



## **2) BAMBINI IN CUCINA**

# **Attività 9: È TUTTO UN FERMENTO**

Gli alimenti fermentati fanno da sempre parte della vita dell'uomo, basta pensare che proprio i batteri lattici vengono usati per fermentare i cibi da almeno 4000 anni.

Senza averne ancora compreso le basi scientifiche, l'uomo del passato si era accorto che attraverso la fermentazione era possibile accrescere la conservabilità e sviluppare sapori e consistenze capaci di migliorare gli alimenti di partenza.

Lo yogurt è uno dei prodotti alimentari fermentati più usati e conosciuti anche dai bambini.

**IN CUCINA** preparare lo yogurt insieme ai bambini può essere un'esperienza interessante ed emotivamente coinvolgente.

### **Ingredienti e materiali per l'attività:**

- un termometro alimentare,
- un litro di latte fresco,
- un fornello con piastra elettrica,
- un vasetto di yogurt bianco,
- una ciotola e un cucchiaino.

### **Come procedere:**

Scaldare il latte alla temperatura di 37°-38° C versarlo in una ciotola, aggiungere il vasetto di yogurt e mescolare.

Coprire con un coperchio e far riposare per una notte vicino o sopra un termosifone.

Il mattino successivo insieme ai bambini valutare i cambiamenti e fare delle ipotesi in merito alle trasformazioni avvenute.

**IN LABORATORIO** bastano un microscopio, alcuni vetrini e un contagocce per osservare i microrganismi contenuti nello yogurt.

### **Come procedere:**

Versare una goccia di yogurt su di un vetrino portaoggetti, coprirlo con il vetrino ed osservare al microscopio. Si osserverà in particolare il batterio (*Lactobacillus Bulgaricus*) in grado di fermentare lo zucchero del latte, il lattosio, trasformandolo in acido lattico, che conferisce allo yogurt il suo tipico sapore.



È una iniziativa di 

## **2) BAMBINI IN CUCINA**

# **Attività 10: BUONO COME IL BURRO**

Il burro è un alimento molto gustoso che come evidenziato dalla Piramide Alimentare Italiana, in giusta misura, può entrare a far parte della nostra alimentazione.

Insieme ai bambini è possibile preparare un burro denso e profumato da gustare a merenda spalmato su di una fetta di pane scuro.

### **Ingredienti e materiali per l'attività:**

- una bottiglietta di plastica;
- una biglia di vetro;
- una confezione di panna da 1/2 litro.

### **Come procedere:**

Mettere la panna e la biglia nella bottiglia di plastica, chiudere bene e cominciare ad agitare la bottiglia a lungo, fino a quando la parte grassa comincia a separarsi dall'acqua.

Continuare ad agitare la bottiglia fino a che non si ottengono dei blocchetti di burro.

Lavare il burro introducendo acqua fredda nella bottiglia.

Cambiare l'acqua fino a che non esce limpida.

Quando il burro è pronto tagliare la bottiglia e metterlo in una ciotolina.

Se utilizziamo i 5 sensi l'esperimento ci dice che:

la panna diventa .....

un liquido diventa .....

il bianco diventa .....

il gusto diventa .....

**E ora prepariamo una semplice, buona e nutriente merenda a base di pane, burro e marmellata.**



## **2) BAMBINI IN CUCINA**

# **Attività 11: CASARI PER UN GIORNO**

L'uomo ha iniziato a produrre il formaggio quando ha cominciato ad allevare il bestiame.

Si narra che la nascita del formaggio sia stata casuale: un mercante, dovendo attraversare il deserto, portò con sé del latte in una bisaccia fatta di stomaco di pecora. Il movimento, il caldo e gli enzimi presenti sulla parete dello stomaco della pecora trasformarono il latte in piccoli grumi buoni da mangiare. Nacque così, un po' per caso, il formaggio!

Divenne subito chiaro che preparando il formaggio si riusciva a conservare il latte e ad avere un alimento molto ricco sempre disponibile.

Con il latte vaccino si ottengono molti formaggi, l'uno diverso dall'altro in base alla lavorazione, preparazione e stagionatura. Tutte le fasi della lavorazione vengono seguite da un esperto casaro. Questa attività prevede di diventare "casari per un giorno" capaci di trasformare il latte in un gradevole formaggio fresco.

### **Ingredienti e materiali per l'attività:**

- Un pentolino in acciaio inossidabile;
- termometro per alimenti;
- fornello con piastra elettrica;
- telo di garza;
- colino;
- un litro di latte fresco;
- caglio (che può essere acquistato in farmacia o in un caseificio);
- sale.

### **Come procedere:**

Si inizia riscaldando il latte alla temperatura di 34°-36°C, poi si toglie dal fuoco e si aggiunge il caglio. Si mescola lentamente e poi si lascia riposare per 30 minuti al caldo; trascorso questo tempo il latte si sarà coagulato. A questo punto è necessario "rompere la cagliata" ovvero andare a frantumare con uno stecchino la massa gelatinosa che si sarà formata, per permettere la fuoriuscita del siero, cioè la parte acquosa del latte.

Si dovrà raccogliere la cagliata con un colino e metterla in un telo da casaro (garza) o in uno stampo forato per lo spurgo del siero. Completato lo sgocciolamento, quindi bisognerà togliere il formaggio dal telo e salarlo in superficie. Si conclude con la degustazione del formaggio ottenuto, chiedendo ai bambini di rilevare le caratteristiche di sapore, odore, colore e consistenza.

L'attività può essere accompagnata dalla seguente scheda di lavoro:

### **IDEA PER LA TAPPA:**

#### **Tutti in forma**

Quante sono le forme dei formaggi? Provate a classificare i formaggi in base alla loro forma.

## IL FORMAGGIO

Disegna quali ingredienti servono

servono anche questi strumenti + tela da casaro e cucchiaio



## PREPARAZIONE

### Fase 1

.....

.....

.....

.....

### Fase 2

.....

.....

.....

.....

### Fase 3

.....

.....

.....

.....

### Fase 4

.....

.....

.....

.....



## **2) BAMBINI IN CUCINA**

# **Attività 12: RICOTTA IN CLASSE**

La ricotta, proprio come dice il nome, è un latticino cotto due volte.

Molto versatile in cucina, si può utilizzare tal quale, in preparazioni sia dolci che salate e in numerose occasioni alimentari: è ottima sia a colazione che a merenda e ben si presta per la preparazione di piatti da utilizzare sia a pranzo che a cena.

Prova a prepararla in classe assieme ai tuoi compagni e all'insegnante!

### **Ingredienti e materiali:**

un colino o un setaccio a maglia fine;  
un pentolino di acciaio inossidabile;  
una schiumarola;  
un litro di latte;  
un cucchiaino di aceto o il succo di un limone;  
formine bucate;  
sale q.b.

### **Come procedere:**

Versare 800 ml di latte nel pentolino. Poco prima che cominci a bollire aggiungere l'aceto o il succo di limone. Mescolare per qualche minuto fino a che non inizieranno a formarsi dei coaguli di latte.

Spegnere e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Raccogliere con una schiumarola i fiocchi di latte e metterli a scolare in un colino a maglie strette.

È con il siero rimasto che si prepara la ricotta! Aggiungendo al siero il latte avanzato e qualche goccia di limone e riscaldando piano piano, si formeranno nuovi fiocchi di latte. Raccogliendoli con un colino e facendoli scolare dal liquido in eccesso ecco che avremo ottenuto la RI-COTTA!!!

La ricotta si presta a diversi abbinamenti che richiamano i 4 sapori fondamentali

RICOTTA + MIELE o ZUCCHERO = DOLCE

RICOTTA + CACAO = AMARO

RICOTTA + KIWI o AGRUMI = ACIDO

RICOTTA + OLIVE = SALATO

Quale abbinamento preferisci?

Potete sperimentare altri abbinamenti a vostro piacimento.