

GROWING GREEN COMMUNITIES: EMPOWERING YOUTH FOR A MORE SUSTAINABLE FUTURE



**STRUMENTI E RISORSE PER
ATTIVITÀ DI CO-PROGETTAZIONE E
APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE**



Co-funded by
the European Union

Growing Green Communities



Crossing Borders

**Comparative
Research
Network:**



Università
della
Svizzera
italiana



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

SaluTerre



**Co-funded by
the European Union**

Disclaimer

L'eBook è stato creato e pubblicato nel contesto del partenariato strategico Erasmus+ Gardens. Erasmus Plus è finanziato dall'Unione Europea. Il sostegno della Commissione Europea per la realizzazione di questa pubblicazione non implica un'approvazione dei contenuti, che rappresentano esclusivamente le opinioni degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui contenute.

I link esterni presenti nell'ebook sono forniti per comodità e a scopo puramente informativo; non costituiscono un riconoscimento o un'approvazione da parte dei partner del progetto di alcun prodotto, servizio o opinione dell'azienda, dell'organizzazione o dell'individuo.

Il team del progetto declina ogni responsabilità per l'accuratezza, la legalità o il contenuto di siti esterni o dei link ad essi collegati. Si prega di contattare direttamente il sito esterno per eventuali domande relative al suo contenuto. Le immagini presenti in questo manuale sono di proprietà dei rispettivi fotografi o editor.

**LE IMMAGINI NON POSSONO ESSERE
RIPRODOTTE SENZA
L'AUTORIZZAZIONE DEL FOTOGRAFO
O DELL'EDITOR.**

Contattare l'editor se si desidera ottenere una riproduzione di un'immagine o se si desidera ottenere il permesso di riprodurre un'immagine su un altro sito web. Per informazioni sui proprietari delle immagini si prega di contattare il coordinatore del progetto all'indirizzo sopra indicato.

Publicato nel 2024 dal Comparative Research Network e.V. Berlino.



**Co-funded by
the European Union**

L'eBook è stato creato all'interno del partenariato Erasmus+ Growing Green Communities.

2021-2-DK01-KA220-YOU-000050359

Curatori: Anita Vicenzi, Furkan Akay, Garba Diallo, Bent Egberg Mikkelsen, Subash Rana, Sofia Steiger, Suzanne Suggs, Emilia Campello, Mehdi Chraibi
Design: Boyana Voynova
Autori: Erasmus+ Growing Green Partnership:
Crossing Borders, Comparative Research Network, University of Copenhagen, SaluTerre, Kalevan Lukio, Università della Svizzera italiana

Grafica: Canva

ISBN elettronico: 978-3-946832-64-5

Indirizzo di contatto:

Comparative Research Network e.V.
www.crnonline.de
central@comparative-research.net
Müllerstraße 70B
Berlino, Germania 13349.

Ultimo aggiornamento: 25 luglio 2024



Disclaimer

L'eBook è stato creato e pubblicato nel contesto del partenariato strategico Erasmus+ Gardens. Erasmus Plus è finanziato dall'Unione Europea. Il sostegno della Commissione Europea per la realizzazione di questa pubblicazione non implica un'approvazione dei contenuti, che rappresentano esclusivamente le opinioni degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui contenute.

I link esterni presenti nell'ebook sono forniti per comodità e a scopo puramente informativo; non costituiscono un riconoscimento o un'approvazione da parte dei partner del progetto di alcun prodotto, servizio o opinione dell'azienda, dell'organizzazione o dell'individuo.

Il team del progetto declina ogni responsabilità per l'accuratezza, la legalità o il contenuto di siti esterni o dei link ad essi collegati. Si prega di contattare direttamente il sito esterno per eventuali domande relative al suo contenuto. Le immagini presenti in questo manuale sono di proprietà dei rispettivi fotografi o editor.

LE IMMAGINI NON POSSONO ESSERE RIPRODOTTE SENZA L'AUTORIZZAZIONE DEL FOTOGRAFO O DELL'EDITOR.

Contattare l'editor se si desidera ottenere una riproduzione di un'immagine o se si desidera ottenere il permesso di riprodurre un'immagine su un altro sito web. Per informazioni sui proprietari delle immagini si prega di contattare il coordinatore del progetto all'indirizzo sopra indicato.

SOMMARIO:

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 01 | INTRODUZIONE | 6 |
| | • L'obiettivo | 7 |
| | • Partner di progetto | 8 |
| | • Le attività del progetto | 9 |
| | • Utilizzo del manuale | 10 |
| 02 | APPROCCIO E METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DI COMUNITÀ VERDI | 11 |
| | • Design centrato sull'utente (<i>Human-Centered Design</i>) | 12 |
| | | 13 |
| | • Approccio del <i>Design Thinking</i> | 13 |
| | • Apprendimento esperienziale | |
| 03 | STRUMENTI DI FORMAZIONE | 14 |
| | • Foodscaping: mappatura del paesaggio alimentare | 18 |
| | • Strategie per il cambiamento: componenti del marketing sociale | 20 |
| | 1. <i>Pensa come un social marketer: organizza la tua campagna per rendere la tua comunità più ecologica</i> | 21 |
| | 2. <i>Alimentazione e cambiamento climatico: diete più salutari per un pianeta più sano</i> | 23 |
| | 3. <i>Il disegno come strumento per (re)immaginare gli spazi verdi</i> | 25 |
| | • <i>Community Making: principi di organizzazione comunitaria e co-progettazione</i> | 27 |
| | 1. <i>Strumento del Community Creation Canvas</i> | 28 |
| | 2. <i>Mappatura della comunità</i> | 30 |
| | 3. <i>Caso studio - Iniziativa Food For Change</i> | 32 |

SOMMARIO:

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 03 | • Apprendimento esperienziale: attività pratiche per i giovani | 34 |
| | 1. <i>Laboratorio di giardinaggio: fertilità del suolo</i> | 35 |
| | 2. <i>Introduzione al foraggiamento</i> | 37 |
| | 3. <i>Laboratorio di cucina</i> | 39 |
| | 4. <i>Attività "Piantami!"</i> | 41 |
| | 5. <i>Cucinare con piante selvatiche commestibili</i> | 44 |
| | 6. <i>Realizzazione di aiuole a basso impatto di carbonio</i> | 46 |
| | 7. <i>Recupero del surplus di produzione dell'orto</i> | 48 |
| 04 | MATERIALE PER LABORATORI | 51 |
| 05 | CONCLUSIONE | 69 |
| 06 | SCOPRI DI PIÙ SUI PARTNER | 71 |

Tutto il materiale open source è disponibile anche in versione digitale e stampabile sul [Sito web del progetto](#)







INTRODUZIONE



INTRODUZIONE

Oggi giorno, il mondo è abitato da 1,2 miliardi di giovani tra i 15 e i 24 anni, numero che corrisponde al 16% della popolazione globale. Questa non è solo la più grande generazione di giovani della storia, ma è anche la più incline a prendere il controllo del proprio destino, ora incerto a causa di molteplici fattori, in particolare il cambiamento climatico. I giovani d'oggi sono sempre più consapevoli delle minacce e delle sfide derivanti dal cambiamento climatico; tuttavia, come verrà approfondito in seguito in questo manuale, spesso la mera informazione e consapevolezza non sono sufficienti. I giovani devono infatti essere messi nelle giuste condizioni per creare un cambiamento. Questo spesso implica trasformare il loro ruolo da vittime delle azioni dannose per il clima o perfino dell'inazione delle generazioni precedenti, a promotori attivi di azioni climatiche positive, sia come agenti di cambiamento per un pianeta più sano o semplicemente come promotori della mitigazione/arresto degli impatti negativi delle azioni passate. Ascoltare i giovani, comprenderne le esigenze e fornire loro le informazioni e gli strumenti adeguati può quindi condurre a cambiamenti comportamentali duraturi, nonché alla consapevolezza di avere voce in capitolo rispetto al proprio futuro e a quello del proprio pianeta.

L'OBIETTIVO

Questo manuale è stato sviluppato in stretta collaborazione con giovani ed esperti di vari settori. Il Manuale SURF mira a fornire ai giovani e ai loro educatori le conoscenze, gli strumenti e le risorse che possono creare le competenze necessarie per partecipare alle azioni locali, regionali e globali per il clima e sostenere il cambiamento con soluzioni concrete. Il Manuale SURF si propone di offrire informazioni chiare, concise e facilmente comprensibili sulle azioni per il clima, le relative implicazioni e i diversi approcci per affrontare tali azioni. Nel capitolo 3, viene presentato un set di strumenti, tra cui giochi, attività di gruppo, approcci e lezioni educative, che possono essere adottati da scuole ed educatori. Il progetto GGC crede fermamente che il ruolo della scuola e degli educatori sia cruciale per influenzare positivamente il comportamento e le azioni dei giovani. Tutti gli strumenti inclusi in questo manuale sono stati testati con studenti di diverse età in vari paesi e sono quindi adatti a una vasta gamma di contesti e fasce d'età.

PARTNER DI PROGETTO

Per favorire lo scambio e la condivisione di conoscenze, esperienze e buone pratiche, i partner del progetto includono: Crossing Borders in Danimarca, Comparative Research Network in Germania, Scuola Superiore Kalevan Lukio in Finlandia, SaluTerre in Francia, Università di Copenaghen in Danimarca e Università della Svizzera italiana in Svizzera.

Crossing Borders ha ricoperto il ruolo di coordinatore di progetto, vantando oltre 25 anni di esperienza internazionale nella responsabilizzazione dei giovani e degli operatori giovanili, nell'istruzione non formale e nelle azioni per il clima.

Comparative Research Network è un'organizzazione con grande esperienza nel settore della formazione di adulti e giovani con comprovate competenze nella valutazione di buone pratiche, nonché nella creazione e pubblicazione di risorse in materia educativa e di transizione verde.

La scuola superiore Kalevan Lukio di Tampere, in Finlandia, è una istituzione educativa di alto livello, con una consolidata reputazione nella realizzazione di iniziative per promuovere un futuro sostenibile e una cittadinanza attiva.

SaluTerre è un'organizzazione sociale senza scopo di lucro con sede a Bordeaux che supporta le autorità locali e altri soggetti interessati nella realizzazione di progetti alimentari e paesaggistici. L'organizzazione è specializzata in educazione civica, salute, e approcci educativi sostenibili ed ecologici.

Il Dipartimento di Geoscienze e Gestione delle Risorse Naturali dell'**Università di Copenaghen** possiede competenze ed esperienza nel fornire conoscenze, tutoraggio e formazione per affrontare le sfide della trasformazione dei sistemi alimentari urbani e le conseguenze del cambiamento climatico e della pressione sulle risorse naturali.

Il gruppo di ricerca **BeCHANGE** dell'Istituto di Comunicazione e Politiche Pubbliche dell'**Università della Svizzera italiana** ha grande esperienza nella comprensione dei determinanti del comportamento e dei problemi sociali e nella sperimentazione di modi per cambiare tali comportamenti, nonché nell'educazione dei giovani di diverse fasce d'età, da studenti di lauree triennali a dottorandi.

LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO

Le attività del progetto GGC comprendono scambi di idee e generazione di conoscenze essenziali per alimentare processi trasversali e co-creativi. Le istituzioni educative, dato il loro accesso diretto ai gruppi target, sono il contesto ideale per trasferire le teorie in azioni concrete e allo stesso tempo raccogliere dati che possono essere tradotti in conoscenze aggiornate e pertinenti. Per tale ragione, le attività condotte nel progetto comprendono azioni di *capacity-building* nelle comunità locali per consentire ai partner di incontrare e co-creare insieme ai gruppi target del progetto. Tra tali attività troviamo: uno stand di tre giorni presso il festival di Roskilde nel giugno 2022; conferenze sulla scienza alimentare a Roskilde, Danimarca; conferenze sull'alimentazione scolastica presso il comune di Frederiksberg, Danimarca; una conferenza presso l'Università di Copenaghen; festival di Bornholm in Danimarca; giardinaggio ecologico presso il comune di Gladsaxe a nord di Copenaghen, Danimarca.

L'insieme di tutte queste attività, ha condotto alla creazione di un Modulo di Formazione che è stato testato attraverso workshop formativi in Francia e Finlandia. I risultati sono stati riassunti in questo manuale di Strategie Alimentari Urbane Regionali Intelligenti (SURF - acronimo inglese). Un altro risultato del progetto è il relativo sito web (GrowGreen.com) in cui sono documentate le varie attività e dove si possono trovare le diverse risorse aperte e accessibili al pubblico.



UTILIZZO DEL MANUALE

SESSIONE INTRODUTTIVA

Nella sessione introduttiva è possibile approfondire le diverse metodologie alla base dell'approccio del Growing Green Communities. Qui è possibile comprendere di cosa si tratta e perché riteniamo che possano svolgere un ruolo cruciale nell'empowerment dei giovani sui temi della sostenibilità.

UTILIZZO DEGLI STRUMENTI

Questo manuale rappresenta uno strumento pratico per insegnanti, educatori, formatori e leader comunitari interessati a introdurre attività concrete nelle comunità giovanili. Per ciascuna attività è disponibile un pratico "How To" che può essere d'aiuto nella pianificazione e realizzazione delle attività.

Materiale per laboratori:

Alla fine di questo manuale, sono inclusi modelli e schede di lavoro utili per i laboratori e le attività proposte.



APPROCCIO E METODOLOGIE

APPROCCIO E METODOLOGIE PER LO SVILUPPO DI COMUNITÀ VERDI

Nello sviluppo e nell'implementazione di questo manuale SURF e del modello di formazione del progetto Growing Green Communities, il consorzio ha seguito approcci e metodologie come lo *Human Centered Design* (design incentrato sull'utente), il *Design Thinking* e l'apprendimento esperienziale. L'introduzione di queste metodologie didattiche ha permesso la creazione di un programma di apprendimento interattivo, che ha plasmato il contenuto del progetto attraverso attività di apprendimento attivo e progetti concreti.

DESIGN CENTRATO SULL'UTENTE (*HUMAN CENTERED DESIGN*)

Il *Human Centered Design* svolge un ruolo cruciale nei progetti incentrati sulla comunità, ponendo in primo piano le necessità, i valori e le esperienze degli individui all'interno della comunità stessa. Questa metodologia si focalizza sulla comprensione delle sfide e delle opportunità uniche che si presentano nella comunità di riferimento, consentendo lo sviluppo di soluzioni su misura per affrontare problemi specifici. Coinvolgendo attivamente i membri della comunità nel processo di progettazione tramite metodi come interviste, workshop e sessioni di co-creazione, questi progetti garantiscono che le soluzioni risultanti siano in sintonia con le esigenze e le aspirazioni della comunità. Questo approccio favorisce un senso di appartenenza e di potenziamento tra i membri della comunità, portando a risultati più sostenibili e che non solo sono efficaci, ma anche socialmente e culturalmente rilevanti. In definitiva, le metodologie di progettazione basate sull'*human centered design* consentono alle comunità di guidare un cambiamento positivo verso un futuro più sostenibile, promuovendo collaborazione, innovazione e resilienza lungo il percorso.

APPROCCIO DEL *DESIGN THINKING*

L'approccio del *Design Thinking* offre numerosi vantaggi all'implementazione del progetto e ai processi di progettazione. In primo luogo, favorisce una profonda comprensione delle esigenze e delle preferenze degli utenti attraverso una ricerca empatica, garantendo così che le soluzioni siano personalizzate per affrontare in modo efficace le sfide del mondo reale. Promuovendo un approccio collaborativo e iterativo, il *design thinking* consente ai team di esplorare un'ampia gamma di possibilità e di innovarsi in modo creativo, portando a risultati pionieristici e di impatto. Inoltre, l'enfasi posta sulla prototipazione e sui test assicura che le soluzioni finali siano pertinenti e centrate sull'utente. Infine, il *design thinking* promuove una cultura di miglioramento continuo e di adattabilità; infatti, i team rimangono aperti al feedback e sono disposti a perfezionare le loro soluzioni in base all'evoluzione delle esigenze e delle idee. Complessivamente, l'approccio del *design thinking* non solo migliora la qualità e la pertinenza dei risultati del progetto, ma promuove anche un processo più coinvolgente e appagante per tutte le parti coinvolte.

APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

L'apprendimento esperienziale è un approccio innovativo che supera i tradizionali ambienti scolastici, offrendo diversi benefici. Coinvolgendo gli studenti in esperienze pratiche come visite sul campo, simulazioni e progetti concreti, l'istruzione esperienziale favorisce un coinvolgimento e una comprensione più profondi. Grazie alla partecipazione attiva, gli studenti acquisiscono competenze pratiche, capacità di pensiero critico e un più profondo apprezzamento per le diverse prospettive. Questo approccio promuove l'autonomia e l'autoapprendimento, poiché gli individui prendono in mano il proprio percorso educativo e imparano attraverso la riflessione sulle proprie esperienze. Inoltre, l'apprendimento esperienziale favorisce la collaborazione e l'interazione sociale, poiché gli studenti lavorano insieme per risolvere problemi e raggiungere obiettivi comuni. Collegando la teoria alla pratica, questo metodo migliora la rilevanza e l'applicabilità della conoscenza, preparando gli studenti al successo in un mondo in rapida evoluzione. Complessivamente, l'apprendimento esperienziale nell'istruzione non convenzionale consente agli studenti di diventare "studenti per tutta la vita", flessibili nella risoluzione di problemi e in grado di prosperare in una varietà di contesti.



STRUMENTI DI FORMAZIONE

FOODSCAPING: MAPPATURA DEL PAESAGGIO ALIMENTARE

COSA

Foodscape Walkabout è una metodologia etnografica per valutare l'ambiente alimentare in contesti urbani. Essa può essere impiegata come attività di classe nelle vicinanze della scuola, allineandosi a vari programmi scolastici, tra cui economia domestica, sistemi alimentari, comportamento dei consumatori, pianificazione urbana, studi sulla salute, marketing sociale e politica sanitaria. L'attività di *Foodscaping* richiede ai partecipanti di impegnarsi in una passeggiata per mappare le attività alimentari locali, promuovere una comprensione degli ecosistemi alimentari locali e delle potenziali opportunità commerciali nel quartiere di interesse. Una volta terminata la mappatura, lo scopo è quello di immaginare modi per migliorare il panorama alimentare della propria comunità che promuovano la salute umana e planetaria. Mappando i paesaggi alimentari locali, gli studenti acquisiscono informazioni sull'accessibilità alimentare e generano idee per migliorare il benessere della comunità. In definitiva, ciò consente loro di creare una base per comprendere ulteriormente il ruolo del settore alimentare nella sviluppo di comunità verdi.



PERCHÉ

Vi è un crescente interesse nel sottolineare il ruolo dell'ambiente alimentare locale per favorire un'alimentazione più salutare e un consumo più sostenibile. Questa consapevolezza è essenziale per valutare come generare nuove opportunità utili ad adottare una dieta equilibrata. L'obiettivo di questa attività è valutare lo stato attuale, analizzare le potenzialità e le opportunità, nonché promuovere un consumo più sano e sostenibile a livello locale. Al contempo, risulta cruciale individuare vie per migliorare e cambiare i sistemi alimentari locali. Gli studenti possono sviluppare idee per iniziative imprenditoriali nel settore alimentare a vantaggio della comunità locale e considerare i programmi educativi necessari per sostenere tali iniziative e contribuire a plasmare i sistemi alimentari locali futuri.

COME

L'attuazione dell'attività di *Foodscape Walkabout* si fonda sull'idea che i partecipanti esplorino i sistemi alimentari locali, comprendano gli ecosistemi e identifichino possibili vie per contribuire alla crescita di comunità alimentari più verdi. In poche ore o giorni, gruppi di 2-4 studenti camminano nella loro comunità per osservare direttamente l'ambiente alimentare, documentando ciò che vedono tramite fotografie, disegni e/o mappe. Successivamente, dopo aver capito cosa esiste e dove, si discutono i potenziali miglioramenti. È possibile coinvolgere anche i rappresentanti della comunità alimentare locale per arricchire le conoscenze acquisite.

Risorse didattiche, materiali e riferimenti:

- Caitlin E. Caspi, Glorian Sorensen, S.V. Subramanian, Ichiro Kawachi, The local food environment and diet: A systematic review, *Health & Place*, Volume 18, Issue 5, 2012, Pagine 1172-1187, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829212001037>
- Lyseen, A.K.; Hansen, H.S.; Harder, H.; Jensen, A.S.; Mikkelsen, B.E. Defining Neighbourhoods as a Measure of Exposure to the Food Environment. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 8504-8525. <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/7/8504>
- Lytle, LA & Sokol, RL Measures of the food environment: A systematic review of the field, 2007-2015, *Health & Place*, Volume 44, Pagine 18-34, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216300843>
- Lytle, L. & Myers, A. Measures Registry User Guide: Food Environment. Washington (DC): National Collaborative on Childhood Obesity Research, Gennaio 2017. http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdfhttp://nccororgms.wpengine.com/tools-mruserguides/wp-content/uploads/sites/2/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdf

Risorse didattiche, materiali e riferimenti:

- Mikkelsen BE. Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*. 2011;131(5):209-216. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913911415150>
- Mikkelsen, B. E. (2013). Mapping Enghave Foodscapes: Untapping the Potential of the Local Food Environment . In *FoodScapes: Abstract Booklet* Technical University of Graz Publishing. <https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/110761692/BentsAbsProceedings.pdf>
- Mikkelsen; BE (2016): Participation, creativity and co-creation – a synthesis of five iterations of methods for urban foodscape development. Conference: 10th Annual Summit of UNESCO Creative Cities Network (14-16 Settembre 2016). https://www.researchgate.net/publication/339875739_Participation_creativity_and_co-creation_-_a_synthesis_of_five_iterations_of_methods_for_urban_foodscape_development
- Monteiro et al 2018: Quoted from: <https://tinyurl.com/NOVA2016WN> That article and the Brazilian Dietary Guidelines (from <http://tinyurl.com/BRdietary>), which also are informed by NOVA, were used to compile this reference document for use with your journals. *Food, Nutrition & Fitness I: The Digestion Journey Begins with Food Choices 1 of 4* Compiled in 2018 by EduChange with guidance from NUPENS, Sao Paulo.
- Vonthron S, Perrin C, Soulard C-T (2020) Foodscape: A scoping review and a research agenda for food security-related studies. *PLoS ONE* 15(5): e0233218. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233218>
- Widener, MJ; Farber, S; Neutens, T & Horner, MW (2013) Using urban commuting data to calculate a spatiotemporal accessibility measure for food environment studies, *Health & Place*, Volume 21, 2013, Page 1-9, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829213000105>

FOODSCAPE WALKABOUT

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'obiettivo è quello di introdurre il tema "Crescere comunità alimentari più verdi" agli alunni, coinvolgendoli nella scoperta del sistema alimentare locale. I partecipanti comprenderanno come un ecosistema alimentare locale comprenda l'ambiente alimentare locale e identificheranno le imprese che possono prosperare al suo interno. Allo stesso tempo, saranno in grado di riflettere su come, in futuro, potranno contribuire a questo ecosistema.



PARTECIPANTI E DURATA

- Gruppi di 2-4 studenti
- 280 minuti in 2 giorni; (una lezione da 140 minuti al giorno)

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- istruzioni e glossario
- mappa cartacea dell'area di interesse
- tabelle stampate da 1 a 4
- penne, matite, pennarelli, penne colorate
- carta/quaderno
- cellulare
- accesso a Internet e Google Maps
- proiettore
- computer portatile



Configurazione dello spazio

- Esterno - zona circostante accessibile a piedi vicino alla scuola
- Interno - Riepilogo dell'attività all'interno dell'aula

Risorse umane

- Staff scolastico - insegnante + eventualmente rappresentanti del settore alimentare della comunità locale



PREPARAZIONE

Introduzione del sistema alimentare locale agli studenti: "Perché i paesaggi alimentari locali sono interessanti?". Garantire la stampa di tutti i materiali e l'accesso degli studenti alle mappe, affinché abbiano un'idea chiara dell'area da mappare, in particolare delle diverse zone.

PASSO PER PASSO

1. **Introduzione:** Presentazione dell'attività e dell'importanza dei paesaggi alimentari locali. Cosa si osserva durante la passeggiata nell'area di interesse. Comunicare con gli individui: comportamenti consigliati e sconsigliati.
2. **Aspetti pratici:** formazione di gruppi da 3 e prepararsi per la passeggiata.
3. **Esplorazione del paesaggio alimentare (*Foodscape Walkabout*):** ricerca e scoperta delle varie opportunità alimentari della zona. Documentazione: prendere appunti e fotografie, contrassegnare ogni luogo sulla mappa.
4. **Ritorno a scuola:** attività di gruppo tramite analisi dei risultati e degli ecosistemi già presenti con focus su miglioramenti e possibili sviluppi. Preparazione del risultato finale (es. presentazione Power Point).
5. **Conclusioni:** riassunto dell'attività, resoconto delle discussioni ed esposizione delle presentazioni e dei risultati desiderabili elaborati dagli studenti.

UTILIZZO ALTERNATIVO

In alternativa, l'attività può essere arricchita coinvolgendo rappresentanti della comunità alimentare locale per condividere le loro esperienze e riflessioni sulle opportunità formative e commerciali.

STRATEGIE PER IL CAMBIAMENTO: COMPONENTI DEL MARKETING SOCIALE

COSA

Per cambiare il comportamento non basta fornire informazioni. Decenni di storia, scienza ed esperienze hanno dimostrato che la conoscenza di ciò che è dannoso per noi e per il nostro pianeta ha un'influenza limitata sui comportamenti umani. Le informazioni da sole non sono infatti sufficienti ed è qui che entra in gioco il marketing sociale nel suo sforzo di influenzare i comportamenti a vantaggio degli individui, delle comunità e del pianeta per un maggior bene comune. Questa pratica è guidata da principi etici ed è orientata al pubblico, il che implica l'importanza di ascoltare le persone, specialmente i giovani, per comprendere i loro desideri, valori e motivazioni prima di poter offrire il supporto necessario per modificare i loro comportamenti.

PERCHÉ

L'obiettivo principale di questa sezione è comprendere i fattori che influenzano i comportamenti e come modificare il consumo e i comportamenti alimentari in modo sostenibile. Perché i giovani possano adottare azioni efficaci nel supportare comunità più ecologiche, è essenziale che comprendano i determinanti del comportamento umano prima di elaborare strategie per cambiarlo. A tal proposito, il marketing sociale si differenzia da altri approcci perché non si limita a cercare di cambiare gli atteggiamenti e aumentare la consapevolezza delle persone, ma lavora per generare la domanda di comunità più ecologiche e per mettere le persone in condizione di cambiare i loro comportamenti comprendendone i valori, le capacità, le opportunità e le motivazioni. Da una prospettiva globale, questo approccio è estremamente importante perché può essere utilizzato a livello micro (individui), meso (comunità, organizzazioni) e macro (politiche) separatamente o in combinazione. Pertanto, ha un impatto iniziale e limitato a breve termine e un impatto duraturo e sostenibile a lungo termine.

PENSA COME UN SOCIAL MARKETER: ORGANIZZA LA TUA CAMPAGNA PER RENDERE LA TUA COMUNITÀ PIÙ ECOLOGICA

WORKSHOP

STRATEGIE PER IL CAMBIAMENTO

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Dopo aver esplorato i dintorni (tramite il *Food Walkabout*), i partecipanti dovrebbero avere un'idea dei problemi che impediscono alla loro comunità di diventare più verde e sostenibile. L'obiettivo principale di questa attività è trasformare i problemi osservati in piani d'azione concreti incentrati sulla creazione di un cambiamento comportamentale della comunità per un pianeta più sano.



PARTECIPANTI E DURATA

- Da 4 a 60 individui.
- 2 ore per 6 gruppi: 1 ora per la preparazione e 1 ora per la discussione.

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Griglia di riferimento - vedere il codice QR
- Fogli e penne
- Proiettore (necessario se i partecipanti creano un Power Point per la presentazione)

Risorse umane:

- Staff scolastico
- Se possibile, esperto esterno di marketing sociale

Configurazione dello spazio

- I partecipanti devono essere divisi in gruppi (dalle 2 alle 4 persone per gruppo) e ogni gruppo ha bisogno di un banco dove lavorare insieme



PREPARAZIONE

Si consiglia di iniziare con l'attività del *Food Walkabout*, in modo che i partecipanti possano prima esplorare e conoscere la propria comunità. Inoltre, dovrebbero essere fornite informazioni di base sul Marketing Sociale: fare riferimento alla presentazione Power Point sul marketing sociale.

PASSO PER PASSO

1. **Descrizione dell'attività.** Proiettare (o stampare per ogni gruppo) la tabella di riferimento disponibile tramite il codice QR/nel materiale per laboratori. Questa accompagnerà i partecipanti attraverso le varie fasi dell'attività e della realizzazione del loro progetto.
2. **Ideazione del progetto.** Ogni gruppo avrà circa 1 ora per costruire il proprio progetto/idea seguendo le linee guida. È importante che i partecipanti lavorino in gruppo e facciano *brainstorming* sulle diverse idee prima di decidere il focus del progetto.
3. **Discussione del progetto.** Ogni gruppo presenterà il proprio progetto in 5 minuti. L'esperto o l'insegnante avrà a disposizione ulteriori 5 minuti per commentare ciascun lavoro e discutere i punti di forza e di debolezza dell'idea progettuale.

UTILIZZO ALTERNATIVO

Qualora fosse possibile basare l'attività sul contesto della scuola, la migliore idea potrebbe essere sviluppata ulteriormente dai partecipanti e presentata al rettore come una campagna di marketing sociale.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- Campagna delle carote baby come esempio di successo [https://www.fastcompany.com/1739774/how-carrots-became-new-junk-food]
- Materiali per sessione introduttiva di marketing sociale - nella sezione Materiale per laboratori

ALIMENTAZIONE E CAMBIAMENTO CLIMATICO: DIETE PIÙ SALUTARI PER UN PIANETA PIÙ SANO

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

QUESTIONI AMBIENTALI

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Il cibo che consumiamo e il processo di produzione, trasporto, distribuzione e smaltimento influenzano la nostra impronta di carbonio. L'obiettivo principale di questa attività è quello di rendere i partecipanti consapevoli di quanto la propria dieta influisca sul cambiamento climatico, quali prodotti abbiano un impatto maggiore e quali siano le migliori pratiche da applicare nella nostra vita quotidiana.



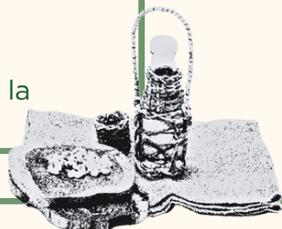
PARTECIPANTI E DURATA

- Da 4 a 60 individui
- Tra 15 e 25 minuti, a seconda di come viene gestita la valutazione finale

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Carte da gioco (Scansiona il codice QR per ricevere le carte/consulta la sessione materiale per laboratori)
- Informazioni sull'impatto climatico del cibo: consultare la presentazione Power Point e i collegamenti utili

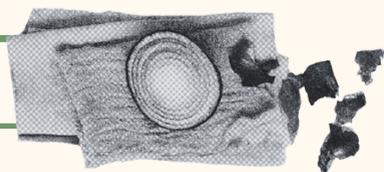


Configurazione dello spazio

- I partecipanti dovrebbero essere suddivisi in gruppi (da 2 a 4 persone per gruppo) e ciascun gruppo necessita di un tavolo su cui distribuire le carte

Risorse umane:

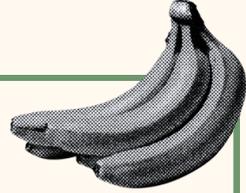
- Personale scolastico





Stampare e ritagliare il materiale (carte) e preparare una panoramica degli elementi che influenzano l'impatto climatico del cibo, come produzione e trasporto. È possibile consultare il Power Point di marketing sociale fornito o i link suggeriti per ottenere queste informazioni.

PASSO PER PASSO



1. Distribuire le carte. Ogni gruppo deve ricevere le carte che rappresentano un Menù della Mensa (da lunedì a venerdì). Le carte devono essere tagliate per pasto (seguendo le linee tratteggiate) e raggruppate per giorno.
2. Spiegare le regole. I partecipanti devono ordinare i piatti per ogni giorno della settimana da quello con l'impatto climatico più alto a quello con l'impatto climatico più basso. Fare attenzione a non mischiare i giorni.
3. Concedere 10 minuti ai partecipanti per discutere e ordinare le carte.
4. Una volta finito il tempo, verificare insieme l'ordine corretto e discutere sul perché un certo alimento ha l'impatto più basso rispetto ad un altro con un impatto più alto. I risultati e i presupposti per calcolare l'impatto di CO2 sono visibili tramite lo stesso codice QR delle carte / materiale per laboratori.



UTILIZZO ALTERNATIVO

Come alternativa, l'attività può essere potenziata integrandola con l'utilizzo di strumenti online (come ad esempio Qualtrics) anziché le tradizionali carte stampate. Un'altra opzione è quella di basare l'attività sul menù della mensa della scuola dove si svolge il laboratorio.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- **Collegamenti utili:**

<https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>

- **Risorse didattiche**

Sessioni introduttive - PPT, sessione di marketing sociale - scaricabili come risorse aperte al pubblico sul sito web del progetto



IL DISEGNO COME STRUMENTO PER (RE)IMMAGINARE GLI SPAZI VERDI

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

QUESTIONI AMBIENTALI

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'immaginazione svolge un ruolo fondamentale nella nostra vita, permettendo di esplorare nuove idee, immaginare possibilità e generare soluzioni innovative. L'obiettivo principale di questa attività è proprio questo: trasformare le parole in un'idea e vedere come cambiare, riprogettare o migliorare qualcosa di già esistente con il potere della nostra immaginazione.



PARTECIPANTI E DURATA

- Da 2 a 18 individui (di più se si includono nuovi casi studio)
- 1 ora (20 minuti per disegnare e 40 minuti per la discussione)

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Penne, colori, carta e proiettore



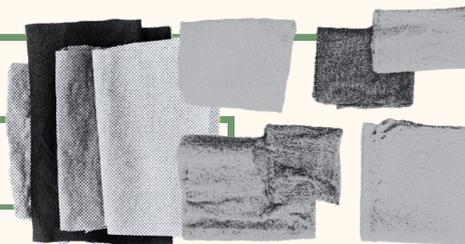
Configurazione dello spazio

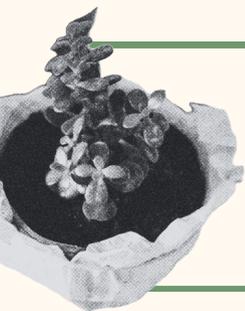
- I partecipanti dovrebbero essere suddivisi in gruppi (da 2 persone in su) e ciascun gruppo necessita di un tavolo su cui disegnare



Risorse umane:

- Personale scolastico

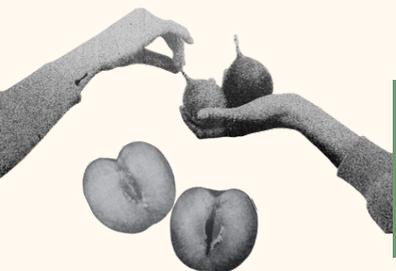




I partecipanti devono essere informati sul concetto di spazi verdi urbani e sui loro benefici per la salute. Prima dell'attività, il personale scolastico deve selezionare i casi studio su cui concentrarsi e stamparli. Per ulteriori dettagli, consultare i link consigliati.

PASSO PER PASSO

1. **Inizio.** Ogni gruppo riceverà la descrizione di uno spazio urbano (selezionato tra i casi studio scelti), ma non visualizzerà l'immagine del risultato finale.
2. **Disegno.** Basandosi sulla descrizione, ciascun gruppo immaginerà e disegnerà lo spazio urbano. Maggiore è l'inclusione di dettagli, migliore sarà il risultato.
3. **Descrizione e comparazione.** Una volta terminato il disegno, ogni gruppo descriverà il proprio spazio e il personale scolastico mostrerà loro quello già esistente e rappresentato nel caso studio selezionato.
4. **Discussione.** Ora è il momento di esaminare le discrepanze tra il disegno e il progetto reale e discuterle insieme. Cosa può essere ottimizzato lo spazio già esistente? Cosa i partecipanti non hanno considerato durante la progettazione del loro spazio?



UTILIZZO ALTERNATIVO

L'attività può essere costruita su casi studio e spazi urbani esistenti nella comunità dei partecipanti.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- **Collegamento utile:**

<https://www.eea.europa.eu/publications/who-benefits-from-nature-in/who-benefits-from-nature-in>

- **Risorse didattiche:**

Sessione introduttiva (PPT) - disponibile come risorsa aperta al pubblico sul sito web del progetto

COMMUNITY MAKING:

PRINCIPI DI ORGANIZZAZIONE COMUNITARIA E CO-PROGETTAZIONE

COSA

Gli elementi di organizzazione comunitaria e di co-progettazione possono essere utilizzati per promuovere un approccio comune ai temi della sostenibilità. Coinvolgendo attivamente nel processo di progettazione diversi membri della comunità, inclusi studenti, insegnanti e residenti locali, si ha la possibilità di accedere a una varietà di prospettive ed esperienze. Questo approccio collaborativo assicura che le iniziative educative siano in sintonia con le esigenze specifiche e i contesti culturali della comunità, rendendo i temi della sostenibilità più accessibili e rilevanti. Attraverso questo tipo di approccio, infatti, studenti e insegnanti vengono messi in condizione di impegnarsi attivamente nel plasmare il proprio ambiente educativo, promuovendo un senso di appartenenza e di impegno verso pratiche sostenibili. In questo modo, il sistema educativo diventa uno spazio dinamico in cui valori condivisi e conoscenze locali si incontrano, ponendo le basi per un approccio più interconnesso e sostenibile.

PERCHÉ

L'obiettivo formativo di questa sezione è quello di comprendere l'importanza della comunità sia come entità fisica che come approccio, nonché di riflettere sulla necessità di una visione comunicabile e sull'importanza di azioni decisionali condivise.

Gli studenti rifletteranno sulle strutture comunitarie e sui bisogni delle comunità circostanti al fine di sviluppare attività più mirate e pertinenti in tema di sostenibilità. L'obiettivo finale è quello di evidenziare l'importanza delle diverse prospettive, la loro specifica rilevanza culturale e capire come creare azioni mirate per un coinvolgimento attivo della comunità.



STRUMENTO DEL COMMUNITY CREATION CANVAS

WORKSHOP

STRATEGIE PER IL CAMBIAMENTO

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Lo scopo dell'attività è ottenere una visione chiara e completa dell'identità, della struttura e dell'esperienza della comunità che intendiamo creare attorno a un progetto/campagna di sostenibilità. Allo stesso tempo, è molto importante riflettere sui vari ruoli, attività, spazi e risorse che permetteranno di creare un progetto significativo per coloro che ne fanno parte. Canvas permetterà al gruppo di visualizzare i vari elementi e le necessità della comunità, sia dal punto di vista del pubblico finale che da quello del team di lavoro.



PARTECIPANTI E DURATA

- Almeno 4 partecipanti; nessun limite massimo per gruppo
- Tra 1 ora e 2 ore

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

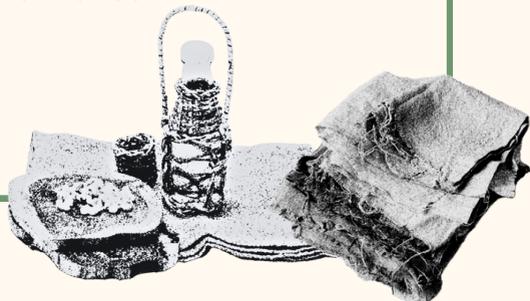
- Modelli Canvas stampati
- Post-it
- Penne
- Evidenziatori/pennarelli

Risorse umane:

- Almeno un facilitatore

Configurazione dello spazio

- Interno/esterno, un tavolo per gruppo



PREPARAZIONE



Prima di avviare l'attività, assicurarsi di aver stampato i modelli Canvas (una per ciascun gruppo - numero di gruppi in base al numero di partecipanti). Preparare la stanza assicurandosi di disporre di un tavolo per ciascun gruppo di lavoro e di posizionare post-it, pennarelli e penne su ciascun tavolo.

PASSO PER PASSO

1. Per iniziare, fornire una breve introduzione sulla definizione di *Community Creation* e sulla sua importanza, introducendo il concetto di co-progettazione.
2. Presentare lo strumento: offrire un'anteprima di Canvas e descrivere dettagliatamente ciascuna sezione utilizzando le "domande guida" fornite nella versione online del manuale. Se fattibile, sarebbe ottimale mantenere aperta la pagina del manuale proiettata sullo schermo.
3. Suddividere gli studenti in gruppi.
4. Fornire i tempi (in base alla durata del workshop: massimo 45 minuti) e comunicare quando mancano 10 minuti alla fine.
5. Concedere a ciascun gruppo 5 minuti per presentare il Canvas agli altri gruppi. Richiedere agli altri gruppi di porre almeno 2 domande al gruppo che sta facendo la presentazione.



UTILIZZO ALTERNATIVO

L'attività può essere condotta online utilizzando la versione Miro di Canvas. Può anche essere resa più interattiva, sfruttando uno spazio pubblico esterno come tela/Canvas e disegnando le varie parti/sezioni con il gesso sul terreno.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

• Collegamenti utili:

- Lezioni della sezione introduttiva [ppt. "What We Talk About When We Talk About Community Making"] - disponibile come risorsa aperta a pubblico sul sito web del progetto
- Modello di Creazione del *Community Canvas*- nel materiale per laboratori

MAPPATURA DELLA COMUNITÀ

COMMUNITY MAKING

APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

La mappatura della comunità mira a comprendere le esigenze di una comunità attraverso la creazione di una mappa che rappresenti le esperienze, le risorse, le sfide e le aspirazioni dei partecipanti. Si tratta di una metodologia di ricerca partecipativa finalizzata a raccogliere dati significativi e analizzarli per identificare modelli, tendenze e priorità all'interno di questa comunità.



PARTECIPANTI E DURATA

- 10-12 partecipanti
- Da 1 ora a massimo 3 ore



MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- mappe
- sistemi GPS
- fogli
- penne
- computer
- software GIS

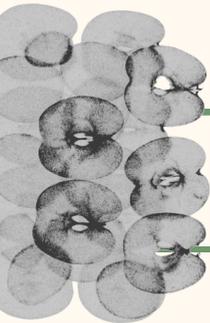
Configurazione dello spazio:

- tavoli
- sedie

Risorse umane:

- Un facilitatore esperto nella metodologia della mappatura di comunità, capace di condurre l'attività e guidare i partecipanti durante il processo





PREPARAZIONE

Identificare la comunità da coinvolgere, informare e reclutare i partecipanti e preparare i materiali (mappe, computer, ecc.) per raccogliere i dati.

PASSO PER PASSO

1. Iniziare con un'attività rompighiaccio - *Map me Happy*: i partecipanti inseriscono sulla mappa un luogo che amano particolarmente in un'area specifica e poi rispondono a domande su tale "luogo felice".
2. Presentare il progetto, i diversi campi di integrazione, gli eventi locali e ciò che i partecipanti possono apprendere da questo metodo e dallo scambio con i loro coetanei.
3. Rivalutare la categorizzazione dei diversi luoghi selezionati per il rompighiaccio *Map me Happy* in base al campo di inclusione.
4. Richiedere ai partecipanti di individuare il lato più positivo del luogo e ciò che potrebbe essere migliorato.
5. Ripetere l'attività *Map me Happy*, ma stavolta in coppia, per completare la mappa con esperienze sia positive che negative.



UTILIZZO ALTERNATIVO

L'attività è realizzabile sia online che con altri gruppi target.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- L'e-book "Includete" contiene informazioni sulla mappatura delle comunità e sul reporting delle comunità, nonché sull'applicazione di questi metodi in città diverse e con comunità diverse. L'e-book è scaricabile al seguente indirizzo: <https://www.includeteproject.eu/materials/>

CASO STUDIO - INIZIATIVA *FOOD FOR CHANGE*

COMMUNITY MAKING

APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Il progetto Food For Change mira a riunire giovani emarginati (18-30 anni) a rischio di esclusione sociale attorno a un buon pasto per discutere argomenti specifici. L'obiettivo della discussione è che questi giovani condividano le loro esperienze, pensieri e storie, e quindi si colleghino con altri individui e favoriscano la coesione sociale.



PARTECIPANTI E DURATA

- Tra 8 e 12 individui
- Durata:
 - 1 giorno per identificare l'argomento della discussione, preparare le domande e pensare ad attività energizzanti e rompighiaccio.
 - Sessione di cucina: 2 ore (considera che il tempo varia a seconda del piatto da preparare e della quantità di cibo da cucinare).
 - La durata della discussione/pasto in sé è di circa 2 ore.

MATERIALI, AMBIENTI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Schede o foglio di domande per il facilitatore per condurre la discussione
- Penne per appunti durante la discussione
- Cassa per la musica, se necessaria

Configurazione dello spazio:

- L'attività può essere condotta internamente. Verifica di disporre del necessario: sedie, tavoli, posate e cibo per 8-12 persone.
- Per creare un'atmosfera piacevole, prepara una playlist di musica rilassante/chill da riprodurre durante la discussione.

Risorse umane:

- Facilitatore in grado di guidare la discussione attraverso una serie di domande.

PREPARAZIONE

- Selezionare un argomento di discussione e preparare un elenco di domande da rivolgere ai partecipanti.
- Selezionare i vari piatti che si desidera preparare.
- Invitare i giovani tramite post sui social media, poster da affiggere nelle università, ecc.

PASSO PER PASSO

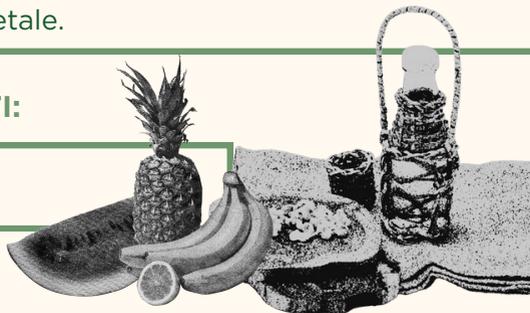
1. Accogliere i partecipanti, illustrare il progetto e iniziare con un rompighiaccio per favorire la conoscenza reciproca e far sentire i giovani a proprio agio.
2. Prima di cominciare, assicurarsi di specificare tutti possono sentirsi liberi di condividere o meno i propri pensieri, storie ed esperienze.
3. Durante il pranzo, iniziare la conversazione sull'argomento selezionato; è possibile interrompere la discussione per favorire conversazioni più informali o attività energizzanti (se necessario)
4. Dopo il pasto, è importante parlare con tutti per conoscere il loro stato d'animo.
5. Annotare le impressioni del facilitatore rispetto l'andamento della conversazione (ad esempio, la fluidità, la capacità dei partecipanti di connettersi tramite le storie condivise, la presenza di eventuali conflitti, ecc.).
6. Riflettere su ciò che ha funzionato e cosa no: c'è qualcosa che potrebbe essere migliorato in termini di pianificazione, tempistica, modalità di gestione della discussione e atmosfera?
7. Riflettere sulla preparazione del pasto: è stata sostenibile? (a base vegetale, uso di plastica, spreco alimentare, uso di energia e risorse, ecc.)

UTILIZZO ALTERNATIVO

Questa attività può anche essere svolta all'esterno, ad esempio organizzando un picnic oppure in un ristorante, evitando così di cucinare. In quest'ultimo caso, è fondamentale selezionare un ristorante sostenibile, preferibilmente locale e a base vegetale.

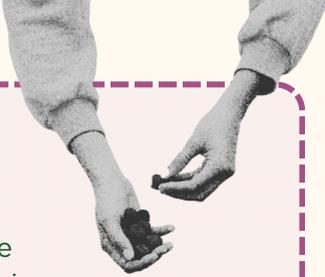
MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- Esplora il progetto e i risultati su:
[www.https://foodforchange.eu/](https://foodforchange.eu/)



APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE: ATTIVITÀ PRATICHE PER I GIOVANI

COSA



L'apprendimento esperienziale riveste un'importanza pedagogica significativa, in particolare nel campo dell'educazione sulle pratiche sostenibili. Attraverso il coinvolgimento degli studenti in esperienze pratiche e scenari reali, infatti, l'apprendimento esperienziale favorisce una comprensione e un'apprezzamento più profondi dei principi di sostenibilità. Attraverso attività come progetti di pulizia degli spazi comunitari, agricoltura biologica o laboratori sulle energie rinnovabili, gli studenti non solo acquisiscono concetti teorici, ma sviluppano anche competenze pratiche e un senso di tutela ambientale.

Questo metodo promuove il pensiero critico, la risoluzione dei problemi e la collaborazione, permettendo agli studenti di diventare protagonisti attivi del cambiamento necessario per affrontare le pressanti sfide ambientali. Inoltre, l'apprendimento esperienziale coltiva l'empatia e la comprensione olistica dell'interconnessione tra le azioni umane e la salute dell'ambiente, instillando valori duraturi di sostenibilità e cittadinanza responsabile.

COME

In questa sezione, l'idea è quella di presentare alcune attività esperienziali utili ad insegnare i principi di sostenibilità tramite laboratori pratici.

Tutte le attività sono state testate nel contesto del progetto durante le attività di formazione GGC o dalle singole organizzazioni tramite la propria esperienza professionale in altri contesti.

LABORATORIO DI GIARDINAGGIO: FERTILITÀ DEL SUOLO

QUESTIONI AMBIENTALI

WORKSHOP

COMMUNITY MAKING

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Imparando a osservare il suolo più da vicino e a riconoscere gli organismi viventi, ci ricollegiamo concretamente ai concetti di biodiversità e fertilità. Allo stesso tempo, questo ci permette di stabilire un collegamento tra l'agricoltura e ciò che giunge sulle nostre tavole in modo intuitivo e giocoso.



PARTECIPANTI E DURATA

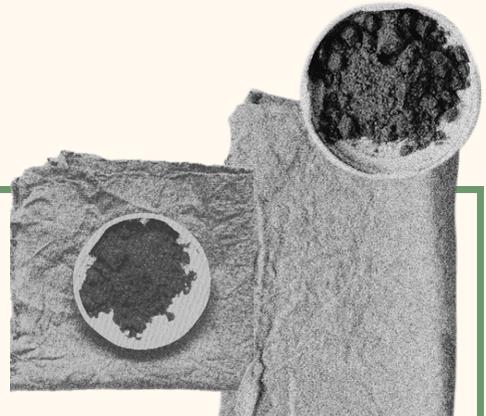
- Da 2 persone in sù, a seconda del numero di animatori presenti. Un animatore può gestire un massimo di 10 partecipanti
- 1 ora per condurre il workshop

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

Per un attività di semplice osservazione:

- una paletta
- del terriccio
- una bottiglia di acqua
- per testare l'acidità del terreno, è possibile utilizzare aceto, bicarbonato di sodio, eccetera.



Risorse umane:

- Un animatore con conoscenze basilari su come riconoscere/analizzare il terreno.

PREPARAZIONE

- Coinvolgere i partecipanti: informare in anticipo agli studenti, coinvolgere gli adulti e co-progettare il workshop con gli animatori.

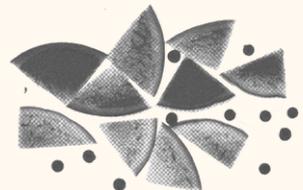
PASSO PER PASSO

1. Benvenuto e presentazione: accogliere i partecipanti, enfatizzare il tema ecologico e introdurre gli esperti.
2. Durante la sessione di brainstorming, chiedere ai partecipanti “cosa rappresenta per loro il concetto di terreno” o “cosa pensano quando si parla di fertilità di un terreno”.
3. Prelevare della terra con la paletta e distribuirla ai partecipanti in modo che possano toccarla, percepirne la consistenza e osservarla da vicino.
4. Passare alla discussione di concetti come terreno argilloso, limoso, sabbioso, acidità, e di come le pratiche di giardinaggio, considerando il tipo di terreno, possano influenzare il sapore di frutta e verdura e la crescita delle piante. Connettere questi concetti a ciò che mettiamo nei nostri piatti.
5. Una volta immagazzinate le conoscenze base sul terreno, procedere con l’attività di giardinaggio utilizzando la miglior tecnica di lavorazione (scavo, aerazione o tecnica di giardinaggio “a lasagna”) e applicando contemporaneamente le modifiche necessarie in base alla diagnosi del terreno (modifica della sostanza organica, compost, letame, argille, ecc.).

UTILIZZO ALTERNATIVO

L’attività può essere realizzata nelle scuole, nei luoghi pubblici, per le strade, negli orti comunitari, ecc.

Non è fattibile online.



INTRODUZIONE AL FORAGGIAMENTO

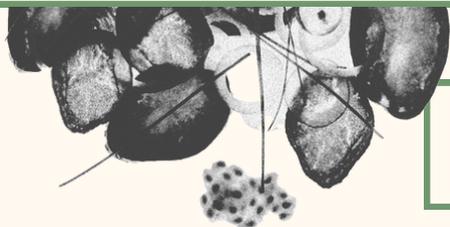
ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

WORKSHOP

RICERCA

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'obiettivo di questa attività è di compiere i primi passi verso uno stile di vita più autosufficiente, imparando a identificare in modo sicuro una selezione di comuni piante selvatiche commestibili. Ciò consentirà ai partecipanti di diversificare la propria dieta con ingredienti disponibili in natura, biologici e di provenienza locale, più nutrienti delle piante coltivate in serra.



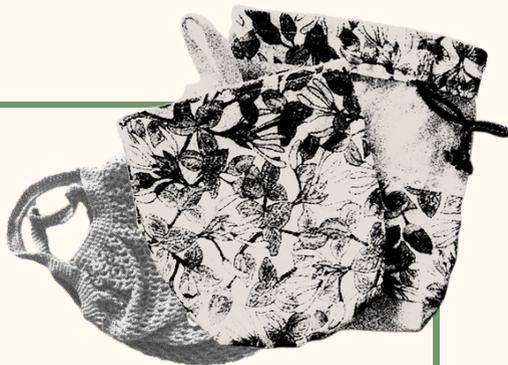
PARTECIPANTI E DURATA

- Qualsiasi numero di partecipanti
- Durata: minimo 2 ore, massimo una giornata intera

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- ceste ben areate o sacchetti di carta
- guanti da giardinaggio (opzionale)
- forbici

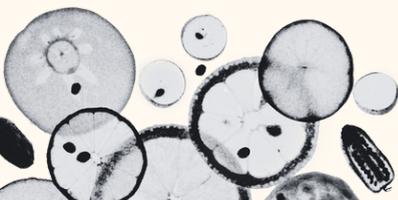


Risorse umane:

- Esperto di raccolta di erbe selvatiche

Configurazione dello spazio:

- all'aperto



PREPARAZIONE

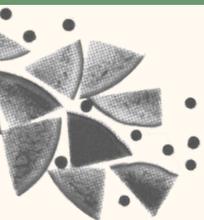
- Contattare un'associazione locale o un ente accreditato per individuare un esperto.
- Selezionare un luogo pulito, idoneo alla raccolta di erbe selvatiche. Evitare zone come margini delle strade o campi trattati con pesticidi.
- Indossare abiti e calzature appropriati, proteggersi dai raggi solari, portare un cestino o sacchetti di carta e la propria bottiglia d'acqua.



Ricorda: il paese, la stagione e il clima influenzano cosa può essere raccolto. Le **ortiche** e la **sambuchella** sono ideali per i principianti, essendo facilmente identificabili, comuni e disponibili per un lungo periodo.

PASSO PER PASSO

1. Riunire i partecipanti per la raccolta di piante selvatiche commestibili all'inizio della primavera, al mattino e con un meteo adeguato.
2. Raccogliere soltanto piante sane e pulite.
3. Pulire e separare le piante durante la raccolta. Lavare le piante o lasciarle sul tavolo per un po' per consentire agli insetti di andarsene.
4. Partendo dalle piante raccolte, invitare i partecipanti a riflettere sui seguenti concetti: speci simili a quelle raccolte, diversi stadi di crescita, riconoscimento dell'odore e del sapore della pianta, nonché in quale fase e quali parti della pianta possono essere utilizzate.
5. Se non si è assolutamente sicuri della specie della pianta, non raccogliere/portare via la pianta. Alcune piante velenose potrebbero essere scambiate per commestibili, risultando potenzialmente dannose.
6. Non raccogliere piante in via di estinzione o rare, anche se sono commestibili. Assicurarsi di conoscere le leggi, incluso se è necessario il permesso del proprietario terriero per raccogliere nella zona interessata.
7. Procedere con calma, un passo alla volta. L'idea è quella di imparare a riconoscere una o due piante all'anno, così da diventare un raccoglitore esperto nell'arco di un decennio.
8. E' importante essere consapevoli dei potenziali rischi, come i parassiti, e seguire le linee guida per un utilizzo sicuro delle piante raccolte.

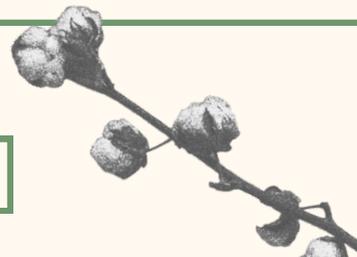


UTILIZZO ALTERNATIVO

Espandi progressivamente il tuo palato a nuovi sapori e consistenze. Sperimenta diverse ricette e metodi di conservazione come l'essiccazione, la salamoia o la fermentazione.

MATERIALI E RISORSE DIDATTICHE

Le "carte d'identità delle piante" sono disponibili nella sezione Materiale per Laboratori



LABORATORIO DI CUCINA

QUESTIONI AMBIENTALI

WORKSHOP

COMMUNITY MAKING

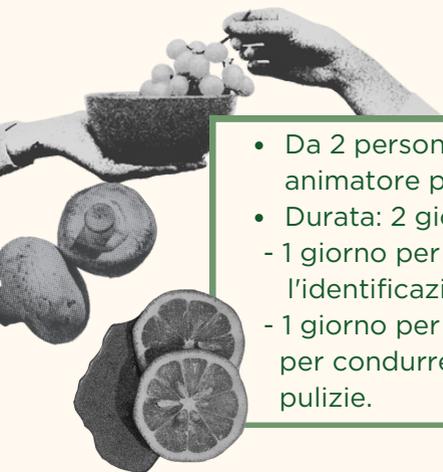
SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Cucinare insieme è un'ottima pratica per creare un ambiente conviviale in grado di aumentare la sensibilizzazione rispetto al tema del sistema alimentare generale ma anche dei paesaggi alimentari locali. Preparare e gustare pasti insieme, è infatti un contesto ideale per promuovere comunità sostenibili mentre si condividono le storie di giovani e anziani e le loro tradizioni e abitudini alimentari.



PARTECIPANTI E DURATA

- Da 2 persone in sù, a seconda del numero di animatori. Un animatore può gestire un massimo di 10 partecipanti
- Durata: 2 giorni.
 - 1 giorno per la preparazione, l'acquisto di prodotti locali e l'identificazione del tema principale.
 - 1 giorno per condurre l'attività: 1 ora per la preparazione, 3 ore per condurre il workshop e condividere il pasto, 1 ora per le pulizie.



MATERIALI, SPAZI RISORSE

Lista dei materiali:

- L'attrezzatura necessaria per il tema identificato per il laboratorio di cucina (ad esempio pentole, padelle, coltelli, forchette, taglieri e aree per lavare i piatti)

Configurazione dello spazio:

- Tavoli
- Sedie

Risorse umane:

- Un animatore con esperienza in attività di cucina collettiva in spazi pubblici. Non è necessario un cuoco professionista o uno chef.





PREPARAZIONE

- Coinvolgere i partecipanti: informare in anticipo agli studenti, coinvolgere gli adulti, co-progettare il workshop con gli animatori.

PASSO PER PASSO



1. Benvenuto e introduzione: accogliere i partecipanti, enfatizzare il tema ecologico del laboratorio e presentare gli esperti.
2. Esplorazione degli ingredienti: analisi dei prodotti stagionali e locali da utilizzare per favorire la sostenibilità.
3. Cucina pratica: preparazione guidata di ricette ecosostenibili, con particolare attenzione alle pratiche green.
4. Consulenza specializzata: condivisione di idee durante la preparazione.
5. Interazione con la comunità: promuovere nuove connessioni, discussioni in tema di stili di vita sostenibili e la condivisione di idee.
6. Cenare insieme: gustate i pasti preparati, rafforzando il senso di comunità.
7. Presentazione dei risultati: esposizione dei risultati collettivi, celebrazione dei successi della cucina sostenibile.



UTILIZZO ALTERNATIVO

Può essere realizzato nelle scuole, nei luoghi pubblici, sulle strade, negli orti comunitari, ecc.

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

- Pubblicazioni, siti web e ricerche sono consultabili qui:
<https://www.greeninclusion.eu/post/cooking-workshop>



ATTIVITÀ “PIANTAMI!”

APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

QUESTIONI AMBIENTALI

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'attività prevede la scelta delle piante e della loro futura disposizione per la progettazione o pianificazione di un giardino/orto. Lo scopo è quello di formare i partecipanti rispetto alle piante, le loro caratteristiche e la posizione migliore per la loro coltivazione.



PARTECIPANTI E DURATA

- Da 5 a 50 partecipanti / Et : 5 anni o superiore
- Durata: da 60 a 120 minuti, in base al numero di partecipanti, alle loro competenze pregresse e alle dimensioni del giardino



MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- schede di osservazione stampate per prendere appunti.
- “carte d'identit ” delle piante stampate
- penne, matite
- telefoni (per ricerche online)
- se appropriato, cartellini con il nome della pianta da inserire nel terreno

Configurazione dello spazio:

- Un'area verde (giardino, parte di un parco, campo o foresta).

Nota:

- Siate consapevoli che esistono leggi e regolamenti che disciplinano la piantumazione in spazi pubblici nel caso in cui si scelga di utilizzare piante vere (rischio di danni alla propriet ). Il “*Guerrilla Gardening*” potrebbe essere accettato se considerato come un abbellimento.



Selezionare le piante desiderate e raccogliere informazioni su di esse. Il metodo è più efficace per alberi e arbusti.

Realizzare poi delle schede stampate che riportino i nomi scientifici e comuni delle piante, insieme alle caratteristiche che influenzano il loro habitat ideale (altezza, larghezza, luce, terreno, acqua, piante vicine o rivali, ecc.), e includere una foto della pianta. Di seguito si può trovare il link per un modello di esempio.

Preparare delle schede di osservazione per prendere appunti ed eventualmente dei cartellini che possano essere utilizzati al posto delle piante per indicare la posizione desiderata.

PASSO PER PASSO

1. Illustrare il regolamento e lo scopo dell'attività.
2. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi da due a cinque persone e distribuire una scheda di osservazione a ciascun gruppo.
3. Chiedere ai partecipanti di esplorare il giardino e annotare le loro osservazioni. Il tempo assegnato per questo compito dipenderà dalle dimensioni e dalla complessità del sito.

Tra le domande guida si potrebbero includere:

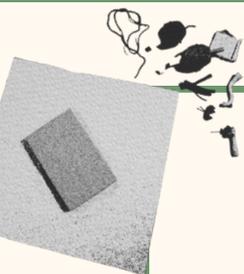
- Quali parti ricevono luce solare diretta e quali sono in ombra?
 - Quali sono i luoghi asciutti e quali sono quelli umidi?
 - Quali sono esposti al vento o protetti da esso?
 - Che tipologie di terreno basico sono presenti nel sito (sabbioso, limoso, argilloso)? Se necessario, spiegare come condurre un rapido test del terreno, come ad esempio 1) strizzando il terreno umido con la mano, poi aprendolo e osservandone la consistenza o 2) scavando una piccola buca, riempiendola d'acqua e osservando la velocità di drenaggio del terreno.
 - Quali piante sono già presenti?
4. Richiedere ai partecipanti di raccogliere e condividere le proprie osservazioni ed esperienze.

5. Distribuisci una pianta e la relativa scheda tecnica, o un cartello con il nome della pianta, a ogni partecipante. Il partecipante deve identificarsi con la pianta stessa e cercare la posizione "perfetta" nel sito scelto utilizzando le informazioni presenti nella scheda tecnica. Potrebbe essere necessario spiegare brevemente il principio della semina in consociazione e della competizione per le risorse. Le domande fondamentali dal punto di vista della pianta sono:

- In che modo desidero crescere?
- Quanto diventerò grande?
- Con quali vicini mi trovo bene?
- Quanto sono competitiva?



6. Radunare i partecipanti per discutere le ragioni della loro scelta e il processo decisionale. Condividere le scoperte e confrontare le opinioni, sollevando obiezioni e offrendo suggerimenti. Di solito, sono necessari non più di 15-30 minuti per piantare circa 20 alberi e arbusti.



UTILIZZO ALTERNATIVO

- a) Crea schede per piante annuali e verdure.
- b) Co-progettazione di una macchia di erbe aromatiche: designare piccole aree e predisporre vaschette con le piante più adatte alla policoltura. Si richiede quindi a piccoli gruppi di partecipanti (3 o 4 persone) di creare il proprio design di giardinetto di erbe aromatiche.
- c) Se lo scopo è di progettare un intero giardino, è consigliato di includere le posizioni per altri elementi del giardino (capanno degli attrezzi, aiuole, ecc.).

MATERIALI DIDATTICI E RIFERIMENTI:

[Contenuto e idea: Skogsträdgårdsboken](#)

[Philipp Weiss & Annevi Sjöberg](#)

[Game layout: Anne Franze-Jordanov](#)

https://www.canva.com/design/DAFNfwlc2g8/g4MhooGdGQZ798_xnpq3w/editutm_content=DAFNfwlc2g8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



CUCINARE CON PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

WORKSHOP

RICERCA

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Impara a preparare piatti semplici e deliziosi con ortiche e sambuchella. Abituati ai sapori e alle consistenze di queste comuni piante selvatiche commestibili e scopri come sostituire le verdure del supermercato con questi supercibi locali, biologici e gratuiti. Ricorda che, se hai un eccesso di ortiche, puoi essiccarle per utilizzi futuri.



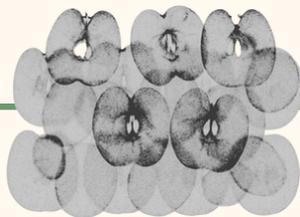
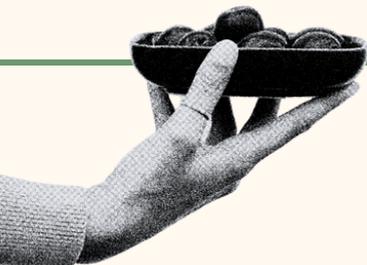
PARTECIPANTI E DURATA

- Partecipanti: massimo 20
- Durata: 3 ore

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- ricettario (stampato/digitale) - uno per ogni gruppo di partecipanti
- ricette consigliate con Sambuchella e Ortica



Configurazione dello spazio:

- Cucina e zona pranzo ben attrezzate

Risorse umane:

- Esperto in foraggiamento



PREPARAZIONE



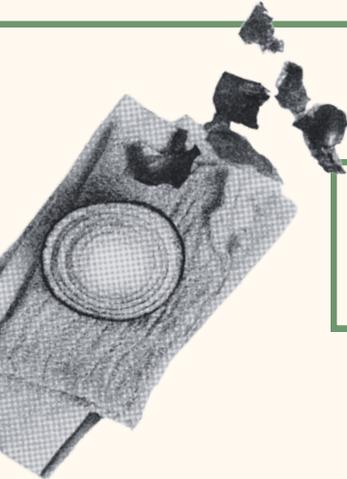
Trovare una cucina idonea per la preparazione di una cena. Verificare di disporre di tutti gli utensili necessari. Raccogliere ortiche fresche e sambuchella e preparare gli altri ingredienti.

PASSO PER PASSO

- 
1. Dividere gli studenti in gruppi di 4-5 persone . Due gruppi prepareranno una torta di sambuchella mentre 2 gruppi prepareranno una zuppa di ortiche.
 2. Con l'aiuto dell'esperto in foraggiamento, mettere in luce i benefici nutrizionali dell'ortica e della sambuchella, sottolineando la loro versatilità in cucina e i vantaggi di sostituire le verdure del supermercato con queste piante selvatiche commestibili.
 3. Iniziare lavando gli alimenti selvatici. Rimuovere le parti infestate, lo sporco, gli insetti e altri materiali vegetali. Ogni gruppo si concentrerà poi sulla propria ricetta.
 4. Quando è tutto pronto, riunire i gruppi e condividere i piatti preparati da ognuno in un pasto comune.
 5. Una volta concluso il pasto, l'esperto di foraggiamento può iniziare una riflessione su come conservare al meglio gli ingredienti utilizzati dai partecipanti nelle loro ricette.

Nel consumo di erbe selvatiche, è fondamentale mantenere moderazione e diversificazione. Evitare l'eccessivo e prolungato utilizzo di una singola erba. Consultare un esperto di foraggiamento per ottenere indicazioni sulla raccolta e il consumo sicuro.

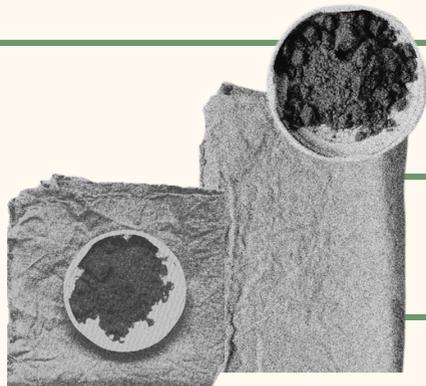
UTILIZZO ALTERNATIVO



Sperimenta ricette a base di ortica come frittate, patatine e modi di usare i semi. Aggiungi valore nutrizionale e sapore ai piatti. Conserva le erbe raccolte tramite essiccazione, congelamento o fermentazione.

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

I partecipanti acquisiranno conoscenze sui benefici dell'adozione del metodo *no-dig* e sulla realizzazione di aiuole che favoriscono la cattura del carbonio, un passaggio fondamentale nella lotta al cambiamento climatico. Aumentando la materia organica nel suolo, queste aiuole non solo immagazzinano carbonio, ma migliorano anche la fertilità del terreno, la biodiversità, la ritenzione idrica e la resistenza all'erosione. Questo approccio premia i giardinieri con un raccolto abbondante, risparmiando tempo e fatica fisica.



PARTECIPANTI E DURATA

- Partecipanti: 8-20
- Durata: un giorno intero in primavera e un giorno intero nell'autunno successivo.

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Paccime compostato (letame equino)
- Forconi
- Pale da giardino
- Rastrelli
- Guanti da giardinaggio
- Terriccio
- Calce agricola

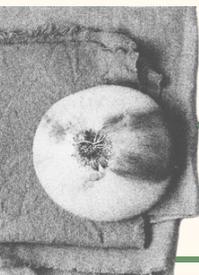


Configurazione dello spazio:

- All'aperto - Definizione di un terreno idoneo

Risorse umane:

- Esperto in giardinaggio



PREPARAZIONE

Trovare un terreno idoneo per la costruzione delle aiuole. Individuare un gruppo di giovani con cui collaborare due volte nell'arco di sei mesi.

PASSO PER PASSO

1. Costruire l'aiuola direttamente sul prato. Soffocare il prato con 20 cm di paccame, utilizzando erba tagliata e foglie. Evitare strati spessi di bastoncini per consentire all'acqua di risalire da sotto.
2. Rimuovere con una pala le erbacce persistenti come la sambuchella o le spighe di grano. In alternativa, aggiungi paccame fino a 2 anni per eliminare le erbacce.
3. Evitare l'uso di cartone, giornali o teli da giardino per coprire la vegetazione poiché potrebbero ostacolare lo scambio di gas nel terreno e impedire la risalita dell'acqua. I teli da giardino si decompongono in microplastiche.
4. Creare l'aiuola sul terreno preparato aggiungendo uno strato di letame di cavallo compostato e terriccio da giardino.
5. Quando si prepara il terreno per il giardinaggio, è meglio considerare di mescolarlo con dell'altro terreno o acquistare del terriccio pulito. Prima di iniziare, è comunque meglio informarsi sulla fertilizzazione e sui livelli di pH. Se il terreno è già fertilizzato, evitare di aggiungere ulteriori fertilizzanti come il letame per evitare un'eccessiva fertilizzazione.



UTILIZZO ALTERNATIVO

REALIZZAZIONE DI AIUOLE DA BANCALI

- Riempire completamente i bancali di terra e ricontrollare che siano pieni una volta che la terra si è assestata. Livelli di terra inadeguati possono creare microclimi sfavorevoli per la crescita delle piante. Assicurarsi quindi che la terra sia a contatto con il terreno per l'assorbimento dell'acqua.
- Evitare il terreno scoperto nelle aiuole. Coprire con erba tagliata o seminare piante come il trifoglio, che fertilizza il terreno. Tagliare il trifoglio prima che semini per evitare che si diffonda.

RECUPERO DEL SURPLUS DI PRODUZIONE DELL'ORTO

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

WORKSHOP

RICERCA

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'idea è quella di mettersi in contatto con i contadini locali per riunire i raccolti in eccesso e coinvolgere gli studenti nella raccolta manuale di frutta/verdura, da utilizzare poi in lezioni di cucina per produrre pasti, conserve e succhi. Questa attività favorisce la sostenibilità riducendo lo spreco alimentare, diminuendo gli acquisti al supermercato e fornendo cibo fresco e di stagione per il consumo e la conservazione durante tutto l'anno scolastico.



PARTECIPANTI E DURATA

- Partecipanti: qualsiasi numero
- Durata: intera giornata

MATERIALI, SPAZI, RISORSE

Lista dei materiali:

- Contenitori o ceste
- Attrezzi da cucina

Configurazione dello spazio:

- Cucina - Interno ed Esterno

Risorse umane:

- Docente di economia domestica



PREPARAZIONE

Trovare una cucina idonea; pianificare la logistica per la raccolta e il trasporto delle verdure; assegnare i compiti e i tempi per la raccolta; e procurarsi gli utensili da cucina necessari.



PASSO PER PASSO

1. Introdurre lo scopo del workshop: apprezzare le risorse esistenti, prendere coscienza dei vantaggi del cibo bio e prodotto localmente e lavorare per ridurre lo spreco alimentare e promuovere una filiera alimentare più corta.
2. Sottolineare le implicazioni ecologiche del giardinaggio domestico che vanno oltre l'uso dell'acqua e comprendono l'uso del suolo, il consumo di energia, l'uso di fertilizzanti e pesticidi e l'impatto sulla biodiversità.
3. Pianificare una strategia di comunicazione per connettere i giovani con i contadini locali tramite i social media e il passaparola al fine di individuare contadini con prodotti in eccedenza da condividere.
4. Identificare i tipi di prodotti disponibili e pianificare di conseguenza.
5. Pianificazione del workshop: selezionare una data e un orario appropriati per i contadini e gli studenti coinvolti. Assicurarsi di avere a disposizione le attrezzature e i materiali necessari, come contenitori, utensili e prodotti per la pulizia.
6. Organizzare un'area di lavoro: designare uno spazio per la selezione, la pulizia e la preparazione dei prodotti in eccesso.
7. Organizzare una festa per condividere il raccolto, conservare il cibo per un uso successivo o chiedere agli studenti di preparare piccoli campioni da portare a casa.
8. Documentare il workshop: fotografare e prendere appunti per monitorare i progressi e condividerli sui social media.



ECCO ALCUNE RICETTE CHE ABBIAMO TESTATO NEI NOSTRI LABORATORI

Confettura di uva spina
Torta all'olivello spinoso
Succo di ribes rosso e nero
Focaccia di ortaggi a radice
Purea di mele
Zuppa di liquirizia
Marmellata di rabarbaro







MATERIALE PER LABORATORI



MODULO DI FOODSCAPE WALKABOUT

La guida è destinata a te e ai tuoi compagni di classe con cui sei in gruppo e con cui desideri approfondire la conoscenza del contesto alimentare locale. È pensata per essere utilizzata durante le escursioni per esplorare gli ambienti del settore alimentare - il percorso **Foodscape Walkabout**. L'obiettivo è mappare le risorse alimentari esistenti e, soprattutto, immaginare cosa potrebbe esserci; una sorta di **viaggio di fantasia**. Il concetto è molto semplice: di tanto in tanto, seduti a casa o in classe, sognate che la vostra classe o la vostra stanza possano essere dipinte di colori diversi o che possiate mettere un piccola pianta di pomodoro sul davanzale. Questo è proprio lo stato mentale e immaginativo necessario per il *Foodscape walkabout*.

Cammina, osserva attentamente ciò che ti circonda, cosa è e com'è. Immagina le possibilità di come potrebbe essere. Cerca di dividere l'osservazione e l'immaginazione in due binari: il modo in cui acquistiamo e consumiamo il cibo e il modo in cui lo produciamo. Probabilmente penserai che la produzione sia qualcosa che riguarda i contadini. Ma se una volta questo era vero, oggi giorno la coltivazione si sta sempre più spostando verso i centri urbani. Quindi, durante la tua escursione, prova a riflettere su due aspetti: 1) come consumiamo il cibo, da soli o in compagnia, a casa o fuori e 2) come lo produciamo.

1. Punti di ristorazione/alimentari: identifica i diversi tipi di esercizi commerciali disponibili. Registra tali informazioni sulla mappa e nella tabella, utilizzando preferibilmente una mappa della città per una visione chiara della loro posizione. Assegna a ciascuno lo stesso numero sia sulla mappa che nella tabella. Puoi anche creare abbreviazioni personalizzate: una per le stazioni di servizio, una per i minimarket/chioschi, una per i grill bar/fast food, una per i supermercati, una per le gelaterie, una per i ristoranti e così via. Nella colonna successiva, descrivi i prodotti offerti. Infine, indica cosa vorresti che offrissero. Nella tabella vuota, annota idee per nuovi negozi, outlet e punti vendita.

2. Coltivazione e spazi verdi: per quanto riguarda la coltivazione e le possibilità di coltivazione, dovresti cercare aree inutilizzate, come terreni vuoti, marciapiedi in cemento, tetti inutilizzati, edifici e altro ancora. Segnala questi spazi sulla mappa e annota le caratteristiche del luogo. È importante immaginare la possibilità di coltivare qualcosa in tali spazi e considerare chi potrebbe gestire l'iniziativa.

MODULO DI FOODSCAPE WALKABOUT

PRIMA DI PARTIRE PER UN FOODSCAPE WALKABOUT:

1. Leggi attentamente le istruzioni. Puoi anche portare con te il glossario e le istruzioni.
2. Scegli la zona desiderata per il *Foodscape Walkabout*.
3. Fai una passeggiata di almeno un'ora.
4. Stampa la mappa della zona oppure porta con te la mappa già esistente.
5. Stampa le tabelle 1 e 2 per documentare la tua mappatura.
6. Stampa le tabelle 3 e 4 per redigere le tue riflessioni e idee.
7. Ricordati di portare con te penne, matite, pennarelli e penne colorate per scrivere e disegnare.
8. Porta un dispositivo di registrazione per foto, video e audio. Il tuo cellulare va bene per tutte le funzioni.

ISTRUZIONI PER REGISTRARE LA MAPPATURA DEL FOODSCAPE WALKABOUT:

1. Posiziona un segnaposto sulla mappa e assegna dei numeri ai diversi luoghi. È possibile utilizzare un sistema a colori per simboleggiare e riconoscere i diversi luoghi. Ad esempio: ristorante con un punto rosso, parco con un cerchio verde, supermercato con un quadrato viola, lunga fila di alberi con linee verdi e così via.
2. Inserisci tali luoghi anche nelle Tabelle. Inserisci i dati nelle apposite celle della tabella.
3. Tabella 1: Punti di ristorazione/Alimentari: Definizione ed Esempi.
4. Tabella 2: Definizione degli spazi verdi e relativi esempi.
5. Tabella 3: Riflessione sulle osservazioni delle Tabelle 1 e 2.

TABELLA 1: OSSERVAZIONE PUNTI DI RISTORAZIONE/ALIMENTARI

Cosa esiste? Indica su una mappa e completa il modulo.

| Posizione sulla Mappa | Esistenza di attività commerciali come ristoranti, bar, eccetera. | Cosa viene venduto? (frutta, torta, pizza ecc.) | Cosa manca (cosa potrebbe essere venduto)? | Osservazioni |
|-----------------------|---|---|--|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

TABELLA 2: OSSERVAZIONE DELLE COLTIVAZIONI E DEGLI SPAZI VERDI

Cosa esiste? Indica su una mappa e completa il modulo.

| Posizione sulla Mappa | Che cosa esiste? (come giardini, orti verticali, alberi, lotti vuoti) | Cosa si coltiva? Frutta, fiori, spezie, ecc. | Cosa manca (cosa si potrebbe coltivare)? | Osservazioni |
|-----------------------|--|---|--|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

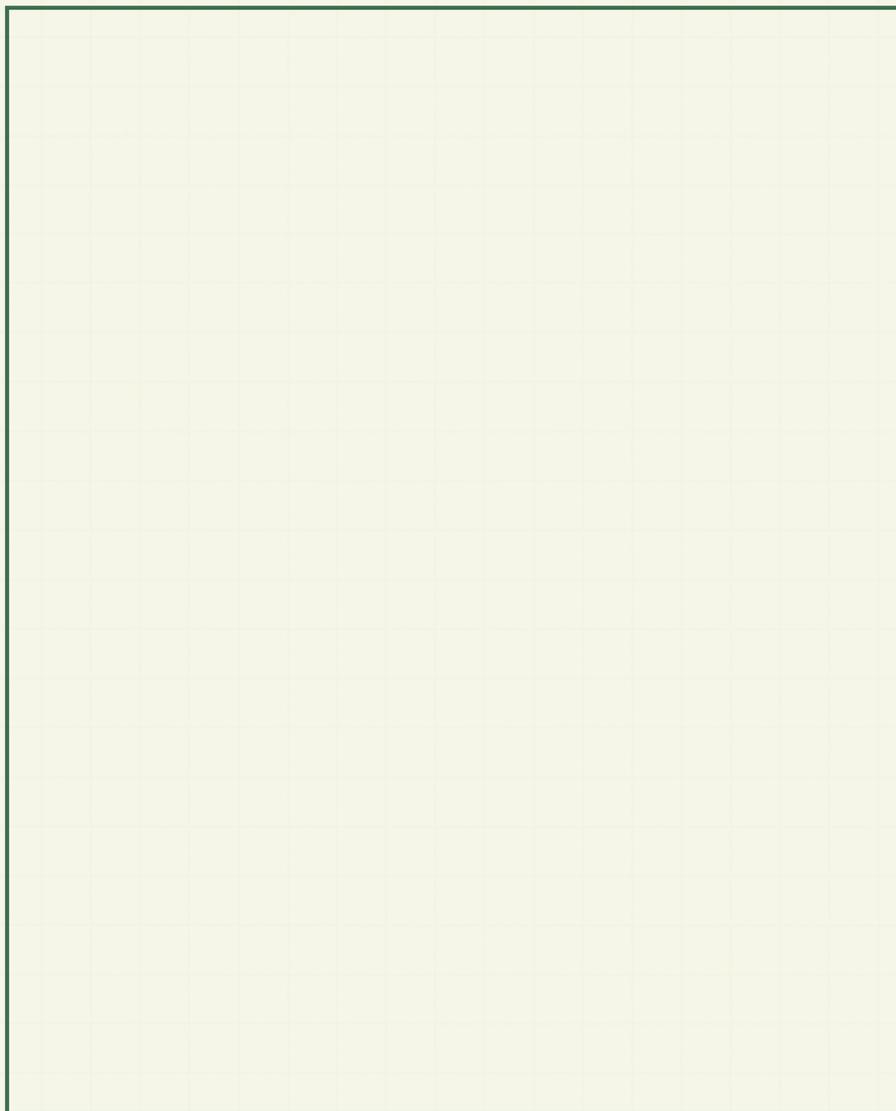
TABELLA 3: RIFLESSIONE SULLE TUE OSSERVAZIONI

Cosa potresti trovare? Esponi le tue idee e le persone che desideri coinvolgere.

| Posizione sulla Mappa | Cosa ti ha incuriosito? | Cosa potrebbe essere migliorato? | Cosa ci potrebbe essere? | Chi potresti coinvolgere per migliorare? |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

DAI SFOGO ALLA TUA CREATIVITÀ

**QUESTO È IL TUO SPAZIO CREATIVO. REALIZZA DISEGNI O
SCHIZZI DELLE TUE OSSERVAZIONI O DELLE TUE NUOVE IDEE**



PRODUZIONE

Una volta finito, tornerete ai vostri gruppi, rifletterete e preparerete una presentazione.

Potrebbe essere una presentazione a diapositive, un video o un gioco di ruolo.

L'obiettivo è comunicare le vostre scoperte al resto della classe in modo coinvolgente e che stimoli la riflessione.

Come esporre il risultato:

1. Presentazione Power Point
2. Video
3. Schizzo o disegno
4. Giochi di ruolo
5. Filmati

Domande guida:

1. Esamina la mappa, il disegno e tutte le tabelle che hai compilato.

Cosa ti colpisce nei luoghi contrassegnati sulle mappe? Cosa hai fatto?

Cos'è interessante di questi luoghi? Perché reperi questo luogo importante o interessante? Cosa potrebbe essere fatto?

2. Confronta le tue immagini, schizzi o disegni.

Quali ulteriori informazioni sono disponibili oltre a quelle indicate nella domanda 1?

3. Come classificherei i luoghi identificati? Oasi alimentare, deserto alimentare o palude alimentare.

4. Ritorna alla mappa. Cosa modificherei e per quale motivo? Chi coinvolgeresti e come lo contatteresti?

Glossario

Oasi Alimentare: questo termine è utilizzato per descrivere un'area con accesso agevole a negozi di generi alimentari, supermercati, negozi di frutta e verdura e mercati che offrono prodotti freschi come frutta e verdura.

Deserto alimentare: si riferisce a un'area o comunità con limitato o inesistente accesso a cibo nutriente e a prezzi accessibili, in particolare frutta e verdura fresca, a causa dell'assenza di negozi di alimentari facilmente raggiungibili a piedi.

Palude alimentare: viene impiegato per indicare una comunità in cui sono presenti numerosi fast food e minimarket. Questo indica che le aree sono eccessivamente esposte ad alternative alimentari non salutari anziché a opzioni alimentari sane.

MENU SETTIMANALE - MENSA

SVIZZERA*

*È possibile ricreare il gioco basandosi sul menù della propria mensa

| Lunedì (LU) | Martedì (MA) | Mercoledì (ME) | Giovedì (GI) | Venerdì (VE) |
|--|---|---|--|---|
| <p>LU: POLPETTE DI MANZO in salsa di pomodoro, con purè di patate e broccoli.</p> | <p>MA: HAMBURGER AI FUNGHI. Funghi grigliati, formaggio, lattuga e cipolle brasate in un panino al sesamo. Con chips di verdure essiccate.</p> | <p>ME: Fagioli "al burro" thailandesi con verdure (zucca, carote, sedano, piselli verdi) e riso basmati.</p> | <p>GI: SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA: Pasta con guanciale, pecorino, zucchine grigliate, pomodoro e cipolla.</p> | <p>VE: PIATTO DI HUMMUS. Pane pita, hummus, melanzane grigliate, semi di melograno e insalata.</p> |
| <p>LU: RISOTTO al formaggio, spinaci e asparagi arrostiti.</p> | <p>MA: KEBAB DI AGNELLO. Wrap di agnello con patatine fritte e insalata (lattuga, cetriolo, pomodoro, prezzemolo)</p> | <p>ME: Pasta cremosa con zucchine, pomodori secchi e parmigiano.</p> | <p>GI: HAMBURGER DI MANZO. Manzo alla griglia, formaggio, lattuga e cipolle brasate in un panino al sesamo. Servita con chips di verdure.</p> | <p>VE: VEGGIE CHILI. Macinato di mais, fagioli rossi, salsa di pomodoro e peperoni brasati. Servito con riso bianco.</p> |
| <p>LU: FILETTO DI ORATA marinato con zenzero e lime, con quinoa e carote.</p> | <p>MA: POLLO THAI con verdure (zucca, carota, sedano, piselli) e riso basmati.</p> | <p>ME: POLLO ARROSTO con limone, patate arrosto al forno e fagiolini.</p> | <p>GI: SCHNITZEL VEGETALE. Schnitzel di soia con salsa tartara vegana, gnocchi e insalata di mais.</p> | <p>VE: SALSICCIA DI VITELLO con patate al forno e carote.</p> |
| <p>LU: FALAFEL KEBAB Nuggets di ceci con patatine fritte e insalata (lattuga, cetriolo, pomodoro, prezzemolo)</p> | <p>MA: Lenticchie nere cucinate alla libanese, con riso integrale e cipolle croccanti. Servite con barbabietole arrostiti.</p> | <p>ME: CHILI CON CARNE: Manzo macinato, fagioli rossi, salsa di pomodoro e peperoni brasati con riso bianco.</p> | <p>GI: Riso fritto indonesiano con verdure (carote, peperoni, piselli e funghi) e un uovo.</p> | <p>VE: FILETTO DI PESCE TILAPIA in crosta di erbe aromatiche, servito con cous cous e verdure.</p> |

RISULTATO DEL GIOCO - RISPOSTE ESATTE*

*Dall'alimento con l'impatto più elevato a quello con il più basso per ciascun giorno della settimana.

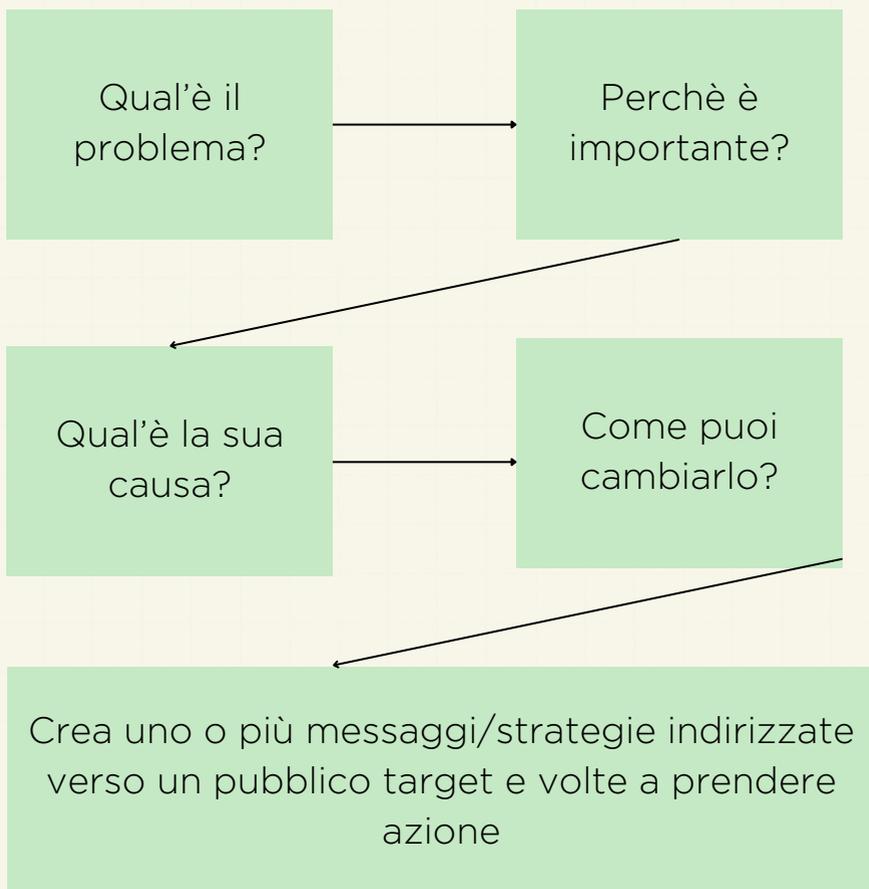
| Lunedì (LU) | Martedì (MA) | Mercoledì (ME) | Giovedì (GI) | Venerdì (VE) |
|-------------------|---------------------|-----------------|--------------------|----------------------|
| POLPETTE DI MANZO | KEBAB DI AGNELLO | CHILI CON CARNE | HAMBURGER DI MANZO | SALSICCIA DI VITELLO |
| FILETTO DI ORATA | POLLO THAI | POLLO ARROSTO | PASTA AMATRICIANA | FILETTO DI TILAPIA |
| RISOTTO | HAMBURGER AI FUNGHI | CARBONARA VEG. | RISOTTO FRITTO | PIATTO DI HUMMUS |
| FALAFEL KEBAB | LENTICCHIE NERE | FAGIOLI THAI | VEG.CHNITZEL | CHILI VEG. |

Presupposti per calcolare i kg CO₂-eq/pasto:

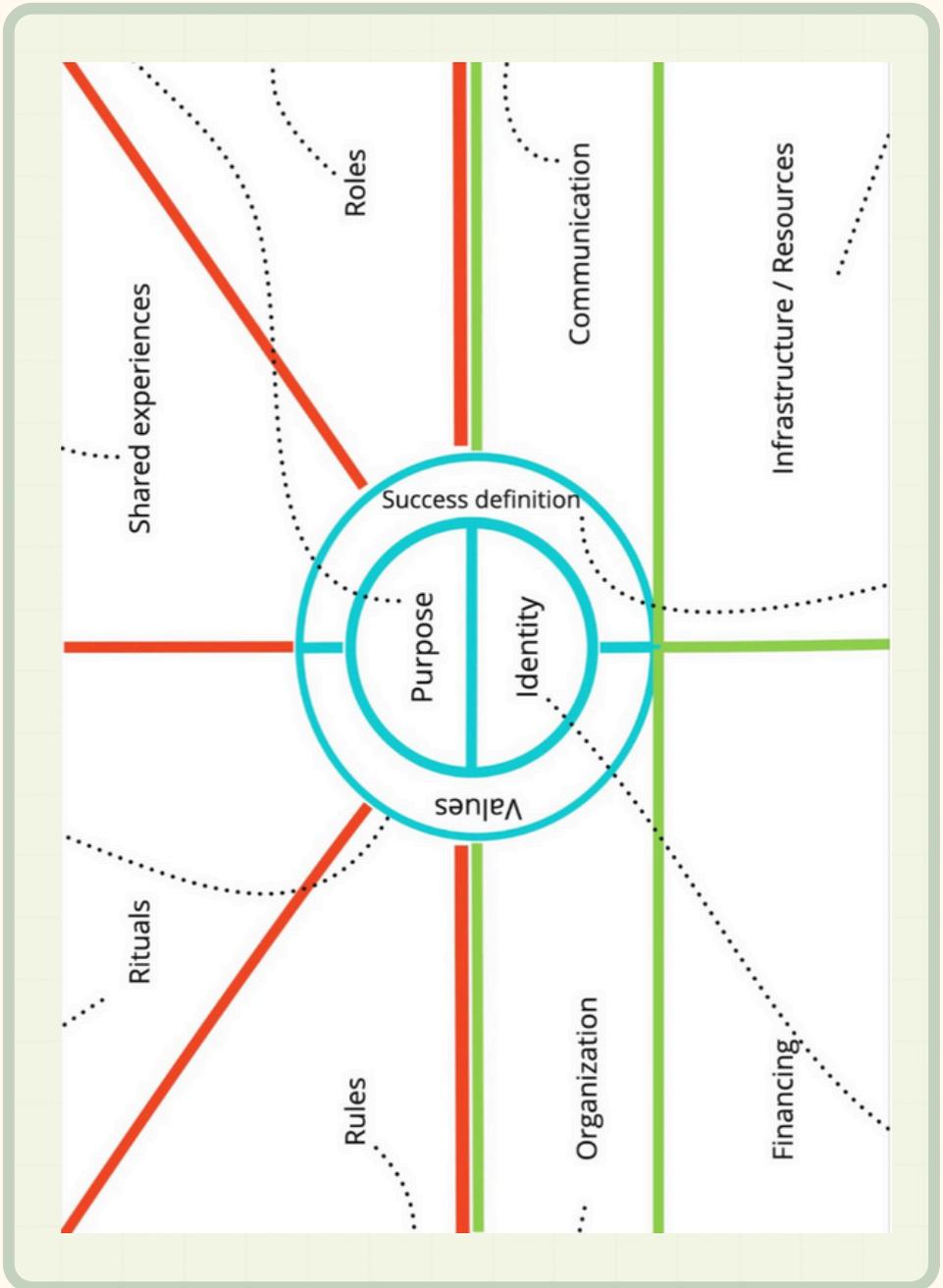
- Sono considerate le fasi della filiera alimentare, dalla produzione alla cottura.
- Si considera l'agricoltura convenzionale (non biologica).
- Le carni sono considerate carni locali.

PENSA COME UN SOCIAL MARKETER: ORGANIZZA LA TUA CAMPAGNA PER RENDERE LA TUA COMUNITÀ PIÙ ECOLOGICA

TABELLA DI RIFERIMENTO - ESERCIZIO MARKETING SOCIALE



STRUMENTO COMMUNITY CREATION CANVAS



CARTA D'IDENTITÀ DELLE PIANTE

GIRARDINA SILVESTRE/SAMBUCELLA AEGOPODIUM PODAGRARIA



La girardina silvestre, originariamente introdotta nell'Europa settentrionale dai monaci come pianta medicinale, è diventata una famigerata erbaccia in molti giardini. Nonostante la sua fastidiosa reputazione, è una pianta ricca di nutrienti, particolarmente ricca di vitamina C, il che la rende una valida opzione commestibile. Le foglie hanno un sapore delicato con sentori di carota e sedano e possono essere utilizzate nelle insalate, nel pesto o come sostituto degli spinaci nelle torte. Tuttavia, è fondamentale identificare correttamente la pianta, poiché le persone inesperte potrebbero scambiare per piante velenose come la cicuta velenosa o la belladonna. Una volta familiarizzati con le sue caratteristiche, la girardina silvestre può essere raccolta durante l'estate potando la pianta e raccogliendo le foglie il prima possibile, quando sono appena aperte.

CARTA D'IDENTITÀ DELLE PIANTE

ORTICA

ORTICA DIOICA SSP. SONDENII E ORTICA DIOICA SSP. DIOICA



Le ortiche rappresentano un'erba selvatica adatta ai principianti, poiché sono facilmente identificabili e utilizzabili. All'inizio dell'estate, le piante alte 10-15 cm possono essere impiegate intere, previa sbollentatura per eliminare la loro pungentezza. Le ortiche possono essere cucinate come gli spinaci, ad esempio in zuppe e torte. È possibile essiccare le ortiche in un luogo riparato dal sole per conservare minerali, oligoelementi e fibre. Le ortiche essiccate possono essere aggiunte a vari piatti, come salse, porridge, yogurt o frullati, con una dose consigliata di 1-4 cucchiaini al giorno. È importante notare che le ortiche possono accumulare nitrati dannosi, quindi è preferibile raccogliere in zone non eccessivamente ricche di azoto, come quelle vicine a fienili o terreni agricoli fertilizzati. Inoltre, le ortiche sono ricche di ferro e il calcio può ostacolarne l'assorbimento; di conseguenza, si consiglia l'utilizzo di latte vegetale, come il latte d'avena, anziché latte vaccino nella preparazione della zuppa di ortiche per garantire un'assimilazione ottimale del ferro. Esistono molteplici altri modi per sfruttare appieno le potenzialità di questa superpianta!

TORTA DI SAMBUCELLA

1. Foderare una teglia per crostate (Ø 24 cm) con la pasta frolla.
2. Premere l'impasto sulla base e sui lati della teglia.
3. Pre-cuocere la base in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti.

Ingredienti:

- 1 cipolla
- 2 decilitri di foglie di sambuchella
- 2-3 pomodori
- 1 cucchiaio di olio di semi di colza
- 100 grammi di feta
- 200 millilitri di panna acida
- 1 uovo
- Mezzo cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino pepe nero
- 50 grammi di formaggio grattugiato (25-35% di grassi)



Procedimento:

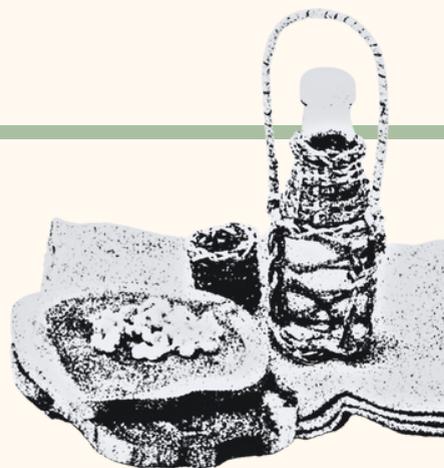
1. Sbucciare e tritare finemente della cipolla.
2. Riscaldare l'olio in una padella. Aggiungere la cipolla e le foglie di sambuchella. Mescolare finché le cipolle non diventano trasparenti.
3. Distribuire le cipolle, la sambuchella e le fette di pomodoro sulla base precotta.
4. Mescolare la panna acida con un uovo, le spezie e il formaggio grattugiato, quindi distribuire il composto sulla torta.
5. Cuocere la torta per circa 25 minuti, finché non si sarà rassodata e la superficie avrà assunto un colore dorato.

MINESTRA DI ORTICA

- Porzioni: 4
- Durata della preparazione: 10 minuti
- Durata della cottura: 10 minuti

Ingredienti:

- 200 grammi di ortiche sbollentate
- 1 litro di latte d'avena
- (2 cucchiaini di farina di grano)
- Una spruzzata di noce moscata
- 1/2 cucchiaino sale



Procedimento:

1. Aggiungere le ortiche sbollentate e i condimenti alla zuppa.
2. Se si utilizza il latte d'avena, potrebbe non essere necessario aggiungere farina per addensare.
3. Frullare la zuppa fino a ottenere un composto liscio.

PESTO DI ORTICA

Ingredienti :

- 1 L di ortiche fresche sbollentate.
- 2 tazze di semi di girasole
- 1/4 tazza di olio di girasole
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cucchiaino sale



Procedimento:

1. Pulire accuratamente le ortiche ed eliminare eventuali steli duri. Sbollentare le ortiche in acqua bollente per 1-2 minuti fino a quando appassiscono. Scolare e lasciare raffreddare.
2. In un robot da cucina, unire ortiche sbollentate, semi di girasole, aglio, sale e olio di girasole. Frullare fino a ottenere un pesto liscio, raschiando i lati se necessario.
3. Trasferire il pesto in un recipiente o in un contenitore ermetico. Coprire con uno strato sottile di olio di girasole per evitare l'imbrunimento.
4. Conservare in frigorifero fino a 1 settimana o congelare per una conservazione più prolungata.

ERBE SELVATICHE IN POLVERE



La polvere di erbe selvatiche è una miscela macinata o frantumata ottenuta dalle foglie e dai fiori secchi delle piante. Questa polvere verde conserva tutti i minerali, gli oligoelementi e le fibre della pianta fresca. La clorofilla contenuta nella polvere è ricca di flavonoidi.

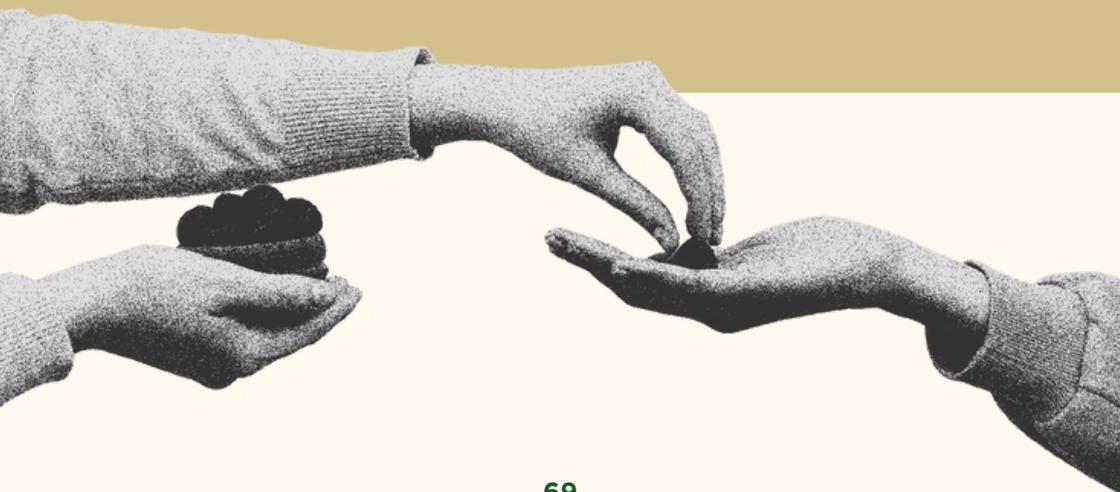
La polvere di foglie verdi è una fonte estremamente naturale di oligoelementi che può essere utilizzata regolarmente. Può essere aggiunta come condimento in 1-4 cucchiaini durante la preparazione del cibo, cosparsa sui piatti finiti o mescolata a porridge, yogurt o frullati. La polvere può anche contribuire a ridurre la necessità di sale aggiunto. È consigliabile essiccare le piante e conservarle al riparo dalla luce solare.

L'essiccazione delle erbe aromatiche permette di produrre la polvere di erbe selvatiche, un condimento versatile per arricchire i piatti, particolarmente utile durante l'inverno, quando i prodotti freschi scarseggiano.

Tre le possibile erbe troviamo ortica, epilobio/camenèrio, (*Chamaenerion angustifolium*), alchemilla, tarassaco, foglie di ribes, cavolo riccio, giovani foglie di sambuchella e calendula. Si consiglia di tenere in considerazione eventuali allergie nella scelta delle erbe per la polvere verde.



CONCLUSIONI



CONCLUSIONI

Le lezioni e le attività presentate in questo manuale illustrano un concetto fondamentale: i giovani desiderano prendere in mano il loro futuro. Sono determinati a non essere solo vittime del cambiamento climatico, ma a diventare agenti del cambiamento assumendo un ruolo primario nel promuovere comportamenti climatici responsabili.

Gli adulti, la così detta "vecchia generazione", non deve lasciare soli i giovani in questa missione, ma deve sostenerli e incoraggiarli, fornendo loro le informazioni necessarie per adottare stili di vita più sani che contrastino il cambiamento climatico. In altre parole, abbiamo bisogno che i giovani siano messi in condizione di agire in modo indipendente e di essere ben informati su ciò che è in loro potere. Solo in questo modo i giovani di tutta Europa inizieranno la loro transizione verde.

Pertanto, auspichiamo sinceramente che gli adulti, specialmente gli educatori nelle scuole, e i giovani utilizzino questo manuale per avviare una discussione stimolante sugli argomenti proposti. Poiché il manuale è stato redatto da esperti, ma testato e discusso con diversi giovani, crediamo fermamente che sarà ben accolto tra queste fasce d'età. Il fatto che contenga attività, linee guida e possibili azioni, facilita altresì il passaggio dalla teoria alla pratica e consente di adattarlo a diversi contesti.

A nome del team GGC, desideriamo ringraziare ogni individuo che ha partecipato a questo progetto e ha contribuito alla sua realizzazione, in particolare la scuola di Lindevang e le scuole di Læringshuset in Danimarca e la scuola di Kalevan Lukio in Finlandia. Il contributo di ogni giovane, partner del progetto e stakeholder è stato fondamentale. Collaborando insieme, possiamo creare un pianeta più sano e sostenibile per noi e per le generazioni future. Grazie per aver letto e utilizzato questo manuale! Speriamo che vi sia d'aiuto nei vostri sforzi per incoraggiare i giovani a sviluppare comunità più ecologiche.

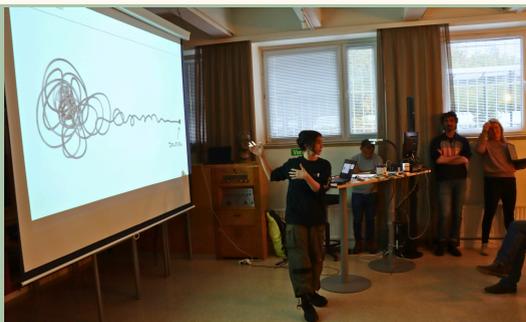


SCOPRI DI PIÙ SUI PARTNER

COMPARATIVE RESEARCH NETWORK



BERLINO,
GERMANIA.



Il Comparative Research Network è stato istituito nel 2007 e da allora opera nel settore dell'istruzione degli adulti e della ricerca. Il CRN Network si concentra su attività formative relative alle competenze interculturali, all'apprendimento intergenerazionale, alla mobilità e alla migrazione. Inoltre, il CRN è specializzato nella creazione e nell'esecuzione di processi di valutazione e divulgazione.

Il Comparative Research Network è situato a Berlino e partecipa attivamente dal 2007 ai programmi Horizon2020, Erasmus+, REC e progetti nazionali e locali.



**CENTRAL@COMPARATIVE-
RESEARCH.NET**

CROSSING BORDERS



**COPENAGHEN,
DANIMARCA**



Crossing Borders (CB) è un'organizzazione della società civile senza scopo di lucro. La visione di CB è quella di un mondo in pace in cui la diversità sia celebrata. La missione è quella di creare uno spazio di dialogo verso questo mondo e costruire la capacità dei giovani, degli operatori dei media e degli educatori di realizzare tale visione di pace. Fondato come progetto nel 1999 in Danimarca per sostenere un dialogo significativo tra le parti in conflitto in Medio Oriente, Crossing Borders è diventato un'organizzazione dinamica nel 2004, con attività nazionali e internazionali, per rispondere alla crescente domanda di servizi. Gli argomenti trattati da CB includono questioni globali come cambiamento climatico, migrazione, partecipazione giovanile e gli SDG per promuovere l'innovazione verde e l'imprenditorialità sostenibile. L'obiettivo è educare e responsabilizzare i giovani affinché diventino cittadini globali attivi. Spaziando tra diverse culture e professioni, CB fornisce piattaforme per la condivisione di idee, la formazione di associazioni, reti e comunità globali in tutto il mondo. Insieme, si promuovono le migliori pratiche per un cambiamento positivo.

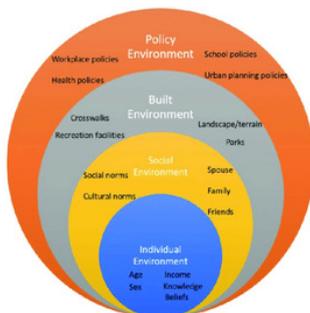


CB@CROSSINGBORDERS.DK



Social Marketing:

What determines behavior?



Fondata nel 1996, l'Università della Svizzera italiana (USI) è un istituto dinamico con cinque facoltà: Scienze della Comunicazione, Economia, Informatica, Architettura e Scienze Biomediche. Partecipa attivamente a programmi di ricerca nazionali ed europei, contando 2800 studenti e 800 membri del corpo docente. Le aree di ricerca spaziano dalla comunicazione pubblica alle politiche pubbliche, dal marketing sociale alla comunicazione interculturale.

L'Istituto di Comunicazione e Politiche Pubbliche (ICPP), che include il gruppo di ricerca BeCHANGE, esplora le sfide che le istituzioni e il settore pubblico devono affrontare, in particolare nei campi della comunicazione e della governance, attraverso una varietà di temi e prospettive. In particolare, il gruppo di ricerca BeCHANGE possiede competenze specifiche nella comprensione dei fattori che influenzano il comportamento e i problemi sociali, nell'esplorare modi per modificare tali comportamenti e nel formare i giovani di età compresa da studenti di laurea triennale a dottorandi.



EMILIA.CAMPELLO@USI.CH
SUZANNE.SUGGS@USI.CH

KALEVAN LUKIO



TAMPERE,
FINLANDIA.



Kalevan lukio è una scuola secondaria superiore fondata nel 1952 e ubicata nel centro di Tampere, in Finlandia. Essendo un istituto privato, segue il curriculum nazionale e beneficia di finanziamenti statali, come tutte le scuole "lukio" del paese. Con più di 600 studenti e 40 membri del personale, Kalevan lukio prepara gli studenti all'esame di immatricolazione, ossia la maturità. La scuola offre una vasta gamma di materie, tra cui corsi obbligatori di matematica, scienze, materie umanistiche, arti e una vasta gamma di lingue. Kalevan lukio è particolarmente rinomata per i suoi programmi di musica e arte. L'economia domestica è una specializzazione della scuola, e proprio questo ramo ha intrapreso una stretta collaborazione con il progetto Erasmus+ Growing Green Communities. Kalevan lukio è orgogliosa del suo impegno per le questioni ambientali e lo scambio internazionale. La scuola ha partecipato attivamente a progetti come il Nordic Culture Point Project "Food for thought" e l'iniziativa Erasmus+ "Eco Entrepreneurship", concentrandosi ad esempio sul consumo e la produzione alimentare sostenibili.



**SOFIA.STEIGER@KALEVANL
UKIO.COM**



SaluTerre è uno studio paesaggistico e sociale fondato nel 2004 che collabora con le autorità locali, come i comuni, per sviluppare paesaggi alimentari inclusivi. Tra le attività troviamo:

- Giardini: orti comunitari, orti condivisi, orti comunali.
- Aziende agricole: aziende agricole urbane, aziende agricole didattiche, aziende agricole professionali.
- Sistemi alimentari e urbanistica alimentare.

La metodologia di SaluTerre si fonda su un processo di co-costruzione tra tutti gli attori coinvolti, in particolare i residenti vulnerabili. I membri di SaluTerre hanno partecipato alla creazione di oltre 100 orti comunitari in Francia e hanno istituito il primo "orto condiviso" e la rete nazionale ad esso collegata dal 1987.



MEHDI.CHRAIBI@SALUTERRE.COM



In un mondo in rapida evoluzione, il Dipartimento di Scienze della Terra e Gestione delle Risorse Naturali (IGN) offre competenze e istruzione per affrontare le sfide sociali cruciali, come il cambiamento climatico e la crescente pressione sulle risorse naturali. L'IGN è parte della Facoltà di Scienze presso l'Università di Copenaghen, la principale istituzione di ricerca e istruzione nelle scienze naturali in Danimarca.

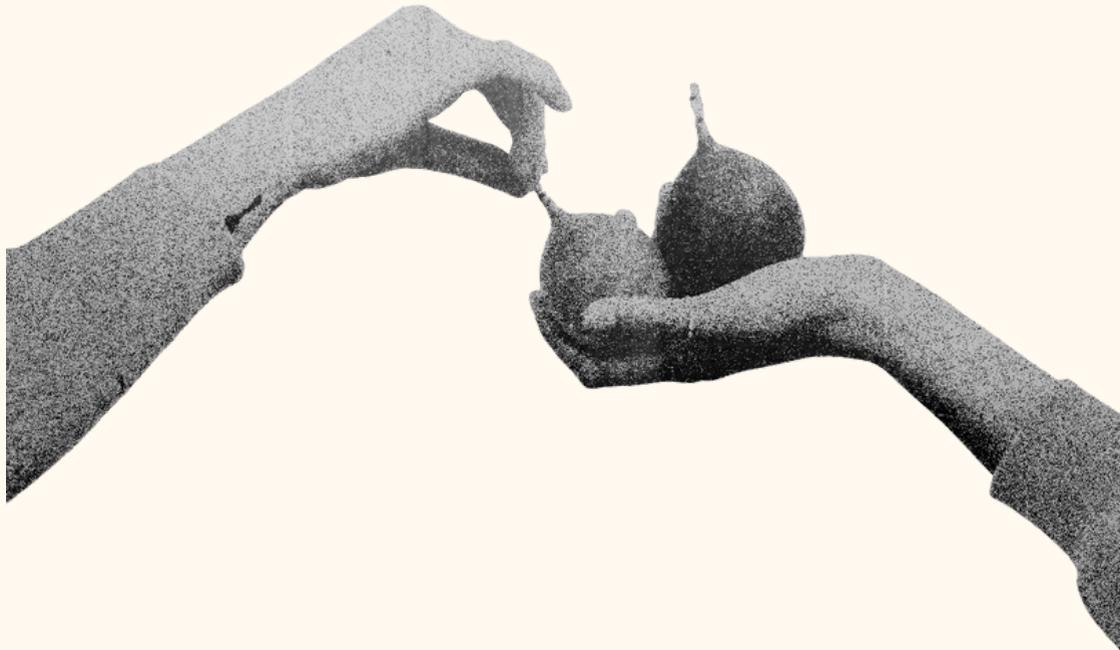
IGN è costituita da diversi gruppi di ricerca, tra cui quello del professor Bent Egberg Mikkelsen e del ricercatore Subash Rana, che dirigono la ricerca incentrata sulla trasformazione dei sistemi alimentari urbani con un focus sul coinvolgimento dei giovani, sull'istruzione, sul coinvolgimento dei cittadini e sulla tecnologia digitale. In particolare, la ricerca si concentra sul ruolo dell'empowerment della comunità locale nei processi di transizione.



SR@IGN.KU.DK
BEMI@IGN.KU.DK



**Co-funded by
the European Union**



COMPARATIVE RESEARCH NETWORK: