



**Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese**  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**16-21  
MAGGIO  
2022**

**mipaaf**  
ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali

  
**REGIONE PUGLIA**  
ASSESSORATO AGRICOLTURA

 **UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO**  
Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali  
e Territoriali - DISAAT



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**16-21**  
**MAGGIO**  
**2022**

**PANE, OLIO,  
POMODORO... E UN  
PO' DI SOSPIRI**

**Antonia Mazzone**

4° Circolo Didattico  
"Don Pasquale Uva"  
Bisceglie (BT)



PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE!!!  
LA MERENDA SALUTARE TRA DOLCE E SALATO: PANE, OLIO,  
POMODORO E..... UN PO' DI SOSPIRI



Alunno/a .....

SCUOLA PRIMARIA "SERGIO COSMAI"  
CLASSI 4<sup>^</sup> C/D  
A.S. 2021 - 2022

## MAPPA INTERDISCIPLINARE



# L'Agenda 2030 - O.N.U.

Per poter costruire un futuro migliore è importante prendersi cura tutti insieme dell'ambiente e della nostra salute. Tutto ciò sarà possibile facendo attenzione alle nostre scelte quotidiane rispetto a ciò che mangiamo e ogni nostra piccola azione può fare la

## OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



differenza e aiutare a migliorare il nostro benessere psico fisico. Per realizzare insieme un progetto che trasformi le nostre abitudini in comportamenti corretti e duraturi nel tempo, nel 2015 i Paesi (Onu) hanno stilato l'Agenda 2030 composta da 17 obiettivi, ognuno dei quali racchiude tante piccole azioni da intraprendere per il miglioramento di un aspetto specifico. In questo percorso affronteremo alcuni aspetti che riguardano:

**L'obiettivo 2:** Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile;

**L'obiettivo 3:** Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

Capiremo l'importanza di un'alimentazione sostenibile ovvero, non solo il consumo di prodotti sani, ma anche di prodotti che abbiano un'influenza poco dannosa sull'ambiente, quindi a "a km 0". Anche le nostre scelte alimentari hanno un notevole impatto sulle condizioni ambientali, utilizzando soprattutto alimenti tipici del nostro territorio biscegliese, la scoperta delle tradizioni alimentari e la valorizzazione del territorio.

## IL NOSTRO TERRITORIO, LA NOSTRA TERRA

La Nazione in cui viviamo è **L'ITALIA**, la nostra regione è **LA PUGLIA**, le nostre radici sono nella città in cui viviamo: **BISCEGLIE**



# PUGLIA

Il nome **Puglia** deriva da *Apulia*. I Romani chiamavano così questa regione abitata dagli **Apuli**.

**Superficie:** 19.358 km<sup>2</sup>

**Popolazione:** 4.091.259 abitanti

**Province:** **Bari** - capoluogo di regione; **Barletta - Andria - Trani**; **Brindisi**; **Foggia**; **Lecce**; **Taranto**

**Confini:**

a Ovest: **Molise - Campania**; a Nord: **Mare Adriatico**; a Est: **Mare Adriatico**; Sud: **Basilicata - Mar Ionio**

**Territorio:**

**Montagna:** 2% del territorio della regione

**Collina:** 45% del territorio della regione

**Pianura:** 53% del territorio della regione

**Colline:** **Murge**; **Altopiano del Salento**

**Pianure:** **Tavoliere delle Puglie**; **Piana Messàpica**

**Golfi:** **Golfo di Manfredonia**; **Golfo di Taranto**

**Isole:** **Isole Tremiti**; **Isole Chèradi**

**Fiumi:** **Fortore** - segna in parte il confine con il **Molise**; **Candelaro**; **Cervaro**; **Carapelle**;

**Ofanto**; **Bradano**

**Laghi:** **Lago di Varano** **Lago di Lesina**

Il **Lago di Varano** e il **Lago di Lesina** sono laghi costieri separati dal mare da piccole lingue di sabbia.

*Cominciamo con la merenda salata:*

**PANE, OLIO E POMODORO LA MERENDA TRICOLORE:**

**È GUSTOSA, FA BENE ED È.....SAPORITA!!!**

*Profumo di pane, profumo di gioia!*

### Breve storia del pane

Quella del pane è una storia antichissima, lunga più o meno quanto quella dell'umanità: nelle caverne degli **uomini primitivi** gli



archeologi hanno ritrovato chicchi di cereali che venivano utilizzati come alimento integrante della carne. I chicchi di cereali venivano frantumati fra due pietre e poi mescolati con acqua per preparare una pappa cruda molto nutriente.

Ma sono stati gli **Egizi** i primi veri, eccellenti agricoltori, fra tante piante scelsero il frumento come base della loro alimentazione. Nelle famiglie più ricche erano le serve che avevano il compito di frantumare nel mortaio i chicchi e di separare con il setaccio la parte nutritiva del chicco dall'involucro che lo racchiude per poi macinarli tra due pietre. La farina così ottenuta veniva mescolata con l'acqua, impastata a lungo e cotta su pietre.



I **Greci**, successivamente, raggiunsero una grande abilità nella preparazione di pane e focacce che condividevano con olio, ammorbidivano con latte, aromatizzavano con pepe e altre erbe, impastavano con il vino e il miele. All'inizio erano le donne che si occupavano della panificazione poi furono gli uomini. I fornai greci furono i primi a lavorare il pane di notte, in modo che la gente al mattino, lo trovasse cotto, fresco e croccante.

A **Roma**, invece, il pane entrò nell'uso quotidiano soltanto verso la fine del periodo della Repubblica. Gli antichi popoli Italici vivevano in un territorio fertile che coltivavano a cereali, tra cui il farro, allora molto diffuso e da cui deriva la parola farina. A Roma sorsero le prime botteghe per lo smercio di pane e, per la prima volta, comparve la categoria dei mugnai e successivamente quella dei fornai e panettieri.

L'invenzione dei mulini, infine, è dovuta alla **Francia**, essi erano mossi contemporaneamente da un forte getto d'acqua che producevano una grande quantità di farina.

## IL PANE NELLA BIBBIA

*Il pane è segno di ospitalità e condivisione (Gen 18, 1,8)*



Ospitalità di Abramo, Mosaico, Particolare  
Chiesa di San Vitale - Ravenna.

**Il pane è segno ardente dell'amore di Dio. Abbondare di pane denota la presenza della sua benedizione (Es. 16, 1-36)**



Il popolo d'Israele affamato riceve il pane della manna mentre attraversa il deserto  
(Es. 16, 1-36)

**Il pane è segno di sapienza  
(Cfr. Sap, Sir e Prv)**

**"Meglio un tozzo di pane secco con tranquillità che una casa piena di banchetti con discordia".  
(Siracide: 17,1)**

Il pane è segno di carità e di attenzione verso il prossimo (2Re 4,42ss e Matteo 14, 13-21)



Tintoretto- "Eliseo moltiplica i pani"  
Scuola Grande di San Rocco - Venezia



Bartolomeo Letterini - "La moltiplicazione dei pani e dei pesci"  
Chiesa di San Pietro Martire- Murano

Gesù stesso si identifica con il pane  
(Gv 6,15 e Mt 20, 26-29)





Leonardo da Vinci - L'Ultima Cena - Milano



Non è il solo nutrimento per l'uomo  
(Mt 4,4)

## LAPBOOK DAL GRANO AL PANE

## LA FARINA

Il grano viene portato al mulino per essere macinato e ottenere così la farina. Una volta si usava lo scorrere dell'acqua per far girare la ruota che muoveva la macina: ora mulini di questo genere ne sono rimasti pochi e quelli moderni utilizzano l'energia elettrica. In Italia esistono circa 250 tipi di pane a seconda della **farina** usata.

Esistono diverse tipologie di farina:

- **Farina di grano duro:** si definisce semola perché ha una grana grossolana e un colore ambrato. È adatta per la preparazione della pasta secca.
- **Farina di grano tenero:** sottile, soffice e di colore bianco, serve per la produzione di pane, pasta, pizza e biscotti.
- **Farina integrale:** contiene tanta crusca ed è più ricca di fibre, vitamine e minerali rispetto a quella bianca
- **Farina di riso:** priva di glutine, si usa per preparare pane, spaghetti e dolci
- Di mais, segale, grano saraceno, miglio, avena, farro, kamut.

Il pane che consumiamo abitualmente è quello ottenuto dalla farina di grano 0 (zero), ma sarebbe meglio mangiare ....

## IL PANE INTEGRALE

Il pane integrale è un tipo di pane dall'aspetto scuro e dal gusto intenso. Si chiama così perché si ottiene usando ogni parte del chicco di grano. Esso ha molte qualità è più digeribile, apporta più fibre e contiene sostanze che rallentano l'invecchiamento.



## IL PANE PUGLIESE PIÙ BUONO AL MONDO:

### Il pane di Altamura

E' un **pane** dalla **crosta croccante** e dalla **mollica morbida, densa e vellutata**, dal colore paglierino.

Il Pane di Altamura, secondo la ricetta originale, è preparato solo con **semola di grano duro rimacinata** di Altamura, **acqua, sale e lievito madre**.

Buonissimo per accompagnare i pasti, ma soprattutto condito con **un filo di olio pomodoro e un pizzico di sale**. Il Pane Altamura si può preparare in **diverse forme**:



Accavallata



a Cappello di Prete

forma **Accavallata** (*skuanete*) o pane alto, **Cappello di prete** (*a cappidd d'prevte*) o bassa.

### Cos'è il lievito madre?

Il lievito madre è un tradizionale processo fermentazione che esiste da oltre 5.000 anni. Circa 150 anni fa, fu in gran parte dimenticato a causa della rivoluzione industriale e della fabbricazione del lievito commerciale.



## STORIA DEL PANE DI ALTAMURA



Il Pane pugliese di Altamura è legato alla **storia contadina**. Il pane veniva impastato dalle donne nelle proprie abitazioni, e poi cotto in **forni pubblici**. Per riconoscere le varie forme, il fornaio imprimeva una **marchiatura** con un marchio in legno o un ferro artigianale, che riportava le iniziali del capo famiglia, poi le infornava. La ricetta è rimasta inalterata nei secoli.





## IL POMODORO

Bello, rosso, allegro e salutare

### Breve storia del pomodoro



*Il pomodoro è originario dell'America. Gli europei lo introdussero in Europa nel 1600 e, con tutta probabilità, i primi pomodori conosciuti dagli europei erano di colore giallo.*

*Solo verso la fine del 1700 il pomodoro, inizialmente considerato una pianta medicinale o utilizzato per abbellire i balconi, fu coltivato per uso alimentare.*

*Il pomodoro è un ortaggio da frutto, come il cetriolo, la melanzana, il peperone, la zucca e la zucchina. Ne esistono tantissime varietà, che si distinguono per la forma, la dimensione o il colore. Il pomodoro, infatti, non è solamente rosso! Esistono varietà di colore bianco, giallo, rosa, arancione, verde e persino nero o nero-violaceo.*

### Varietà di pomodori

#### Il pomodoro è rosso per caso..... era nato viola!!!!

*Come sappiamo, i frutti del pomodoro sono di colore rosso, in alcuni casi giallo, a volte striati di verde. Frutti di pomodoro di colore viola, quasi nero, sono invece molto rari, ma noti sin dagli anni '70, quando fu identificata una varietà di pomodoro che presenta striature viola sulla buccia. Quando questa varietà viene incrociata con un'altra si ottengono pomodori la cui buccia è di un colore molto simile alle melanzane, dovuto all'accumulo di sostanze le stesse che colorano di nero l'uva, le more e altri frutti.*



### Il pomodoro San Marzano



Tutti in piedi per sua maestà!!! È il vero orgoglio italiano, **il più richiesto al mondo**. Dal gusto unico e inimitabile questo pomodoro ce lo invidiano tutti. È il vero orgoglio italiano, **il più richiesto al mondo**.

### Pomodorino datterino



Il **pomodoro datterino** è perfetto per la preparazione delle salse e delle insalate, ma soprattutto per le nostre gustosissime bruschette.

### Pomodoro ciliegino



Uno tira l'altro!! Il **ciliegino** è il classico pomodoro piccolo e sferico, quello difficile da afferrare con la forchetta.

### Pomodoro a grappolo



E' uno dei più diffusi, visto che puoi trovarlo nei negozi di ortofrutta tutto l'anno. Il pomodoro a grappolo **va bene su qualsiasi cosa**: pizza, bruschette, insalate, conserve, zuppe e ragù.

### Il pomodorino di Manduria



Di colore rosso vivo e con una leggera punta finale, **il pomodoro di Manduria** da poco è tornato a farsi assaporare. Questo perché viene coltivato a regime biologico da alcuni produttori locali.

### La Regina di Torre Canne



La Regina di Torre Canne ha una "**coroncina**" così particolare (e da cui prende il nome). Questo pomodorino è tondo e dalla buccia spessa e resistente, spesso **conservato nella ramosola**: pomodoro appeso. Questa forma di conservazione si pratica anche da noi legando fra di loro alcuni grappoli di pomodorini maturi, fino a formare un grande grappolo che viene poi sospeso in locali aerati, assicurando così la conservazione del prezioso raccolto fino al termine dell'inverno. La parola "ramasole" dovrebbe significare "ramo di sole", a ricordare l'intensa colorazione purpurea di questi ortaggi.

### Il giallorosso di Crispiano



Direttamente dalla provincia di Taranto, **il giallorosso di Crispiano** a volte è anche arancione. Ha un sapore erbaceo, perfetto per una tipica merenda pane e pomodoro. Possiede un alto indice di conservabilità.

### Il Camone



Il **Camone** è una delizia per il tuo palato. Se sei alla ricerca di **un pomodoro sodo e croccante**, dal giusto equilibrio tra dolce, salato e acido, allora non ti resta che chiedere questa varietà. Non ne resterai deluso.

### Il Fiaschetto di Torre Guaceto



Questo pomodoro è quasi introvabile, ma una volta che ne verrai in contatto, non potrai più farne a meno. Il **Fiaschetto di Torre Guaceto** è un pomodoro pugliese, dalle piccole dimensioni, ovale e con un gusto dolcissimo.

## Scheda tecnica del pomodoro

Famiglia botanica: Solanaceae

Moltiplicazione: per seme  
Germinazione: 8-12 gg  
Ciclo di vegetazione: 90-130 gg

Posizione:



Profondità solco: 1,5-2,5 cm  
Distanza tra le piante: 30-60 cm  
Distanza tra le file: 60-120 cm

Periodo della semina e raccolta



<i>crescente</i>	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Semina in semenzaio			■	■								
Trapianto					■							
Raccolta						■	■	■	■	■		



16



Sai che il pomodoro può avere il  
raffreddore?



### “Il pomodoro con il raffreddore”

*Massimino il contadino si prendeva ogni giorno cura del suo orto, dove aveva seminato o trapiantato tutti i tipi di ortaggi.*

*Un giorno, passando vicino a una pianta di pomodoro, notò che aveva il raffreddore.*

*“Come mai?” si domandò. Al mattino la annaffiava con la gomma, come faceva con tutti gli altri ortaggi, a volte passava a sfemminellare la pianta, cioè toglieva i rametti che nascevano all’incrocio di due rami principali (in modo che il rametto staccato non portasse via il nutrimento alla pianta principale...) e infine legava con della rafia naturale i rami carichi di pomodori, in modo da sostenere i frutti.*

*Osservò la pianta per alcuni giorni e si accorse che il pomodoro starnutiva sempre dopo essere stato annaffiato, muoveva i rami e le foglie come se volesse far cadere*

*l’acqua in eccesso e cercava di asciugarsi velocemente con l’aiuto del vento.*

*Provò allora ad annaffiarlo senza bagnare le foglie della pianta, cercando di versare piano piano l’acqua alla base del fusto, in modo che penetrasse nel terreno e raggiungesse le radici.*

*Si accorse allora che il pomodoro non starnutiva più, ma cresceva più forte e vigoroso.*

*Da quel giorno Massimino capì che ai pomodori va data l’acqua alla base delle piante, senza bagnare le foglie.*

## Ode al pomodoro

Pablo Neruda

La strada si riempì di pomodori,  
mezzogiorno, estate, la luce si  
divide in due metà di un pomodoro,  
scorre per le strade il succo.

In dicembre senza pausa il pomodoro,  
invade le cucine, entra per i pranzi,  
si siede riposato nelle credenze,  
tra i bicchieri, le matequilleras  
la saliere azzurre.

Emana una luce propria,  
maestà benigna.

Dobbiamo, purtroppo, assassinarlo:  
affonda il coltello nella sua polpa vivente,  
è una rossa viscera, un sole fresco,  
profondo, inesauribile, riempie  
le insalate del Cile,  
si sposa allegramente con la chiara cipolla,  
e per festeggiare si lascia cadere l'olio,  
figlio essenziale dell'ulivo,  
sui suoi emisferi socchiusi,  
si aggiunge il pepe la sua fragranza,  
il sale il suo magnetismo:  
sono le nozze del giorno  
il prezzemolo issa la bandiera,  
le patate bollono vigorosamente,  
l'arrosto colpisce con il suo aroma la porta,  
è ora! andiamo!

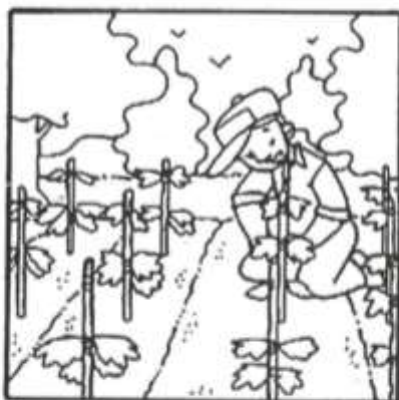
E sopra il tavolo, nel mezzo dell'estate,  
il pomodoro, astro della terra,  
stella ricorrente e feconda,  
ci mostra le sue circonvoluzioni,  
i suoi canali, l'insigne pienezza  
e l'abbondanza senza ossa,  
senza corazza, senza squame  
né spine, ci offre il dono  
del suo colore focoso e  
la totalità della sua freschezza.



Il Sole, il Cibo, e la tradizione pugliese  
in un piatto: i pomodori illuminati da  
un controluce caldo, su un tagliere di  
legno di ulivo.

*Dopo aver ascoltato la spiegazione, completa le didascalie*

Ciclo produttivo del pomodoro



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

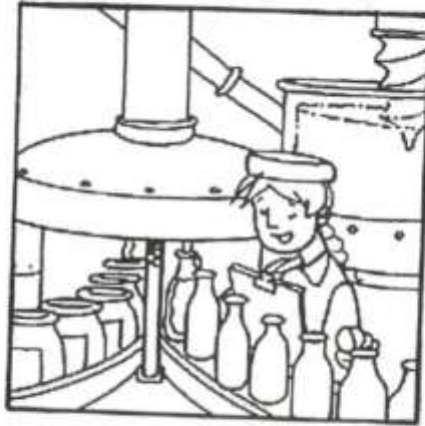
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA STORIA DELL'OLIO D'OLIVA, ALIMENTO MILLENARIO

Le origini dell'olio d'oliva si perdono nella notte dei tempi. Le prime testimonianze dell'utilizzo dell'olio risalgono al 4000 a.C., in **Palestina**, ma anche in **India**.



L'olio di oliva venne utilizzato come unguento per la pelle, per alimentare le lampade e assunto come medicinale.

### **Greci e Babilonesi**

Nel **2500 a.C.** il codice babilonese di **Hammurabi** regolò la produzione e il commercio dell'olio di oliva, ma furono i Greci a diffondere la coltivazione dell'olivo nel Mediterraneo.

### **I Romani**



Furono i Romani a divulgare la pianta in tutti i territori dell'Impero e a imporre il pagamento dei tributi sotto forma di olio di oliva. Grazie a loro, il processo di coltivazione dell'olivo e di produzione

dell'olio migliorò e la diffusione del prodotto arrivò fino ai territori del Nord Europa. Sempre i Romani **classificarono l'olio** in base alle diverse tipologie di spremitura.

Con la caduta dell'Impero Romano, anche la coltivazione dell'olivo cadde in disgrazia e per secoli gli uliveti sopravvissero solo in pochi territori.

**Dopo molto tempo, dal 1400 d.C. in poi l'Italia divenne il maggior produttore di olio d'oliva nel mondo.**

Agli albori del 1700 d.C. si iniziò a catalogare l'ulivo e i suoi frutti, classificandoli a seconda della provenienza geografica. L'olio d'oliva venne sempre più diffuso e conosciuto, all'interno dell'Europa, come prodotto italiano d'eccellenza e fu, proprio in questo periodo florido, che alcune regioni italiane definirono la loro **vocazione olivicola**, aumentando la coltivazione dell'olivo.



*Nella seconda metà del Novecento l'olio, a causa del boom economico, iniziò a essere considerato un elemento povero e venne sostituito dai più ricchi grassi animali.*

### **L'olio oggi**



*Gli ultimi decenni hanno decretato il successo e la riqualificazione dell'olio, anche grazie al successo della **dieta mediterranea**.*

*L'olio di oliva è diventato uno dei prodotti alimentari italiani più amati e più esportati nel mondo.*

#### **SONO L'OLIVA**

Sono l'oliva e son tutta secura  
ma posso cacciare via la paura:  
con il mio olio nell'antichità  
facevo scappare l'oscurità.

Sono l'oliva, signore e signori,  
senza di me sono dolori:  
sgrasso, purifico, dono gioventù  
con me la vita dura di più.

Sono, perciò, medicamentosa:  
contro i malanni son portentosa!  
Sono l'oliva e sono brillante  
produco il mio olio in ogni istante.

Stuzzico sempre l'appetito  
se il panino con me viene condito.  
Anche la frittura viene apprezzata  
di pesce, patate e verdura prelibata.

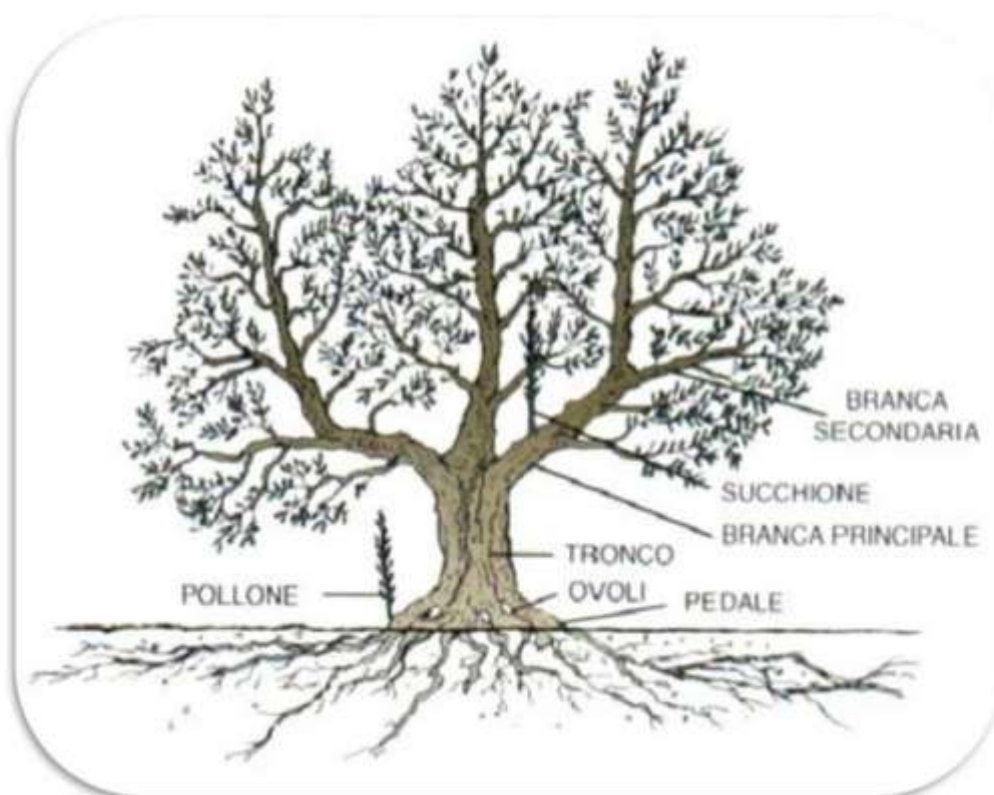
Quindi, signori, godete di me,  
il frutto più buono e più bello che c'è.  
Sono l'oliva, la vanitosa,  
in tutto il mondo sono famosa.

Quel che si dice è la realtà:  
leggete e scoprite le mie qualità!  
Sono l'oliva e sono un tesoro  
preziosa di più dello splendido oro.

Con il mio olio dorato e lucente  
io nutro il corpo e anche la mente.  
Sono l'oliva, a volte grinzosa,  
ma per la bellezza sono preziosa:

il mio olio, con altri ingredienti  
rende le pelli lisce e splendenti  
ed i capelli, anche i più nervosi,  
diventano lucidi e morbidosi.

## LA PIANTA E IL FRUTTO



## Carta d'identità dell'olivo

nome: OLIVO

frutto: OLIVA

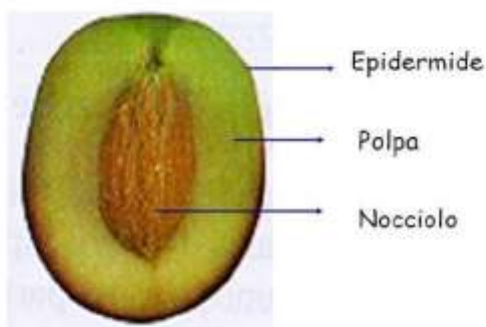
nome botanico dell'oliva:  
DRUPA

composizione della drupa:

EPIDERMIDE (superficie che  
tocchiamo)

POLPA

NOCCIOLO



## L'OLIO NELLA SACRA SCRITTURA

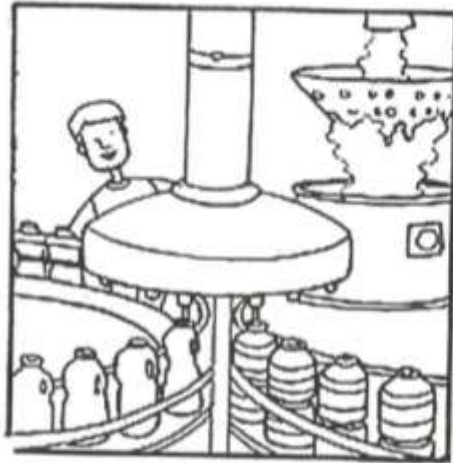


*Serviva per consacrare*

*Serviva per conservare i  
corpi dei defunti*








---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IL PANE DOLCE

### IL SOSPIRO DI BISCEGLIE

#### *Storia di una tradizione*



*Il Sospiro non è solo un dolce ma è il legame con le tradizioni della terra in cui viviamo costituendone un ponte “il ponte dei sospiri”.*

*Il “sospiro” è il moderno pane, è il simbolo della tradizione della nostra città: Bisceglie uno dei luoghi pugliesi più ricchi di Storia, infatti nelle campagne troviamo i dolmen, segno che il territorio è stata abitata sin dai tempi della preistoria.*

*Un simbolo della tradizione biscegliese è il Sospiro: il nome e il sapore di questo dolce s'intrecciano con le sue antiche origini, fatte di leggende, aneddoti, ma anche di certezze che trovano riscontri ben precisi in avvenimenti e vicende che lo hanno visto protagonista nella storia della città di Bisceglie.*

*Si racconta che, già dal XV secolo, nel monastero delle suore Clarisse di Bisceglie, tra i tanti dolci di loro produzione, confezionavano anche i cosiddetti “sospiretti delle monache”, realizzati con pan di spagna farcito con crema e ricoperto da glassa di colore rosa. A queste è legato il racconto, che però non trova alcun riscontro scritto, che narra di quando le monache prepararono i dolci in occasione delle nozze tra Lucrezia Borgia e Alfonso D'Aragona. A queste nozze, però, la sposa non arrivò mai e gli ospiti convenuti per il matrimonio, stanchi per l'attesa, iniziarono a sospirare, mangiando i dolci preparati.*

## FASI DI PREPARAZIONE DEI SOSPIRI

### INGREDIENTI

Impasto riferito a 1 kg da cui si ottengono circa n. 15 sospiri classici e n. 70 sospiretti:

#### Impasto base

- Farina bianca "00" gr. 200;
- Uova di gallina tipo "A" gr. 600;
- Zucchero semolato gr. 100;
- Succo di limone gr. 10.

#### Crema pasticcera gr. 1200;

- Latte intero gr. 700
- Tuorli d'uovo gr. 65
- Zucchero gr. 230
- Farina bianca di grano tenero "00" gr. 80
- Vaniglia gr. 05
- Buccia di limone

#### Giulebbe gr.600

- Zucchero saccarosio bianco gr.
- Limone succo gr. 10/15
- Acqua gr. 150
- Albume gr. 5/6
- Glucosio gr. 100

### PREPARAZIONE

Romperle le uova, separando gli albumi dai tuorli. Montare i tuorli con gr. 90 di zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere a questo la farina appositamente setacciata. Montare a parte gli albumi, aggiungendo gr. 10 di zucchero e poco alla volta il succo di limone, fino ad ottenere un composto omogeneo montato a "neve ferma". Unire i due componenti (tuorli e albume), amalgamandoli delicatamente. Suddividere il composto ottenuto con un sacchetto da pasticciere con bocchetta liscia e posizionare le porzioni in teglie foderate di carta da forno. Nella posa si deve cercare di spingere, con la sacca pasticcera a beccuccio, la pasta verso il basso per poi alleggerire la pressione verso l'alto al fine di formare una cupola con una sommità a punta simile ad un seno.

Procedere alla cottura in forno ad una temperatura di 180 gradi con tempi di cottura diverse a seconda del formato così specificato: 35/40 minuti circa (formato grande); 25/30 minuti circa (formato piccolo). A cottura avvenuta, sfornare e far raffreddare i sospiri per procedere successivamente al riempimento.

### FARCITURA

Il sospiro raffreddato dovrà essere sezionato nella parte più bassa e farcito con la crema. Una volta farcito, il prodotto è pronto per essere ricoperto dal "giulebbe". Questo viene preparato in un tegame dove viene posta l'acqua, zucchero e scorza di limone. Con un colino o un sacchetto da pasticceria si ricopre o si fa colare il "giulebbe" sul sospiro che sarà adagiato su una griglia al fine di far colare il prodotto in eccesso.

## Canti

### “BUONO COME IL PANE”

**RIT.**

**Pane buono, pane bianco,  
tu mi nutri proprio tanto!  
Ricco sei di carboidrati.  
I tuoi pregi son provati!**

Fra Le antiche civiltà,  
pane tu esistevi già.  
Genti ebraiche, egiziane,  
da millenni usano il pane.  
Il buon pane si cucina  
Impastando la farina,  
l'acqua, il lievito ed il sale,  
tutto devi amalgamare.  
Dentro al forno la cottura  
Vuole gran temperatura.  
Ecco pronto il tuo panino,  
sia pietanza o sia spuntino!

**RIT.**

**Pane buono, pane bianco,  
tu mi nutri proprio tanto!  
Ricco sei di carboidrati.  
I tuoi pregi son provati!**

Integrale oppur condito,  
è fragrante e saporito.  
Più energia di certo avrai  
Se del pane mangerai:  
c'è di amido abbondanza  
che dà forza, esuberanza!  
Sei forzuto e resti snello,  
mangiar pane è proprio bello!  
Son diverse le farine  
Per far tante michettine:  
la farina integrale  
può la crusca conservare.

**RIT:**

**Pane buono, pane bianco,  
tu mi nutri proprio tanto!  
Ricco sei di carboidrati.  
I tuoi pregi son provati!**



## “GNAM GNAM”

Che facciamo bambini?  
Che merenda mangiamo?  
Intorno ci guardiamo  
Ed il pane vogliamo.  
Sopra il pomodoro la merenda regina  
Ma-ma-ma  
Mangio la merenda sana.

Un bel pezzo di bruschetta,  
olio manchi solo tu,  
che bellezza, il pomodoro bello fresco condirà.  
Prepariamo la merenda pane, amore e bontà  
E bontà.

Con le mani, con le mani, con il cuore  
Gnam gnam  
Con il pane, il pomodoro, l'olio a filo  
Gnam gnam  
Con il pane, con il pane, con il pane  
Gnam gnam  
Olio a filo, olio a filo, olio a filo  
gnam  
(gnam gnam, gnam, gnam,gnam, gnam)

Questa è  
L'ora di merenda  
Mangeremo tutti insieme  
Tocca a noi, non lo senti, come un'onda arriverà  
Me lo sento esploderà, esploderà  
La fine del mondo, la merenda perfetta  
Buona, bella e gustosa  
E nel cuore ci scoppia  
La voglia di festa  
Mangeremo tutti insieme  
Tocca a noi, non lo senti, come un'onda arriverà

Con il pane, il pomodoro, l'olio a filo  
gnam gnam  
Con il pane, con il pane, con il pane  
Gnam gnam  
Il pomodoro, il pomodoro, il pomodoro  
Gnam gnam  
Olio a filo, olio a filo, olio a filo

Buona e sana per me, per te, per voi  
Buona e sana, per me, per te, per voi  
Buona e sana , per me, per te, per noi, per voi, per voi

Mentre mangio la merenda  
Buona, bella e saporita  
Mi travolge una vertigine di gusti  
Mentre penso a quanto tempo ci è voluto  
Per avere tutto quello che è servito

E il pane, il pomodoro, il filo d'olio  
Gnam gnam  
Con il pane, con il pane, con il pane  
Gnam gnam  
Il pomodoro, il pomodoro, il pomodoro  
Gnam gnam  
Olio a filo, olio a filo, olio a filo  
Gnam gnam  
Con le mani, con le mani, con il cuore  
Gnam gnam Con le mani, con le mani, con il cuore  
Ciao.

Dopo aver letto le notizie di pagg. 3 e 4 completa

È una regione del

Nord Italia

Centro Italia

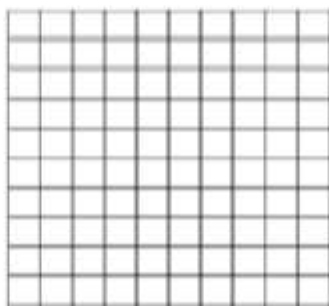
Sud Italia

### ASPETTO FISICO

Montagna \_\_\_ %

Collina \_\_\_ %

Pianura \_\_\_ %



Confina a NORD con \_\_\_\_\_, a EST con  
\_\_\_\_\_ a SUD con \_\_\_\_\_, a OVEST  
con \_\_\_\_\_.

Le sue province sono: \_\_\_\_\_

*Dopo aver letto pagg. 5 e 6 rispondi alle seguenti domande*

1. Quali reperti gli archeologi hanno trovato nelle caverne per comprendere che il grano lo usavano anche loro? E come lo utilizzavano?
2. Come utilizzavano il grano gli egizi e successivamente i greci?
3. Quale cereale usavano gli antichi romani?
4. Chi inventò i mulini?



Dopo aver completato il lapbook, e letto le pagg. 11 - 12 -  
13, verbalizza quanto imparato

Il grano viene portato al .....per .....e ottenere la..... .

Una volta si usavano i mulini con le ..... che facevano muovere la .....

Oggi di questi mulini ne sono rimasti pochi e si utilizzano quelli ad energia .....

**Rispondi:**

1. Quanti tipi di farina esistono in Italia?
2. Qual è la più digeribile e da dove si ottiene?
3. Qual è il pane più famoso della Puglia? Come viene fatto? Quali forme può avere?
4. Cos'è il lievito madre?
5. Il pane di Altamura a quale classe sociale è legata nella sua storia? Racconta.



Dopo aver letto il testo di pag.14 produci un breve  
riassunto

*Dopo aver letto pag. 15 rispondi alle seguenti domande*

1. Qual è il pomodoro più richiesto al mondo?
2. Per quale preparazione è perfetto il pomodoro datterino?
3. E' difficile da afferrare con la forchetta. Chi è?
4. La regina di Torre Canne si chiama così perché?
5. Cos'è la ramosola?
6. Quali sono le caratteristiche del fiaschetto di Torre Guaceto?



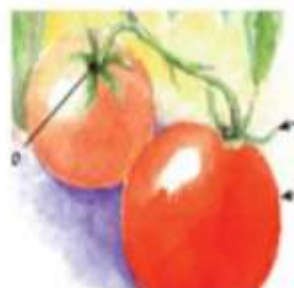


## Dopo aver studiato pag. 16 completa

Il pomodoro si riproduce per..... la zona climatica migliore è quella esposta al.....  
Si semina nei mesi di .....e si raccoglie nei mesi  
di.....

Oggi grazie alle coltivazioni in..... abbiamo i pomodori tutto l'anno.

## Indica le parti che compongono il pomodoro



Leggi pag. 17 e produci il riassunto. Nella conclusione  
spiega cosa ci insegna questo racconto.

"Il pomodoro ha il raffreddore"



Dettato

"Ode al pomodoro"



*Dopo aver letto le brevi notizie storiche dell'olio a pagg  
21 - 22, rispondi alle seguenti domande*

1. Inizialmente come veniva utilizzato l'olio d'oliva?
2. In che periodo e da dove si ricavano le prime testimonianze sull'uso dell'olio?
3. Il Codice di Hammurabi, del re babilonese, cosa regolava tra le sue leggi in merito all'olio?
4. Cosa si deve ai Greci?
5. Cosa successe con i Romani?
6. Dal 1400 d.C. cosa avvenne in Italia?
7. L'olio nei tempi odierni, cosa è diventato?



## Analisi della filastrocca di pag. 22 "Sono l'oliva"

TITOLO:

QUANTE STROFE?

QUANTI VERSI?

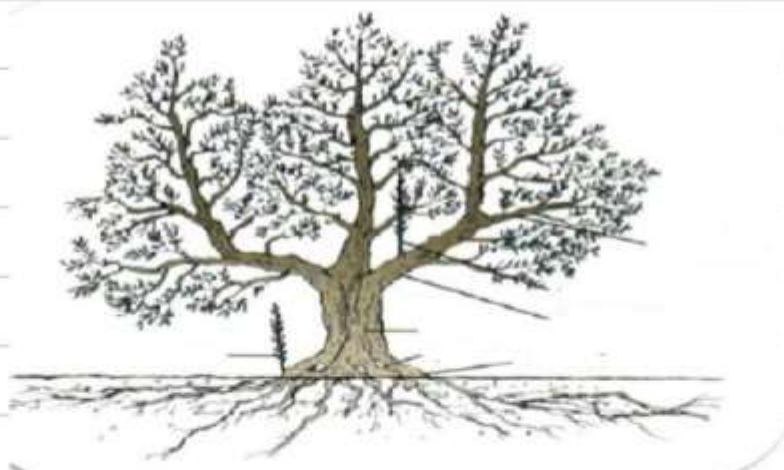
LE PAROLE IN RIMA SONO:

Cosa ci insegna questa filastrocca?





Dopo aver letto e ascoltato la spiegazione di pag.23,  
completa scrivendo i nomi delle parti che compongono  
la pianta e il frutto dell'olivo e rispondi alle domande.



1. Qual è il nome botanico dell'oliva?
2. Le parti che compongono il frutto: epidermide, polpa e nocciolo, sai spiegare cosa sono?

Dopo aver letto a pagg. 27- 28 le notizie sul dolce  
"Sospira", produci un riassunto