

ALIMENTAZIONE SCUOLA PRIMARIA



A cura di Luana Brucculeri
Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute
Polo Documentario AUSL TC
luanamaria.brucculeri@uslcentro.toscana.it

INDICE



ALBI E STORIE

1



RICETTE

8



ESPERIMENTI E GIOCHI

13



APPROFONDIMENTI

16



Felicità Sala

Una festa in via dei giardini con le ricette del mondo

Mondadori Electa, 2019

C'è un condominio in città nel quale vivono famiglie di varie provenienze che cucinano le proprie specialità, per ritrovarsi poi tutti insieme a festeggiare intorno a una grande e festosa tavolata in giardino. Una festa in via Dei Giardini raccoglie 15 ricette facili di altrettanti paesi del mondo, con pochi ingredienti, che i bambini potranno preparare con l'aiuto di un adulto. I piccoli cuochi scoprono così i diversi gusti e costumi gastronomici del mondo: dalla torta alla mugnaia al guacamole, dal dahl al latte di cocco alla quiche, dalle polpette al riso verde.



Anna Matarese, Claudia Polizzi

Un semino come me

Beccogiallo, 2011

È primavera, e un semino di pomodoro, dopo aver trascorso comodamente l'inverno dentro a un barattolo, comincia un viaggio nella vita. L'acqua e il sole stimoleranno il suo risveglio, e sarà la terra, con i suoi piccoli e simpatici abitanti, ad accoglierlo e a fornirgli il nutrimento necessario per fargli mettere radici e crescere sano e forte nel mondo. Attraverso esperienze d'incontro e scambio con l'ambiente, il semino si trasformerà da germoglio a pianta ricca di altri semi pronti a compiere nuovi viaggi e nuove fantastiche trasformazioni.



Roberto Piumini
Non piangere cipolla
Mondadori, 1992

Risotti, torte, minestre, formaggi e poi un trionfo di frutta e verdura... sembra il menù di un ristorante e in un certo senso lo è: le pietanze sono filastrocche succulente insaporite con illustrazioni deliziose.



William Steig
Pietro pizza
Salani, 2001

Pietro è triste e di cattivo umore e il padre, che non sopporta di vedere il figlio in quello stato decide di trasformarlo in una pizza: comincia a "tirare" il bambino qua e là, ad "impastarlo" e a lanciarlo in aria proprio come una pizza.



Sofia Gallo
Polli dappertutto
Rizzoli, 2008

La mamma e il papà di Andrea, 6 anni, decidono di allevare personalmente i polli così da poter mangiare carne sana, ma il progetto si rivela più difficoltoso del previsto.



Emanuela Bussolati, Federica Buglioni
Storie in frigorifero : tutte vere... e più avventurose delle fiabe
Editoriale Scienza, 2015

In tutti i cibi è racchiusa una storia! Nascoste in ogni cioccolatino del pasticcere, in ogni raviolo del ristorante, in ogni morso di mela ci sono tante avventure e curiosità che aspettano solo di essere scoperte. "Storie in frigorifero" ne racconta ben 26, tutte da gustare e poi condividere a casa, a scuola e, soprattutto, a tavola!



Anna Sarfatti, Paolo Sarfatti, Serena Riglietti

Il pianeta nel piatto : il diritto all'alimentazione raccontato ai bambini
Mondadori, 2015

Grazie a un mulino donato al villaggio del Niger da un gruppo di associazioni la piccola Ramatou non deve più macinare il miglio e può frequentare la scuola: questa e altre tre storie in rima sul diritto all'alimentazione.



Favole per bambini buongustai

Dall'Enciclopedia della favola a cura di Gianni Rodari, illustrazioni di Lucia Calfapietra
Editori Internazionali Riuniti, 2014

Cinque tra fiabe e storie sul cibo provenienti dalle tradizioni popolari di altrettanti paesi (Slovenia, Ungheria, Germania, Francia e Cabilia), estrapolate da una raccolta più ampia di 365, una per ogni giorno dell'anno.



Young Kim, Anna Godeassi
Con la testa tra le spezie : una storia indiana

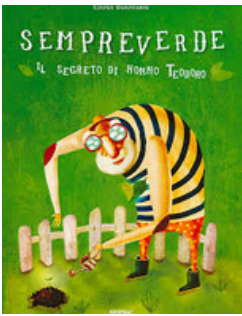
Sironi, 2012

Nel racconto di Lani, una bambina indiana, la descrizione della festa tipica di Divali, con le usanze e - soprattutto - i cibi caratteristici indiani.



Yung-Hee Kim, Ah-Noh Jung
Ho perso il wok della mamma!
Sironi, 2013

Nel racconto di Shao Ming, una bambina cinese, la descrizione della tipica festa di Mezzo Autunno, con particolare attenzione alle usanze culinarie.



Ilaria Guarducci

Sempreverde : il segreto di nonno Teodoro

Fatatràc, 2012

L'anziano e acciaccato Osvaldo spia il coetaneo ma sempreverde Teodoro - che coltiva ancora tante passioni e attività - per scoprire il segreto di tanta vitalità, ma non arrivando a niente decide d'imitarlo!



Katia Casprini, Roberta Guidotti
Mamma cucino da solo! : preparare dolci deliziosi in autonomia secondo il metodo Montessori
 Red, 2021



Katia Casprini, Roberta Guidotti
Mamma cucino da solo per le feste! : ricette da preparare in autonomia secondo il metodo Montessori
 Red, 2021



Katia Casprini, Roberta Guidotti
Mamma, cucino da solo per picnic e merende! Ricette da preparare in autonomia secondo il metodo Montessori
 Red, 2021

Questi libri-laboratorio consentono ai bambini di realizzare un dolce in completa autonomia, con l'utilizzo di un comune vasetto di yogurt e un cucchiaino da cucina. In ogni ricetta viene presentata la foto dell'ingrediente e accanto il numero di vasetti o cucchiaini da riempire.



Nicoletta Costa ; ricette e disegni Febe Sillani

Le ricette di Giulio Coniglio

Franco Cosimo Panini, 2013

Tante ricette semplici e golose per pasticciare in cucina in compagnia di Giulio Coniglio e dei suoi amici.

Sul sito di Giulio Coniglio troverai molte altre ricette.

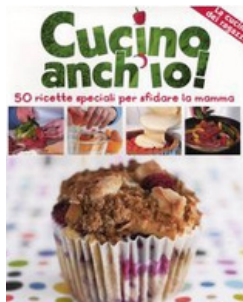


Emanuela Bussolati, Federica Buglioni

Cuochi col sale in zucca

Editoriale Scienza, 2010

In ordine d'ingredienti ricette di piatti dolci e salati, da cuocere e non, per avvicinare ai vari tipi di cibi e alle materie prime in cucina e scoprirne caratteristiche e sapori.

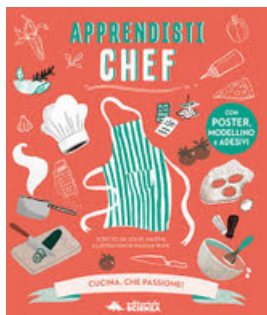


Katherine Ibbs

Cucino anch'io! : 50 ricette speciali per sfidare la mamma

Edicart, 2005

Uova alla coque a regola d'arte ma anche lasagne vegetariane, spiedini d'agnello, cheese cake al mandarino e molte altre ricette che i bambini possono mettere in pratica, raggruppate per analogia di caratteristiche o preparazione.



Steve Martin, Hannah Bone

Apprendisti chef

Editoriale Scienza, 2019

In ordine d'ingredienti ricette di piatti dolci e salati, da cuocere e non, per avvicinare ai vari tipi di cibi e alle materie prime in cucina e scoprirne caratteristiche e sapori.



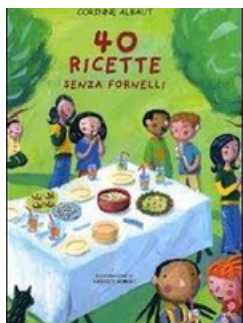
Troppo buono! : tante ricette per tutta la famiglia a cura di Chiara Stancati Lapis, 2015

Tante ricette che i bambini possono preparare da soli o con l'aiuto di una persona adulta, tutte adatte anche ai celiaci o complete d'indicazioni per eventuali ingredienti da sostituire.



Jacopo Manni Manine in pasta Curcio, 2014

Le ricette per preparare la pizza Margherita, gli gnocchi, i supplì e un crumble di frutta e caramello come occasione per scoprire storia e caratteristiche dei loro ingredienti.

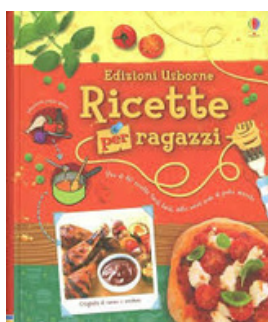


Corinne Albaut

40 ricette senza fornelli

Motta Junior, 2011

Minestre, tartine, insalate, stuzzichini, dolci, bibite e altre buone pietanze preparabili dai bambini senza bisogno di cuocere.



Abigail Wheatley

Ricette per ragazzi

Usborne, 2012

In tre sezioni - piatti superveloci, piatti unici e goloserie - tante ricette, abbastanza facili da realizzare, di piatti solitamente graditi ai più giovani.

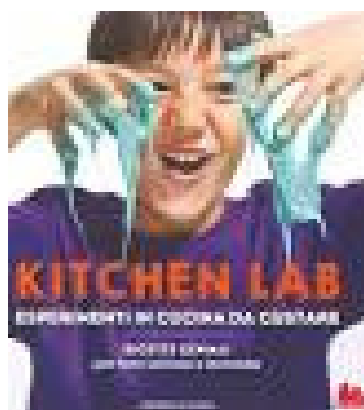


Agostino Traini

Esperimenti pop-up in cucina

Editoriale Scienza, 2012

La scienza fa da padrona anche tra i fornelli! Il succo del cavolo rosso cambia colore come per magia, invece è tutta chimica. Bicchieri e bottiglie si trasformano in un'orchestra, chicchi d'uva imparano a galleggiare, uova tostissime rimbalzano senza rompersi. Un libro pop-up dall'effetto scenografico, con sei esperimenti di sicura riuscita con cui trasformare la cucina in laboratorio!



Agostino Traini

Esperimenti pop-up in cucina

Editoriale Scienza, 2012

Il punto d'incontro tra la scienza e la cucina: Slime mangia e gioca, Caramelle rocciose, Biscotti lunari, Uova luminose sono solo alcuni nomi degli esperimenti. Ogni esperimento presenta una legenda con informazioni su difficoltà, tempo, budget, sicurezza, sapore, e materiali.



Delphine Grinberg, Marc Boutavant
Gioco scienza con il gusto
Editoriale Scienza, 2010

Alimenti da assaggiare e ricette da realizzare per sperimentare il senso del gusto e scoprire il meccanismo della percezione e della selezione dei sapori.



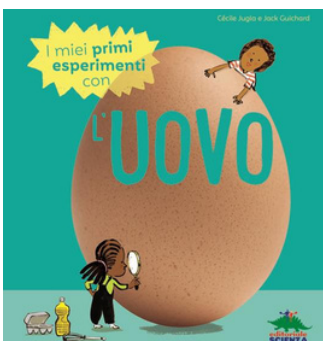
Patrizia Bollo
Giochiamo in cucina : esperimenti, giochi, ricette per imparare a cavarsela in cucina
Salani, 2011

Attrezzatura generale, esperimenti di base, merende dolci, merende salate, pranzo e cena e giochi connessi: ricette e nozioni per cavarsela bene in cucina!

10 esperimenti per scoprire i grandi principi scientifici grazie a... un uovo e un limone! Perché l'uovo galleggia quando è vecchio? Come farlo rimbalzare senza che si rompa? Perché si usa il limone per lucidare una moneta annerita? Come far sparire e comparire un messaggio segreto con il limone?



Cécile Jugla e Jack Guichard
I miei primi esperimenti con il limone
Editoriale Scienza, 2020



Cécile Jugla e Jack Guichard
I miei primi esperimenti con l'uovo
Editoriale Scienza, 2020



Sam Baer [et al.]

100 cose da sapere sugli alimenti

Usborne, 2017

Cento approfondimenti numerati su alimenti e alimentazione: informazioni scientifiche, notizie storiche e tante curiosità su caratteristiche, produzione e preparazione dei cibi.



Michèle Mira Pons, Maion Puech

L'alimentazione a piccoli passi

Motta Junior, 2015

La funzione di ciascun tipo di alimento per il nostro organismo e le regole per una corretta e sana alimentazione.



Alex Woolf, David Antram

Meglio non vivere senza verdure!

LEG, 2017

Gli ortaggi: notizie su coltivazione, origine, proprietà e utilizzi che ne sono stati fatti nelle varie civiltà, dall'antichità ai giorni nostri.



Agnese Baruzzi

Riciclaudio ai fornelli

Coccole Books, 2012

Attraverso un dialogo fra i bambini Riciclaudio e Bice informazioni, consigli e riflessioni di educazione alimentare, con speciale attenzione alle questioni ecologiche connesse.



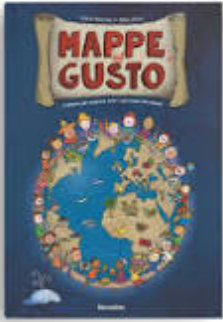
Monika Osberghaus, Anke Kuhl **Tutti a tavola! : gusti e disgusti, curiosità e diversità, storia e cultura del cibo**

Ciò che si mangia dipende dal paese in cui si vive ed è già dalla colazione che si capisce quanto diversamente lo si faccia: queste e molte altre notizie che aiutano a conoscere il variegato mondo dell'alimentazione.



Maria Bakhareva, Anna Desnitskaya **Paese che vai, mercato che trovi** Donzelli, 2021

Dal mercato di Gerusalemme a gennaio a quello della Bouqueria di Barcellona ad aprile, fino al mercato dicembrino di Oxford, un giro del mondo attraverso i mercati alimentari alla scoperta di cibi, piatti tipici e costumi sociali.



Giulia Malerba e Febe Sillani

Mappe del gusto

Mondadori Electa, 2016

I mirtilli selvatici del Canada, il peperoncino messicano piccantissimo habanero, la quiche lorraine francese e molti altri ingredienti e piatti tipici dei paesi del mondo presentati su carte tematiche.



Alessandra Mastrangelo, Allegra Agliardi

Gustomondo: alla scoperta dei cibi del pianeta

Slow Food, 2018

Presentate per continenti informazioni su piatti tipici - come paella, barbecue, falafel, kabab, sushi - e tradizioni gastronomiche.



Madeleine Finlay, Jisu Choi
**Coleotteri per colazione e altri strani
e fantastici modi per salvare il
pianeta**

Camelozampa, 2022

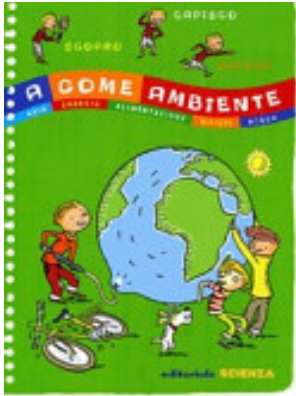
A colazione, in bagno, in città, a scuola, al parco, alla fattoria, in spiaggia, a casa: per ciascuno di questi ambienti scene di un possibile futuro, ricco di dettagli innovativi e sostenibili illustrati e spiegati.



Olaf Hajek, Annette Roeder
**Veggie power : la magia naturale
delle verdure**

Rizzoli, 2022

La zucca che è la bacca più pesante del mondo, il mais di cui ogni giorno viene raccolta una cifra sbalorditiva, il cavolfiore che è il fiore della pianta: curiosità, storia e approfondimenti su verdure e ortaggi provenienti da tutto il mondo.



Caroline Toutain [et al.]

A come ambiente : Aria Energia Alimentazione Rifiuti Acqua

Editoriale Scienza, 2007

Un libro di buone pratiche per essere eco-informati e rispettare l'ambiente con tanti piccoli gesti quotidiani. Diviso in 5 sezioni (aria, energia, alimentazione, rifiuti e acqua) il libro, fornisce spiegazioni, propone semplici esperimenti e divertenti quiz per dare al lettore la possibilità di essere "eco-informato" e di modificare le sue abitudini quotidiane nella prospettiva di uno sviluppo eco-sostenibile. Il libro è frutto della collaborazione scientifica con il museo di Torino che col libro condivide anche il nome, A come Ambiente, ed è l'unico museo in Europa dedicato interamente alle tematiche ambientali.



Federica Buglioni, Anna Resmini **Naturalisti in cucina : vademecum per piccoli scienziati e buone forchette**

Topipittori, 2019

Le piante che si usano in cucina osservate con un approccio naturalistico: tipologie, varietà, colori, foglie e altri elementi da studiare, disegnare e raccogliere.