

# IL FRUMENTO

**Storia, coltivazione, tradizioni e arte  
di un cereale buono e bello**

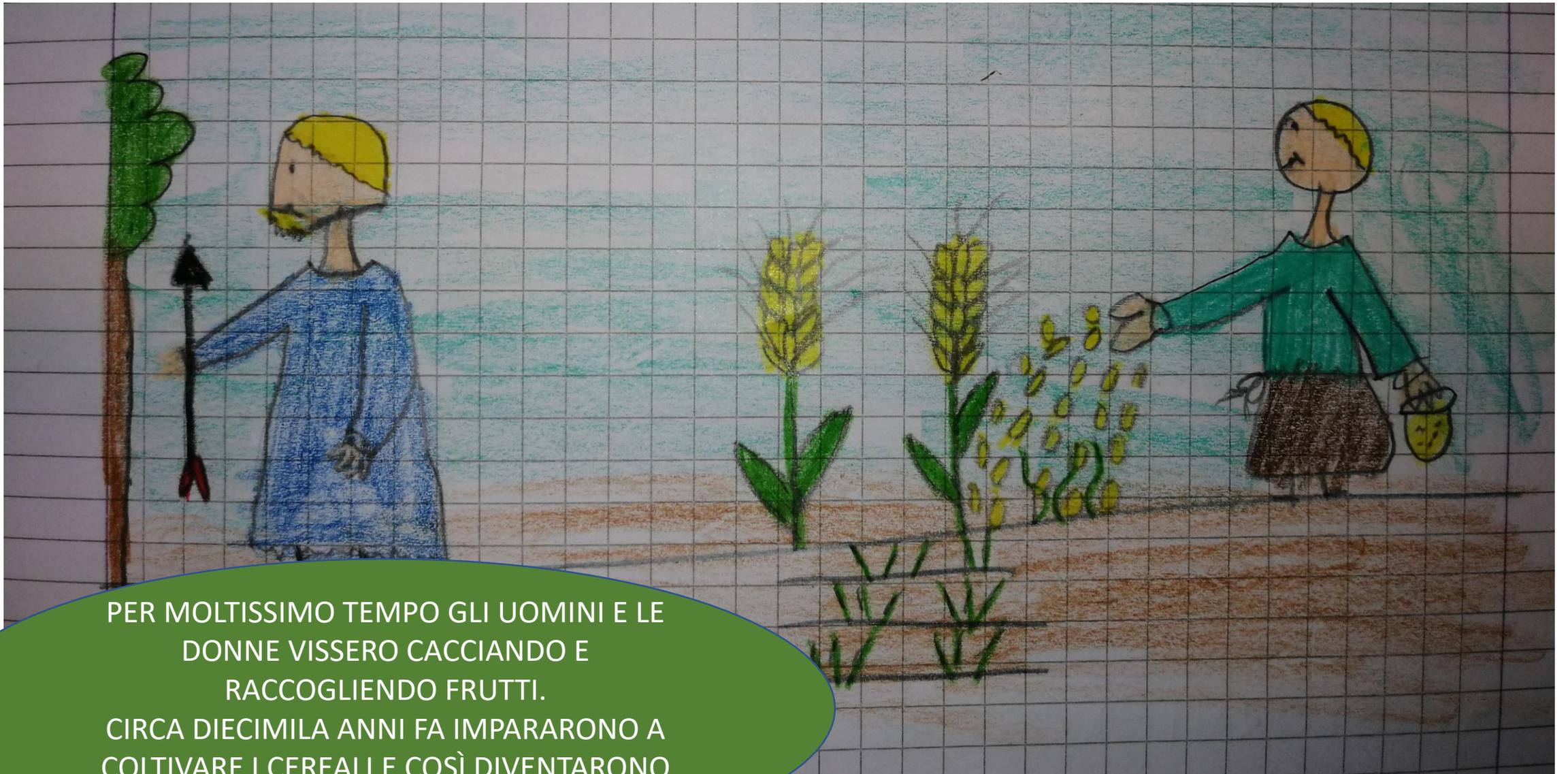
**PROGETTO COLDIRETTI «ALIMENTARSI BENE FA BENE»**

**Classe 2° A scuola primaria G. Marconi di Sissa (PR)**



**CIAO! SONO  
CHICCHINO,  
UN SEME DI FRUMENTO.  
INSIEME AI MIEI CUGINI E GRAZIE AI  
DISEGNI DEI BAMBINI DELLA SECONDA  
DI SISSA, TI RACCONTERÒ  
LA NOSTRA  
STRAORDINARIA STORIA!**





PER MOLTISSIMO TEMPO GLI UOMINI E LE  
DONNE VISSERO CACCIANDO E  
RACCOGLIENDO FRUTTI.  
CIRCA DIECIMILA ANNI FA IMPARARONO A  
COLTIVARE I CEREALI E COSÌ DIVENTARONO  
AGRICOLTORI.

FRUMENTO, COSÌ DIVENTAR



**DAL FRUMENTO  
RIUSCIRONO A  
RICAIVARE LA  
FARINA E A FARE  
TANTI CIBI DIVERSI:  
PAPPE, POLENTE,  
FOCACCE E PANE.**

RICAVARONO LA FARINA R

DIVENTARONO AGRICOLTORI.



GLIAIA DI ANNI GLI UOMINI HANNO  
CACCIANDO E RACCOGLIENDO FRUTTI.  
DECIMILA ANNI FA IMPARARONO A COLTIVARE  
FRUMENTO, COSÌ DIVENTARONO AGRICOLTORI



DAL FRUMENTO RICAVARONO LA FARINA PER  
FARE IL PANE.

GLI EGIZI HANNO DIPINTO MOLTE SCENE CHE  
RAPPRESENTANO I MOMENTI DELLA COLTIVAZIONE



**LA PAROLA CEREALI DERIVA DALL'ANTICA DEA ROMANA CERERE.  
PER GLI ANTICHI ROMANI, LA DEA ERA LA PROTETTRICE DELLA TERRA COLTIVATA E  
DEI RACCOLTI.**

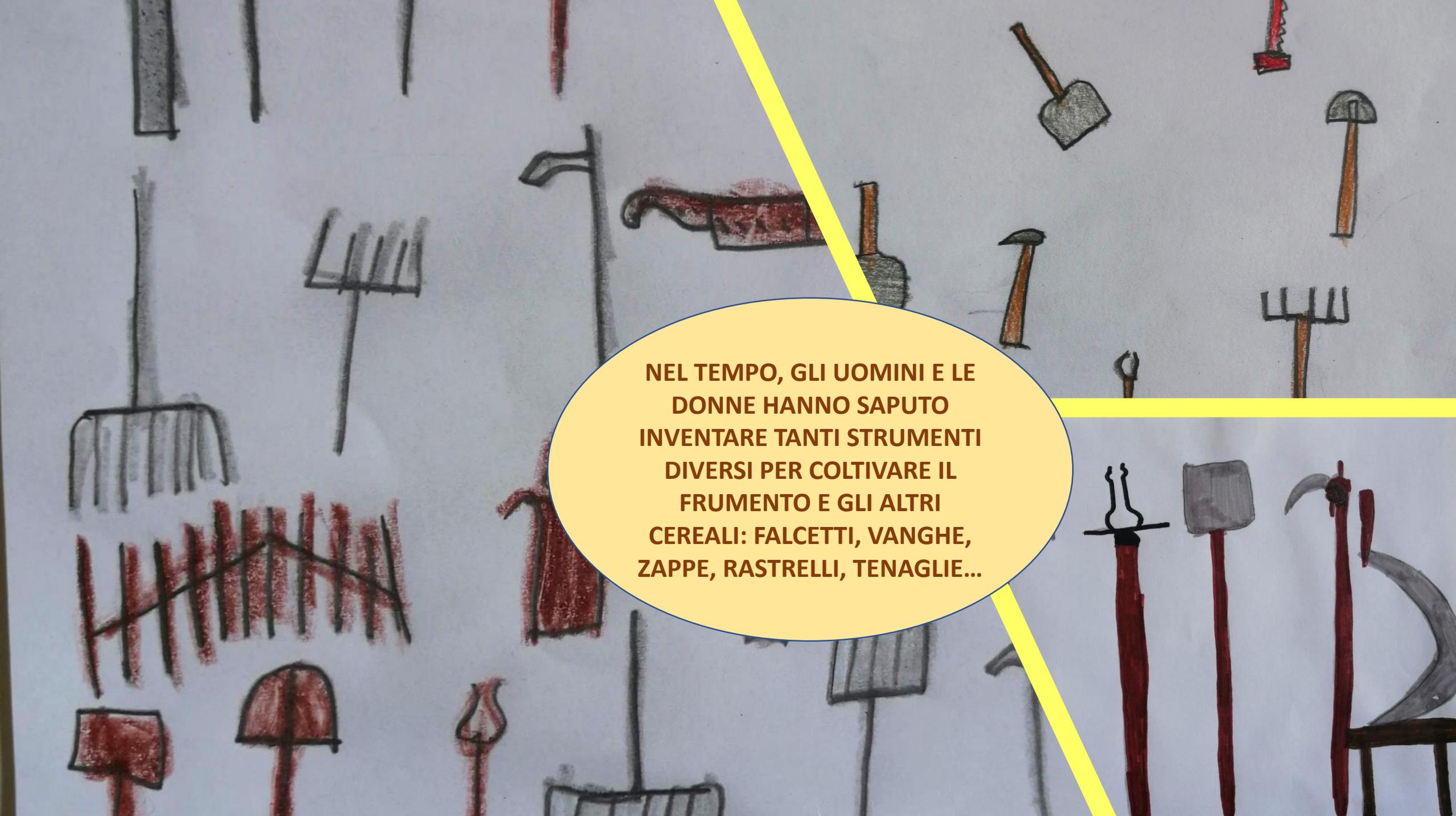
**CERERE È TRADIZIONALMENTE RAFFIGURATA CON UNA CORONA DI SPIGHE SUL  
CAPO E UN MAZZO DI SPIGHE DORATE IN MANO.**

**LE SOLENNI CELEBRAZIONI IN ONORE DELLA DEA AVVENIVANO IN APRILE.**





IL GRANO È DA SEMPRE  
SIMBOLO DI PROSPERITÀ E  
ABBONDANZA.



**NEL TEMPO, GLI UOMINI E LE  
DONNE HANNO SAPUTO  
INVENTARE TANTI STRUMENTI  
DIVERSI PER COLTIVARE IL  
FRUMENTO E GLI ALTRI  
CEREALI: FALCETTI, VANGHE,  
ZAPPE, RASTRELLI, TENAGLIE...**

**QUANDO IL FRUMENTO SI MIETEV A MANO, LE SPIGHE VENIVANO UNITE IN FASCINE E LA PAGLIA VENIVA RACCOLTA IN COVONI DI DIVERSE FORME.**

**AI GIORNI NOSTRI, INVECE, ESISTONO DELLE MACCHINE APPOSITE CHE COMPATTANO LA PAGLIA IN «BALLONI».**





**INDOVINELLI A BASE DI  
FRUMENTO**

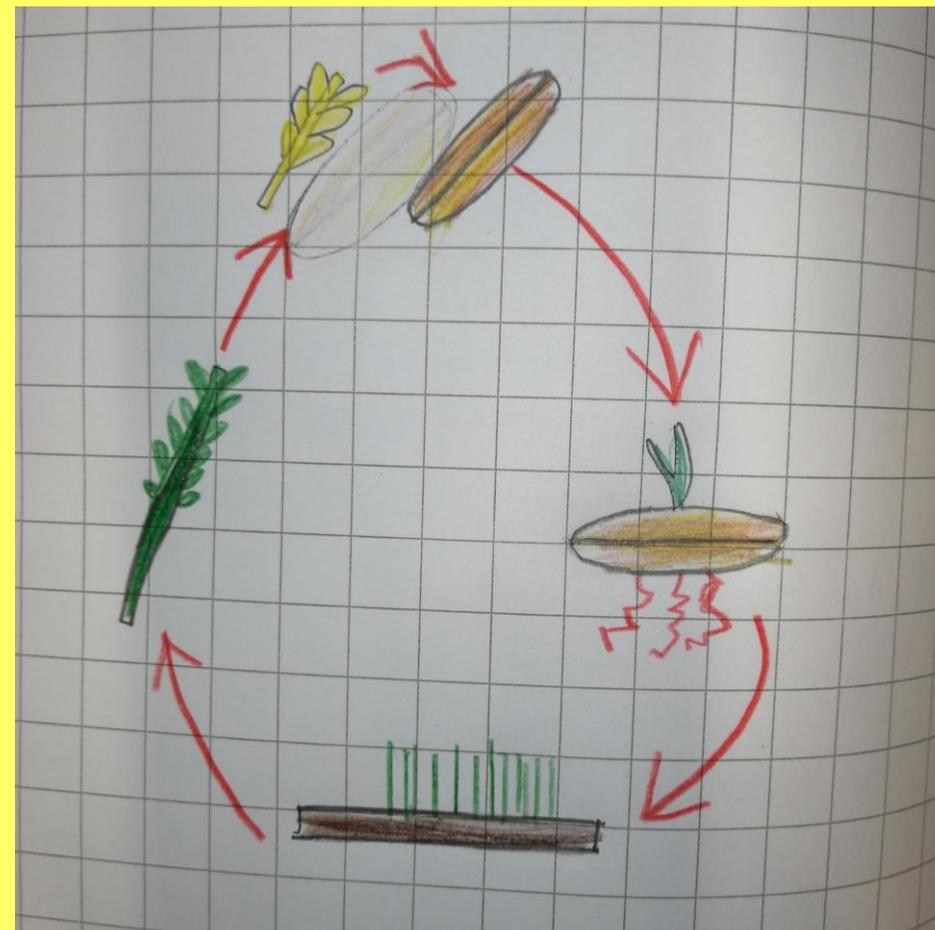
**È UNO STRUMENTO CON  
MILLE OCCHI...**

**LE LACRIME ESCONO  
GOCCIA A GOCCIA...  
COS'È?**

**IL SETACCIO DEL F-----O !**

**NELLA PROVINCIA DI PARMA LA COLTIVAZIONE DEL FRUMENTO È MOLTO DIFFUSA. ANCHE LA MOLITURA E LA PRODUZIONE DI PASTA E ALTRI PRODOTTI A BASE DI CEREALI SONO RADICATE NEL TERRITORIO.**

**TI SPIEGO IL CICLO DEL GRANO...**



**COME PUOI VEDERE DAI DISEGNI FATTI DAI MIEI AMICI DI SECONDA, IL SEMINO NELLA TERRA GERMINA E IN POCHI GIORNI ESCONO LE RADICI E NASCE LA PIANTINA.**

**LA PIANTA CRESCE, BEVE L'ACQUA PIOVANA E GRAZIE ALLA LUCE DEL SOLE IN GIUGNO DIVENTA MATURA, PRONTA PER ESSERE RACCOLTA.**

**UN TEMPO TUTTI I LAVORI NEI CAMPI SI FACEVANO A MANO, OGGI CON LE MACCHINE!**



**A SCUOLA ABBIAMO  
SEMINATO IL FRUMENTO**



**INDOVINELLI A BASE DI  
FRUMENTO**

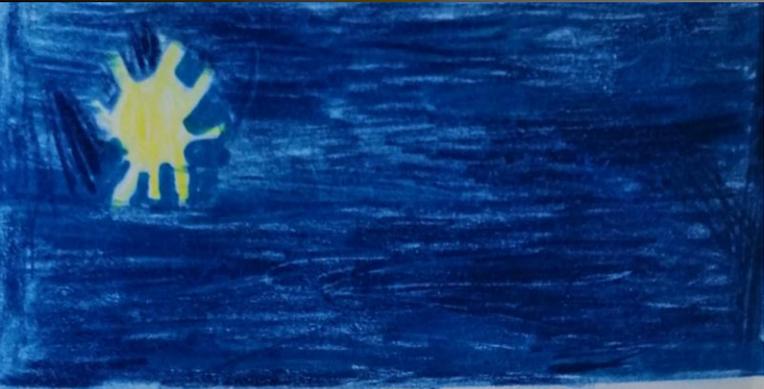
**SONO DEI FILINI CHE  
ESCONO DAI SEMINI...  
COSA SONO?**

**SOLUZIONE:  
LE R----I !**

A MAGGIO O GIUGNO IL FRUMENTO È MATURO, PRONTO PER ESSERE RACCOLTO. TANTO TEMPO FA SI RACCOGLIEVA A MANO, CON FALCI E FALCETTI E POI SI FORMAVANO DEI COVONI.



QUESTI CONTADINI STANNO  
MIETENDO IL FRUMENTO MATURO  
CON LA FALCE.  
UNA VOLTA STACCATI I CHICCHI  
DALLA SPIGA, SI POSSONO MACINARE  
PER RICAIVARE LA FARINA.



**OGGI SI USA LA  
MIETITREBBIATRICE, UNA  
MACCHINA GRANDE E POTENTE  
CHE SERVE PER MIETERE E  
TREBBIARE IL FRUMENTO, CIOÈ  
TAGLIARE IL FRUMENTO  
MATURO E SEPARARE I CHICCHI  
DALLA PAGLIA.**



**IL FRUMENTO VA  
BATTUTO, SETACCIATO  
E MACINATO, PER  
RICAIVARE LA FARINA.  
ANCHE QUESTO  
TANTO TEMPO FA SI  
FACEVA CON  
STRUMENTI MANUALI.**





## INDOVINELLI A BASE DI FRUMENTO

È UN MARE, MA NON  
È UN MARE...

ONDEGGIA TUTTO  
GIALLO...

COS'È?

SOLUZIONE:

È UN C---O DI G---O !





**INDOVINELLI A BASE  
DI FRUMENTO**

**NON è UN  
MAIALINO, MA HA LE  
SETOLE COME UN  
MAIALINO...  
COS'È?**

**SOLUZIONE:  
LE S----A CON LE  
RESTE !**

QUANTO LAVORO AL  
MULINO PER  
PORTARE I SACCHI DI  
FRUMENTO,  
MACINARLI E  
RICAVARE FARINA!





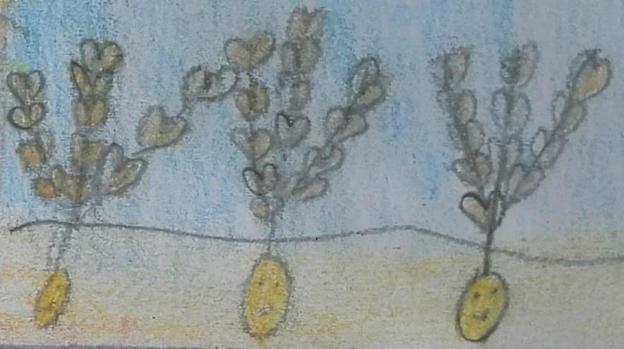
**INDOVINELLI A BASE  
DI FRUMENTO:**

**QUANDO VA AL  
MULINO È GIALLINO,  
MA QUANDO ESCE È  
DIVENTATO TUTTO  
BIANCO.  
COS'È?**

**SOLUZIONE:  
IL C----O DI F-----O !**



**CIAO, IO SONO UN  
FORNAIO E CON IL  
FRUMENTO E LA FARINA  
PREPARO TANTISSIME  
COSE BUONE DA  
MANGIARE! PANE E  
FOCACCIA CON O SENZA  
LIEVITO, DI FORMA,  
COLORE E SAPORE  
DIVERSI E TUTTI  
DELIZIOSI!!!**



PIU' I GRANI VE TANO

TALL ACI  
VABENE

FARO DELL'  
FARINA

LA D FATO  
FARINA

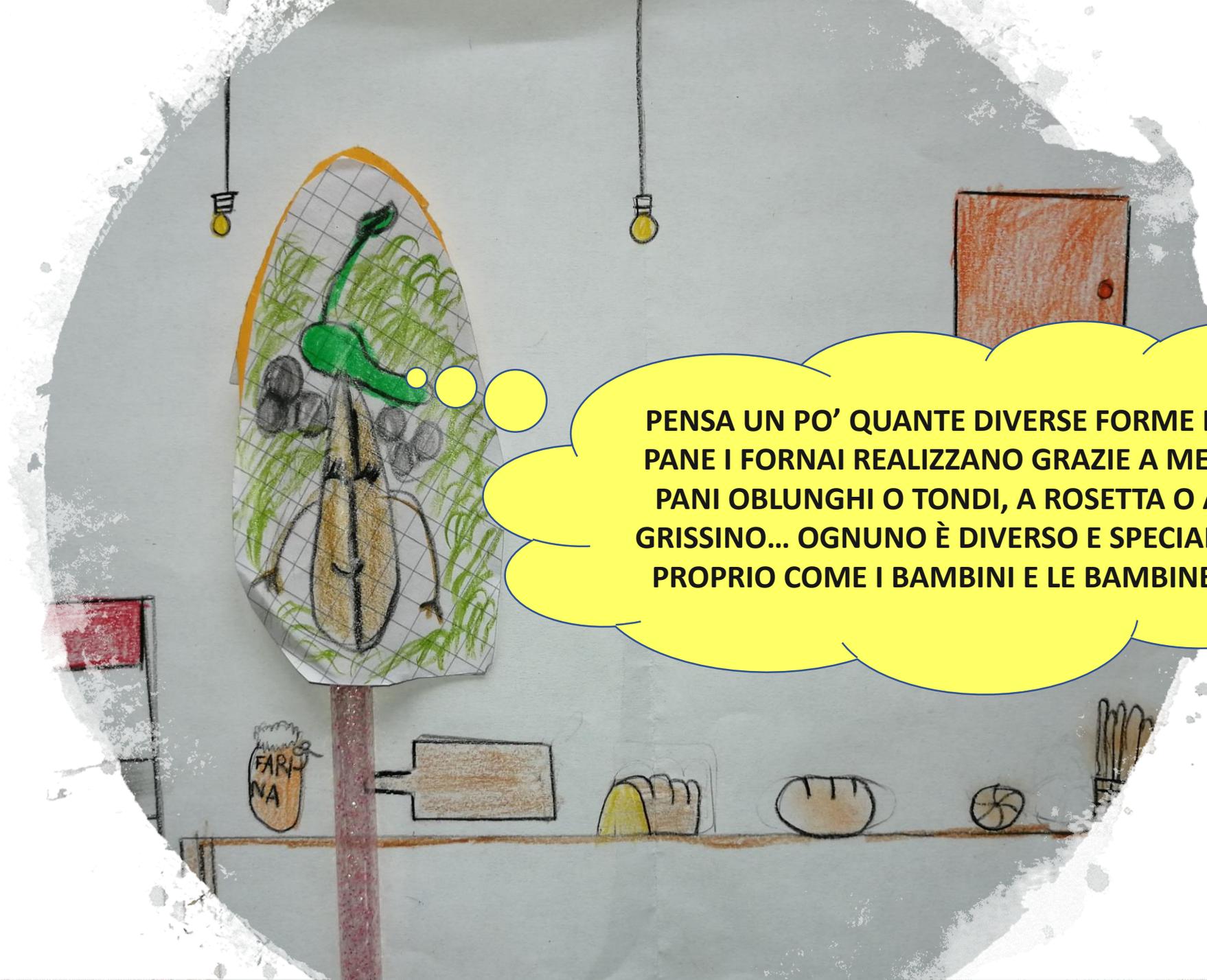
LO METTO  
NELL' FORNO

MAGNDEIO  
IL PANE

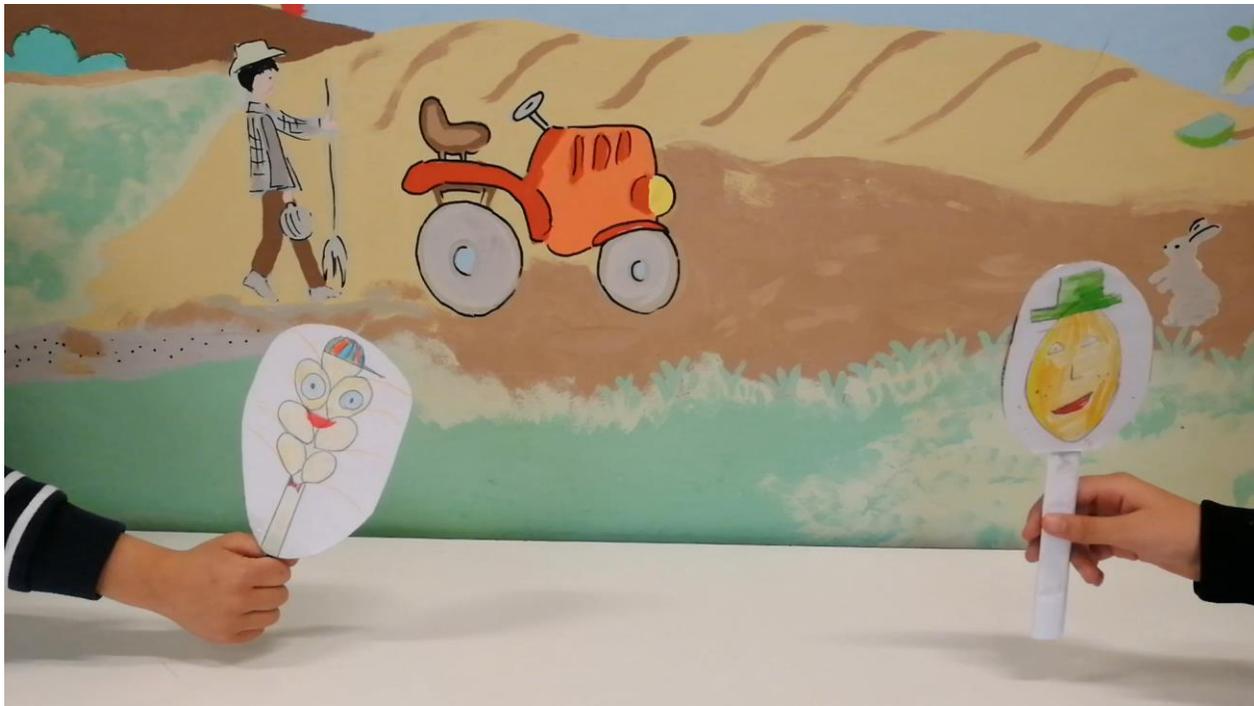
E BUONO

ORA  
SONO

NON  
AVAMA



**PENSA UN PO' QUANTE DIVERSE FORME DI PANE I FORNAI REALIZZANO GRAZIE A ME...  
PANI OBLUNGHICI O TONDI, A ROSETTA O A GRISSINO... OGNUNO È DIVERSO E SPECIALE, PROPRIO COME I BAMBINI E LE BAMBINE!**



**INDOVINELLI A BASE  
DI FRUMENTO**

**È GRANO, MA NON È  
IN GRANI.**

**È LA FIGLIA DEL  
GRANO. COS' È?**

**SOLUZIONE:  
LA F - - - - A!**



**INDOVINELLI A BASE  
DI FRUMENTO:**

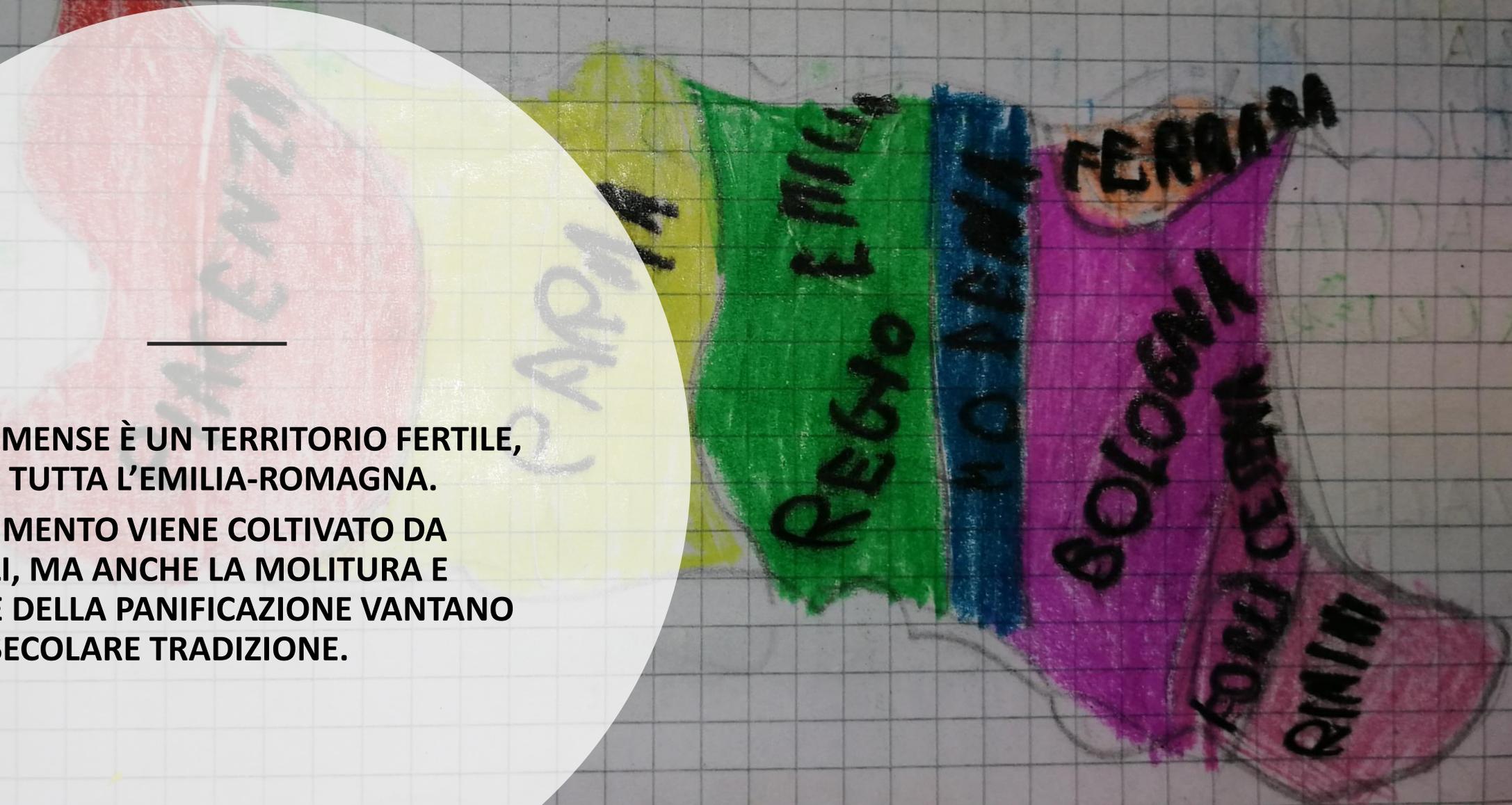
**C'È SEMPRE A PRANZO  
E A CENA.**

**LA CROSTA È  
CROCCANTE,  
LA POLPA È  
FRAGRANTE.  
COS'È?**

**SOLUZIONE:  
IL P - - E !**

**IL PARMENSE È UN TERRITORIO FERTILE,  
COME TUTTA L'EMILIA-ROMAGNA.**

**IL FRUMENTO VIENE COLTIVATO DA  
SECOLI, MA ANCHE LA MOLITURA E  
L'ARTE DELLA PANIFICAZIONE VANTANO  
UNA SECOLARE TRADIZIONE.**





CIAO  
SONO IL  
CONTADINO  
GEPPINO!

CIAO SONO IL  
SEMINATORE  
PIÙ

CIAO  
SONO  
IL COCCOLO  
PIÙ

★  
BUONE

★  
SHEI  
BUONE

PANCE

**IL FRUMENTO COMPARE ANCHE NELL'ARTE,  
PERCHÉ I COLORI DEI CAMPI DI GRANO  
MATURO, DEL CIELO BLU E DEI VIVACI  
PAPAVERI ROSSI SONO DAVVERO SPLENDIDI.  
TI MOSTRO ALCUNI DISEGNI CHE I BAMBINI  
E LE BAMBINE DI SECONDA HANNO  
REALIZZATO... VEDRAI CHE MERAVIGLIA!**











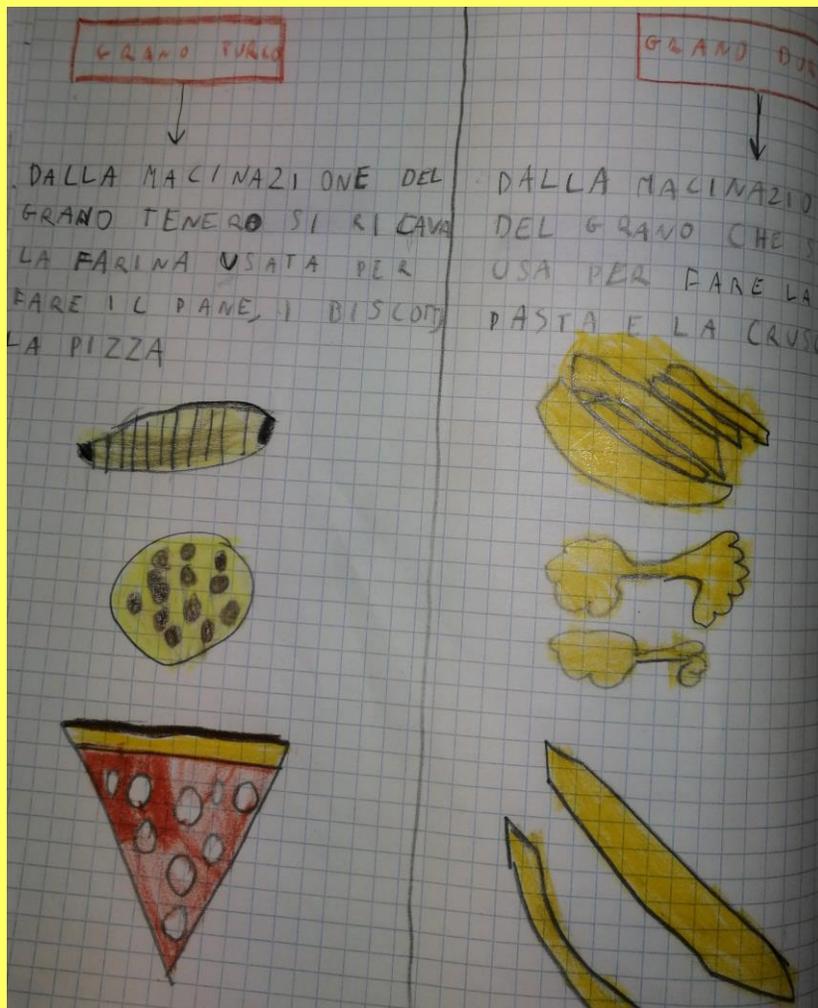


**INDOVINELLI A BASE  
DI FRUMENTO**

**HA I CAPELLI BIONDI  
E DRITTI,  
LE GUANCE GIALLE  
E TIENE I PIEDI NELLA  
TERRA...  
CHE COS'È?**

**UNA S---A M----A !**

SI TRATTA DI RICETTE CHE I BAMBINI E LE BAMBINE HANNO SCELTO DOPO AVER SVOLTO UN'INDAGINE IN CLASSE PER SCOPRIRE QUALI FOSSERO I LORO PIATTI PREFERITI A BASE DI CEREALI E POMODORO.



# R I C E T T E

**SE PREFERISCI L'ARTE CULINARIA ALLA PITTURA E IL PIATTO ALLA TAVOLOZZA, DAI UN'OCCHIATA ALLE RICETTE PROPOSTE DALLA CLASSE SECONDA A! ROBA DA LECCARSI I BAFFI! ...MA TU CE LI HAI I BAFFI???**



## PIZZA MARGHERITA

1 kg di farina 00  
30 g lievito di birra  
500 ml di acqua  
10 g di sale  
10 g di zucchero semolato  
80 g di olio EVO  
80 g mozzarella di bufala  
400 g di pelati  
Alcune foglie di basilico

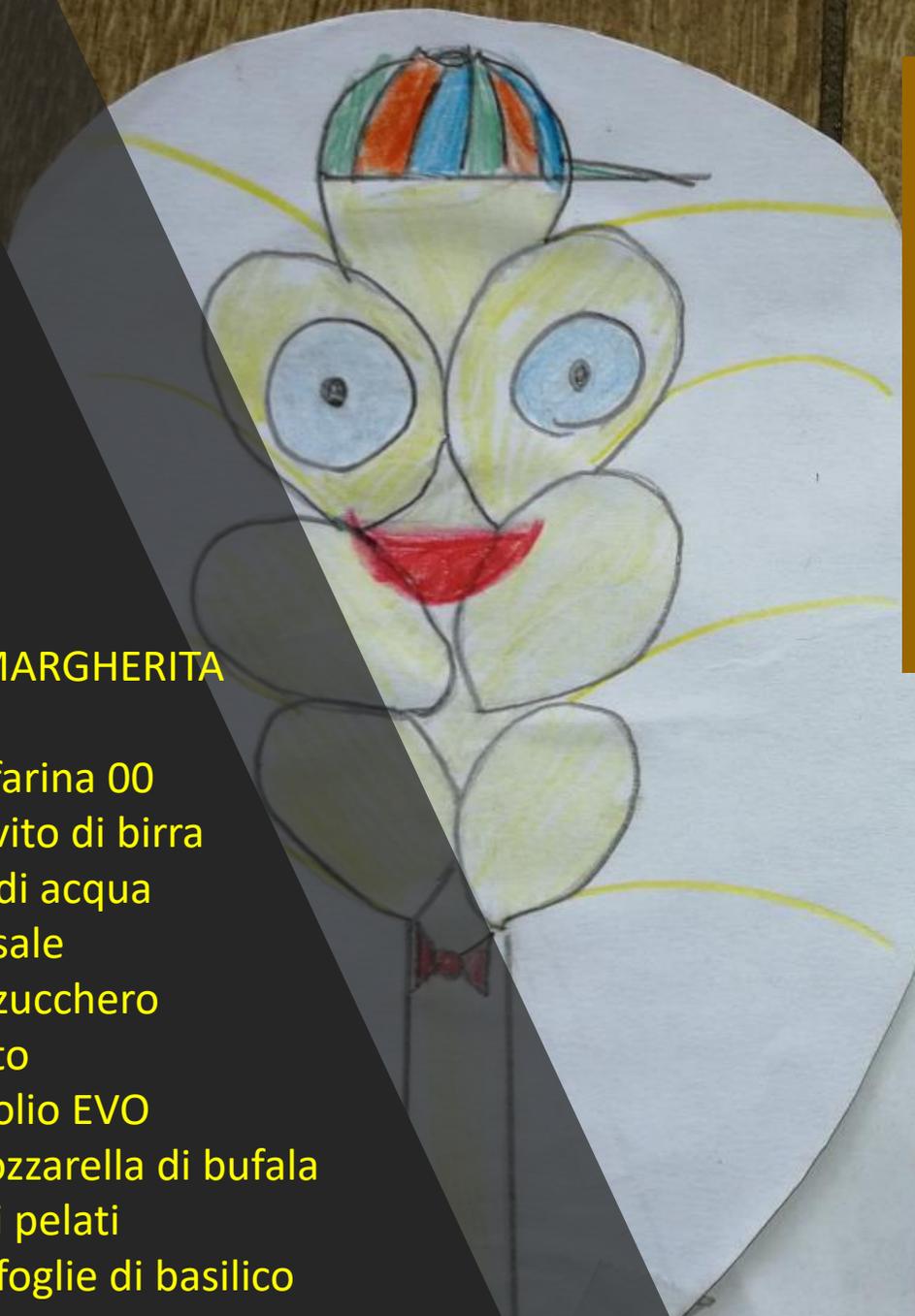
Disporre la farina a fontana e mettere al centro lievito, sale e acqua tiepida. Impastare per una ventina di minuti. Modellare l'impasto a forma di palla e metterlo a lievitare in luogo tiepido per 3-4 ore. Quando sarà raddoppiato di volume, dividerlo in 6 panetti e modellarli a forma di sfera. Lasciarli lievitare per un'altra ora circa.

Preparare il condimento, mettendo la polpa di pomodoro in una ciotola. Aggiungere un pizzico di sale e circa 30 g d'olio.

Dopo aver unto le singole teglie, lavorare i panetti con le dita e appiattirla fino a ottenere un disco sottile.

Spalmare il condimento al pomodoro sulla superficie di ogni pizza, aggiungere la mozzarella a dadini e qualche foglia di basilico.

Cuocere in forno già caldo a 220 °C per 20 minuti circa.



## SPAGHETTI AL POMODORO

350 G DI SPAGHETTI

400 G DI POMODORO FRESCO A DADINI

2 SPICCHI D'AGLIO

6-8 FOGLIE DI BASILICO

1 CUCCHIAIO DI SALE GROSSO

SALE FINO Q.B.

LAVARE, ASCIUGARE BENE E TAGLIARE I  
POMODORI A DADINI.

METTERE L'ACQUA SUL FUOCO E, UNA  
VOLTA RAGGIUNTA L'EBOLLIZIONE,  
AGGIUNGERE IL SALE GROSSO.

FAR SOFFRIGGERE L'AGLIO NELL'OLIO E  
AGGIUNGERE I POMODORI E IL  
BASILICO.

LESSARE GLI SPAGHETTI E SCOLARLI AL  
DENTE.

SALTARLI QUALCHE MINUTO IN  
PADELLA CON IL SUGO DI POMODORI  
FRESCHI E

SERVIRLI CALDI, GUARNENDO CON  
QUALCHE FOGLIA DI BASILICO FRESCO.



## PANE POMODORINI E OLIVE

400 G FARINA – 1 BUSTINA DI LIEVITO DI BIRRA – 200 ML  
ACQUA – 50 G OLIVE – 1 UOVO – 1 CUCCHIAINO DI SALE – 1  
CUCCHIAINO DI ZUCCHERO – 4 CUCCHIAI DI OLIO EVO – 1  
CUCCHIAIO DI TIMO – 100 G DI POMODORI SECCHI



MESCOLARE LA FARINA CON SALE, LIEVITO, ZUCCHERO E TIMO. POI  
INCORPORARE NELL'IMPASTO LE OLIVE E POMODORI. FARE LIEVITARE IL  
PANE PER UN'ORA E MEZZA. SUDDIVIDERE L'IMPASTO IN DUE PANETTI E  
LASCIARLI RIPOSARE ANCORA TRE QUARTI D'ORA. INCIDERE LA  
SUPERFICIE CON DEI TAGLI ORIZZONTALI, SPENNELLARE CON L'UOVO E  
CUOCERE IN FORNO GIÀ CALDO A 200 ° C PER 40 MINUTI.

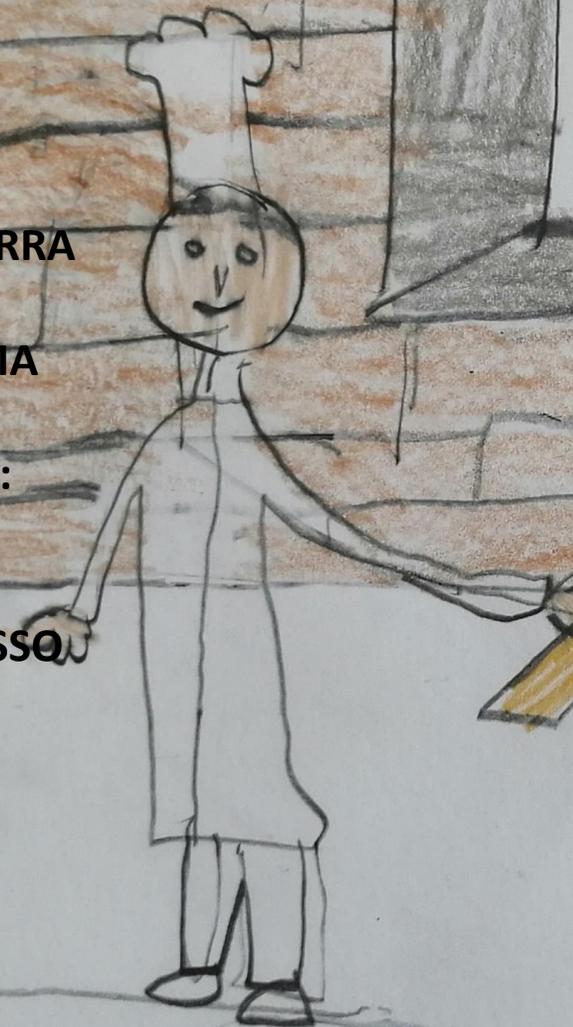


## **FOCACCIA ALLA SALVIA**

**500 G FARINA  
250 G ACQUA  
10 G DI MALTO  
40 ML OLIO EVO  
10 G LIEVITO DI BIRRA  
10 G DI SALE  
10 FOGLIE DI SALVIA**

### **PER LA SALAMOIA:**

**100 ML ACQUA  
50 ML OLIO EVO  
14 G DI SALE GROSSO**



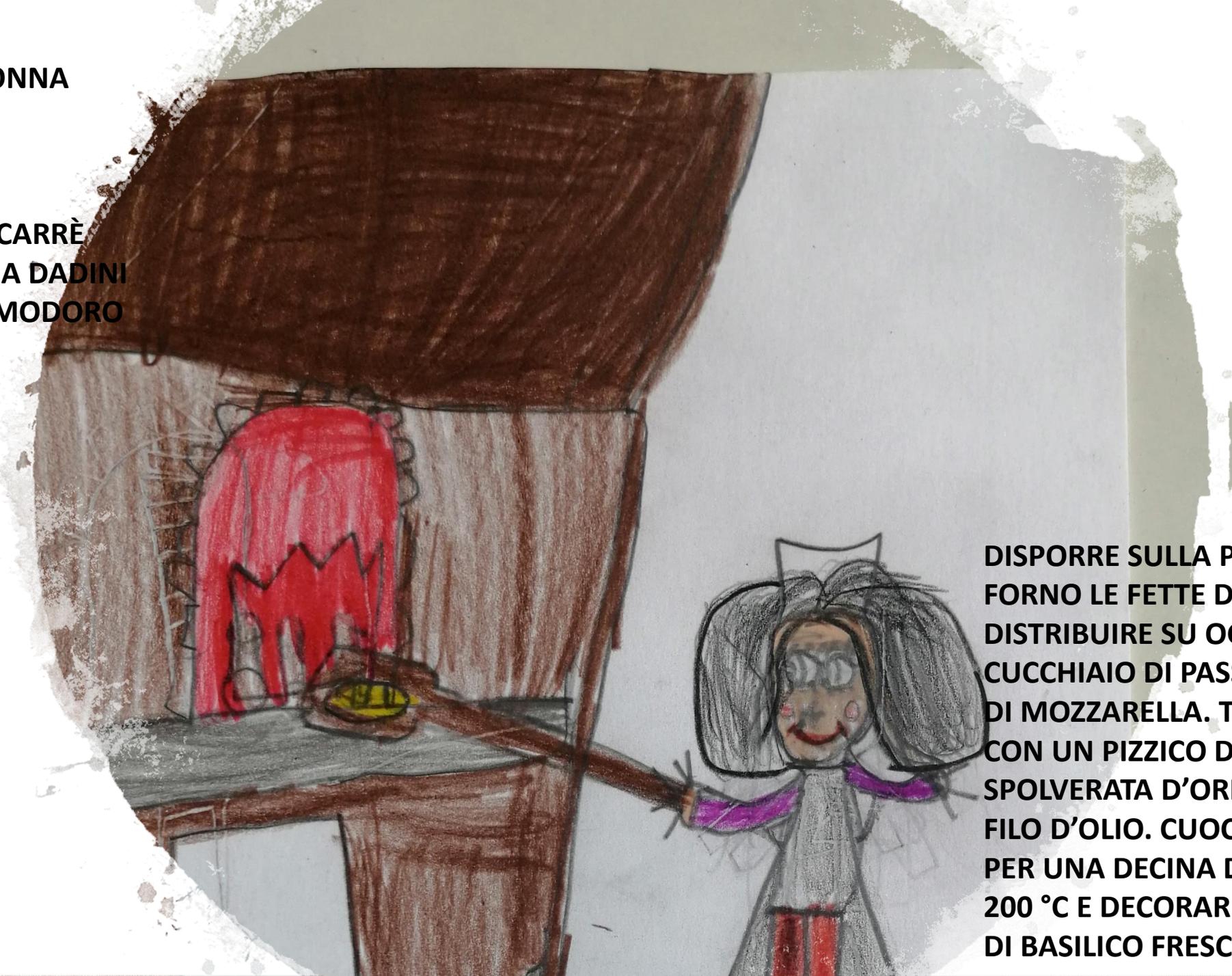
**PREPARARE LA SALAMOIA CON ACQUA,  
OLIO E SALE GROSSO. IMPASTARE LA  
FARINA UNENDO IL MALTO E IL LIEVITO DI  
BIRRA. INCORPORARE LA SALVIA  
SBRICIOLATA E L'OLIO. LASCIARE RIPOSARE  
L'IMPASTO PER MEZZ'ORA CIRCA.  
SPIANARE L'IMPASTO SULLA TEGLIA DA  
FORNO, PICCHIETTANDO CON LE DITA.  
DISTRIBUIRE LA SALAMOIA SULLA  
FOCACCIA E LASCIARLA LIEVITARE PER  
UN'ALTRA ORA.  
CUOCERE IN FORNO A 200 ° C PER 30  
MINUTI CIRCA.**



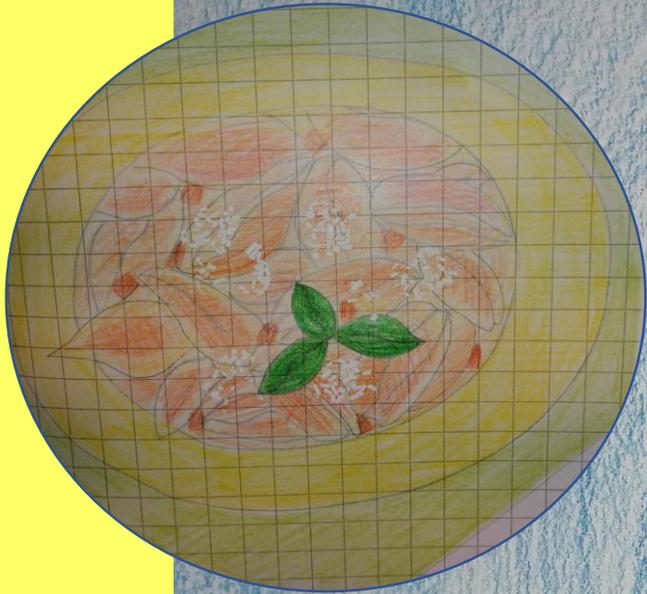
**CROSTINI DI NONNA  
PAOLA**

**PER 6 PIZZETTE**

**6 FETTE DI PANCARRÈ  
2 MOZZARELLE A DADINI  
PASSATA DI POMODORO  
BASILICO  
ORIGANO  
OLIO D'OLIVA**



**DISPORRE SULLA PLACCA DA  
FORNO LE FETTE DI PAN CARRÉ.  
DISTRIBUIRE SU OGNI FETTA UN  
CUCCHIAIO DI PASSATA E I DADINI  
DI MOZZARELLA. TERMINARE  
CON UN PIZZICO DI SALE, UNA  
SPOLVERATA D'ORIGANO E UN  
FILO D'OLIO. CUOCERE IN FORNO  
PER UNA DECINA DI MINUTI A  
200 °C E DECORARE CON FOGLIE  
DI BASILICO FRESCO.**



## **CONCHIGLIE AL POMODORO E RICOTTA**

**80 G DI RICOTTA DI CAPRA SEMIDURA**

**300 G DI PASSATA DI POMODORO**

**20 G DI OLIO EVO**

**1 SPICCHIO DI AGLIO**

**1 PIZZICO DI SALE**

**5 FOGLIE DI BASILICO FRESCO**

**350 G DI PASTA TIPO CONCHIGLIE**

**IN UNA PADELLA FAR SOFFRIGGERE L'AGLIO PER QUALCHE MINUTO, POI AGGIUNGERE LA PASSATA DI POMODORO E SALARE. NEL FRATTEMPO LESSARE LA PASTA AL DENTE. TERMINATA LA COTTURA, VERSARE LA PASTA NELLA PADELLA E FARLA SALTARE CON IL SUGO PER UNO O DUE MINUTI. IMPIATTARE E COSPARGERE DI FORMAGGIO A SCAGLIE. DECORARE CON BASILICO FRESCO.**



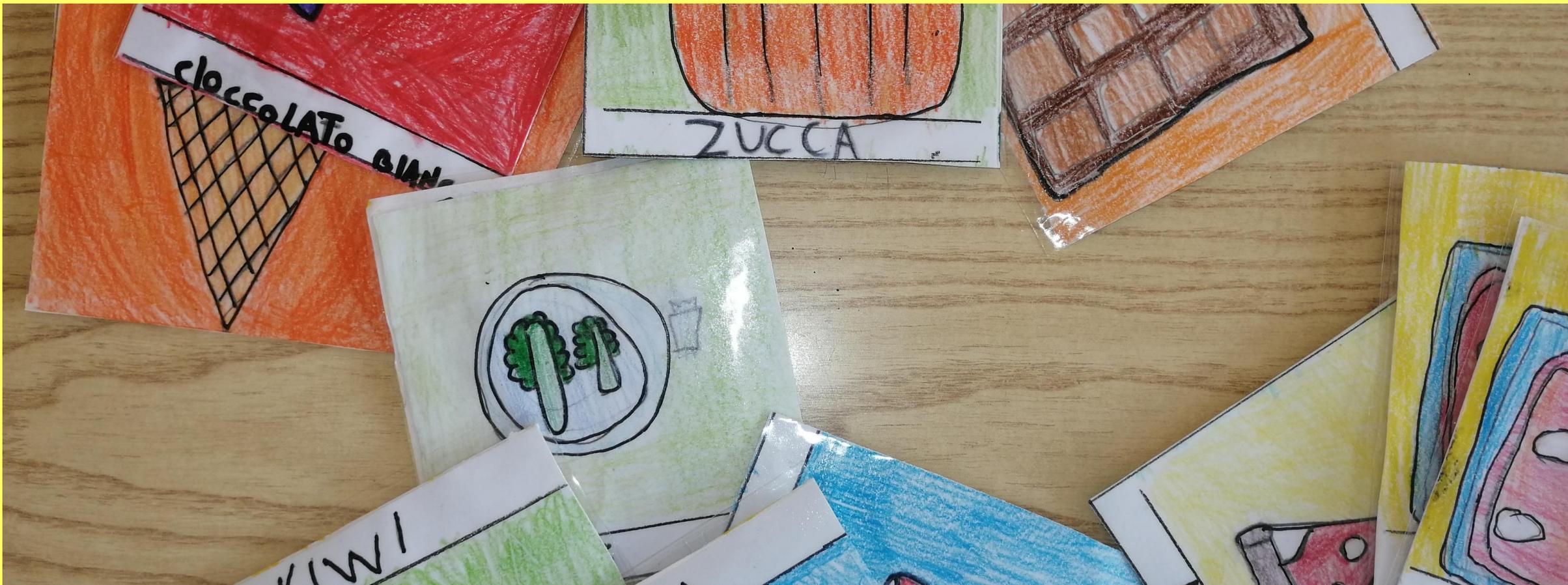
Lavorando sull'agenda 2030,  
noi bambini abbiamo  
imparato che nutrirci bene  
FA BENE a noi e al pianeta  
che abitiamo!



**È IMPORTANTE SCEGLIERE CIBI A BASE DI CEREALI PRODOTTI IN ITALIA!**

**SCEGLIERE CIBO CHE  
VIENE DA VICINO, PUÒ  
CONTRIBUIRE A  
SCONFIGGERE LA FAME  
NEL MONDO!**





**ABBIAMO ANCHE INVENTATO UN GIOCO PER IMPARARE A NUTRIRCI  
IN MODO CORRETTO, MANGIANDO CIBI A BASE DI CEREALI E TANTA  
FRUTTA E VERDURA, CON QUALCHE TOCCO DI GOLOSITÀ  
TI LASCIO LE ISTRUZIONI, COSÌ, SE VUOI, LO PUOI FARE ANCHE TU.**

# IL MEMORY DEI CIBI SANI

## MEMORY DEI CIBI SANI

### REGOLE DI GIOCO

- DISPORRE LE CARTE COPERTE SUL TAVOLO
- IL PRIMO GIOCATORE NE SCOPRE 2
- SE FORMA UNA COPPIA PUÒ PROSEGUIRE A SCOPRIRE ALTRE DUE, ALTRIMENTI TOCCA AD UN ALTRO GIOCATORE.
- QUANDO TUTTE LE CARTE SONO STATE SCOPERTE SI CONTANO I PUNTI

### PUNTI

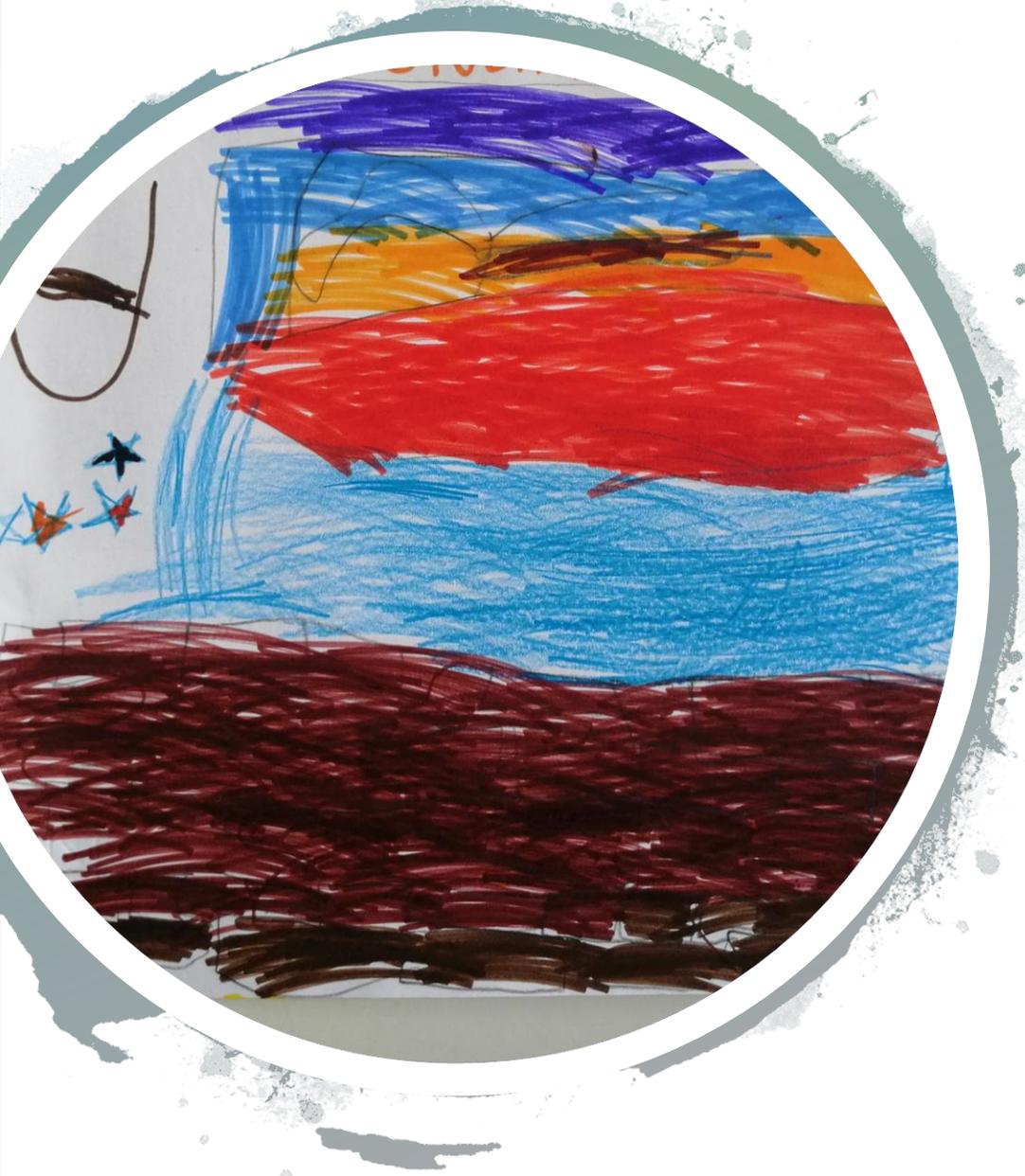
- 1 PUNTO PER OGNI CARTA
- LE CARTE CHE RAFFIGURANO FRUTTA E VERDURA VALGONO DOPPIO!!!



## INDOVINELLI A BASE DI FRUMENTO

ALL'INIZIO È PICCOLA  
COME UNA FORMICA,  
POI DIVENTA VERDE E  
ALTA,  
POI SI PIEGA  
QUANDO È GIALLA.  
COS'È?

UNA P----A DI F-----O !



PER FINIRE, TI RACCONTO UNA STORIA SU  
COME SONO CRESCIUTO E DIVENTATO  
**MATURO.**

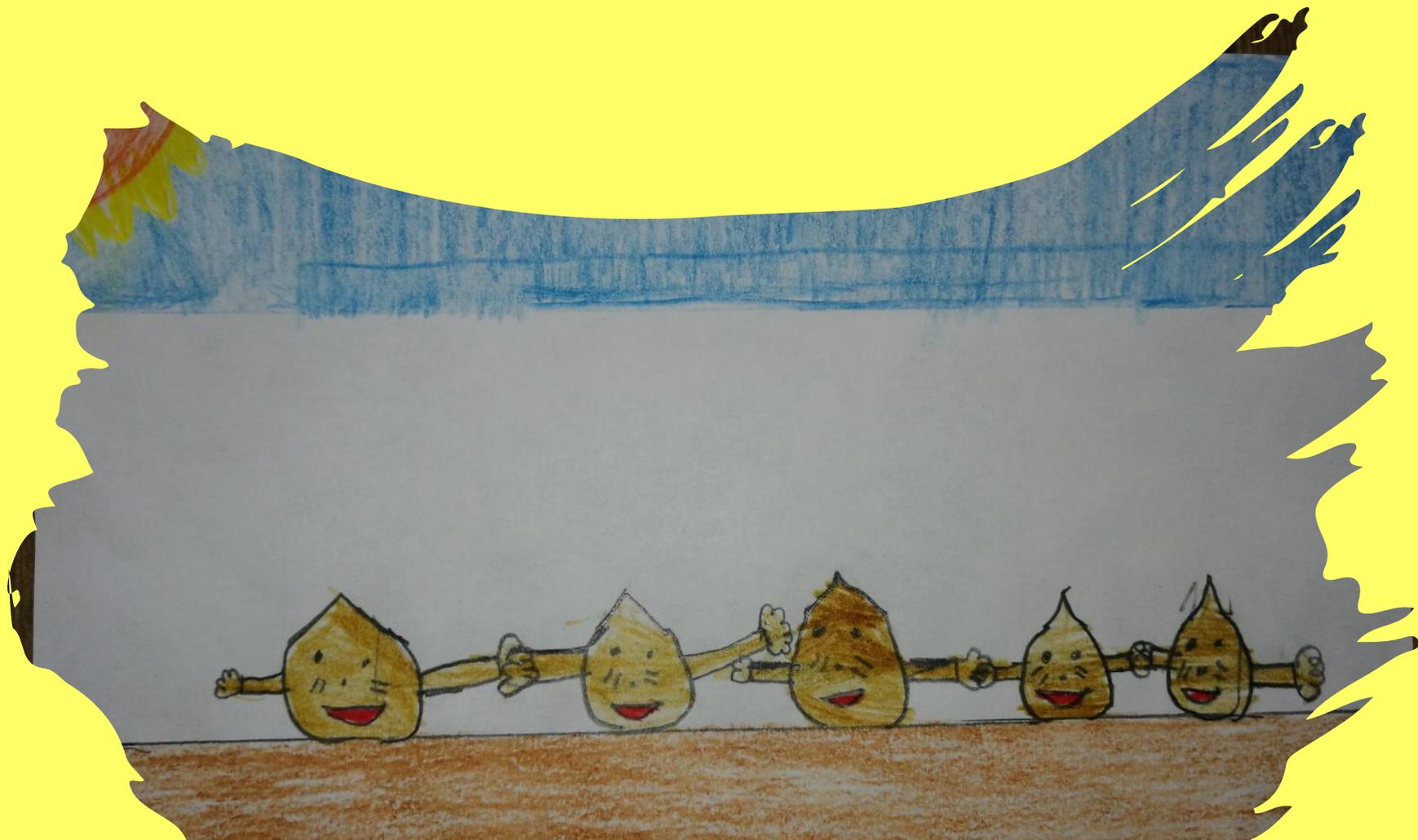
LEGGILA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE,  
PER RICORDARTI DI ME.



## CHICCHINO E LA SCUOLA DI MATURAZIONE



C'ERA UNA VOLTA UN CHICCO DI FRUMENTO CHE SI CHIAMAVA CHICCHINO. CHICCHINO DOVEVA COMINCIARE LA SCUOLA E AVEVA UN PO' DI PAURA, PERCHÉ I GRANDI GLI DICEVANO CHE A SETTEMBRE SAREBBE DOVUTO ENTRARE NELLA TERRA MARRONE, STARE LÌ AL BUIO TUTTO SOLO, ASPETTARE MOLTO TEMPO E IMPARARE A FARE LE RADICI E I GERMOGLI.



CHICCHINO PENSAVA DI NON FARCELA A FARE TUTTE QUELLE COSE DA SOLO, A DIVENTARE BELLO, ALTO E MATURO, A FORMARE TANTI CHICCHI E A FARSI CRESCERE LE RESTE.

ARRIVÒ SETTEMBRE, E CHICCHINO ENTRÒ NELLA TERRA INSIEME AI SUOI COMPAGNI, OGNUNO NEL SUO CANTUCCIO.

IL TEMPO PASSAVA E A LUI SEMBRAVA CHE NON SUCCEDESSE NIENTE. SI SENTIVA SEMPRE UGUALE. PENSAVA DI ESSERE LO STESSO CHICCHINO CHE ERA ENTRATO NELLA TERRA TANTI MESI PRIMA.

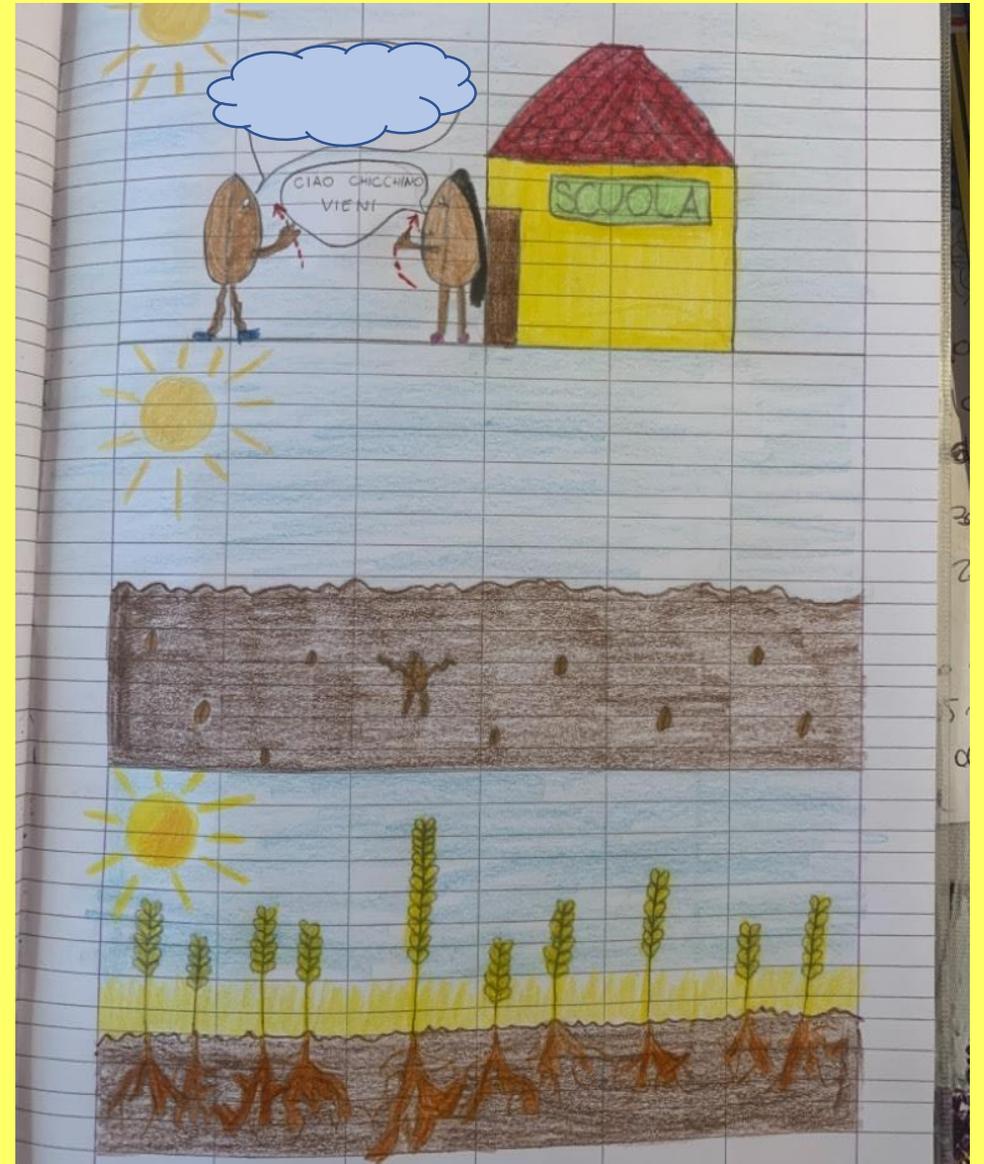


**A GIUGNO, PERÒ, CHICCHINO SI  
GUARDÒ ATTORNO E RICONOBBE I  
SUOI COMPAGNI. ERANO TUTTI  
DIVENTATI DELLE BELLISSIME  
SPIGHE BIONDE E DORATE, ALTE E  
FORTI, CARICHE DI PICCOLI CHICCHI  
COME ERANO STATI LORO.**



**CHICCHINO COMPRESO CHE IN QUEI LUNGI MESI ERA MATURATO ANCHE LUI E CAPÌ, CON GRANDE SORPRESA, CHE NON ERA NEMMENO STATO DIFFICILE.**

**UNA MERAVIGLIA DELLA NATURA!**



© Progetto, disegni e testi della classe 2°  
A, scuola primaria G. Marconi di Sissa –  
Sissa Trecasali (PR).

Docenti Mendicino, Barabbani, Carrara,  
Rastelli, Massafra, Zanandrea, Scarpa.

**È STATO UN PIACERE  
PARLARE CON TE!  
VIENI A SCOPRIRE ALTRE  
CURIOSITÀ SUL  
FRUMENTO IN UNA DELLE  
BELLE FATTORIE  
DIDATTICHE CHE  
ABBIAMO NEL PARMENSE,  
TI ASPETTO!!!**

