



A TAVOLA CON L'APE REGINA



DESCRIZIONE



C'è un confine sottile, ma che determina una grande differenza, tra i termini **ALIMENTAZIONE** e **NUTRIZIONE**. L'alimentazione fa riferimento solo all'introduzione di cibo nell'organismo. Diversamente, la nutrizione fa riferimento all'apporto al nostro organismo di tutte le sostanze di cui ha bisogno per stare bene ed in salute.

È tutta qui la differenza fra ape regina e ape operaia. La prima si "nutre" con pappa reale in abbondanza per tutta la durata del suo ciclo. Questo fa sì che, nonostante il codice genetico sia lo stesso dell'ape operaia, la sua espressione (epigenetica) sia totalmente differente grazie alla ricchezza nutrizionale di cui può beneficiare. L'ape regina è più bella, fertile, vive per anni, non muore dopo l'utilizzo del suo pungiglione, ha il corpo più lungo così come le zampe. Tutte caratteristiche che mancano all'ape operaia.

La Fattoria Didattica Ape Regina si contraddistingue per una proposta formativa ed esperienziale rivolta a tutto il nucleo di persone ed affetti che circonda il bambino, dalla scuola alla famiglia, formato dai docenti, genitori, nonni, babysitter, etc, ciascuno con il suo ruolo.

Infatti, il primo passo per garantire una salute ottimale a tutta la famiglia è diventare più consapevoli delle scelte alimentari che si compiono ogni giorno. Dare l'esempio è poi il passo successivo, certi che il bambino avrà il genitore come primo soggetto da imitare.






Cambiare o migliorare le abitudini alimentari diventa quindi un atto d'amore verso se stessi e l'intero nucleo familiare.

E per apprendere questi concetti occorre lasciarsi ispirare dalla natura, con i suoi ritmi, prodotti, colori, sapori per tornare ad una dieta quotidiana più semplice e sana ispirata al modello della Dieta Alimentare, Patrimonio Unesco, e simbolo di salute e benessere.



CONTENUTI



-  Nell'orto e nel frutteto, le origini del gusto.
-  A tavola con l'ape regina, cosa mettere nel piatto?
-  La regola del 5.
-  La spesa "naturale" in fattoria.
-  La cucina contadina, zero sprechi e salutare.



FINALITÀ



Educare al consumo consapevole attraverso la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi, consumi alimentari e salvaguardia dell'ambiente;



Far comprendere il percorso degli alimenti dal campo alla tavola;



Favorire la valorizzazione della biodiversità;



Educare alla salute, incentivando il consumo di frutta e verdura e di alimenti salutari collegati alla dieta mediterranea;



Contribuire a sviluppare una nuova cultura alimentare;



Combattere l'obesità e le malattie derivanti da un consumo alimentare scorretto;



Consolidare la conoscenza del territorio, delle produzioni, della storia e della vita rurale; un collegamento diretto tra città e campagna per trasmettere un patrimonio culturale di elevato valore ambientale e sociale.



OBIETTIVI



AREA DEL SAPERE (conoscenze)

Riconoscere errate abitudini alimentari, apprendere le proprietà degli alimenti di origine vegetale e la loro collocazione nella dieta quotidiana dell'adulto e del bambino. Ispirarsi alla natura e al mondo delle api per uno stile di vita più sano e naturale.



AREA DEL SAPER FARE (abilità)

Supportare la conoscenza con l'esperienza attraverso l'uso dei 5 sensi, la manipolazione e la trasformazione dei prodotti di origine vegetale. Organizzare la spesa ed il menu settimanale in maniera critica e attenta.



AREA DEL SAPER ESSERE (competenze)

Saper riconoscere il percorso dalla terra alla tavola, l'espressione vegetale al mutare delle stagioni e gli effetti degli alimenti sulla salute di tutta la famiglia. Apprendere **tecniche di cucina naturale** e sostenibile.

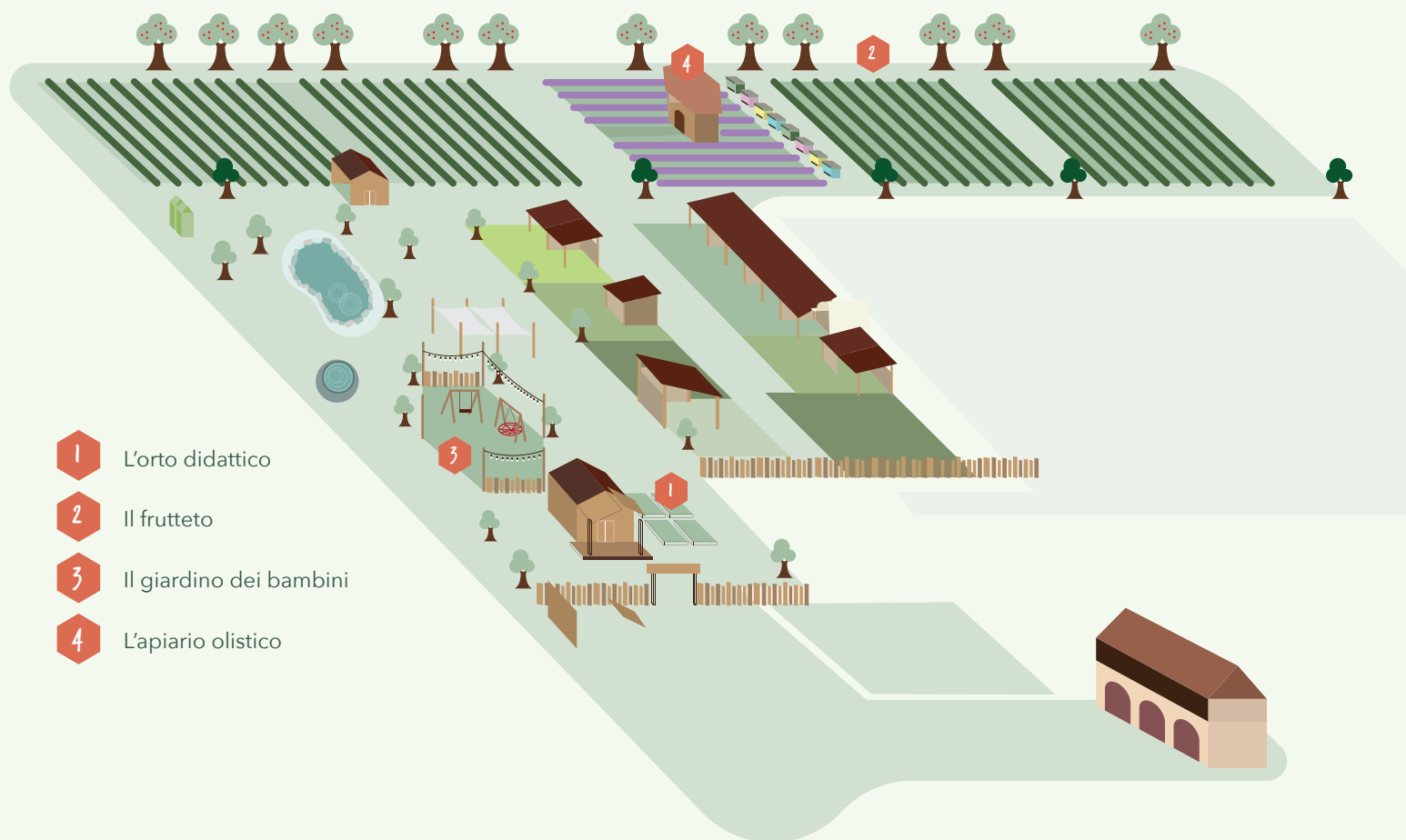


Percorso
didattico
nr.3

A TAVOLA CON L'APE REGINA



SPAZI APERTI DEDICATI, ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA AZIENDALE



-  L'orto didattico
-  Il frutteto
-  Il giardino dei bambini
-  L'apiario olistico