

**OPZIONE
ORIENTAMENTO
QUARTA MEDIA**

**CUCINA E
ALIMENTAZIONE**

Federica Leoni Ferrà

Docente di Educazione alimentare SM

Febbraio 2021

LE LEZIONI SI SVOLGONO
DURANTE TUTTO L'ANNO
SCOLASTICO PER
2 ORE SETTIMANALI

SI PREPARA UNA
SOLA RICETTA DOLCE
O SALATA E NON UN
PASTO COMPLETO



LEZIONE

1

2

3

LE REGOLE DI
IGIENE E
SICUREZZA DA
SEGUIRE IN
LABORATORIO
SONO UGUALI A
QUELLE DEL CORSO
DI TERZA MEDIA





**SI LAVORA A COPPIE
O A GRUPPI DI TRE**

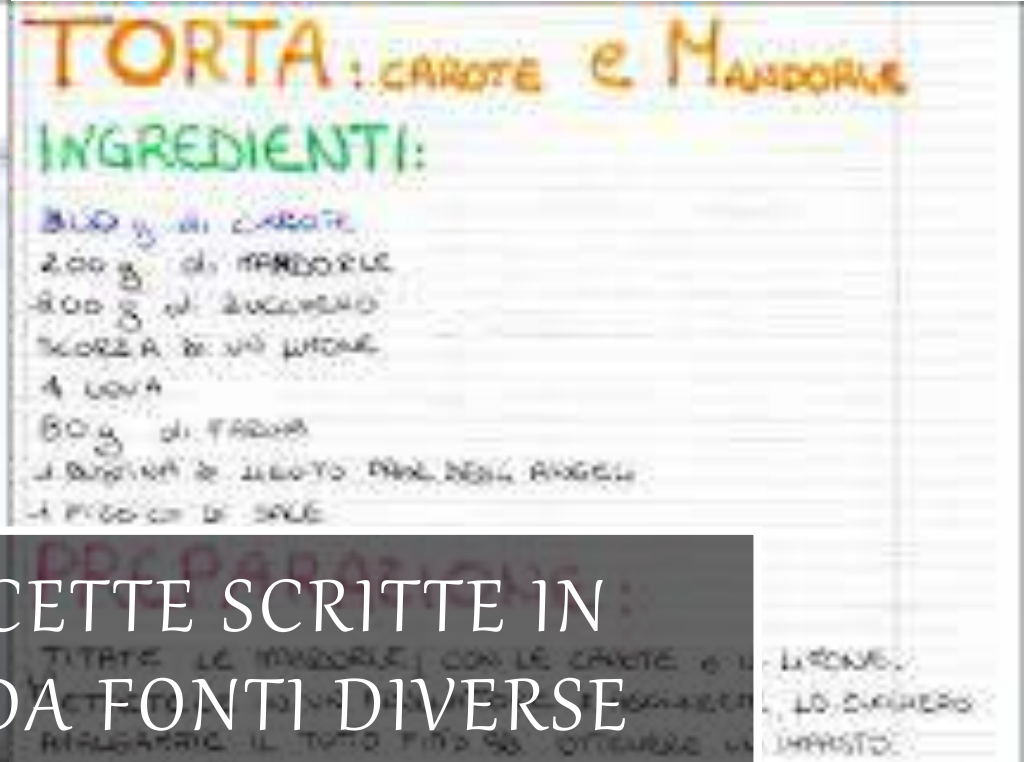
IL LAVORO È SOPRATTUTTO
PRATICO.

C'È POCHISSIMA TEORIA RISPETTO
AL CORSO DI TERZA MEDIA

ARGOMENTI DI TEORIA POSSIBILI:
CONOSCENZA E CURIOSITÀ
RELATIVE AI VARI INGREDIENTI,
ORIGINE DELLE RICETTE, PRINCIPI
NUTRIZIONALI, SOSTENIBILITÀ, ...

LE
PREPARAZIONI
SI MANGIANO A
FINE LEZIONE O
SI PORTANO A
CASA





SI ESEGUONO RICETTE SCRITTE IN MODI DIVERSI E DA FONTI DIVERSE (LIBRI, BLOG, TV)

ingredienti

- 600 g di gamberi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 10 g di Zafferano Sardo in stimmi
- 4 ciuffetti di erba cipollina
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Difficoltà
1

Persone
x4

Preparazione
10 minuti +
1 ora in frigo

Cottura
3 minuti in pentola

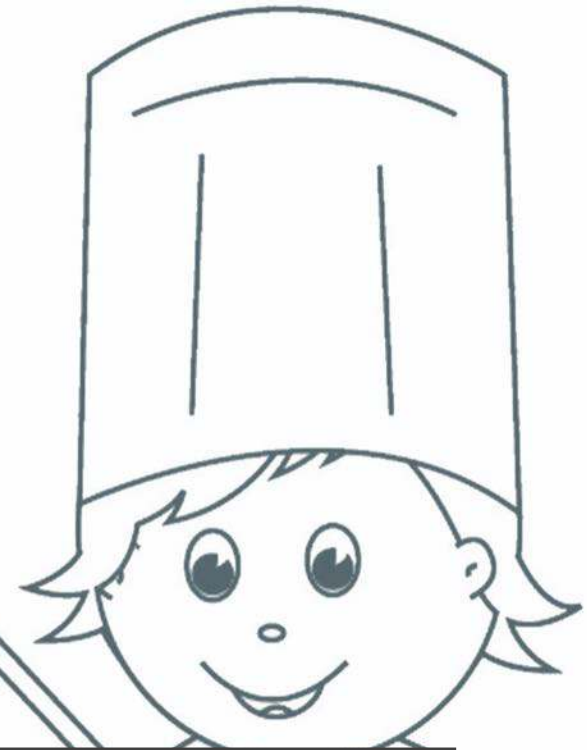
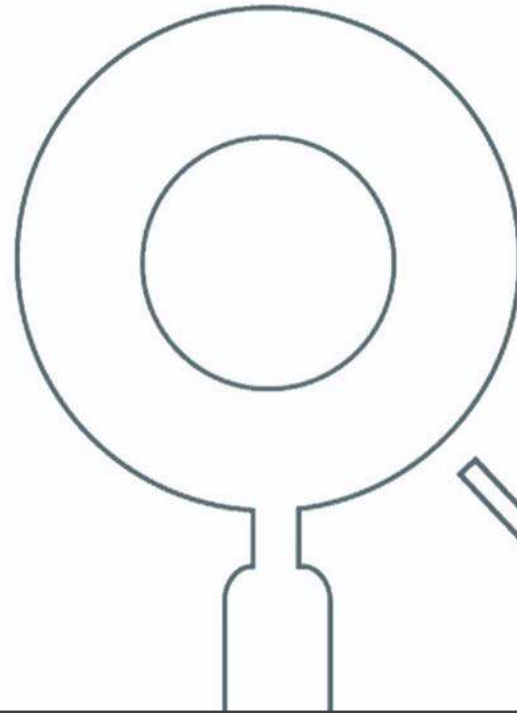
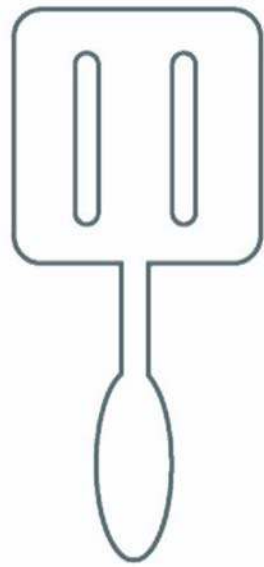
Preparazione

Sgusciate i gamberi, puliteli, eliminate le teste e fateli bollire in una pentola con abbondante acqua per circa 3 minuti.

Nel frattempo pulite l'aglio, tritatelo finemente e mettetelo in una ciotola. Unite lo yogurt greco, lo zafferano in polvere, due cucchiai di olio e il sale e mescolate, in modo da ottenere una salsina omogenea.

Scolate i gamberi, metteteli in un piatto capiente, irrorateli con la salsina e riponeteli in frigorifero. Lasciateli riposare per circa 1 ora, dopodiché divideteli in quattro porzioni e decorate ciascuna con un ciuffetto di erba cipollina. Servite in tavola.





**SI PERFEZIONANO TECNICHE DI
LAVORO E
METODI DI COTTURA DIVERSI**

IL PROGRAMMA DEL CORSO DI SOLITO SEGUE UNO O PIÙ TEMI CONCORDATI CON GLI ALLIEVI ALL'INIZIO DELL'ANNO.

A DIPENDENZA DEL TEMA SI PREVEDONO USCITE O LA PARTECIPAZIONE DI ESPERTI

POSSIBILI TEMI

- ❖ ALLA SCOPERTA DI GUSTI, SAPORI, USI E COSTUMI DI ALCUNI PAESI DEL MONDO
- ❖ IL CIBO E I 5 SENSI
- ❖ IL CIBO E L'ARTE
- ❖ CIBO E PUBBLICITÀ
- ❖ LA CUCINA DEL TERRITORIO
- ❖ PROFESSIONI LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE
- ❖ CIBO E LETTERATURA
- ❖ LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE
- ❖ ALIMENTAZIONE E WEB
- ❖ CUCINA E OCCASIONI SPECIALI

LE OPINIONI DI ALLIEVI CHE HANNO FREQUENTATO L'OPZIONE

- **MI PIACE CUCINARE, SOPRATTUTTO LE TORTE.**
- **MI PIACE LAVORARE IN COMPAGNIA.**
- **L'OPZIONE MI PIACE: L'AMBIENTE È BELLO E LE RICETTE VARIATE. L'UNICA COSA CHE NON MI PIACE È DOVER PULIRE.**
- **MI PIACE CUCINA IN GENERALE COME MATERIA. PULIRE NON MI DISPIACE MA SE POSSO EVITARLO LO FACCIAMO. PER IL RESTO MI PIACCONO LE RICETTE CHE RICREIAMO IN AULA.**

PERCHÉ SCEGLIERE QUESTA OPZIONE?

- ❖ TI PIACE CUCINARE, INVENTARE, SPERIMENTARE
- ❖ VUOI APPROFONDIRE IL TEMA DELL'ALIMENTAZIONE
- ❖ VUOI IMPARARE TECNICHE DI LAVORO PIÙ COMPLESSE
- ❖ SEI ORIENTATA/O VERSO UNA PROFESSIONE DEL RAMO ALIMENTARE
- ❖ TI PIACE LAVORARE E COLLABORARE CON I COMPAGNI

LE FOTO DI ALCUNE PREPARAZIONI REALIZZATE DAGLI ALLIEVI



Grazie

The word "Grazie" is written in a vibrant, multi-colored watercolor style. Each letter is filled with a different color gradient: 'G' is blue and green, 'R' is orange and yellow, 'a' is pink and red, 'z' is orange and yellow, 'i' is green and blue, and 'e' is orange and red. The letters have a soft, painterly texture with visible brushstrokes and color blending. A small red dot is positioned above the 'i' as a period. The entire word is set against a plain, light beige background.