

Scuola in fattoria (SIF)

MANGIARE

SANO



Voglia e piacere



Stuzzicare tutti i sensi



Stagione e prossimità



Allevamento e carne



Salute e alimentazione



Indice

Introduzione	3
Voglia e piacere	4
Stuzzicare tutti i sensi	6
Stagionale e regionale	8
Salute e alimentazione	10
Allevamento e carne	12
Forum nazionale SIF	14
Documentazione e links	15

Introduzione

La produzione di derrate alimentari è lo scopo principale dell'agricoltura. Un'alimentazione sana è indispensabile per la salute e la produzione locale privilegia la conservazione dell'ambiente. E' quindi opportuno favorire gli alimenti regionali, coltivati in modo ecologico, raccolti a maturazione e inoltre senza lunghi trasporti.

A causa della vastissima offerta di prodotti disponibili tutto l'anno nei supermercati e delle nuove abitudini alimentari che favoriscono i piatti precotti e il fastfood, non è superfluo rammentare queste evidenze ai consumatori che hanno talvolta perso il legame con la produzione agricola.

Con il motto «Di stagione, della regione, di qualità», i produttori agricoli mettono in risalto un'alimentazione semplice, naturale e variata.

Il programma SIF ha lo scopo di sensibilizzare i bambini sul valore e la provenienza della nostra alimentazione e questo opuscolo offre informazioni, strategie ed accorgimenti per far loro capire che l'alimentazione è tutt'altro che banale.

Con questa piccola guida, vogliamo ricordare ai membri della SIF alcuni punti importanti nella trasmissione delle loro conoscenze ed esperienze sui cinque temi importanti:

- **Voglia e piacere**
- **Stuzzicare tutti i sensi**
- **Stagionale e regionale**
- **Salute e alimentazione**
- **Allevamento e carne**

L'opuscolo «Mangiare sano» è un complemento ai libricini a tema «Il cammino di...». Ogni operatore del settore può naturalmente scegliere di approfondire alcuni temi con i bambini in funzione della loro attenzione o dell'interesse manifestato.

Luglio 2013, Programma nazionale «Scuola in fattoria»

Dori Guignard
Susanne Rychener
Lotti Erismann

1. Voglia e piacere

Le attività della fattoria piacciono molto ai bambini. Trasformare i prodotti della fattoria in un pasto squisito da gustare tutti insieme o in un piatto da portare via dà loro molta soddisfazione.

Con questi trucchi, il successo è garantito.



Cucinare, impastare e cuocere

Dal prodotto grezzo al piatto, il passaggio è variato:

- Dal grano al pane: scoprire e riconoscere i diversi cereali: grano, segale, orzo, spelta o avena utilizzati per fare il pane. Quali cereali hanno delle spighe con barbette? Il tipo di macinatura determina il tipo di farina (completa, bigia, bianca) e il suo tenore in minerali e vitamine. La crusca, involucro del chicco, è necessaria per preparare la pasta per il pane, croissant, treccia o pizza.

Attività: arrotolare la pasta attorno ad un bastone e cuocere questo «serpente» di pane al forno a legna.

Sulla stessa linea, le attività seguenti spiegano la provenienza e la trasformazione degli alimenti:

- Fabbricare degli spätzli con le uova... o un milkshake, oppure burro con il latte.
- Organizzare delle giornate a tema (mela, zucca, patata...) con attività e piatti da degustare tutti insieme.
- Tagliare a dadini alcuni frutti e verdure, infilarli su un bastoncino e cuocere questi spiedini sul fuoco.
- Con un coltello, tagliare delle mele, dei cetrioli o delle carote a forma di animali, fiori, stelle...
- Realizzare una bibita al lampone, alla menta, alla verbena, al sambuco.
- Preparare una macedonia di frutta o di verdura e organizzare una degustazione.
- Confrontare i sapori di diversi tipi di pane, mele, yoghurt, verdure cotte o crude.

Apparecchiare una bella tavola

Una tavola ben apparecchiata, decorata e con dei bei piatti attira gli sguardi e influenza favorevolmente l'appetito.

- Cucinare secondo il tema della decorazione: autunno, primavera, estate, inverno, Cina, Italia... Decorare la tavola con primule, girasoli, uova dipinte, sassi, ghirlande.
- Decorare menu e piatti. Creare delle fette di pane a forma di faccia con l'aiuto di pezzi di formaggio, verdure, bacche, frutta, fiori commestibili, salsa di pomodoro, maionese... I bambini ne saranno entusiasti, useranno l'immaginazione e realizzeranno tante creazioni.

Mangiare insieme non significa soltanto calmare la fame

Condividere un pasto in modo conviviale è un «evento sociale» che avvicina, invita alla condivisione e alla scoperta. Fonte di gioia, rafforza il sentimento di appartenenza e di sicurezza dei bambini.

- Augurarsi buon appetito e incominciare a mangiare tutti insieme.
- Prendere con le dita dei bastoncini di verdura e intingerli nella salsa.
- Prendere il tempo di masticare lentamente: il piacere di mangiare dura di più e la digestione è più facile. Suggerimento ludico: mangiare una fetta di pane ascoltando la sua storia, dalla spiga al piatto.

Buono a sapersi!

- Scoprendo l'origine di un piatto e partecipando attivamente alla trasformazione del prodotto grezzo in un piatto appetitoso, i bambini si rendono conto del passaggio dal grano al pane, dalla mela al sidro, dalla mammella allo yoghurt... Imparano l'importanza dell'agricoltura. Inoltre capiscono che gli alimenti non devono semplicemente essere buttati bensì riciclati, per esempio con il compost.
- Vedendo il successo ottenuto con la loro creazione culinaria, i ragazzi mangiano con più piacere e la loro fiducia in se stessi aumenta.
- Condividendo un pasto, i bambini sono invogliati ad assaggiare nuovi sapori. Possono addirittura apprezzare alimenti rifiutati prima.
- Cosa fare quando un bambino rifiuta sistematicamente un alimento? Svegliare il suo appetito, incoraggiarlo ad assaggiare; chiedergli le ragioni del suo rifiuto e rispettare il suo giudizio. Se continua a rifiutarlo con motivi validi, non forzarlo a mangiare ma ritentare dopo un po' di tempo. I gusti cambiano!

2. Stuzzicare i sensi

Per crescere in buona salute fisica e mentale, i bambini hanno bisogno di sfogarsi con attività che coinvolgono i cinque sensi. Si tratta quindi di creare per loro diverse attività.



Sensi ed alimentazione

- **La vista** – Si sa, si mangia anche con gli occhi! Curate la presentazione degli alimenti sul piatto. L'aspetto ha una grande importanza. Davanti ad una tavola decorata con cura e un piatto appetitoso, di sicuro viene l'acquolina in bocca.
- **L'udito** – Si mangia anche con ... le orecchie! Il guscio della noce che si spacca, la lama del coltello che pela le carote, il pane croccante quando lo rompi, la carta della cioccolata quando apri la tavoletta; tutti questi rumori stimolano l'appetito.
- **L'olfatto** – Si mangia anche con il naso. Annusate le fragranze che rilasciano gli alimenti: possono essere piacevoli o spiacevoli, seducenti o ripugnanti. Il naso umano può percepire fino a 2000 sostanze aromatiche.
- **Il tatto** – Ovviamente si mangia con le dita: dita, labbra, denti e lingua scoprono la consistenza, la sofficità e la cremosità degli alimenti.
- **Il gusto** – Si mangia soprattutto con la lingua che distingue 5 sapori: amaro, acido, salato, dolce e umami (sapore delle proteine della carne). Inghiottire, masticare, succhiare; degustare gli alimenti con tutte le papille in azione, non è questo l'essenza della vita?

Per potersi concentrare meglio sul coinvolgimento dei cinque sensi, si può anche:

- Chiudere gli occhi e masticare: aromi e sapori appaiono più intensi
- Chiudere gli occhi e annusare: inspirare profondamente e descrivere gli aromi rilasciati dagli alimenti. Gli alimenti per animali come il fieno, l'erba, il mais, la paglia e i sali minerali rilasciano anche loro degli odori interessanti. I bambini riescono a riconoscerli?

Attività che stuzzicano i sensi

- Latte e produzione lattiera: con una degustazione alla cieca, riconoscere il latte di mucca, di pecora e di capra; montare della panna per ottenere del burro e preparare una treccia o del pane alle erbe; fabbricare dello yoghurt o del formaggio fresco; riconoscere alla cieca dei derivati del latte con l'olfatto e il gusto, senza dimenticare la ricotta e il formaggio fresco.
- Giardino: strappare, stropicciare e assaggiare foglie e fiori di erbe aromatiche come prezzemolo, aglio, timo, basilico, melissa, ecc: chi li riconosce? Sempre nella stessa ottica, usare l'olfatto e il gusto per distinguere alcune erbe simili nell'aspetto quali prezzemolo, cerfoglio e coriandolo.

- In giardino: addentare una carota appena raccolta è una vera delizia. Preparare e condire diverse insalate e confrontarne i sapori. Raccogliere verdure e preparare un minestrone sul fuoco di legna. Assaporare diversi frutti colti dall'albero.
- Nel frutteto: un bambino con gli occhi bendati tocca il tronco di un albero da frutto: un altro bambino lo accompagna ad un altro albero a partire dal quale deve ritrovare il primo usando il tatto, l'olfatto e l'udito. Assaggiare alla cieca diverse varietà di mele e descriverne i sapori. Fabbricare del succo di mele ed assaporarlo.
- Alla fattoria: percorrere tutta l'area della fattoria e poi rifare il percorso con gli occhi bendati per ritrovare i luoghi attraversati prima aiutandosi con l'olfatto (animali nelle stalle), l'udito (rumori, i versi degli animali), al tatto (verdura, frutta, pelli, barriere, paglia, fieno, trattore)
- Nell'orto e in cucina: prendere in mano alcune foglie di pomodoro ed annusare; raccogliere dei pomodori e assaggiare alcune varietà, preparare degli spaghetti alla napoletana (con il sugo di pomodoro).
- Nei campi: raccogliere delle patate, lavarle, osservarne la forma e cuocerle al fuoco di legna.
- Annusare il profumo intenso dei fiori di sambuco e di tiglio.
- Verde, maturo, guasto: osservare lo stato di maturazione della frutta, descriverne il sapore; quando un frutto è verde, maturo o guasto?
- Acido, amaro, salato, dolce, umami: definire diverse varietà di verdure, frutti e bacche e classificarle per sapore: crauti, cicoria belga, crescione, ribes, rabarbaro, mela verde, prugne,...

Esaltatori del sapore e agenti conservatori

Oggi giorno una grande quantità di prodotti pre-cotti contengono aromi artificiali e esaltatori del gusto; stessa situazione per quel che concerne le bevande zuccherate che si trovano in commercio: i bambini ne diventano rapidamente dipendenti a discapito delle bibite naturali. Lottate contro questa tendenza negativa e incoraggiateli a rinunciarci!

Alla fattoria hanno l'opportunità di scoprire nuovi prodotti freschi e non trasformati finora sconosciuti e così di allargare la loro varietà di sapori. Fategli scoprire il più gran numero possibile di prodotti e zone della fattoria.

L'odore della stalla

Presentate il tema della stalla prima che i bambini la scoprano. Spiegate cosa li aspetta all'interno: la stalla non rilascia proprio un buon odore ma ci si abitua come ci si abitua ai gas di scarico in città. Il letame e i liquami hanno un lato positivo: sono un concime naturale indispensabile alle colture.

3. Stagionale e regionale

I prodotti regionali provengono dall'agricoltura locale. Scuola in Fattoria permette ai bambini di scoprirne l'origine nella stalla, nei campi o nell'orto. Si rendono conto che le verdure e la frutta hanno bisogno di un suolo con proprietà particolari e che non possono quindi essere coltivati ovunque.



Punti forti dei prodotti regionali

- Prendendosi cura dei campi e delle colture gli agricoltori difendono così il loro luogo di lavoro e di vita.
- Scoprire i prodotti tipici di una regione permette ai bambini di conoscere anche altre caratteristiche: particolarità geografiche, colture e allevamento, feste locali.... Questi elementi contribuiscono a rinforzare il loro senso di appartenenza e il legame con il luogo d'origine.
- Diversità dei prodotti proposti per la vendita diretta in fattoria: antiche varietà di frutta e verdure, varietà regionali...
- I prodotti freschi della produzione locale contengono spesso meno additivi (pesticidi, nitrati...)
- A causa dei brevi tragitti tra il luogo di produzione e il punto di vendita, frutta e verdura possono essere raccolti a piena maturità. Freschi e gustosi, traboccano di sostanze nutritive preziose (vitamine, sali minerali) al contrario dei prodotti esteri spesso raccolti troppo acerbi e che subiscono lunghi trasporti prima di arrivare nei nostri supermercati.
- Per il loro basso consumo di energie, i tragitti brevi necessari per il trasporto dei prodotti locali non hanno un effetto negativo sull'ambiente. Il trasporto via aerea dei prodotti esteri ha invece un forte impatto ambientale ed energetico.
- Le colture stagionali limitano il consumo di energia e le emissioni di CO₂. Le colture in serra, per esempio d'inverno, consumano una quantità importante di energia per il riscaldamento.

In questo contesto, possiamo evocare

- Abitudini personali di consumo e di acquisto
- Tempi di colture e raccolti della frutta, bacche e verdure seguendo i cicli della vegetazione, in funzione dell'altitudine, del clima o della meteo. I bambini capiscono perché alcuni alimenti possono essere consumati unicamente in certi periodi.
- L'offerta costante di alimenti nei supermercati, il commercio mondiale e i fattori legati alla globalizzazione provocano un grande consumo di energie (petrolio).
- Legame tra natura e meteorologia: illustrare le variazioni dei raccolti nel corso degli ultimi anni e indicare l'impatto sul reddito dei contadini.

Esperimenti pratici

- Regionale e stagionale: raccogliere le uova nel pollaio, la menta nell'orto, le carote nei campi.
- 4 cestini per 4 stagioni (eventualmente un quinto per l'inizio estate): dividere frutta e verdura – oppure le foto – nei diversi cestini in base alla stagione.
- Campo di qui, campo di lì: con 2 righe di colori diversi per simboleggiare un campo locale e un campo in un paese straniero: i bambini devono dividere frutta e verdura - o le foto – nei campi di provenienza.
- Prodotti locali d'inverno: come conservare in cantina mele, carote o patate? Come fanno le verdure a tuberi e le diverse varietà di cavoli a resistere al freddo?
- Com'è conservato il foraggio per le mucche?
- Perché già in marzo sono in vendita fragole ed asparagi nei supermercati e non in vendita diretta in fattoria?
- Confrontare, annusare e degustare frutta o bacche come lamponi, fragole o albicocche provenienti da un supermercato oppure dal mercato diretto della fattoria. Osservare la differenza di maturità, apparenza e sapore.
- Perché non si coltivano le banane in Svizzera?
- Illustrare il consumo di energia necessario per l'approvvigionamento in frutta dal paese o in frutta dall'estero: 5 litri di petrolio sono necessari per il trasporto aereo di 1 kg di frutta. Posare un kg di fragole, ananas e manghi vicini ad una bottiglia di 5 litri.

Mostrare la varietà dei prodotti regionali e stagionali. Per pranzo o merenda servire dei prodotti della fattoria. Tutti gli alimenti sono prodotti locali e di stagione. I bambini diventano dei «consumatori» responsabili. Al momento dell'acquisto o del pasto sono coscienti della qualità degli alimenti e dell'importanza della coltura di prodotti locali di stagione.

4. Salute e alimentazione

Un'alimentazione sana ci fa sentire meglio.

La piramide alimentare ci indica come nutrirci per avere una buona salute: alla base, liquidi e carboidrati a sufficienza, al piano successivo, verdure, frutta, latticini, carne, in alto, zucchero, sale e grassi.

I piatti precotti e i prodotti industrializzati sono rappresentati da una piramide rovesciata dove prodotti zuccherati e salati sono alla base invece della vetta.



Buono a sapersi!

- La frutta e le verdure sono ricche di vitamine e sali minerali indispensabili al buon funzionamento del nostro corpo
- Il latte, ricco di calcio, contribuisce a rinforzare le ossa
- I cereali (grano, segale, orzo, avena, spelta...) producono una grande quantità di energia (carboidrati)
- La carne è una buona fonte di energia (grassi): con le sue proteine aiuta alla crescita e al rinnovamento delle cellule
- La frutta e le verdure della fattoria sono sane perché fresche e ricche di vitamine e sali minerali. Tante verdure possono anche essere consumate crude. Numerose sostanze nutritive si trovano nella buccia e sotto la buccia.
- Mangiare lentamente e masticare con cura accresce il sentimento di sazietà, riduce il numero di calorie ingerite e facilita la digestione.
- Diversificare l'alimentazione e praticare un'attività fisica regolare giova alla salute.

Bibite

Il nostro corpo è composto di 50% d'acqua che assicura il trasporto dell'ossigeno e dei nutrienti. I bambini e i giovani adulti dovrebbero bere da 0.8 l a 1.5 litri al giorno. Le bibite zuccherate sono da evitare. Al loro posto, è preferibile:

- Acqua (acqua del rubinetto, di sorgente, minerale)
- Tè e tisane alla frutta o alle erbe (con miele, possibilmente senza zucchero)
- Succhi di frutta (uva, mele, pere, sambuco...) o di verdura diluiti (1/3 succo 2/3 acqua)
- Succo di mele puro (attenzione; contiene molto glucosio = zucchero di frutta)

Latte fresco, pastorizzato o UHT: il latte contiene numerose sostanze nutritive e preziose quali: glucidi, proteine, vitamine e oligo-elementi. La trasformazione del prodotto di base modifica il sapore e il valore nutrizionale. I bambini devono quindi degustare e confrontare diverse qualità di latte. Il latte è fonte di energia: perché non berlo anche per dissetarsi?

Qualità

Il consumatore è molto esigente sull'apparenza dei prodotti in vendita: vuole mele e pere senza macchie e senza difetti e patate con una forma regolare. Eppure in natura, la frutta può presentare piccole imperfezioni e le patate possono essere di diverse forme. I bambini si rendono conto di quanti alimenti sono sprecati e buttati con il pretesto dell'estetica.

Apporti e dispendi energetici

Una formula semplice permette di mantenere un peso equilibrato:
consumo di energia = bisogno di energia

Quando il consumo è superiore al bisogno di energia, l'eccesso si trasforma in grasso e il peso corporeo aumenta. L'energia è fornita dai corpi grassi, le proteine e i carboidrati e si consuma con l'attività fisica. Naturalmente, i bisogni quotidiani individuali di energia dipendono dall'età, dal sesso e dall'attività fisica di ciascuno.

La tabella che segue mostra le calorie e i grassi forniti dai diversi alimenti (unità di misura: 1 cucchiaino da tè di olio di colza) e indica le attività necessarie all'equilibrio energetico.

Alimenti	Calorie	Grasso in gr = 1 ct olio di colza	Percorso in bici 16 km/h (dispendio energetico bambino 40kg)	Nordic Walking (dispendio energetico bambino 40 kg)
Croissant (50 gr)	255	16 gr = 3 ct	90 minuti	70 minuti
Insalata mista con olio e aceto (195 gr)	73	9.6 gr = 2 ct	20 minuti	16 minuti
Patate fritte (200 gr)	584	29 gr = 6 ct	3.5 ore	2.5 ore

Fonte: opuscolo (Ernährung auf einem Blick) Ed. Ministero austriaco della salute. Vienna

Trucchi e domande pratiche

- Addentare una carota appena estratta dalla terra, degustare un lampone appena raccolto, assaporare i ribes neri direttamente dalla pianta, cosa c'è di più gustoso?
- Raccogliere patate con forme originali e non regolari (a forma di cuore, di frutta, di animali...)
- Lasciare che i bambini preparino i pasti della giornata e decorino una bella tavola sulla quale niente sarà dimenticato: bibite, piatto principale, verdure, insalata, carne, carboidrati.
- Trovare quante zollette di zucchero contiene una bibita alla Coca: 5 dl di Coca Cola ne contengono 54 grammi e cioè 18 zollette (1 zolletta = 3 gr di zucchero). Mettere a fianco una bottiglia di Coca e la quantità di zollette che contiene. Alcuni argomenti contro le bibite zuccherate: assuefazione al gusto zuccherato, azione corrosiva sui denti.
- Perché il pane completo sazia di più? Perché è sconsigliato di mangiare una pizza tutti i giorni? In generale i prodotti raffinati e venduti al fast food non sono abbastanza equilibrati e sono più cari che quelli preparati in casa.
- Quali quantità di mangimi e liquidi consumano gli animali da reddito?
- Le bibite zuccherate e quelle alleggerite dissetano veramente? La sensazione di sete è accresciuta dal loro tenore in zucchero.

5. Allevamento e carne

Aspetti generali

Gli animali non sono esseri umani. Hanno altri bisogni e devono essere considerati e allevati come animali. Gli animali della fattoria sono animali da reddito; significa che sono allevati per scopi economici (per esempio per la produzione di carne), contrariamente agli animali domestici che sono allevati per la compagnia.

E' importante che l'animale approfitti della sua vita alla



La macellazione

Questo argomento incuriosisce spesso i bambini durante la visita in fattoria. In mancanza d'informazioni, i bambini, e anche gli adulti, non sanno molto sul modo di abbattere gli animali. Inoltre la macellazione non avviene alla fattoria ma al macello, cosa che ci allontana dalla realtà di questa fase finale dell'allevamento.

La strada per il macello mette a dura prova l'animale. Si accorge che qualche cosa di inconsueto sta succedendo e per questo motivo in Svizzera, i trasporti di animali non devono superare 6 ore.

Dei professionisti sono incaricati della macellazione e la fanno rapidamente in modo che l'animale non soffra inutilmente.

Produzione di carne

La produzione di carne è sempre stata una priorità per le aziende agricole.

Molto ricca di proteine, la carne ci fornisce vitamine e ferro: più la carne è rossa più contiene ferro.

Solo una parte dei vitelli femmine sono allevati per la produzione di latte. I vitelli maschi e le giovenche sono messe all'ingrasso. La produzione di carne proveniente dalle aziende lattiere non sono sufficienti per soddisfare la richiesta attuale dei consumatori. (1 kg di carne settimanale per persona) ed è completata da altre aziende specializzate.

Come affrontare l'argomento con i bambini?

Bisogna adattare la spiegazione all'età dei bambini. Per mezzo della SIF hanno l'occasione di essere confrontati con la realtà dell'allevamento di animali destinati alla consumo e di capire il ciclo della vita in fattoria.

- Evocare il **ciclo della natura** e della **catena alimentare** «mangiare ed essere mangiati»: ogni essere vivente, anche l'uomo, ha il suo posto nella catena alimentare. Per nutrirsi, gli esseri viventi hanno bisogno gli uni degli altri. Mangiano e sono mangiati. «Mangiare ed essere mangiati» fa parte del ciclo della natura. Quale animale mangia esclusivamente piante? Quale mangia animali? Pure le coccinelle mangiano i pidocchi.
- Evocare la **dieta alimentare**: cosa è consumato con la carne, quando e in quale quantità? I bambini riflettono sul loro proprio consumo di carne, confrontano le abitudini di ognuno e si rendono conto dell'impatto di tale consumo. La carne proviene da animali morti e farne consumo ha di conseguenza un legame con la macellazione delle bestie.

In questo contesto i bambini capiranno che la morte fa anche parte della vita, per tutti gli esseri viventi in tutto il mondo. Dappertutto intorno a noi la natura ci mostra questo ciclo eterno: la mosca morta sul bordo della finestra, l'insetto catturato dalla ragnatela, il riccio schiacciato sulla strada, lo scarabeo morto sul lato del sentiero. Alcuni bambini hanno vissuto la morte di un animale domestico?

Si tratta anche di dimostrare che gli animali sono allevati in buone condizioni e conformemente ai loro bisogni. L'animale che darà la sua vita per nutrirci merita rispetto e riguardo. Consumare carne con cognizione di causa e non rinnegare l'evidenza della realtà.

Domande importanti:

In base all'età dei bambini, si possono sollevare alcune domande:

- Quanto tempo gli animali vivono in fattoria prima di essere macellati?
- Cosa diventano i giovani torelli e i numerosi maialini maschi? Carne di manzo o maiale. Sapere che gli animali hanno avuto una bella vita, che il trasporto e il passaggio al macello sono stati veloci e senza dolore ci permette di consumare la carne con il rispetto e l'attenzione dovuti agli animali sacrificati.
- Perché ci sono così pochi animali maschi in fattoria? Soltanto le femmine producono il latte o fanno le uova. I maschi sono allevati principalmente per la carne e sono abbattuti più rapidamente. Le femmine rimangono più a lungo in fattoria prima di essere a loro volta abbattute.
- Quanti chili di carne si ricavano da un manzo? Quali parti dell'animale sono consumate?
- Mangiate anche carne? Per il contadino è importante sapere con certezza che l'animale ha avuto una bella esistenza.

Forum nazionale SIF

Aeschbacher Andreas
Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)

Weststrasse 10
3000 Berna 6
Tel. 031 359 59 78
aeschbacher@lid.ch

Bergmann Stephanie
Agro-Image
Riefershäuserstrasse 17
3415 Hasle b. Burgdorf
079 418 97 25
info@agro-image.ch

Bonamy Tania
Agence d'information agricole romande (AGIR)

Jordils 3
1000 Lausanne 6
Tel. 021 613 11 31
info@agirinfo.com

Guignard Dori

Rue du Carré 22
1439 Rances
Tel. 024 459 20 64
dlguignard@bluewin.ch

Hofstetter Mirjam

Schweizerischer Bauernverband

Laurstrasse 10
5200 Brugg
Tel. 056 462 51 11
mirjam.hofstetter@sbv-usp.ch

Murenzi Madeleine

Chambre neuchâteloise d'agriculture et de viticulture (CNAV) – conseil & formation

Route de l'Aurore 4
2053 Cernier
Tel. 032 889 36 30
madeleine.murenzi@ne.ch

Rychener Susanne

Bauernhof Salwideli

Salwideli
6174 Sörenberg
Tel. 041 488 15 58
info@bauernhof-salwideli.ch

Thalmann Esther

AGRIDEA Lindau

Eschikon 28
8315 Lindau
Tel. 052 354 97 17
esther.thalmann@agridea.ch

Tomaszewska Anita

Unione Contadini Ticinesi

Via Gorelle
6592 S. Antonino
Tel. 091 851 90 97
anita.tomaszewska@agriticino.ch

Zufferey Michèle

AGRIDEA Lausanne

Jordils 1
1000 Lausanne 6
Tel. 021 619 44 63
michele.zufferey@agridea.ch

Documentazione

- Indice dei mezzi d'insegnamento, **www.agirinfo.ch**
- Raccogliatore «Scuola in Fattoria»
- Raccogliatore «Goûts e saveurs à composer soi-même. Guide de l'autoapprovisionnement». Agridea 2012
- «Wilde Küche» - il grande libro della cucina a fuoco di legna, Ed. AT Verlag

Links

- Piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione: **www.sge-ssn.ch** rubrica «info alimentare»
- Piramide alimentare del sito tedesco **www.aid.de** rubrica «richtig essen»
- Materiale didattico e suggerimenti pedagogici **www.swissfruit.ch**, rubrica «scuole»
- **www.swissmilk.ch**, rubrica «Benessere e salute»
- Materiale per esploratori e cucina sul fuoco a legna **www.aventura-travel.ch**
- Tavola delle stagioni della frutta **www.swissfruit.ch**, rubrica «Passione frutta»
- Tavola delle stagioni delle verdure **www.swissveg.com**, rubrica «Verdura svizzera» – stagionalità
- Diverse tavole delle stagioni **www.swissmilk.ch**, rubrica «Ricette e idee», tavola delle stagioni
- Unione Svizzera dei Contadini (USC) **www.agriculture.ch**, rubrica «Alimentazione»
- Forni solari **www.solarkocher.ch**
- **www.wwf.ch**, rubrica «Attualità, gesti ecologici», consigli per tutti i giorni
- Programma televisivo per bambini: **www.schnitzundschwatz.ch**

Impressum

Edizione	Ecole à la Ferme EàF Agence d'information agricole romande AGIR Av. des Jordils 3, 1000 Lausanne Tel. 021 613 11 31 www.schub.ch
Testo e concetto	Lotti Erismann
Gruppo di lavoro	Dori Guignard, Susanne Rychener
Gruppo di sostegno AGRIDEA ...	Ruth Bossardt, Irmgard Hemmerlein, Esther Thalmann
Impaginazione	LID
Traduzione	Unione Contadini Ticinesi, S. Antonino
Stampa e adattamento	Agence d'information agricole romande AGIR



GRAZIE, CONTADINI SVIZZERI.

www.agricoltura.ch

