

Indicazioni



Il cibo è dono, scambio, condivisione.

Queste ricette semplici nascono per proporre spunti, occasioni di ricerca e di esperienza.

Cinque indicazioni per accostarsi alla cucina:

1 – Cura degli ambienti

L'esperienza in cucina deve essere vissuta in piena sicurezza. A maggior ragione quando in cucina sono presenti bambini.

Porre l'attenzione sulla predisposizione di:

- Ambienti curati e adatti alle attività proposte.
- Strumenti di lavoro accuratamente lavati e detersi fra un passaggio e l'altro.
- Superfici di lavoro pulite.

2 – Cura e igiene di sé

Cogliere l'occasione per ricordare le norme igieniche sottese all'Educazione alimentare.

Rammentare le buone prassi:

- Raccogliere i capelli, nel caso siano lunghi, prima di cucinare.
- Lavarsi le mani con il sapone prima di manipolare ingredienti o alimenti, asciugarle accuratamente.
- Lavarsi le mani prima di ingerire cibo o alimenti, asciugarle accuratamente.

3 – Scegliere con attenzione gli ingredienti

- Riflettere sull'importanza della ricerca e della selezione dei vari ingredienti impiegati in cucina.
- Spiegare l'opportunità di selezionare ingredienti del territorio, a km 0.
- Valutare benefici ed opportunità di scelte ecologiche e compatibili all'ambiente e alle realtà locali.

4 – Il cibo come valore e nutrimento

- Sottolineare l'aspetto di valore imprescindibile del cibo. Occasione di scoperta ed esperienza, attraverso l'impiego dei cinque sensi, ma anche dono e di scambio.
- Stimolare la riflessione sul valore del cibo come nutrimento e sull'importanza di evitare sprechi ed eccessi.

5 - Sicurezza e prevenzione dei rischi

L'esecuzione delle ricette proposte è **riservata agli adulti**, in osservanza dei rischi connessi all'utilizzo di strumenti elettrici ed attrezzature potenzialmente rischiose.