"><u>Togliere le erbacce con il forcone</u></a>	page 42
<a href="#"><u>Preparare il terreno</u></a>	page 44
<a href="#"><u>Seminare semi nei solchi</u></a>	page 47
<a href="#"><u>Mettere a dimora</u></a>	page 49
<a href="#"><u>Piantare l'aglio</u></a>	page 52
<a href="#"><u>Piantare le patate</u></a>	page 54
<a href="#"><u>Innaffiare al chiuso</u></a>	page 57
<a href="#"><u>Innaffiare all'aperto</u></a>	page 59

# Cose importanti da fare prima di dedicarsi all'attività di giardinaggio



Indossate degli stivali o delle scarpe resistenti nel caso in cui si usino strumenti affilati o pesanti.



Indossate dei guanti nel caso in cui si usino strumenti affilati o pesanti.

# Cose da fare dopo



Pulire gli attrezzi e metterli via.



Lavarsi le mani.



# Seminare piccoli semi



## Istruzioni



1. Mescolate il terriccio con una manciata di perlite.



2. Riempite il vassoio per germinazione con il mix di terriccio e perlite.



3. Livellate il contenuto con una tavola di legno.



4. Utilizzate una tavola di legno per appiattire delicatamente il terriccio.



5. Seminate i semi uniformemente.



6. Ricorpite i semi spargendo sopra altro terriccio.



7. Scrivete il nome della pianta sull'etichetta e mettetela nel vassoio di germinazione.



8. Posizionate il vassoio di germinazione in un centimetro d'acqua.



9. Rimuovete il vassoio quando si sarà appesantito. Posizionate il vassoio al sole.

Seminare piccoli semi - continua

## Attrezzi necessari per seminare semi di piccole dimensioni



pacchetti di semi



vassoio per irrigazione/drenante



vassoio per germinazione



etichette/penne



terriccio



setaccio



perlite



divisore per semi



innaffiatoio



tavola di legno

# Seminare semi di grandi dimensioni



## Istruzioni



Riempite il vaso con il terriccio.



Picchiettate delicatamente per livellare il terriccio.



Create un buco al centro del terriccio.





4. Posizionate il seme nel buco e ricopritelo con il terriccio.



5. Scrivete il nome della pianta su un'etichetta e mettetela nel vaso.



6. Posizionate il vaso in un centimetro d'acqua e Rimuovete il vaso dall'acqua quando si sarà appesantito.



7. Posizionate il vaso al sole.

Seminare semi di grandi dimensioni - continua

## Attrezzi necessari per seminare semi di grandi dimensioni



semi grandi



vaschetta per  
irrigazione/drenaggio



vaso da 9cm



etichette/matite



terriccio



innaffiatoio



cavicchio



# Trapiantare i germogli



## Istruzioni



Riempite i vasi con il terriccio.



Picchiettate delicatamente i vasi per livellare il terriccio.



Usate il cavicchio per creare dei buchi al centro dei vasi.



4. Usate il cavicchio o un piccolo cucchiaio per rimuovere le piantine dal vassoio.



5. Separate delicatamente le piantine.



6. Posizionate le piantine in un vaso o vassoio.



7. Saldate delicatamente le radici al terriccio.



8. Posizionate tutto in un vassoio da irrigazione e innaffiate dall'alto.



9. Posizionate i vasi al sole.

Trapiantare i germogli - continua

## Attrezzi necessari per trapiantare i germogli



vassoio di piantine



cavicchio



vasi



vassoio da irrigazione



etichette/matite



annaffiatoio



terriccio

# Rinvasare



## Istruzioni



1. Mettete una manciata di terriccio in un vaso più grande.



2. Posizionate il vaso più piccolo in quello più grande. Fate sì che i bordi dei due vasi siano alla stessa altezza.



3. Riempite lo spazio tra i due vasi con il terriccio.





4. Rimuovete il vaso più piccolo.



5. Rimuovete delicatamente la pianta dal suo vaso.



6. Posizionate la pianta con il terriccio nel vaso più grande.



7. Saldate delicatamente le radici nel terriccio.



8. Inserite l'etichetta nel nuovo vaso.



9. Posizionate il vaso in un vassoio da irrigazione e innaffiate dall'alto.



10. Posizionate i vasi sotto il sole.

## Rinvasare - continua

### Attrezzi necessari per questa attività



piante in vaso



vassoio da irrigazione



vaso della stessa  
grandezza



vaso più grande



etichette/matite



innaffiatoio



terriccio



# Togliere le erbacce con la zappa



## Istruzioni



1. Impugnate la zappa come una scopa.



2. Posizionate la zappa sul terreno.



3. Spingete la zappa in avanti per eliminare le erbacce.

Togliere le erbacce con la zappa - continua

## Attrezzi necessari per questa attività



zappa



secchio

# Togliere le erbacce con il sarchiello



## Istruzioni




1. Posizionate l'inginocchiatoio in una posizione comoda.





2. Posizionate il sarchiello nel terreno vicino l'erbaccia.



3. Tirate indietro il manico del sarchiello.

4.  Estraeete l'erbaccia.

5.  Scrollate il terreno dalle radici delle erbacce.

6.  Mettete le erbacce in un secchio.

### Attrezzi necessari per questa attività



inginocchiatoio



secchio



sarchiello



# Togliere le erbacce con il forcone



## Istruzioni



1. Posizionate il forcone nel terreno vicino l'erbaccia.



2. Tirate indietro il manico del forcone.



3. Estraeete l'erbaccia.



4. Scrollate il terreno dalle radici delle erbacce.

Togliere le erbacce con il forcone - continua



5. Mettete le erbacce in un secchio.



6. Rastrellate l'area.

### Attrezzi necessari per questa attività



forcone



secchio



rastrello



carriola



# Preparare il terreno



## Istruzioni



1. Strappate le erbacce.



2. Scavate con un forcone o una vanga.



3. Distribuite il terriccio.



4. Spianate il terreno ed eliminate le zolle più grandi.



5. Calpestate il terreno delicatamente.



6. Spianate nuovamente.

Preparare il terreno - continua

## Attrezzi necessari per la preparazione del terreno



inginocchiatoio



vanga



secchio/cesto



rastrello



carriola



terriccio



forcone



sarchiello



zappa



# Seminare i semi nei solchi



## Istruzioni



Create delle file lineari utilizzando un cordino.



2. Scavate dei lunghi solchi poco profondi con la zappa o un trapiantatoio.




3. Posizionate i semi nei solchi.



4. Ricoprite leggermente i semi con il terreno.

5.  Innaffiate.

6.  Posizionate le etichette.

7.  Distanziate i germogli se questi sono troppo vicini tra di loro.

### Attrezzi necessari per seminare semi nei solchi



semi



inginocchiatoi  
o



picchetti e  
cordino



zappa



trapiantatoio



etichette/ma  
tite



innaffiatoio

# Mettere a dimora



## Istruzioni



Posizionate le piante all'aperto.



Premete gentilmente la pianta verso il terreno e rimuovetela.



Scavate una buca nel punto esatto.





4. Controllate la grandezza della buca.



5. Rimuovete la pianta dal vaso.



6. Posizionate la pianta nella buca, facendo attenzione a non danneggiarne gli steli/il fusto



7. Innaffiate la pianta.



8. Ripetete il processo con le altre piante.



9. Pulite gli attrezzi e metteteli via.

Mettere a dimora - continua

## Attrezzi utili per la messa a dimora



piante



vanga



inginocchiatoio



forcone



trapiantatoio



sarchiello



carriola



annaffiatoio



secchio

# Piantare l'aglio



## Istruzioni



Dividete la testa d'aglio in tanti spicchi.




Create delle file lineari utilizzando un cordino.



Distanziate gli spicchi di circa 15cm l'uno dall'altro.



Utilizzate un cavicchio per creare delle buche.

5.  Posizionate gli spicchi nel terreno rivolgendo la punta verso l'alto e copriteli con la terra smossa lasciando che l'apice del bulbo fuoriesca dal suolo.

6.  Innaffiate.

7.  Inserite le etichette.

### Attrezzi necessari per piantare l'aglio



testa d'aglio



cavicchio



plant labels/  
matite



annaffiatoio



inginocchiatoio



picchetti e cordino



# Piantare le patate



## Istruzioni



1. Pulite le patate lasciando una sola gemma ciascuna.



2. Posizionate le patate a 35cm l'una dall'altra.



3. Scavate buche profonde 15cm l'una.



4. Posizionate le patate nelle buche e ricopritele.



5. Posizionate dei cartellini per etichettarle.



6. Aspettate che crescano.



7. Distribuite il terriccio attorno ai gambi.

Piantare le patate - continua



## Attrezzi necessari per piantare le patate



patate



vanga



inginocchiatoio



forcone



trapiantatoio



sarchiello



terriccio

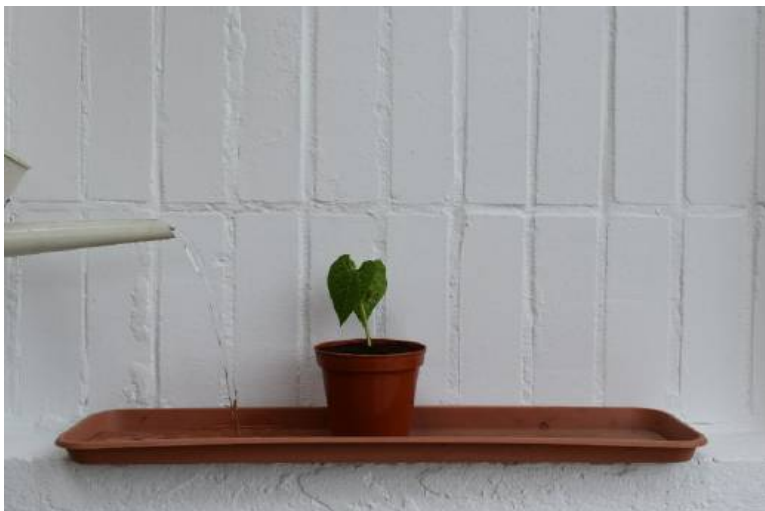


annaffiatoio



righello

# Innaffiare al chiuso



## Istruzioni



1. Riempite il vassoio da irrigazione con un centimetro d'acqua.



2. Posizionate le piante nel vassoio da irrigazione e innaffiate utilizzando l'innaffiatoio.



3. Rimuovete le piante quando avranno assorbito abbastanza acqua (e risulteranno più pesanti).

Innaffiare al chiuso - continua

## Attrezzi necessari per questa attività



piante



annaffiatoio



vassoio da irrigazione

# Innaffiare all'aperto



## Istruzioni



Riempire l'innaffiatoio d'acqua.



Innaffiare vicino alle radici.

## Attrezzi necessari per questa attività



piante



annaffiatoio



# Parte 2



Cucina

# Cose importanti da fare prima di cucinare



Indossate il grembiule.



Lavatevi le mani.



Lavate la frutta e la verdura.



Quando occorre tagliare degli alimenti, affettateli su un tagliere e mantenete una certa distanza dalle dita.



## Ricette



**Coppa di fragole & panna montata**

PAGINA 5



**Macedonia**

PAGINA 7



**Insalata mista**

PAGINA 9



**Uova strapazzate con cipolle d'inverno**

PAGINA 11



**Crostini con fichi & ricotta**

PAGINA 13



**Frittata con verdure**

PAGINA 15



**Verdure grigliate**

PAGINA 17



**Tortillas con pollo & verdure**

PAGINA 19



## **Torta alle fragole**

PAGINA 22



## **Torta di mele**

PAGINA 25



## **Vellutata di zucca**

PAGINA 28



## **Frittelle di zucca**

PAGINA 30



## **Risotto alle verdure**

PAGINA 33



## **Pizza vegetariana**

PAGINA 35



## **Pasta con verdure**

PAGINA 38



## **Stufato di cavolo verza & salsiccia**

PAGINA 41



## **Stufato di legumi**

PAGINA 44

# Coppa di fragole & panna montata



## Ingredienti:



Fragole: 500 g



Panna da montare:  
500 ml



Zucchero a velo

## Preparazione:

1. Tagliate le fragole.
2. Versate la panna fresca in una ciotola.

## Coppa di fragole & panna montata – continua

3. Aggiungete a vostro paicimento lo zucchero a velo.

Montate la panna con delle fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso.

4. Prendete una coppa grande.  
Ponete le fragole tagliate nella coppa.  
Aggiungete la panna montata .  
Aggiungete altre fragole.  
Aggiungete altra panna montata.  
Continuare fino al riempimento della coppa.

Servite a tavola la vostra coppa di fragole e panna.

La vostra coppa con fragole e panna è pronta per essere gustata!

# Macedonia



## Ingredienti:



Fragole: 200 g



Mele: 2



Lamponi: 200 g



Melone: 1



Anguria: 1



Limone: 1

Potete aggiungere altri tipi di frutta a vostro piacimento.

## Consigli:

Potete anche aggiungere dello zucchero vanigliato, di canna o aromatizzato alla cannella.



## Macedonia - continua

### Preparazione:

1. Tagliate le mele a cubetti e ponete i cubetti dentro una ciotola.
2. Rimuovete la buccia e tagliate il melone e l'anguria a cubetti e ponete i cubetti dentro la ciotola.  
Non è necessario che usiate tutto il melone e l'anguria.
3. Tagliate a metà le fragole e ponete anch'esse dentro la ciotola.
4. Aggiungete nella ciotola anche i lamponi.
5. Tagliate il limone e ricavatene il succo da una metà, aggiungete il succo di limone alla frutta nella ciotola.
6. Consigli:  
Potete anche aggiungere dello zucchero vanigliato, di canna o aromatizzato alla cannella.
7. Mescolate il tutto con un cucchiaino.
8. Servite a tavola la vostra macedonia in piccole ciotole.

La vostra macedonia è pronta per essere gustata!

# Insalata mista



## Ingredienti:



Pomodori: 2



Cetriolo: 1



Peperone verde: 1



Peperone rosso: 1



Cipolla d'inverno: 1



Prezzemolo



Feta: 200 g



Olio d'oliva



Aceto



Sale

## Insalata mista - continua

### Preparazione:

1. Tagliate le verdure a tocchetti e poneteli dentro una ciotola.
2. Tagliate il formaggio e ponetelo dentro una ciotola.
3. Aggiungete l'olio d'oliva, l'aceto e il sale a vostro piacimento.
4. Mescolate il tutto con un cucchiaio.
5. Impiattate e servite a tavola la vostra insalata mista

La vostra insalata mista è pronta per essere gustata!

# Uova strapazzate con cipolle d'inverno



## Ingredienti:



Uova: 4



Cipolle d'inverno: 2



Sale



Olio d'oliva

## Preparazione:

1. Tritate le cipolle d'inverno su un tagliere.
2. Rompete le uova in una ciotola e aggiungete del sale.
3. Sbattete le uova.

## Uova strapazzate con cipolle d'inverno - continua

4. Aggiungete due cucchiaini di olio d'oliva in una padella.
5. Mettete la padella sul fornello a fuoco medio.
6. Quando l'olio si sarà riscaldato, aggiungete le cipolle tritate.
7. Soffriggete le cipolle nell'olio per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
8. Versate le uova nella padella  
Mescolando delicatamente con il mestolo di legno fino a quando le uova saranno cotte.
9. Togliete la padella dal fuoco e spegnete il fornello.
10. Impiattate e servite a tavola le vostre uova strapazzate con cipolle d'inverno nei piatti.

Le vostre uova strapazzate con cipolle d'inverno sono pronte per essere gustate!



# Crostini con fichi & ricotta



## Ingredienti:



Baguette a fette: 4



Ricotta: 100 g



Fichi freschi: 4



Sale



Pepe nero



Olio d'oliva

## Crostini con fichi & ricotta - continua

### Preparazione:

1. Tagliate i fichi.
2. Versate sulle fette di baguette un filo d'olio d'oliva e ponete le fette su una leccarda da forno.
3. Accendete il forno a 200°.
4. Quando il forno si sarà riscaldato infornate le fette di baguette e cuinate per 5-7 minuti fino a renderle croccanti.
5. Estraete la leccarda dal forno usando dei guanti da forno (fate attenzione a non bruciarvi) e spegnete il forno.
6. Aspettate che le fette di baguette si raffreddino in modo tale da poterle prendere con le mani.
7. Su ciascuna fetta di baguette spalmate della ricotta e aggiungete i fichi. Aggiungete sale, pepe nero macinato e olio a vostro piacimento.
8. Serviti i vostri crostini nei piatti, disponendoli con dei tovaglioli sulla tavola.

I vostri crostini sono pronti per essere gustati!

# Frittata con verdure

## Ingredienti:



Uova: 4



Cipolla d'inverno: 1



peperone verde: 1



Pomodoro: 1



Funghi champignon



Parmigiano



Sale



Pepe nero



Olio d'oliva

## Consiglio:

Potete anche aggiungere origano, prezzemolo, basilico e timo.



Origano



Prezzemolo



Basilico



Timo

## Frittata con verdure – continua

### Preparazione:

1. Tritate le verdure e i funghi.
2. Rompete le uova in una ciotola.  
Aggiungete un cucchiaino di sale e un pizzico di pepe nero macinato.  
Sbattete le uova.
3. Versate due cucchia di olio nella padella.
4. Accendete il fornello a fuoco medio  
e fate riscaldare la padella.
5. Quando l'olio si sarà riscaldato  
aggiungete le cipolle e il pepe,  
mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
6. Quando le cipolle saranno più morbide  
aggiungete il pomodoro e i funghi,  
mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
7. Quando l'acqua delle verdure evaporerà  
versate le uova nella padella.
8. Aggiungete un pizzico di origano, prezzemolo, basilico e timo a vostro  
piacimento.  
Lasciate cuocere la frittata.
9. Quando sarà pronta  
rimuovete la padella dal fuoco e spegnetelo.
10. Spolverate la frittata con del parmigiano grattugiato.
11. Impiattate e servite a tavola la frittata.

La vostra frittata con verdure è pronta per essere gustata

# Verdure grigliate



## Ingredienti:



Patate: 3



Zucchine: 2



Melanzana: 1



Pomodori: 3



peperoni verdi: 3



Carote: 3



Cipolle rosse: 2



Olio d'oliva



Sale



Pepe nero



Pepe rosso dolce



Aceto balsamico



## Verdure grigliate - continua

### Preparazione:

1. Pelate le zucchine, le patate, le carote e le cipolle.
2. Tritate le verdure e versatele in una teglia.
3. Aggiungete l'olio d'oliva, il sale, il pepe nero e il pepe rosso macinati e l'aceto balsamico. Mescolate il tutto con un mestolo di legno.
4. Accendete il forno a 200°.
5. Quando il forno si sarà riscaldato infornate la teglia utilizzando dei guanti da forno e arrostite per circa 45 minuti.
6. Estraiete la teglia dal forno utilizzando dei guanti da forno (fate attenzione a non bruciarvi).
7. Spegnete il forno.
8. Impiattate e servite a tavola le vostre verdure grigliate.

Le vostre verdure grigliate sono pronte per essere gustate!

# Tortillas con polle & verdure

## Ingredienti:



Confezione di tortillas: 1



Petto di pollo: 400 g



Cipolla rossa: 1



Fagioli precotti: 200 g



Mais: 100 g



Lattuga



Peperone rosso: 1



Pepe nero



Pepe rosso dolce



Sale



Timo



Olio d'oliva

## Tortillas con pollo & verdure - continua

### Preparazione:

1. Tagliate il petto di pollo a cubetti su un tagliere.
2. Lavatevi le mani dopo avere toccato la carne.
3. Su un altro tagliere e con un altro coltello Tagliate la cipolla e il peperone rosso a tocchetti.
4. Versate un cucchiaio di olio nella padella.
5. Accendete il fornello a fuoco medio e fate riscaldare la padella.
6. Mettete le cipolle nella padella e mescolate delicatamente fino a quando non diventano morbide.
7. Aggiungete i petti di pollo e mescolate di tanto in tanto.
8. Quando i petti di pollo saranno fritti, aggiungete il pepe rosso e un po' d'acqua.
9. Aprite i barattoli dei fagioli e del mais.
10. Aggiungete i fagioli e il mais nella padella,
11. Cuocete a fuoco lento, mescolando delicatamente.
12. Aggiungete sale, pep nero e rosso dolce macinati e timo.
13. Quando l'acqua evapora, rimuovete la padella dal fornello e spegentelo.

## Tortillas con pollo & verdure - continua

14. Riscaldare le tortillas una ad una al microonde.
15. Quando una tortilla è calda, prendete della lattuga e mettetela sopra la tortilla. Aggiungete il pollo e le verdure, e chiudete avvolgendo la tortilla.

Ripetete la stessa procedura con tutte le altre tortillas.

16. Impiattare e servire a tavola le tortillas di pollo & verdura.

Le vostre tortillas con pollo & verdura sono pronte per essere gustate!



# Torta alle fragole

## Ingredienti:



Fragole: 500 g



Farina: 250 g



Bustina di lievito in  
polvere: 1



Panna acida: 240 g



Olio di semi di  
girasole: 120 ml



Sale



Uova: 2



Zucchero: 200 g



Zucchero a velo



Bustine di zucchero  
vanigliato: 2



## Torta alle fragole – continua

### Preparazione:

1. Tagliate a metà le fragole.
2. Unite 250 g di farina, 1 bustina di lievito in polvere e un pizzico di sale in una ciotola e mescolate.
3. In un'altra ciotola rompete due uova, aggiungete 200 g di zucchero e 2 bustine di zucchero vanigliato e unite il tutto con delle fruste elettriche.
4. Aggiungete 240 g di panna acida e 120 ml di olio di semi di girasole nella ciotola contenente le uova e frullate il tutto un'altra volta.
5. Aggiungete alle uova anche il composto di farina setacciata, inizialmente solo metà, mescolate e poi aggiungete la restante metà e mescolate di nuovo.
6. Foderate la teglia con della carta da forno.
7. Versate metà dell'impasto sulla carta da forno e spianatelo con un cucchiaio.
8. Mettete metà delle fragole tagliate sopra l'impasto.
9. Versate la restante parte dell'impasto e spianatelo con un cucchiaio.
10. Guarnite l'impasto con le fragole restanti.
11. Accendete il forno a 180°.

## Torta alle fragole - continua

12. Quando il forno si sarà riscaldato  
Infornate la teglia utilizzando dei guanti da forno  
e cuocete per circa 45 minuti.
13. Quando la torta avrà terminato la cottura,  
estraete la teglia dal forno usando dei guanti da forno (fate attenzione  
a non bruciarvi).
14. Quando la torta si sarà raffreddata,  
rimuovete la teglia  
e spargete dello zucchero a velo setacciandolo.
15. Tagliate la torta  
e servitela nei piatti,  
disponendo le poste e i tovaglioli sulla tavola.

La vostra torta alle fragole è pronta per essere gustata!



# Torta di mele

## Ingredienti:

### Per l'impasto:



Farina 00: 230 g



farina 0: 250 g



Bustina di lievito in  
polvere: 1



Zucchero: 400 g



Bustina di zucchero  
vanigliato: 1

### Per il ripieno:



Mele: 1 kg



Zucchero: 100 g



Bustina di zucchero aromatizzato  
alla cannella: 1



Bustina di zucchero vanigliato: 1

## Torta di mele - continua

### Ingrediente supplementare:



Burro: 150 g

### Preparazione:

1. Sbucciate le mele.
2. Grattugiate le mele in una ciotola.
3. Aggiungete 100 g di zucchero, le bustine di zucchero vanigliato e aromatizzato alla cannella e mescolate.
4. In un'altra ciotola aggiungete 230 g di farina 00, 250 g di farina 0, 400 g di zucchero, una bustina di zucchero vanigliato e una bustina di lievito in polvere e mescolate.
5. Utilizzando il mestolo, dividete il composto di farina 00 e 0 in tre parti uguali all'interno di tre ciotole.
6. Cospargete la teglia con 50 g burro.
7. Versate una ciotola contenente il composto di farina sul fondo della teglia e distribuitelo uniformemente.

## Torta di mele - continua

8. Versate metà del composto di mele in modo uniforme.
9. Versate la seconda ciotola contenente il composto di farina e distribuitelo uniformemente.
10. Versate l'altra metà del composto di mele in modo uniforme.
11. Versate la terza ciotola contenente il composto di farina e distribuitelo uniformemente.
12. Tagliate il burro restante a fette e disponetele sopra la torta.
13. Accendete il forno a 180°.
14. Quando il forno si sarà riscaldato  
Infornate la teglia utilizzando dei guanti da forno  
e lasciate cuocere per 45 minuti.
15. Quando la torta avrà terminato la cottura,  
estraete la teglia dal forno utilizzando i guanti da forno (fate attenzione  
a non bruciarvi).
16. Quando la torta si sarà raffreddata,  
tagliate delle fette e impiattatele e servitele a tavola.

La vostra torta di mele è pronta per essere gustata!





# Vellutata di zucca



## Ingredienti:



Zucca: 1



Carota: 1



Cipolla rossa: 1



Aglione: 2 spicchi



Olio d'oliva: 2 cucchiai



Sale



Pepe nero



Dado vegetale  
granulare: 1 cucchiaio



Acqua: 1l

## Vellutata di zucca - continua

### Preparazione:

1. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio.
2. Pelate e affettate la carota.
3. Sbucciate la zucca e tagliatela a cubetti.
4. Versate due cucchiaini di olio in una pentola.
5. Quando l'olio si sarà riscaldato aggiungete la cipolla e mescolate di tanto in tanto.
6. Quando la cipolla si sarà ammorbidita, aggiungete l'aglio.
7. Quando l'aglio avrà rilasciato il suo aroma aggiungete la carota e mescolate di tanto in tanto. Soffriggete per un minuto.
8. Aggiungete i cubetti di zucca, il sale, il pepe nero macinato e il brodo vegetale granulato e mescolate.
9. Aggiungete un litro d'acqua.
10. Chiudete il coperchio e cuocete a fuoco medio fino a rendere morbida la zucca.
11. Rimuovete la pentola dal fornello e spegnetelo. Passate il composto con un miscelatore a immersione fino a renderlo completamente liscio.
12. Impiattate e servite a tavola la vellutata di zucca.

La vostra vellutata di zucca è pronta per essere gustata!

# Frittelle di zucca



## Ingredienti:



Zucca: 400 g



Uova: 2



Cipolla rossa: 1



Pancetta: 100 g



Farina: 100 g



Olio di semi: 150 ml



Mazzetto di prezzemolo



Parmigiano grattugiato: 60 g



Timo



Sale



Panna acida

## Frittelle di zucca - continua

### Preparazione:

1. Affettate il prezzemolo e il timo.
2. Sbucciate la zucca e tagliatela a grandi fette.  
Grattugiate la zucca in una ciotola,  
aggiungete mezzo cucchiaino di sale e mescolate.
3. Sbucciate e tritate la cipolla.
4. Tagliate a cubetti la pancetta.
5. Versate due cucchiaini di olio nella padella.
6. Accendete il fornello a fuoco medio  
e riscaldate la padella.
7. Quando l'olio si sarà riscaldato,  
aggiungete la pancetta  
e soffriggete per circa 1 minuto.
8. Aggiungete la cipolla tritata  
e soffriggete per 2 o 3 minuti.
9. Rimuovete la padella dal fornello  
e spegnetelo.  
Lasciate che la cipolla e la pancetta si raffreddino.
10. Prendete un'altra ciotola,  
rompete le uova  
e sbattetele.
11. Nella ciotola dove avete grattugiato la zucca  
aggiungete 2 uova, 100 g di farina, cipolla e pancetta, prezzemolo e  
timo e mescolate il tutto con un cucchiaino.

## Frittelle di zucca - continua

12. Prendete un'altra padella e versatevi abbastanza olio per friggere.
13. Accendete il fornello a fuoco medio e lasciate riscaldare la padella.
14. Prendete dalla ciotola un cucchiaino del composto di zucca e modellate la frittella con le mani, successivamente trasferitela nella padella con l'olio caldo (fate attenzione a non bruciarvi).
15. Friggete la frittella per circa 3 o 4 minuti su ciascun lato.
16. Prendete un piatto e ponetevi sopra un tovagliolo di carta.
17. Quando le frittelle saranno pronte, scolatele usando una schiumarola e ponetele sul piatto coperto dal tovagliolo. Il tovagliolo assorbirà l'olio residuo.
18. Rimuovete la padella dal fornello e spegnetelo.
19. Impiattate e servite a tavola le frittelle di zucca insieme alla panna acida.

Le vostre frittelle di zucca sono pronte per essere gustate!

# Risotto alle verdure



## Ingredienti:



Riso: 150 g



Carota: 1



Cipolla rossa: 1



Salsa di pomodoro:  
236 ml



Peperone verde: 1



Parmigiano



Mazzetto di  
prezzemolo



Aglione: due spicchi



Origano



Olio d'oliva



Sale



Pepe nero



## Risotto alle verdure - continua

### Preparazione:

1. Lavate il riso in un colapasta con acqua fredda.
2. Pulite e tritate il peperone verde, la carota, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo.
3. Versate due cucchiaini di olio nella pentola.
4. Accendete il fornello a fuoco medio e mettetevi sopra la pentola.
5. Quando l'olio si sarà riscaldato aggiungete cipolla e aglio e soffriggete per circa 1 minuto.
6. Aggiungete il peperone verde e metà del prezzemolo tritato. Cuocete per alcuni minuti.
7. Aggiungete il riso, la salsa di pomodoro, il sale, il pepe nero macinato e l'origano nella pentola. Versate mezzo litro d'acqua e mescolate.
8. Cuocete per circa 15 minuti. Assicuratevi che il riso non si scuocia.
9. Quasi al termine della cottura aggiungete il restante prezzemolo.
10. Quando il risotto sarà pronto, rimuovete la pentola e spegnete il fornello.
11. Impiattate e servite a tavola il risotto e spargetevi del parmigiano sopra a vostro piacimento.

Il vostro risotto è pronto per essere gustato!

# Pizza vegetariana

## Ingredienti:

### Per l'impasto:



Farina manitoba: 200 g



Acqua tiepida: 300 ml



Zucchero



Lievito di birra secco:  
5 g



Olio d'oliva



Sale

### Per il ripieno:



Funghi champignon



Peperone verde: 1



Cipolla rossa: 1



Olive nere



Salsa di pomodoro: 500  
ml



Origano



Mozzarella: 300 g

## Pizza vegetariana - continua

### Preparazione:

1. Versate l'acqua tiepida, un pizzico di zucchero e il lievito in una ciotola e mescolate bene.
2. Aspettate 15 minuti per fare attivare il lievito.
3. Aggiungete la farina, un pizzico di sale e due cucchiaini di olio d'oliva, e mescolate bene.
4. Aggiungete metà bicchiere d'acqua e impastate bene fino a quando l'impasto non sarà morbido.
5. Coprite l'impasto con un panno da cucina e lasciatelo riposare per 2 ore.
6. Affettate i funghi, il peperone verde, la cipolla e le olive nere.
7. Quando l'impasto avrà raddoppiato il suo volume lavorate con le mani l'impasto fino a farlo diventare una palla, e riponetelo in una teglia leggermente oliata e spolverata con della farina. Stirate e appiattite l'impasto e formate il bordo ammaccando l'estremità.



## Pizza vegetariana – continua

8. Versate la salsa di pomodoro sull'impasto.
9. Aggiungete la cipolla, i funghi, il peperone verde e le olive. Alla fine aggiungete la mozzarella e l'origano.
10. Accendete il forno a 200°.
11. Quando il forno si sarà riscaldato, infornate la teglia utilizzando dei guanti da forno e cuocete per 15 minuti.
12. Quando la pizza sarà pronta, estraete la teglia dal forno utilizzando i guanti da forno (fate attenzione a non bruciarvi).
13. Tagliate, impiattate e servite a tavola la pizza.

La vostra pizza è pronta per essere gustata!



# Pasta all'ortolana

## Ingredienti:



Fusilli: 500 g



Pomodori: 2



Carote: 2



Cipolla rossa: 1



Aglione: 2 spicchi



Broccoli: 200 g



Cavolfiore: 200 g



Piselli: 200 g



Basilico



origano



Pepe rosso dolce



Pepe nero



Sale



Olio d'oliva



Parmigiano

Pasta all'ortolana - continua

## **Preparazione:**

1. Sbucciate la cipolla, l'aglio e le carote.
2. Affettate le carote, la cipolla, l'aglio, i broccoli e il cavolfiore.
3. Metete dell'acqua nella pentola.
4. Accendete il fornello a fuoco medio  
E ponetevi sopra la pentola.
5. Quando l'acqua raggiungerà l'ebollizione, aggiungete le carote, i broccoli, i pomodori, i piselli e il cavolfiore nella pentola.  
Cuocete per circa 5 minuti.
6. Rimuovete la pentola dal fornello e spegnetelo.
7. Scolate le verdure bollite.  
Rimuovete la pelle dai pomodori e tritateli.
8. Versate due cucchiaini di olio nella padella.
9. Accendete il fornello a fuoco medio e ponetevi sopra la padella.
10. Quando l'olio si sarà riscaldato aggiungete la cipolla.  
Quando il soffritto di cipolla sarà pronto aggiungete l'aglio.  
Quando anche l'aglio avrà rilasciato il suo aroma, aggiungete le verdure bollite.  
  
Aggiungete dell'acqua se necessario.



## Pasta all'ortolana - continua

11. Aggiungete sale, pepe nero e pepe rosso dolce.  
Aggiungete il basilico e l'origano.  
Cucinate il tutto e mescolate.
12. Rimuovete la padella dal fornello  
e spegnetelo.
13. Prendete un'altra pentola e versatevi dell'acqua.  
Aggiungete del sale.
14. Accendete il fornello a fuoco medio  
e ponete la pentola sul fornello.
15. Quando l'acqua raggiungerà l'ebollizione  
Aggiungete 500 g di pasta.  
L'acqua deve coprire tutta la pasta.
16. Quando la pasta sarà cotta  
rimuovete la pentola dal fornello  
e spegnetelo.
17. Scolate la pasta  
e versatela in una ciotola.
18. Versate nella ciotola le verdure  
e mescolate bene  
Spargete il parmigiano grattugiato sulla pasta.
19. Impiattate e servita a tavola la pasta all'ortolana.

La vostra pasta all'ortolana è pronta per essere gustata.

# Stufato di cavolo verza & salsiccia

## Ingredienti:



Cavolo verza: 1



Mezzo gambo di sedano



Carote: 2



Cipolla rossa: 1



Aglione: 3 spicchi



Patate: 2



Farina



Pancetta: 100 g



Salsicce: 4



Sale



Pepe rosso dolce



Pepe nero



Olio di semi di girasole

## Stufato di cavolo verza & salsiccia - continua

### Preparazione:

1. Affettate il cavolo verza.
2. Pelate le carote e il sedano e tagliateli a cubetti.
3. Sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli.
4. Pelate le patate e tagliatele a cubetti.
5. Tagliate la pancetta a cubetti.
6. Versate dell'acqua in una pentola e aggiungetevi del sale.
7. Accendete il fornello a fuoco medio e ponetevi sopra la pentola.
8. Quando l'acqua raggiungerà l'ebollizione Aggiungete il cavolo verza e fatelo sbollentare per 10 minuti.
9. Passati 10 minuti, rimuovete la pentola da sopra il fornello e spegnetelo.
10. Versate due cucchiaini di olio e la pancetta in un'altra pentola.
11. Accendete il fornello a fuoco medio e ponetevi sopra la pentola.

## Stufato di cavolo verza & salsiccia - continua

12. Soffriggete la pancetta per circa 1 minuto.  
Aggiungete la cipolla tritata e un pizzico di sale.  
Soffriggete per 2 o 3 minuti,  
mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.
13. Aggiungete le carote e il sedano.  
Cuocete a fuoco lento per circa 10 minuti.
14. Aggiungete le patate, l'aglio, del pepe rosso dolce macinato e un cucchiaino di farina.  
Aggiungete dell'acqua fredda e mescolate.  
Cucinate per circa 10 minuti.
15. Aggiungete il cavolo verza e la salsiccia  
e aggiungete un po' dell'acqua in cui avete cuciato il cavolo verza.
16. Aggiungete il pepe nero.  
Cucinate per altri 10 minuti.
17. Quando lo stufato sarà pronto,  
rimuovete la pentola dal fornello  
e spegnetelo.
18. Impiattate e servite a tavola lo stufato di cavolo verza e salsiccia.

Il vostro stufato di cavolo verza e salsiccia è pronto per essere gustato!



# Stufato di verdure & maiale

## Ingredienti:



Fagiolini: 500 g



Carne di maiale: 500 g



Carote: 2



Cipolla rossa: 1



peperoncino: 1



Prezzemolo da radice: 1



Mezzo gambo di sedano



Aglio: 2 spicchi



patate: 2



Sale



Pepe rosso dolce



Pepe nero



Olio di semi di girasole



Alloro

## Stufato di verdure e maiale - continua

### Preparazione:

1. Tagliate la carne di maiale a cubetti su un tagliere.  
Metteteli dentro una ciotola.  
Aggiungete del sale  
e mescolate.
2. Lavatevi nuovamente le mani e il tagliere.
3. Pulite i fagiolini  
e metteteli in una ciotola conetnente dell'acqua.
4. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio.
5. Pelate le carote, il sedano, le patate e tagliateli a cubetti  
insieme al peperonicino e alla radice del prezzemolo.
6. Versate due cucchiaini di olio nella pentola.
7. Accendete il fornello a fuoco medio  
e ponetevi sopra la pentola .
8. Quando l'olio si sarà riscaldato  
Aggiungete la cipolla.
9. Quando il soffritto di cipolla sarà quasi pronto,  
aggiungete le carote, il sedano, l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo  
e soffriggete per circa 10 minuti.  
Se necessario, versate dell'acqua per evitare che le verdure si  
brucino.



## Stufato di verdure e maiale - continua

10. Aggiungete la carne di maiale e le foglie di alloro e cuocete a fuoco lento per 15 minuti.  
Aggiungete acqua, se necessario.
11. Aggiungete il pepe rosso dolce, i fagiolini e le patate.
12. Aggiungete sale e pepe nero.  
Aggiungete 1 litro d'acqua.
13. Cuocete per 20 minuti.
14. Quando lo stufato sarà pronto,  
rimuovete la pentola dal fornello  
e spegnetelo.
15. Impiattate e servite lo stufato di verdure e maiale.

Il vostro stufato di verdure e maiale è pronto per essere gustato!





Parte 2



Questionario di valutazione

## MODULO DI VALUTAZIONE




Indicare le risposte esatte

- Sto scrivendo da sola/o.
- Sto scrivendo con l'aiuto di un'altra persona.

**Quale attività hai svolto?**

- Giardinaggio
- Cucina

**Ti è piaciuto svolgere l'attività?**

- No 
- Abbastanza 
- Sì 

Spiegaci perché:

---

---

---

**Cosa hai fatto durante l'attività?**

---

---

---

**Cosa hai imparato?**

---

---

---

**Cosa ti è piaciuto di più?**

---

---

---

**Vorresti aggiungere qualcosa?**

---

---

---

Grazie per avere risposto alle domande.



Coordinatore  
Educational center Geoss / Slovenia  
[www.ic-geoss.si](http://www.ic-geoss.si)



Zveza Sožitje / Slovenia  
[www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)



thrive / Regno Unito  
[www.thrive.org.uk](http://www.thrive.org.uk)



Centro per lo Sviluppo Creativo  
Danilo Dolci / Italia  
[www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org)



UOSIKAŽU / Croazia  
[www.uosikazu.hr](http://www.uosikazu.hr)



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.