



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



Comune di Serrenti

DALL'ETICA ALL'ETICHETTA, DALL'ORTO ALLA TAVOLA

**Percorsi di consumo alimentare responsabile, di cucina
tradizionale e di salvaguardia della biodiversità**

Sintesi dei laboratori realizzati nell'azione C. "Nonna mi ha
insegnato a cucinare. Nonna è più brava del signor Giovanni
Rana!"

Febbraio 2011



Titolo laboratori: "Nonna mi ha insegnato a cucinare"

Secondo quanto previsto dal progetto si sono realizzati due laboratori. Il primo è un laboratorio di cucina nel quale le nonne hanno spiegato ai bambini alcune ricette tradizionali, realizzando insieme a loro le pietanze. Il secondo ha visto la realizzazione di un laboratorio ad hoc, presso il panificio partner di progetto, per la realizzazione de *su pistocheddu*, dolce tipico serrentese.

25 gennaio 2011. Primo laboratorio



Hanno partecipato: gli alunni della classe 4 B della scuola primaria, la maestra Efsia Musio, le nonne Chiara Tolu e Sara Scano, l'animatrice scolastica Monica Lampis.

Il laboratorio si è svolto nei locali della cucina dell'Istituto comprensivo V. Angius, con inizio alle ore 9.00 e termine alle ore 13.00. Come concordato con le nonne coinvolte nel laboratorio, sono state realizzate due ricette: **le ciambelle** e i **ravioli** (con ricotta e menta, ricetta tipica serrentese).



Le nonne, Chiara e Sara, dopo aver indicato gli ingredienti da utilizzare ed aver ragionato con i bambini sull'importanza della genuinità e della provenienza delle materie prime, hanno spiegato le varie fasi della preparazione delle ricette utilizzando anche la lingua sarda (variante campidanese), soprattutto per la spiegazione di alcuni termini come, ad esempio *ciuéxi*, ossia impastare. In un primo tempo i bambini hanno osservato i diversi passaggi che portavano alla realizzazione delle pietanze.



Successivamente si sono cimentati anche loro: hanno provato ad impastare, hanno creato i ravioli, hanno dato forma alle ciambelle. La partecipazione degli alunni al laboratorio è stata attiva e proficua, con molto entusiasmo hanno fatto tantissime domande alle nonne e hanno raccontato le loro



esperienze personali. Ad esempio molti bambini hanno raccontato di cucinare spesso in casa con la mamma o con la nonna, altri di non aver mai visto fare le ciambelle.

Infine sono stati cucinati i ravioli e le ciambelle realizzati dai bambini che li hanno così potuti mangiare sul momento, felici e soddisfatti dei manicaretti fatti con le proprie mani!



Possiamo ritenere che il laboratorio sia perfettamente riuscito. I bambini hanno partecipato con grande entusiasmo, riscoprendo gli antichi sapori genuini dei cibi preparati in casa e rivalutando l'importanza di salvaguardare la tradizione e la genuinità dei sapori veri.

A dimostrazione dell'interesse suscitato dal laboratorio possiamo riportare che tutti i bambini, al termine del laboratorio, hanno voluto trascrivere sul quaderno le ricette che hanno fatto con nonna Sara e nonna Chiara per poterle conservare e, soprattutto, per provare a replicarle in casa con l'ausilio della propria mamma o nonna.



01 febbraio 2011. Secondo laboratorio



Presso il Panificio Fois (partner di progetto) a Serrenti, hanno partecipato: gli alunni della classe 4 A della scuola primaria, istituto comprensivo V. Angius, Serrenti, le maestre Frau Dina ed Efsia Musio, la proprietaria del panificio Katuscia Fois e l'animatrice scolastica Monica Lampis.

Il laboratorio era dedicato alla lavorazione *de su pistocheddu de Serrenti*

In un primo momento agli alunni sono stati elencati gli ingredienti utilizzati per l'impasto (tuorlo d'uovo, farina, scorza di limone e strutto). Successivamente Katuscia ha mostrato ai bambini come, attraverso una procedura rigorosamente artigianale e con l'ausilio solo di piccoli coltellini e forbici, si creano *is pistocheddus* dalle forme più disparate. Una volta osservato il procedimento ad ogni bambino è stato consegnato un po' di impasto in modo che ciascuno creasse il proprio dolcetto. Sono state realizzate tantissime formine e gli alunni hanno evidenziato quanto sia un lavoro certosino e difficoltoso.





Dopo aver messo in cottura (20 minuti) *is pistocheddus* nei grandi forni del panificio, Katuscia ha mostrato *sa capa*, ossia la glassa, fatta con lo zucchero e l'albume e cotta a bagnomaria. Secondo lo spirito del progetto anche in questo laboratorio è stata ampiamente utilizzata la lingua sarda, che ricorre soprattutto nella terminologia tecnica della tradizione culinaria. Sforinati *is pistocheddus*, ogni bambino ha avuto della *capa* e con l'apposito pennellino ha provato a *incapai*, cioè a glassare i dolcetti. Prima da un lato, poi di nuovo nel forno ad asciugare e poi dall'altro.

L'ultima tappa del dolcetto tipico di Serrenti è la guarnizione: a ogni *pistocheddu*, dopo la seconda glassatura, viene messa *sa tragera*, ossia le praline argentate che servono per decorare e rendere più prezioso *su pistocheddu*.

I bambini si sono divertiti tantissimo e sono rimasti molto affascinati da questo laboratorio: toccare con mano quelle che sono le produzioni tipiche del proprio paese è un'esperienza unica. A fine laboratorio Katuscia ha consegnato ad ogni bambino *is pistocheddus* fatti con le loro mani e della glassa per continuare il lavoro anche a casa con la famiglia.