

TUTTI A TAVOLA
Non di solo pane vivrà l'uomo
CRE-GREST 2015

**TROVI I VIDEO TUTORIAL PER IMPARARE PASSO PASSO TUTTI QUESTI
LABORATORI MANUALI SUL CANALE YOUTUBE "CREGREST"**

Sottopentola chiodato



Età: 8/10

Difficoltà: media

Materiale: mattonella di legno quadrata di 20 cm con uno spessore di 2 cm, foglio bianco, pastello verde e giallo, chiodi di 3 cm, martello, lana gialla, bianca, verde chiaro e verde scuro, nastro adesivo, forbici, matita, gomma

Procedimento:

1. Producete sul foglio il disegno di un limone che abbia le stesse dimensioni della mattonella di legno.
2. Colorate il limone con i pastelli per ottenere il disegno colorato che vi servirà come base e guida nel vostro lavoro.
3. Appoggiate il disegno finito sulla mattonella e fissatelo momentaneamente con un po' di nastro adesivo.
4. Con il martello inchiodate il disegno infilando i chiodi a una distanza di 2-3 cm uno dall'altro cercando di farli emergere dal legno circa 1,5 cm e così da avere tutti i chiodi alla stessa altezza.
!!State attenti a non fare troppa forza e spingerli troppo in profondità altrimenti potrebbero uscire dalla parte opposta e inchiodare il vostro lavoro al tavolo (per ovviare il problema mettete sotto la mattonella una rivista abbastanza spessa così potrete proteggere il tavolo).
5. Quando il disegno è tutto chiodato, fissate il filo di lana gialla ad un chiodo con un nodo doppio e iniziate facendo girare il filo teso intorno ai chiodi seguendo la colorazione fatta con i pastelli; continuate fino a che tutto il disegno sia "colorato".
6. Terminato il lavoro fissate ancora il filo ad un chiodo e togliete il disegno di base.

Suggerimento dell'esperto...

Per rendere più colorato il vostro disegno, potete fare anche due o più giri facendo passare il filo sopra a quello che avete già collocato e anche facendolo ripassare al contrario.

Questo laboratorio può sembrare pericoloso per i bambini più piccoli visto l'utilizzo del martello e dei chiodi, ma in realtà può essere proposto anche ai bambini della scuola dell'infanzia.

Impasta e aggiungi un posto a tavola!



Età: 6/8

Difficoltà: media

Materiale: pentolino, 100 ml di acqua, 200 g di bicarbonato, 100 g di maizena, cucchiaio, spruzzino d'acqua, tempera gialla, rossa, verde, carta forno, cartoncino, matita, pennarello, stuzzicadenti, forbici, nastro adesivo, colla caldo.

Procedimento:

1. Per preparare la pasta di bicarbonato dovete unire in un pentolino l'acqua, il bicarbonato e la maizena e farli cuocere per pochi minuti fino a quando la pasta non inizia a staccarsi dal pentolino e ad avere una densità simile al purè.
2. Per colorare l'impasto dovete aggiungere la tempera acrilica. Stendete sul piano di lavoro la carta forno e lasciate raffreddare la pasta. Separate l'impasto bianco in tre parti; per ciascuna parte aggiungete la tempera rossa, gialla e verde.
3. Iniziate a lavorare la pasta gialla creando una torta a tre piani (se durante la lavorazione la pasta risultasse secca e poco elastica bagnatela aiutandovi con lo spruzzino). Fate tre palline di tre dimensioni diverse: grande, media e piccola. Prendete la pallina grande e con i palmi delle mani schiacciatela così da creare un disco tridimensionale (alto circa 1 cm). Completate la stessa operazione sia con la pallina media che con quella piccola.
4. Unite i tre piani dal più grande al più piccolo appoggiandoli uno sopra l'altro. Ora, con la pasta rossa create dei sottili fili da posizionare alla base di ogni piano. Se i fili di pasta sono troppo lunghi, tagliate l'eccesso. Con la pasta verde create dei fiori: costruite per ogni fiore 6 piccole palline verdi e, determinato il centro del fiore con una pallina, le restanti cinque montatele attorno.

5. Prendete il cartoncino e misurate 2,5 x 5 cm; ritagliate il rettangolo con le forbici. Scrivete sul cartoncino il nome del vostro ospite e incollatelo con il nastro adesivo alla cima dello stuzzicadenti. Inserite lo stuzzicadenti nel primo piano della torta.
6. Terminate la decorazione incollando con un poco di colla caldo i fiori alla torta e poi lasciate asciugare all'aria aperta. La pasta di bicarbonato ha questa particolarità: non deve essere cotta in forno ma semplicemente si essicca all'aria aperta.

Suggerimento dell'esperto...

Se non riuscite a recuperare la tempera acrilica, la pasta di bicarbonato può essere colorata con i coloranti alimentari. Inoltre la pasta di bicarbonato può essere conservata per essere riutilizzata in un secondo momento: è importante ricoprirli con della pellicola.

Lekka lekka marmellosi



Età: 8/10

Difficoltà: bassa

Tempo cottura: 12''

Materiale: due rotoli di pasta sfoglia, marmellata, zucchero, acqua, teglia da forno e carta forno, sagoma di cartoncino a forma di cono gelato, marmellata, bastoncini lunghi per spiedini, coltello, forchetta, due cucchiaini, forbici

Procedimento:

1. Disponete tutti gli ingredienti sul tavolo e preriscaldate il forno a 180°.
2. Stendete la pasta sfoglia sul tavolo da lavoro e appoggiateci sopra la sagoma del cono gelato. Con il coltello tagliate la pasta seguendo il contorno del cono gelato; ricordatevi di tagliare un numero pari di forme.
3. Sulla carta forno posizionate una accanto all'altra la metà delle forme ottenute.
4. Aiutandovi con i due cucchiaini, farcite con la marmellata i vostri piccoli coni gelato lasciando un po' di bordo intorno.
5. Posizionate il bastoncino per spiedini alla base del cono gelato facendo un po' di pressione per fissarlo meglio (attenti a non farli fuoriuscire dall'altro lato!).

6. Aiutandovi con le dita (pulite!!), spennellate con l'acqua il bordo della sagoma che avete lasciato libero.
7. Riprendete le sagome rimaste e, per ogni cono gelato farcito appoggiateci sopra una sagoma di cono gelato vuota; sigillate il tutto schiacciando i bordi con la forchetta.
8. Per rendere i coni gelato lekka lekka più dorati e croccanti, spalmate un po' d'acqua sulla superficie superiore e spolverizzate con dello zucchero: pronti per essere messi in forno.

Suggerimento dell'esperto...

Se non volete acquistare la pasta sfoglia già pronta, potete prepararla voi con questa semplice ricetta:

1. Mescolate 300 gr di farina bianca con un pizzico di sale e 120 gr di zucchero. Insieme alla farina e allo zucchero amalgamate 150 gr di burro a pezzetti fino a ottenere delle grosse briciole.
 2. Sgusciate al centro dell'impasto un uovo e un tuorlo e impastate finché la pasta diverrà omogenea.
 3. Fatela riposare in frigo per 30 minuti o un giorno nella pellicola.
- Inoltre potete variare la farcitura mettendo della crema di nocciole oppure, se volete una merenda salata, farcite con po' di pomodoro e di mozzarella.

Orto in cassetta



Età: 10/13

Difficoltà: bassa-media

Materiale: cassetta di legno, carta vetrata, strofinaccio di cotone (facoltativo) pennello, tempera acrilica verde, matita, metro, cellofan, puntine da ufficio, terra q.b, spago, semi da coltivare.

Procedimento:

1. Prendete la cassetta di legno e pulitela. Utilizzate la carta vetrata per limare il legno e renderlo più liscio possibile.
2. Prima di iniziare la decorazione, togliete la polvere in eccesso spolverando con uno strofinaccio. Colorate l'intera cassetta di verde e aggiungete dei disegni e scritte a piacere. Lasciate asciugare.

3. Per ricoprire l'interno della cassetta mettete il cellofan e fissatelo con le puntine. Fate attenzione a coprire eventuali fori della cassetta.
4. Riempite la cassetta di terra e spianatela con le mani: la terra deve risultare abbondante e compatta.
5. Ora misurate i lati della cassetta con il metro e individuate la metà di ogni lato. Tracciate un segno con la matita in corrispondenza della metà e collegate i punti opposti con lo spago che fermate sul legno della cassetta con le puntine.
6. A questo punto potete coltivare quattro semi diversi, uno per quadrato. Ricordate che prima di mettere i semi nel terreno dovete creare dei fori con le dita, e solo dopo potete inserire i semi nei fori. Ricoprite con altra terra e annaffiate con dell'acqua.

Suggerimento dell'esperto...

Con questo procedimento è possibile anche creare un piccolo giardino in cassetta, magari per dare colore e luce ad alcuni spazi del vostro oratorio: invece di semi di verdure, potete coltivare dei bellissimi fiori.

La borsa annodata



Età: 10/13

Difficoltà: medio-alta

Materiale: nastro per festoni color azzurro e bianco, forbici, metro

Procedimento:

1. Misurate 1,30 m e tagliate sette strisce bianche e sette strisce azzurre; poi dividete ogni striscia in quattro strisce larghe 1 cm l'una.
2. Prendete due strisce da 1 cm, una azzurra e una bianca, e, lasciando 12 cm, unitele facendo quattro nodi distanti 12 cm uno dall'altro. Il nastro senza nodi all'inizio e alla fine vi servirà per fare il fondo della borsa e le maniglie.

3. Ora prendete una striscia bianca e legatela ad una striscia azzurra tra i due nodi precedentemente annodati, ricordatevi di lasciare del nastro libero alla fine per le maniglie.
4. Continuate ad annodare alternando i colori fino ad ottenere una rete. Ora chiudete la rete avvicinando i bordi azzurri e annodatevi con l'ultima striscia bianca. Avete ottenuto un cilindro.
5. Ora, cominciate ad annodare tra loro la parte iniziale dei 12 cm che avevamo lasciato; partendo dall'estremità destra, annodate tra loro i fili opposti così da creare il fondo della borsa.
6. Per le maniglie contate i nastri lunghi e divideteli a metà e create quattro gruppi di 14 strisce. Per ogni gruppo annodate 10 strisce in un solo nodo; i restanti nastri centrali annodatevi in due gruppetti.
7. Per chiudere le maniglie, prendete dai quattro gruppi di strisce, due gruppi opposti e annodatevi tra loro; fate la stessa operazione anche con gli altri due gruppi. I due gruppi centrali, invece, vi creeranno lo spazio per la mano e quindi per la presa della borsa.
8. Tagliate i nastri in eccesso. Ecco fatto una borsa non ingombrante, leggera, capiente e... resistente!

Carta golosa



Età: 8/10

Difficoltà: media

Materiale: giornali, secchio, acqua, frullatore ad immersione, colla vinilica, cucchiaio, matita, forbici, tempera colorata, setaccio rettangolare, spago, nastro adesivo.

Procedimento:

1. Prendete la carta di giornale e rompetela in tanti piccoli pezzetti.
2. Mettete i pezzettini di carta nel secchio con l'acqua e lasciate macerare per almeno un giorno.
3. Quando i pezzettini si sfibrano facilmente, frullate il tutto con il frullatore ad immersione così da creare una poltiglia. Aggiungete all'impasto la colla vinilica (1 litro = 1-2 cucchiaini di colla).
4. Prendete un setaccio rettangolare (della grandezza del foglio che si vuole realizzare) con la trama molto fitta e distribuite in modo uniforme l'impasto sul setaccio; premete facendo uscire più acqua possibile ma state attenti a non premere troppo forte altrimenti il setaccio si può rompere.
5. Lasciate al sole l'impasto nel setaccio e, una volta asciutto, togliete il foglio di carta.
6. Sulla carta che avete creato disegnate la sagoma di una fragola, una pera e un grappolo d'uva in tutta la sua grandezza. All'interno di ciascun frutto tracciate un rettangolo grande 10 x 15 cm.

7. Colorate con le tempere i disegni e, dopo averli fatti asciugare, ritagliateli con le forbici. Fate attenzione a ritagliare il rettangolo centrale: prima bucate il centro del rettangolo per dare spazio alle forbici di tagliare.

8. Recuperate da un foglio di carta riciclata un rettangolo largo 12 x 17 cm e posizionatelo sul retro del rettangolo che avete ritagliato. Incollate i lati esterni e la base del rettangolo di carta creando una fessura in alto per poter far passare la fotografia.

9. Unite i tre frutti con lo spago: fate un nodo per creare un gancio e incollatelo sul retro della fragola; fissate con il nastro adesivo un pezzo di filo nella parte bassa della fragola e l'altra estremità del filo incollatela sul retro-alto della pera. Continuate ad incollare il filo dalla pera al grappolo d'uva.

Suggerimento dell'esperto...

Se volete realizzare direttamente la carta colorata, unite la tempera all'impasto mentre state aggiungendo la colla vinilica.

Cestino intrecciato



Età: 10/13

Difficoltà: media

Materiale: tantissimi giornali, ago da maglia, colla vinilica, cartoncino, forbici, pennello, tempera arancione, molletta per panni (facoltativa)

Procedimento:

1. Prendete il cartoncino e disegnate con la matita due cerchi aventi come diametro 16 cm; tagliateli entrambi con le forbici (più il cerchio è piccolo, piccolo sarà il cestino).
2. Ora tagliate con le forbici tante strisce di giornale larghe 10 cm e lunghe tutta la pagina del quotidiano. Rifornitevi di tante strisce così d'avere tutto il materiale pronto a vostra disposizione.
3. Stendete davanti a voi la striscia di carta in posizione verticale e, partendo dall'angolo basso a destra della striscia, mettete leggermente inclinato l'ago da maglia e arrotolateci la carta (attenzione:

quando la carta è abbastanza arrotolata, togliete l'ago da maglia e continuate ad arrotolare con le mani).

3. Una volta arrotolata tutta la striscia di carta, incollate con la colla vinilica l'ultimo pezzo di giornale in modo tale da chiudere e realizzare una lunga cannuccia. Proseguite con la stessa tecnica per realizzare tante cannuccie di carta.

4. Riprendete un cerchio di cartoncino e spargete al bordo del cerchio la colla vinilica. Iniziate ad incollare le cannuccie di carta una accanto all'altra distanti circa 1 cm. Completate il bordo del cerchio con le cannuccie; spargete sul bordo del secondo cerchio la colla vinilica e incollatelo sopra al primo cerchio premendo forte (potete metterci anche un peso per qualche minuto).

5. Prendete una cannuccia e mettete la colla vinilica su un'estremità di essa e incollatela sul cerchio vicino a una cannuccia che è inserita tra i due cerchi; con la molletta fermate la parte della cannuccia incollata sul cerchio e iniziate ad intrecciare facendola passare sotto e sopra alle cannuccie che sono incollate tra i due cerchi. Girate fino a quando la cannuccia non termina. Per continuare e allungare la cannuccia, incastrate un'altra cannuccia in quella che sta facendo l'intreccio.

Continuate l'intreccio e questa operazione fino a conclusione del cestino

6. L'ultima cannuccia incollatela all'interno del cestino. Inoltre, se avete delle parti di cannuccia in eccesso, tagliatele ed accorciatele, metteteci la colla e incastratele nell'intreccio.

7. Infine strofinate con il pennello la tempera arancione per dipingere interamente il cestino facendo attenzione a ricoprire tutti gli spazi.

Suggerimento dell'esperto...

Se volete rendere lucido il vostro cestino potete passare uno strato di vernice trasparente dopo l'asciugatura del colore.

Una tavola colorata



Età: 6/8-8/10

Difficoltà: bassa/media

Materiale:

Rosso dalla barbabietola: una barbabietola, cucchiaio, acqua, coltello, paio di guanti in lattice, scodella, panno di cotone;

Verde dagli spinaci: 10 foglie di spinaci, mezzo bicchiere di acqua, coltello, asse di legno, stoffa di cotone, cucchiaio, bacinella;

Violetto-Blu dal cavolo rosso: 3-4 foglie di cavolo rosso, asse di legno, coltello, acqua, cucchiaio, frullatore ad immersione, stoffa di cotone;

pennello, foglio bianco, coperchio delle scatole delle scarpe, 2-5 biglie, 30 cm di spago

Procedimento:

1. Preparate il succo rosso. Indossate i guanti e tagliate la barbabietola ottenendo dei piccoli pezzetti.
2. Disponete la stoffa di cotone sulla bacinella e posizionate all'interno i pezzetti di barbabietola.
3. Bagnate con un cucchiaio d'acqua i pezzetti di barbabietola e chiudete la stoffa. Strizzate la stoffa finché non uscirà tutto il succo rosso.
4. Preparate il succo verde. Prendete l'asse di legno e il coltello. Tagliate a pezzetti piccoli e fini le foglie di spinaci. Mettete il composto nella bacinella con l'acqua e con un cucchiaio continuate a pestare finché non avrete ottenuto una poltiglia verde.
5. Recuperate la poltiglia e inseritela in un vecchio pezzo di stoffa; spremete il composto sopra alla bacinella ed estrarrete tutto il liquido, fino all'ultima goccia.
6. Preparate il succo violetto-blu. Tagliate con il coltello sull'asse di legno le foglie di cavolo in tanti piccoli pezzettini. Mettetele in una ciotola con 5-10 cucchiaini di acqua.
7. Utilizzando il frullatore ad immersione, riducete i piccoli pezzettini di cavolo in poltiglia.
8. Sistemate sulla stoffa la poltiglia del cavolo e, sopra ad una bacinella strizzate con entrambe le mani. Vedrete che uscirà un bellissimo colore violetto-blu.
9. Incollate all'interno del coperchio per le scatole un foglio bianco. Fate dei piccoli spruzzi di colore con il pennello. Poi prendete le 2-5 biglie e lasciatele rotolare qua e là. Incollate i 30 cm di spago sul retro del coperchio ed ecco un bellissimo quadro dinamico.

Suggerimento dell'esperto ...

Se non volete creare tutti i colori naturali, potete concentrarvi su un singolo colore. Potete fare un disegno con un pastello a cera bianco e spennellare il succo del colore che preferite: per magia comparirà l'oggetto disegnato.

Potete trasformare questo laboratorio in un percorso proponendo e accompagnando i bambini e ragazzi alla scoperta del cibo. Chiedete, cercate e fare possono essere le parole chiave di questo cammino.