



ricettario



iasis





AUTORI: Evagelia Filou, Abraham Azzopardi, Irene Karakasidou, Bianca Bisiach

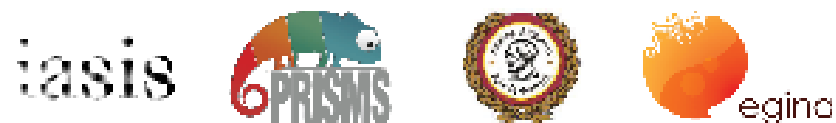
COLLABORATORI: Nathan Anthony Pace, Gkikopoulou Aikaterini, Alexandros Arkanitis, Jonathan Brincet, Luke Grech, Giordana Grace, Alessandro Giovannini, Christina Karagianopoulou, Rania Komino, Eleni Pantazelou, John Papadopoulos, Konstantina Pefani, Gaia Proleni, Cala Ilva, Vasileios Rafail, Faiz Willah, Mariella Zaltra, Ioanna Noikou, Silva Vincaurly, Alessia Stefaneli, Stavros Tempelis

LAYOUT: Nina Karalazarou (IASIS)

DATA: marzo 2024

Questa pubblicazione è il risultato del progetto "URBAN YOUTH GARDENS", cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

Consorzio del progetto e partner associati:



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



INDICE

IASIS

- 3 Informazioni sull'organizzazione
- 6 Breve sintesi dell'organizzazione sull'esperienza acquisita durante il progetto
- 7 Breve sintesi del profilo dei giovani coinvolti nel progetto
- 8 Risultati principali dello Stato dell'Arte
- 10 Principali idee presentate dai giovani sulle iniziative di verde urbano che possono sviluppare Ricette tradizionali dallo scambio giovanile
- 12 Ricetta vegana - Dolmadakia
- 14 Ricetta vegetariana - Torta di formaggio
- 16 Ricetta di carne - Mousaka
- 18 Ricetta dolce - Melomakarona

IL COMUNE DI EGALIO

- 37 Informazioni sull'organizzazione
- 38 Breve sintesi dell'organizzazione sull'esperienza acquisita durante il progetto
- 39 Breve sintesi del profilo dei giovani coinvolti nel progetto
- 40 Risultati principali dello Stato dell'Arte
- 42 Principali idee presentate dai giovani riguardo alle iniziative di verde urbano che possono sviluppare Ricette tradizionali dello scambio giovanile
- 44 Ricetta vegana - Zuppa di lenticchie (finta)
- 46 Ricetta vegetariana - Gemista (verdure ripiene)
- 48 Ricetta di carne - Kleftiko (carne cotta lentamente in carta da forno)
- 50 Ricetta dolce - Galaktoboureko (torta di crema greca)

PRISMS

- 21 Informazioni sull'organizzazione
- 22 Breve sintesi dell'organizzazione sull'esperienza acquisita durante il progetto
- 23 Breve sintesi del profilo dei giovani coinvolti nel progetto
- 24 Risultati principali dello Stato dell'Arte
- 26 Principali idee presentate dai giovani sulle iniziative di verde urbano che possono sviluppare Ricette tradizionali dello scambio giovanile
- 28 Ricetta vegana - Vegan Froga tat-Tarja (frittata di spaghetti)
- 30 Ricetta vegetariana - Minestra
- 32 Ricetta di carne - Timpana
- 34 Ricetta dolce - Imqaret

EGINA

- 53 Informazioni sull'organizzazione
- 54 Breve sintesi dell'organizzazione sull'esperienza acquisita durante il progetto
- 55 Breve sintesi del profilo dei giovani coinvolti nel progetto
- 56 Risultati principali dello Stato dell'Arte
- 58 Principali idee presentate dai giovani sulle iniziative di verde urbano che possono sviluppare Ricette tradizionali dello scambio giovanile
- 60 Ricetta vegana - Panzanella
- 62 Ricetta vegetariana - Biscio (ricetta tradizionale di Nocera Umbra)
- 64 Ricetta di carne - Pasta e Broccoli (e Salsiccia)
- 66 Ricetta dolce - Pesche Dolci

68 Riferimenti per le ricette

The background features a large, light green triangle pointing downwards, which is partially overlaid by a dark teal shape that forms a wide, inverted V-shape. The top right corner of the image is a solid teal color.

iasis








Informazioni sull'organizzazione

IASIS è un'organizzazione non governativa e no-profit attiva nel campo dell'inclusione sociale, della salute mentale e della deistituzionalizzazione, che partecipa attivamente alla riforma psichiatrica promossa dal Ministero della Salute e della Solidarietà Sociale e dall'Unione Europea. IASIS ha una registrazione ufficiale come organizzazione privata senza scopo di lucro. L'obiettivo principale dell'organizzazione è fornire supporto psicosociale e formazione a persone che appartengono alla fascia di esclusione o sono a rischio di esclusione e a professionisti adulti del settore umanitario. IASIS ha iniziato le sue azioni preparatorie nel 2005.

L'organizzazione ha inoltre sviluppato una solida rete in tutta Europa, attraverso la quale sono state progettate e realizzate decine di programmi di ricerca ed educazione nel contesto di quadri europei e nazionali (Erasmus+, Life Long Learning, EAA Grants, EFM, ecc.). L'ultimo passo verso l'affermazione di IASIS ONG come centro integrato per l'educazione e la formazione psicosociale è la sua certificazione come Centro VET da parte dell'Organizzazione Nazionale Greca di Accredimento, un processo che garantisce l'organizzazione come istituzione per lo sviluppo professionale sia dei beneficiari che dei professionisti.

Le informazioni di contatto della ONG IASIS sono:

-  Acharnon 297, 10446, Atene, Grecia
-  iasisgr@yahoo.com
-  <https://www.iasismed.eu/>
-  <https://www.facebook.com/iasis.ngo>
-  https://instagram.com/iasis_gr



Breve descrizione dell'organizzazione sull'esperienza acquisita nel corso del progetto.

Durante tutte le fasi del progetto, i partecipanti alle diverse attività realizzate hanno avuto l'opportunità di riconnettersi con la natura e di acquisirne tutti i benefici. Inoltre, è stato coltivato un forte senso di responsabilità, attraverso la partecipazione attiva dei giovani alle attività volte a creare e mantenere spazi verdi urbani in diversi punti di Atene e Giannitsa.

Il senso di responsabilità e di cittadinanza attiva dei giovani è stato rafforzato anche dalla loro partecipazione all'attività LTTA a Nocera Umbra, in cui gli operatori giovanili hanno avuto l'opportunità di collaborare con gruppi di studenti per creare e presentare progetti, nell'ambito dell'utilizzo di spazi vuoti, sia nella loro scuola che nella comunità locale, integrando spazi verdi e utilizzando anche materiali sostenibili. Il progetto mirava a dare spazio al senso

di creatività degli studenti ma anche degli operatori giovanili, che avevano il ruolo di coordinare l'intero processo di creazione del progetto. Allo stesso tempo, hanno imparato i passaggi necessari per creare un progetto, dalla prima fase di valutazione delle esigenze alla finalizzazione e alla presentazione alle parti interessate e alle autorità.

Grazie ad un approccio olistico, questa esperienza pratica dedicata ai giovani e agli operatori giovanili avvantaggerà sia la loro vita personale che quella professionale, mentre l'organizzazione potrà sviluppare insieme progetti agricoli futuri. Infine, un altro aspetto importante è la consapevolezza delle fasi che il nostro cibo percorre fino a quando ci viene servito e la quantità di energia necessaria per la sua produzione. Inoltre, sono state presentate molte buone pratiche per prevenire lo spreco di cibo, che hanno dato una prospettiva ai

partecipanti, considerando le loro scelte e abitudini alimentari.



Breve profilo dei giovani coinvolti nel progetto

I giovani coinvolti in questo progetto sono giovani con una forte volontà di combattere attivamente il cambiamento climatico e di contribuire a trasformare la loro comunità locale e/o la loro città. I partecipanti al progetto hanno una forte consapevolezza delle pratiche verdi e sostenibili che attuano nella loro vita quotidiana. Erano quindi interessati a saperne di più sull'agricoltura, sulla sostenibilità verde urbana e sugli SDG. Si sono anche sentiti attivi, perché attraverso le diverse attività hanno acquisito e sviluppato nuove conoscenze sulla creazione di spazi verdi urbani e sulla loro manutenzione, nonché sulle pratiche sostenibili relative alla nutrizione e ai processi alimentari.

Le informazioni di cui sopra sul profilo dei giovani coinvolti nel progetto possono essere considerate importanti per il suo proseguimento, in quanto possono

partecipare attivamente al co-sviluppo di future iniziative nell'ambito dell'agricoltura urbana e della trasformazione degli spazi verdi, candidandosi a progetti futuri con le organizzazioni coinvolte nel progetto.



Principali risultati dello Stato dell'arte

Lo "stato dell'arte" si potrebbe descrivere come l'ultima e la più avanzata realizzazione in campo tecnologico o scientifico. Si riferisce a conoscenze all'avanguardia e idee innovative, che riflettono il massimo livello di sviluppo in un'area specifica.

In Grecia, ci sono molte iniziative realizzate in diverse aree di Atene e Salonicco che potrebbero essere descritte come "stato dell'arte". Queste iniziative combinano l'idea della creazione di una comunità locale attraverso il giardinaggio, ad esempio creando orti comunitari integrati nei quartieri urbani. Il punto d'avanguardia delle iniziative intraprese da diversi comuni greci, come il Comune di Maroussi, il Comune di Neapoli-Sykies, ecc. è l'utilizzo dei terreni comunali per scopi sociali benefici, come la coltivazione del cibo da parte dei residenti, l'apprendimento di pratiche sostenibili nel campo dell'alimentazione e la riduzione dell'energia consumata per produrre il cibo.

Un altro motivo per descrivere tutte queste iniziative come all'avanguardia è lo sviluppo e la coltivazione di un forte senso di comunità dei residenti, che possono incontrarsi in spazi aperti. Inoltre, la conoscenza non si limita solo ai residenti delle aree specifiche, ma vengono organizzate molte attività educative per coinvolgere sempre

più persone nella comunità, soprattutto i giovani. A ciò si aggiungono le idee "all'avanguardia" realizzate in Grecia nel campo della tecnologia. L'aspetto innovativo di base di questi progetti è l'idea di promuovere l'innovazione sociale e la consapevolezza collettiva nel quadro della sostenibilità urbana, utilizzando piattaforme per consentire a un numero sempre maggiore di persone di imparare a creare colture o altri campi dell'agricoltura.



Principali idee presentate dai giovani in merito alle iniziative di verde urbano che possono sviluppare

I giovani che hanno partecipato al progetto hanno presentato diverse idee, tra cui:

La conversione di aree abbandonate, che spesso accumulano rifiuti, in nuovi parchi, ripulendo l'area e trasformandola in un giardino per prevenire futuri rifiuti.

Individuazione di aree specifiche all'interno dei parchi esistenti per la creazione di orti comunitari, in cui gli abitanti del luogo possano unirsi per creare e mantenere

Creazione di spazi per la coltivazione in ambiente urbano.

Incoraggiare le persone a rendere più verdi i tetti e le facciate, sfruttando ogni spazio disponibile.

Promozione di uno stile di vita vegano, attraverso festival o altre attività, poiché uno stile di vita vegano produce meno carbonio quando viene coltivato.

Utilizzo dell'educazione ambientale per educare le persone

La conservazione e al riciclaggio.

Organizzazione di workshop su temi quali la "Sostenibilità urbana e ambientale", in cui approfondire le questioni trattate dal progetto e condividere nuove idee di intervento proposte dalla comunità.





Ricette tradizionali dello scambio di giovani

Ricetta Vegana

Dolmadakia



Ingredienti:

- 1 tazza di riso a chicco medio
- 1/2 tazza di olio d'oliva
- 1 cipolla grande, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1/2 tazza di ribes
- 1/4 di tazza di prezzemolo fresco, tritato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 vasetto di foglie d'uva in salamoia, sciacquate e scolate
- 1 limone a fette
- Sale e pepe a piacere

Per la salsa:

- 1 tazza di brodo vegetale
- 1/4 di tazza di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zucchero
- Succo di 1 limone

Tempo di preparazione:

Circa 1 ora e 30 minuti



Procedimento:

Separare con cura le foglie d'uva e tagliare i gambi più duri. Mettere le foglie in una ciotola, coprirle con acqua bollente e lasciarle in ammollo per 10 minuti. Scolare e mettere da parte.

Sciacquare il riso sotto l'acqua fredda finché l'acqua non diventa limpida. Scolare bene. In una padella grande, scaldare 1/2 tazza di olio d'oliva a fuoco medio. Soffriggere la cipolla e l'aglio finché non si ammorbidiscono. Aggiungere il riso, il ribes, il prezzemolo, il cumino, il sale e il pepe. Cuocere per altri 2-3 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Stendere una foglia d'uva, con il lato lucido verso il basso, su una superficie pulita. Mettere un cucchiaino di miscela di riso vicino all'estremità del gambo della foglia. Ripiegare i lati sul ripieno e arrotolare strettamente, come un burrito. Ripetere l'operazione con le foglie d'uva e il ripieno rimanenti.

Foderare il fondo di una pentola grande con alcune foglie d'uva per evitare che si attacchino. Disporre i dolmadakia nella pentola, con il lato della cucitura rivolto verso il basso, in uno strato singolo e compatto. Disporre sopra le fette di limone. Mescolare gli ingredienti della salsa in una ciotola e versarla sui dolmades. Aggiungere acqua a sufficienza per coprire i dolmades. Posizionare un piatto pesante per evitare che si disfino durante la cottura. Portare a ebollizione, quindi ridurre la fiamma, coprire e cuocere a fuoco lento per 45-50 minuti o finché il riso non è cotto.

Lasciare raffreddare leggermente i dolmadakia prima di servirli.

Servire con una spruzzata di limone, se lo si desidera.

Buon appetito!



Ricetta vegetariana



Torta al formaggio

Ingredienti:

Per il ripieno:

500 g di formaggio feta, sbriciolato

250 g di yogurt greco

3 uova

200 g di formaggio Kasseri tagliuzzato (o un mix di Gouda e Parmigiano)

1/4 di tazza di olio d'oliva

Pepe nero macinato fresco

Per la pasta:

10-12 fogli di pasta fillo

1/2 tazza di burro fuso o olio d'oliva per spennellare gli strati di fillo

Tempo di preparazione:

Circa 1 ora e 30 minuti



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180°C (350°F). In una terrina, unire il formaggio feta sbriciolato, lo yogurt greco, le uova, il formaggio Kasseri tagliuzzato, l'olio d'oliva e il pepe nero. Mescolate bene fino a quando il ripieno non sarà ben amalgamato.

Spennellare una teglia con burro fuso o olio. Prendere un foglio di pasta fillo e posizionarlo nella pirofila, lasciando che i bordi pendano dai lati. Spennellare leggermente il foglio di fillo con burro fuso o olio. Ripetere l'operazione, sovrapponendo 5-6 fogli di fillo e spennellando ogni strato con burro o olio. Distribuire il ripieno di formaggio in modo uniforme sui fogli di fillo stratificati.

Ripiegare i bordi sporgenti della pasta fillo sul ripieno. Stendere i restanti fogli di fillo sopra il ripieno, spennellando ogni foglio con burro o olio.

Una volta che tutti i fogli di fillo sono stati stratificati, rimboccare i bordi pendenti in eccesso sui lati della pirofila per formare una superficie ordinata. Con un coltello affilato, tagliate lo strato superiore di fillo in quadrati o rombi, facendo attenzione a non tagliare gli strati inferiori.

Cuocere la Tyropita nel forno preriscaldato per circa 45-50 minuti o finché la parte superiore non sarà dorata e croccante. Una volta cotta, togliere la Tyropita dal forno e lasciarla raffreddare per qualche minuto prima di affettarla e servirla.

Buon appetito!

Ricetta a base di carne



Mousaka

Ingredienti:

- 1 chilo e mezzo di manzo macinato
- 2 melanzane grandi, tagliate a rondelle
- 2 patate grandi, sbucciate e tagliate a rondelle
- 2 cipolle, tritate finemente
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 1 lattina di pomodori schiacciati (14 once)
- 1/2 tazza di vino rosso
- 1/4 di tazza di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1/4 di tazza di olio d'oliva
- 4 tazze di besciamella (preparata con burro, farina, latte, sale e noce moscata)
- 1 tazza di formaggio Kefalotyri grattugiato
- Sale e pepe a piacere

Tempo di preparazione:

Circa 2 ore (compreso il tempo di cottura)



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 400°F (200°C). Disporre le fette di melanzana e di patata su teglie da forno. Spennellare con olio d'oliva e condire con sale e pepe. Infornare per 20-25 minuti o fino a doratura. Togliere dal forno e mettere da parte.

In una padella grande, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere le cipolle tritate e l'aglio tritato e farli soffriggere finché non si ammorbidiscono. Aggiungere la carne macinata e cuocere fino a doratura. Scolare il grasso in eccesso.

Aggiungere i pomodori schiacciati, il vino rosso e il concentrato di pomodoro alla padella con il manzo. Condire con origano, cannella, sale e pepe. Cuocere a fuoco lento per 20-30 minuti finché la salsa non si addensa.

In una pirofila da forno unta, disponete metà delle fette di melanzane e di patate. Distribuire metà del ragù sulle verdure. Ripetere gli strati con le melanzane, le patate e il ragù rimanenti.

In una casseruola, sciogliere il burro a fuoco medio. Aggiungere la farina per creare un roux. Aggiungere gradualmente il latte fino a ottenere una consistenza omogenea e addensata. Insaporire con sale e noce moscata.

Versare la besciamella sullo strato superiore del ragù. Cospargere di formaggio kefalotyri grattugiato.

Ridurre la temperatura del forno a 175°C.

Cuocere per 45-50 minuti o fino a quando la parte superiore è dorata.

Lasciare riposare la moussaka per 15-20 minuti prima di servirla per farla rapprendere.

Buon appetito!

Ricetta dolce

Melomakarona



Ingredienti:

250 g di datteri al basilico snocciolati
180 g di avena arrotolata, macinata in polvere in un robot da cucina
70 g di mandorle bianche macinate in polvere
100 g di noci tritate
Succo + scorza di 1 arancia media
1 cucchiaino di cannella macinata
1/4 di cucchiaino di noce moscata macinata
1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
1/3 di sale

Miscela di ammollo:

80 ml di cognac
Succo di 1 arancia media
150-200ml di acqua calda
Cocco grattugiato per servire

Tempo di preparazione:

Circa 1,5-2 ore



Preparazione:

In una ciotola capiente, mescolare acqua calda, succo d'arancia e cognac. Aggiungere i datteri e lasciarli in ammollo per 20-30 minuti. Scolarli e frullarli in un robot da cucina insieme al succo d'arancia fino a formare una pasta densa. Trasferire in una ciotola, aggiungere la scorza e mescolare accuratamente per distribuirla uniformemente.

Unire tutti gli ingredienti rimanenti e aggiungerli al composto di datteri. Impastare con le mani fino a formare una pasta liscia.

Formare dei "melomakarona", disporli su un piatto da portata e cospargerli di cocco grattugiato.

Buon appetito!




Informazioni sull'organizzazione

Prisms è un gruppo di operatori giovanili esperti che nel 2008 si è riunito con l'obiettivo di creare una ONG che rispondesse alle esigenze dei giovani e di coloro che lavorano con i giovani. Prisms mira a fornire alle persone le competenze, gli strumenti, le informazioni e i valori necessari per la crescita personale e per essere parte attiva della società. Prisms risponde alle necessità delle persone con cui lavora attraverso metodi innovativi di educazione non formale, in modo da soddisfare le loro esigenze in modo olistico.

Prisms si concentra su coaching e mentoring, strumenti online, benessere mentale, inclusione e disabilità. Siamo sempre al fianco dei giovani, soprattutto di quelli più vulnerabili.

I contatti di Prisms sono:

-  Indirizzo: 12, Triq Guzeppi Licari Birkirkara
-  info@prismsmalta.com
-  <https://www.prismsmalta.com/>
-  <https://www.facebook.com/prismsmaltaprojects>
-  www.instagram.com/prisms.malta/
-  <https://www.tiktok.com/@prisms.malta>

Breve descrizione dell'organizzazione sull'esperienza acquisita nel corso del progetto

L'organizzazione ha intrapreso questo progetto poiché i giovani con cui lavoriamo mostrano sempre più interesse per questo settore dell'orticoltura urbana e per il modo in cui possono iniziare a coltivare il proprio cibo a casa. I nostri operatori giovanili hanno espresso la necessità di saperne di più prima di poter rispondere ai bisogni che i nostri giovani hanno manifestato. Ecco perché abbiamo aderito a questo progetto. Il progetto ci ha permesso di apprendere ciò che ci eravamo prefissati, ossia di approfondire il tema dell'orticoltura urbana e oggi abbiamo diversi operatori giovanili che si sentono sicuri in questo senso e stanno svolgendo sessioni con i giovani in questo campo. Questo sarà sicuramente utilizzato sempre di più con altri giovani con cui lavoriamo e con altri giovani con cui lavoreremo in futuro.





Breve profilo dei giovani coinvolti nel progetto

Le persone selezionate per questo progetto erano giovani con cui lavoriamo quotidianamente. Questi giovani provengono da diversi contesti e da diverse fasce d'età, ma per questo progetto abbiamo lavorato soprattutto con ragazzi tra i 13 e i 16 anni, con un gruppo misto per quanto riguarda il genere. Per quanto riguarda il processo di selezione, abbiamo mostrato ai nostri giovani cosa avremmo avuto e per quelli che si sono dimostrati interessati a imparare e a saperne di più, abbiamo illustrato loro cosa stavamo facendo e anche cosa comporta il lavoro se si impegnano e alcuni di loro hanno deciso di partecipare. La maggior parte di loro era così interessata che ha anche continuato a fare ricerche sull'argomento a casa, aggiungendo così le conoscenze acquisite con noi durante la sessione che abbiamo svolto.



Principali risultati dello Stato dell'arte

Cos'è lo Stato dell'arte: La definizione di stato dell'arte, in termini di ricerca, rappresenta le ultime novità in fatto di tecnologia, buone pratiche o altre tecnologie e casi di studio relativi al campo della tecnologia, dell'arte o della scienza.

È molto importante notare che i giovani erano per lo più felici ed entusiasti di avere comunità verdi e non vedevano l'ora di avere aree verdi nei luoghi urbani in cui vivono. La maggior parte di loro ha affermato che, vivendo in città, hanno avuto pochi contatti con la natura e la campagna nella loro vita. Hanno espresso il desiderio che questa iniziativa si trasformi da sogno a realtà il prima possibile, in modo da poter iniziare a godere di questi luoghi.

Per quanto riguarda il coinvolgimento dei giovani nel settore dell'agricoltura, i giovani ritengono che si dovrebbe dare maggiore visibilità a questa professione, poiché molti di loro ne sanno troppo poco e pensano che se più persone la conoscessero, forse più persone la intraprenderebbero come professione.


Diversi giovani hanno auspicato di poter fondere in qualche modo la tecnologia e l'agricoltura. Molti giovani con cui abbiamo parlato


ritengono che l'agricoltura possa avvalersi maggiormente della tecnologia per rendere la vita dell'agricoltore più facile e meno stressante e per aiutarlo a combattere alcuni elementi come la siccità e i parassiti.





Principali idee presentate dai giovani in merito alle iniziative di verde urbano che possono sviluppare


Le idee che i giovani hanno proposto sono:

 Trasformare in nuovi parchi le aree aride e abbandonate che di solito finiscono per accumulare i rifiuti che la gente getta via. In questo modo, l'area verrebbe ripulita e, per evitare che la gente getti di nuovo rifiuti, trasformata in un giardino, a beneficio anche della comunità.


 Aprire aree specifiche nei parchi e nei giardini già esistenti per orti comunitari. In questo modo la gente del posto si incontrerà e si occuperà della manutenzione di quella parte del parco.

 Offrire luoghi in cui le persone interessate a coltivare in modo urbano possano farlo.

 Offrire incentivi per incoraggiare le persone a rinverdire i tetti e le facciate, in modo da sfruttare il più possibile ogni spazio a disposizione.

 Festival vegani e promozione dello stile di vita vegano. Questo perché lo stile di vita vegano lascia meno carbonio nell'atmosfera,

dato che il cibo produce meno carbonio quando viene coltivato.

 Utilizzare l'educazione ambientale ed educare le persone alla conservazione dell'ambiente e al riciclaggio.

 Utilizzare i podcast su argomenti legati all'ambiente.



Ricette tradizionali identificate durante lo 'youth exchange'

Ricetta Vegana

Vegan Froga tat-Tarja (Spaghetti Omelette)



Ingredienti:

300 g di vermicelli
28 g (2 cucchiari) di burro vegano
45 g (6 cucchiari) di farina di ceci
3 g (1 cucchiario) di lievito alimentare (facoltativo)
105 ml (7 cucchiari) di acqua
Pizzico di sale nero
Pepe a piacere

Tempo di preparazione:

Può richiedere fino a 2 ore



Procedimento:

Lessare la pasta al dente.

Mescolare in una ciotola la farina di ceci, il lievito alimentare, l'acqua, il sale nero e il pepe. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere un po' d'acqua se è troppo denso.

Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio-basso.

Scolare la pasta, conservando un po' d'acqua. Mescolare la pasta al composto di ceci.

Stendere uno strato sottile di pasta nella padella, come una piccola frittella. Cuocere fino a quando i bordi saranno dorati e croccanti, premendo con una spatola.

Girare e cuocere l'altro lato fino a doratura.

Ripetere l'operazione con la pasta rimanente, aggiungendo burro alla padella se necessario.

Servire con prezzemolo o parmigiano vegano.

Buon appetito!



Ricetta vegetariana

Minestra



Ingredienti:

- 100 g di favetta (fave spaccate)
- 2 zucchine
- 4 patate
- 2 cipolle
- 400 g di zucca
- 1 cavolo piccolo
- 1 cavolfiore piccolo
- 2 rape
- 2 pomodori
- 2 carote
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- 200 g di pasta (facoltativa, preferibilmente di piccolo formato)
- 750 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Pepe fresco
- Parmigiano Reggiano

Tempo di preparazione:

Può richiedere fino a 2 ore



Procedimento:

Lavare accuratamente i fagioli favetta e lasciarli in ammollo per una notte. Teneteli da parte per dopo.

Tritare tutte le verdure e metterle in una pentola grande.

Aggiungere 750 ml di acqua e la passata di pomodoro e portare a ebollizione. Ridurre la fiamma e lasciare cuocere le verdure a fuoco lento finché non saranno tenere. Mescolare di tanto in tanto (possono essere necessarie fino a 2 ore). Mettere i fagioli di favetta in una casseruola separata e farli cuocere finché non sono teneri. Dopo un'ora e mezza di cottura delle verdure, aggiungere i fagioli alla pentola delle verdure e mescolare. Lasciate cuocere per circa 30 minuti prima di aggiungere la pasta (facoltativo. Se si sceglie di aggiungere la pasta, lasciare cuocere la zuppa per altri 12 minuti. Aggiungere un cucchiaio abbondante di olio d'oliva e mescolare bene. Quando la zuppa è pronta per essere servita, aggiungete del pepe fresco e del parmigiano grattugiato.

Buon appetito!

Ricetta a base di carne



Timpana

Ingredienti:

- 500 g di pasta (come maccheroni o penne)
- 500 g di manzo macinato
- 1 cipolla, tritata.
- 2 spicchi d'aglio, tritati.
- 1 lattina (circa 400 g) di pomodori schiacciati.
- 2 uova sbattute.
- 100 g di formaggio grattugiato (tipo cheddar o mozzarella).
- 1 foglio di pasta sfoglia
- Sale e pepe
- Olio d'oliva

Tempo di preparazione:

Può richiedere 1 ora e 20 minuti



Procedura:

Preriscaldare il forno: impostare a 180°C (356°F).

Cuocere la pasta: Bollire in acqua salata fino a cottura quasi ultimata (al dente). Scolare.

Preparare il sugo: In una padella, cuocere la cipolla e l'aglio nell'olio d'oliva finché non si ammorbidiscono. Aggiungere la carne di manzo macinata e cuocere fino a quando non diventa marrone. Aggiungere i pomodori schiacciati. Cuocere per 10 minuti, salare e pepare.

Mescolare la pasta e il sugo: Unire la pasta e il sugo in una ciotola.

Aggiungere uova e formaggio: Aggiungere le uova sbattute e la maggior parte del formaggio.

Assemblare: Foderare una pirofila con la pasta sfoglia. Versare il composto di pasta nella pirofila. Cospargere il formaggio rimanente.

Infernare: Per 30-40 minuti o fino a doratura.

Servire: Lasciare raffreddare leggermente, quindi gustare!

Ricetta dolce Imqaret



Ingredienti:

Pasta:

320 ml di acqua
200 grammi di burro
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di semi di anice leggermente pestati
830 grammi di farina
Olio vegetale
Zucchero a velo

Ripieno:

Datteri snocciolati tritati.
800 grammi di datteri snocciolati tritati.
2 limoni, 2 arance e 2 clementine
1 cima di anice leggermente schiacciata
1 cima di liquore all'anice
Succo di 2 arance e 2 clementine

Tempo di preparazione:

Può richiedere 1 ora e 13 minuti



Procedimento:

Mescolare il lievito e la farina per preparare la pasta. Aggiungere i semi di anice. Mescolare bene. Sfregare il burro con la miscela di farina fino a ottenere una consistenza simile al pangrattato. Aggiungere l'acqua. Mescolare finché non si forma un impasto. Lasciare riposare e iniziare a preparare il ripieno. Aggiungere in un pentolino: datteri snocciolati e tagliati a pezzetti, arance, limoni, clementine, semi di anice schiacciati e liquore. Aggiungere 2 cucchiaini di ciascuno: vaniglia, cannella e chiodi di garofano.

Cuocere il composto sul fuoco per 20 minuti. Lasciare raffreddare per circa 30 minuti. Tagliare la pasta in 6 pezzi. Stendere la pasta in un rettangolo e distribuire il ripieno su metà della pasta. Lasciare uno spazio sufficiente per piegare l'altra metà. Ripiegare l'altra metà e sigillare le estremità. Procedere in questo modo per gli altri 5 pezzi di pasta. Friggere gli imqaret in una padella con olio vegetale, per circa 1 minuto per lato. Friggere sempre a fuoco moderato per non bruciare la pasta. Se le imqaret vengono cotte al forno, preriscaldare il forno a 200°C e con un pennello da pasticceria spennellare le imqaret con olio vegetale. - Infornare le imqaret per 18 minuti. Ricoprire con zucchero a velo.

Buon appetito!





Informazioni sull'organizzazione

Il Comune di Egaleo (EGL, <https://www.aigaleo.gr>) si trova nella regione occidentale dell'Attica, con una popolazione di 69.946 abitanti secondo il censimento del 2011. Tuttavia, si stima che la città sia abitata da circa 120.000 persone e che la densità media sia di 225 abitanti/ettaro. Il Comune finanzia, organizza e sviluppa iniziative nei settori della cultura e dello sport, nonché su questioni di politica sociale, modernizzazione tecnologica dei servizi e protezione civica. Il Comune di Egaleo vanta una notevole esperienza nella presentazione, nell'attuazione e nella gestione complessiva dei progetti, grazie al personale qualificato che opera nel Dipartimento di Pianificazione, Trasparenza e Crescita. A seconda delle esigenze specifiche di ogni progetto, il Comune informa e coinvolge altri dipartimenti competenti che possono essere d'aiuto per ogni compito specifico da svolgere, attraverso un protocollo di comunicazione e azione interno. Pertanto, il Comune si adatta alle esigenze di ogni progetto coinvolgendo dipartimenti diversi e più specializzati per ogni compito.

Informazioni di contatto del Comune di Egaleo:

 [ps://www.aigaleo.gr](https://www.aigaleo.gr)

Breve descrizione dell'organizzazione sull'esperienza acquisita nel corso del progetto

Il Comune di Egaleo vanta una vasta esperienza nell'esecuzione di progetti da parte di un team competente. Personalizzando il proprio approccio ai requisiti unici di ogni progetto, il Comune collabora con i dipartimenti competenti, come i servizi sociali e l'informatizzazione, utilizzando un protocollo di comunicazione e azione interno. Questa adattabilità garantisce il coinvolgimento di dipartimenti specializzati per compiti specifici, dimostrando la flessibilità del Comune. Oltre alle sue capacità di gestione dei progetti, Egaleo funge da prezioso partner pilota per testare strumenti, metodologie e innovazioni su larga scala. Il Comune possiede risorse significative per testare i casi d'uso e i risultati dei progetti. Il Dipartimento dei Servizi Sociali di Egaleo dispone di un'équipe multidisciplinare che offre una gamma di servizi per bambini, anziani e persone a

rischio di esclusione sociale o con difficoltà economiche. Questi servizi comprendono il sostegno psicosociale, l'erogazione di sussidi sociali e la fornitura di attrezzature necessarie a chi ne ha bisogno. Inoltre, il Comune organizza ed esegue programmi statali incentrati sull'inclusione sociale dei gruppi vulnerabili, sull'amplificazione dell'imprenditorialità e sull'incorporazione di tecnologie intelligenti.





Breve profilo dei giovani coinvolti nel progetto

Hanno partecipato alle attività del progetto gli studenti del Ginnasio serale di Egaleo, di età compresa tra i 19 e i 25 anni, residenti nel Comune di Egaleo. I criteri di selezione si sono concentrati sull'interesse dimostrato per le attività del progetto. I partecipanti hanno mostrato entusiasmo per le iniziative legate al progetto e hanno espresso la volontà di impegnarsi attivamente nelle varie azioni del progetto, compresa la diffusione dei risultati. Gli studenti hanno partecipato attivamente ai test pilota, al viaggio di scambio tra giovani e alla piantumazione di alberi. Nel complesso, i partecipanti hanno dimostrato interesse per il progetto e hanno contribuito attivamente al suo successo e al regolare svolgimento delle varie attività.



Principali risultati dello Stato dell'arte

Athena Ricerca e Innovazione Tecnologie dell'Informazione: Il Centro di ricerca "Athena" è stato istituito nel 2003 come Centro per le applicazioni delle tecnologie della comunicazione e dell'informazione per raccogliere e continuare ad ampliare le azioni e le iniziative di ricerca e sviluppo nel campo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione. Nel 2006 il Centro è stato rinominato Centro di ricerca per l'innovazione nelle tecnologie dell'informazione, della comunicazione e della conoscenza (Athena).

La prospettiva di "Athena" è quella di sostenere l'intero ciclo della ricerca e dell'innovazione, a partire dalla ricerca di base e applicata, proseguendo con lo sviluppo e il supporto di sistemi e prodotti e concludendo con il trasferimento tecnologico e l'imprenditorialità.

Il centro ha diversi progetti, tra cui il progetto URBANA.

Promuovendo l'innovazione sociale e la consapevolezza collettiva della sostenibilità urbana, il progetto URBANA creerà una piattaforma tecnologicamente innovativa per costruire un "ponte" di scambio di conoscenze tra consulenti agricoli e coltivatori urbani. Gli utenti avranno la possibilità di presentare coltivazioni urbane su piccola scala, così come altre attività legate all'agricoltura

urbana che hanno implementato o stanno integrando sotto forma di progetti fai-da-te (DIY), attraverso URBANA, sfruttando anche le informazioni e i consigli raccolti da meccanismi di crowdfunding, sensori IoT e social network.

Organizzazione Earth: L'Organizzazione Earth è un'organizzazione non governativa senza scopo di lucro, con sede in Grecia, che è stata fondata nel 2005.



Principali idee presentate dai giovani in merito alle iniziative di verde urbano che possono sviluppare

Destinare zone specifiche all'interno degli attuali parchi e giardini per orti comunitari, dove i residenti possano collaborare alla manutenzione dello spazio. Aprire aree specifiche nei parchi e nei giardini esistenti per gli orti comunitari. In questo modo la popolazione locale si riunirà e si occuperà della manutenzione di quella parte del parco.

Fornire aree all'interno dei contesti urbani per le coltivazioni individuali.

Implementare incentivi per motivare le persone a valorizzare il verde sui tetti e sulle facciate, massimizzando tutti gli spazi disponibili.

Promuovere festival vegani e abbracciare uno stile di vita vegano, che comporta minori emissioni di carbonio durante la coltivazione.

Utilizzando l'educazione ambientale per sensibilizzare gli individui alla conservazione e al riciclaggio.

Condurre workshop sulla "Sostenibilità urbana e ambientale" per approfondire i temi del progetto e incoraggiare la comunità a condividere e proporre idee di intervento innovative.





Ricette tradizionali identificate durante lo 'youth exchange'

 Ricetta Vegana

Lentil Soup (Fakes)



Ingredienti:

500 grammi di lenticchie
2 cipolle rosse
3 carote grandi
2 pezzi di sedano
2 pomodori
2 spicchi d'aglio
1/2 tazze di olio d'oliva
2 foglie di alloro

Tempo di preparazione:

La zuppa di lenticchie richiede in genere circa 1 ora e 30 minuti.



Procedimento:

Soffriggere cipolle, carote e sedano tritati in olio d'oliva. Aggiungere le lenticchie cotte, i pomodori a pezzetti, l'aglio schiacciato, l'alloro, il sale, il pepe e l'acqua. Cuocere a fuoco lento finché i sapori non si fondono. Aggiungere l'aceto di vino rosso prima di servire.

Buon appetito!

Ricetta Vegetariana



Gemista (Verdure Ripiene)

Ingredienti:

- 2 cucchiari di olio d'oliva
- sale
- pepe
- 3 cipolle
- 6 pomodori
- 3 peperoni verdi
- 3 zucchine
- 4 cucchiari di olio d'oliva
- 350 riso in chicchi macinato
- 400 ml di acqua
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzo di prezzemolo
- 1 mazzetto di menta
- 1 cucchiaino di cannella o noce moscata (facoltativo)

Tempo di preparazione:

Gemista richiede in genere circa 1h e 30min.



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 375°F (190°C).

Preparare le verdure: Tagliare la parte superiore dei pomodori e dei peperoni. Estrarre la polpa e i semi dai pomodori e dai peperoni, lasciando un guscio robusto. Tagliare le zucchine a metà nel senso della lunghezza e prelevare la polpa, lasciando una forma a barchetta. Conservare la polpa per un secondo momento.

In una padella grande, scaldare 2 cucchiari di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e farli soffriggere finché non si ammorbidiscono, circa 5 minuti.

Aggiungere il riso alla padella e mescolare per ricoprirlo con l'olio e le cipolle. Cuocere per altri 2-3 minuti.

Aggiungete alla padella la polpa di pomodoro e di peperone, il prezzemolo e la menta tritati. Condite con sale, pepe e, facoltativamente, un pizzico di cannella e/o noce moscata. Cuocere ancora per qualche minuto, finché il riso non sarà leggermente tostato e i sapori saranno ben combinati.

Farcite le verdure preparate con il composto di riso, premendo delicatamente per riempire ogni verdura fino in cima. Disporre le verdure ripiene in una pirofila.

Irrorare le verdure ripiene con l'olio d'oliva rimanente e versare il brodo vegetale o l'acqua sul fondo della pirofila.

Coprire la pirofila con un foglio di alluminio e cuocere nel forno preriscaldato per 45-50 minuti, o fino a quando le verdure sono tenere e il riso è cotto.

Rimuovere il foglio di alluminio negli ultimi 10-15 minuti di cottura per permettere alle verdure di dorarsi leggermente.

Servire la gemista tiepida, irrorata con olio d'oliva extra, se lo si desidera.

Buon appetito!

Ricetta a base di carne



Kleftiko (Carne cotta a fuoco lento in carta da forno)

Ingredienti:

- 1 kg di carne di maiale o di agnello
- 2 cipolle secche
- 3 spicchi d'aglio
- 2 peperoni colorati
- 2 carote
- 2-3 patate grandi
- 2 pomodori
- 200 g di formaggio graviera
- 1/2 tazza di olio d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- 2 bicchieri di acqua
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco
- 2 rametti di timo fresco
- 1 cucchiaio di origano secco o 1 rametto di origano fresco
- 1 foglia di alloro

Tempo di preparazione:

Circa 3 ore



Procedimento:

Prendete una teglia grande e foderatela con carta da forno; è meglio creare una croce sovrapposta alla teglia; assicuratevi che ci sia una sporgenza sufficiente per arricciare i bordi. L'eccesso di carta creerà un sacchetto su tutti gli ingredienti una volta aggiunti.

Tagliare la carne in pezzi di media grandezza.

Tagliare le carote, i peperoni, le patate, i pomodori, le cipolle e l'aglio a pezzettoni.

Preparare la marinata. Versare l'olio d'oliva, il vino rosso, l'acqua in una ciotola capiente, inserire il rametto di origano, il rametto di timo, la foglia di alloro, aggiungere la senape, il sale e il pepe e mescolare con una forchetta.

Lasciare marinare la carne e le verdure in frigorifero per 2-3 ore. La carne assorbirà tutti i sapori e diventerà tenera. Questo passaggio può essere saltato.

Nella teglia, mettere la carne sopra le verdure e le patate e versare la marinata dalla ciotola.

Aggiungere il formaggio graviera a pezzi grossi.

Chiudere tutti i bordi della carta da forno, fino a sigillarli completamente e a formare un sacchetto. Assicurarci che sia molto stretto e fare un nodo con uno spago.

Cuocere in forno preriscaldato a 180°C (ventilato) per 2 ore.

Togliere dal forno e lasciare riposare per 10 minuti. Quindi servire e cospargere di prezzemolo fresco tritato.

Buon appetito!

Ricetta dolce

Galaktoboureko (Torta greca alla crema)



Ingredienti:

Per il ripieno di crema pasticcera:

4 tazze di latte intero

1 tazza di farina di semola fine

1 tazza di zucchero semolato

4 uova grandi

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Zeste di 1 limone

Per gli strati di fillo:

1 confezione (circa 16 onces) di fogli di pasta fillo

1 tazza di burro non salato, fuso

Per lo sciroppo:

2 tazze di acqua

2 tazze di zucchero semolato

1 stecca di cannella

Zeste di 1 limone

Tempo di preparazione:

2 ore



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 350°F (175°C). Ungere una pirofila da 9x13 pollici con burro o spray da cucina.

Preparare il ripieno di crema pasticcera: In una casseruola, scaldare il latte a fuoco medio finché non inizia a sobbollire. In una grande ciotola, sbattere insieme la farina di semola, lo zucchero, le uova, l'estratto di vaniglia e la scorza di limone fino a ottenere un composto omogeneo.

Versare gradualmente il latte caldo nel composto di semolino, sbattendo continuamente per evitare la formazione di grumi.

Riportare il composto nella casseruola e cuocere a fuoco medio, mescolando costantemente, finché non si addensa fino a raggiungere una consistenza simile a quella della crema pasticcera, circa 5-7 minuti. Togliere dal fuoco e mettere da parte per raffreddare leggermente.

Preparare gli strati di fillo: Srotolare con cura i fogli di pasta fillo e coprirli con un telo da cucina umido per evitare che si secchino. Disporre un foglio di pasta fillo nella teglia preparata e spennellarlo con il burro fuso. Ripetere l'operazione con altri strati di fillo e burro fino ad ottenere uno strato di fondo.

Distribuire il ripieno di crema pasticcera in modo uniforme sugli strati di fillo nella pirofila.

Continuare a disporre i restanti fogli di fillo sopra la crema pasticcera, spennellando ogni strato con il burro fuso. Una volta utilizzati tutti i fogli di fillo, rimboccare i bordi in eccesso sui lati della pirofila.

Con un coltello affilato, incidere con cura lo strato superiore di fillo a forma di diamante o quadrato.

Cuocere il Galaktoboureko nel forno preriscaldato per 45-50 minuti, o finché la pasta fillo non sarà dorata e croccante.

Mentre il Galaktoboureko cuoce, preparare lo sciroppo: In una casseruola, unire l'acqua, lo zucchero, la stecca di cannella e la scorza di limone.

Portare a ebollizione, quindi ridurre la fiamma e far sobbollire per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché lo sciroppo non si addensa leggermente.

Una volta sfornato il Galaktoboureko, toglierlo dal forno e versare immediatamente lo sciroppo caldo in modo uniforme, lasciando che si impregni negli strati di fillo.

Lasciare raffreddare il Galaktoboureko a temperatura ambiente prima di affettarlo e servirlo.

Buon appetito!







egina



Informazioni sull'organizzazione

EGInA - European Grants International Academy - nasce nel 2012 a Foligno, nel cuore verde d'Italia, grazie all'esperienza nel campo della formazione di Fabiola Acciarri e alla passione per l'innovazione e il cambiamento sociale di Altheo Valentini. L'agenzia, accreditata dalla Regione Umbria per la formazione professionale e la certificazione delle competenze, rappresenta oggi uno dei principali attori nel campo della progettazione e dell'implementazione di iniziative locali, nazionali ed europee, potendo contare sulla collaborazione di numerosi esperti nei settori dell'educazione, dell'innovazione sociale, del patrimonio culturale e della trasformazione digitale. La forza di EGInA risiede nella passione e nella professionalità delle persone che quotidianamente lavorano insieme in un ambiente stimolante, multidisciplinare e internazionale, sempre aperto a nuove idee e visioni del mondo.

EGInA s.r.l

-  Via Andrea Vici 8/b – 06034 Foligno (PG) – Italy
-  info@egina.eu
-  www.egina.eu/en
-  +39 0742 21233

Breve descrizione dell'organizzazione sull'esperienza acquisita nel corso del progetto

Durante il progetto, abbiamo avuto l'opportunità di promuovere il concetto di giardinaggio urbano coinvolgendo i giovani in processi educativi, favoriti sia dall'App Urban Youth Garden che da video-guide sulla sostenibilità, e attraverso la creazione attiva di spazi verdi. In particolare in Italia, abbiamo avuto l'opportunità di ripensare e rimodellare due aree locali, situate a Nocera Umbra, attualmente abbandonate. Grazie al contributo dei giovani coinvolti nel progetto, il progetto ha aiutato la comunità locale a vedere il potenziale di alcune aree poco valorizzate. I giovani studenti hanno proposto diversi approcci per riqualificare le aree in orti comunitari e spazi di intrattenimento che sarebbero vantaggiosi per l'intera comunità locale.





Breve profilo dei giovani coinvolti nel progetto


I giovani coinvolti nel progetto hanno un'età compresa tra i 16 e i 18 anni, sono di genere misto e provengono da un'area colpita da un terremoto 20 anni fa, che ha subito un lento processo di ricostruzione, fino agli ultimi anni in cui l'amministrazione locale ha concentrato fortemente le proprie forze nella riqualificazione delle aree colpite. I giovani che abbiamo coinvolto sono stati selezionati per il loro approccio attivo nella comunità di appartenenza e per l'interesse dimostrato nella riqualificazione del territorio. Inoltre, questi giovani hanno sviluppato un interessante approccio digitale verso le esigenze della loro comunità locale, immaginando e realizzando scenari creativi di riqualificazione di 2 aree selezionate nei loro dintorni, con i mezzi di strumenti digitali come Minecraft e l'intelligenza artificiale per mostrare agli stakeholder locali le diverse possibilità che avevano di

riqualificare tali aree con orti urbani e aree di intrattenimento per l'intera comunità.




Principali risultati dello Stato dell'arte

I principali risultati dello stato dell'arte concluso durante il Progetto Risultati 1 riguardano:


 La ricerca degli spazi verdi presenti sul territorio locale. Per l'Italia, tali spazi sono stati individuati nel comune di Nocera Umbra, che ha dato accesso alle seguenti aree:

- un terreno quasi abbandonato che è abbastanza ampio e può essere utilizzato per attività di intrattenimento
- l'area esterna alla scuola locale, per la quale la scuola è interessata a convertire in uno spazio verde con l'ulteriore funzionalità di creare uno spazio inclusivo di integrazione tra gli studenti.

 Entrambe le aree hanno un buon potenziale per diventare aree verdi gestite dai giovani. Per quanto riguarda la prima opzione, il terreno abbandonato può rappresentare un ottimo modo per realizzare un orto locale per l'intera comunità, con la possibilità di coinvolgere i giovani non solo nel giardinaggio, ma anche nell'agricoltura sostenibile, che può essere poi utilizzata da tutta l'area locale. La seconda area, all'esterno delle scuole, ha il grande vantaggio di avere sempre dei giovani intorno a sé, quindi potrebbe diventare un'attività scolastica per curare il giardino di erbe fresche e

piante locali che possono essere piantate anche per la conservazione del verde urbano.



Alcune delle piante locali consigliate sono: erbe aromatiche: rosmarino, timo, basilico, lavanda, menta, salvia, calendula. Ma anche: Aloe, rose, Aspen, margherite, violette, orchidee, pini. Con  creazione di un orto comunitario e di un giardino botanico, che può essere utilizzato liberamente da tutta la comunità, i giovani possono interessarsi all'agricoltura, poiché il tema del cibo locale e della sostenibilità è sempre più diffuso, soprattutto tra le nuove generazioni. I giovani vedono il vantaggio di partecipare insieme a un progetto che si sostiene tramite aiuto volontario, poiché ha un grande impatto in una piccola comunità e in un comune come quello che abbiamo coinvolto nel progetto.



Iniziative verdi raccolte e proposte in ogni Paese: Alcune delle attività verdi locali che sono state ricercate sono condotte da associazioni impegnate nella cura e nella sostenibilità del territorio, come: Borgo green, ce.cu.ri.s, C.I.D.A.T., Borgo del respiro.



Principali idee presentate dai giovani in merito alle iniziative di verde urbano che possono sviluppare

Le idee principali presentate dai giovani sono quelle di riqualificare le aree locali di:

- un terreno abbandonato nei dintorni del comune
- il piazzale antistante la scuola da riadattare ad area verde

Le idee principali che i giovani hanno sviluppato sono, per il terreno abbandonato:

- trasformarlo in un grande giardino comunitario
- in un orto locale, utilizzabile da tutta la comunità.

Aggiungere all'area alcuni camioncini di cibo locale che utilizzino le verdure prodotte in loco.

- Aggiungere alcune aree per l'intrattenimento della comunità, come una palestra all'aperto.

Aggiungere il concetto di parco con passeggiate nella natura tra gli alimenti e le erbe piantate, con alcune aree di sosta.

Le idee principali che i giovani hanno sviluppato sono, per il cortile della scuola, le seguenti:

- un giardino di erbe locali di cui gli studenti devono prendersi cura
- Alcuni spazi per sedersi per consentire agli studenti di fare lezioni all'aperto e sedersi tra il verde piantato.



Ricette tradizionali identificate durante lo 'youth exchange'



Ricetta Vegana

Panzanella



Ingredienti:

pane raffermo
cipolle
pomodori
cetrioli
sale
olio
aceto
oliva
sedano

Tempo di preparazione:

5 minuti di preparazione + 2 ore di riposo del piatto prima di



Procedimento:

In un contenitore aggiungere: cipolle tritate, cetrioli tritati, sedano, olive, pomodori, aceto (diluito al 50% con acqua) - lasciare riposare per 2 ore e poi aggiungere al pane raffermo spezzettato. Mescolare accuratamente e servire.

Buon appetito!



Ricetta vegana



Biscio (ricetta tradizionale di Nocera Umbra)

Ingredienti:

pasta sfoglia
spinaci
parmigiano
olio
aglio
sale
feta (o qualsiasi altro tipo di formaggio)

Tempo di preparazione:

Circa 45 minuti in totale



Procedimento:

In una padella, soffriggere gli spinaci con olio, aglio e sale.

Una volta cotti, aggiungere parmigiano e feta.

Lasciare raffreddare gli ingredienti e poi

Arrotolarli all'interno della pasta sfoglia facendo attenzione che i bordi siano tutti ben chiusi. Con una forchetta, bucare leggermente la pasta sfoglia e spennellarla con il tuorlo d'uovo.

Infernare a 180 gradi per 25 minuti circa o finché non saranno dorati.

Buon appetito!

Ricetta a base di carne

Pasta con i Broccoli (e Salsiccia)



Ingredienti:

cipolla

aglio

olio

sale

broccoli

pasta

parmigiano (facoltativo: aggiungere un pezzo di salsiccia)

Tempo di preparazione:

Max 25 minuti in totale



Procedimento:

Iniziare mettendo a bollire l'acqua con il sale per la pasta e, una volta raggiunta l'ebollizione, cuocere la pasta per il tempo indicato sulle istruzioni. Nel frattempo, in una padella, aggiungere olio, aglio, cipolla, broccoli (e salsiccia se si vuole). Quando i broccoli saranno ben cotti e teneri, il sugo sarà pronto.

Infine, aggiungere il contenuto della padella alla pasta e cospargere di parmigiano.

Buon appetito!

Ricetta dolce

Pesche Dolci



Ingredienti:

500 grammi di farina
170 grammi di zucchero
100 grammi di burro
sale
3 uova
Polvere da forno
50 grammi di latte
Liquore
1 limone
cacao in polvere

Tempo di preparazione:

30 minuti di preparazione e 20 minuti di cottura



Procedimento:

Per i biscotti: Mescolare farina, lievito, zucchero, sale, burro, uova, latte e scorza di limone grattugiata formando un panetto morbido.

Con un cucchiaio, formare delle palline e metterle in una teglia da forno. Cuocere per 20 minuti a 180 gradi.

Lasciarle raffreddare e rimuovere la parte interna.

Per il ripieno di crema: Preparare la crema pasticcera con zucchero, latte, farina e la scorza del limone. Dividerla in due parti e aggiungere il cacao a una parte. Lasciare raffreddare.

Raccogliere due biscotti cotti vuoti e riempirli con le due diverse creme e combinare i due diversi gusti per ottenere una torta alle pesche.

Quindi rotolare la torta combinata prima nel liquore alchemico e poi nello zucchero per ottenere una copertura di zucchero.

NB. Questa ricetta non contiene pesche, il nome deriva dalla forma del dolce.

Buon appetito!

Riferimenti per le ricette

IASIS

<https://www.gastronomos.gr/syntagh/ntolmadakia-me-freska-ampelofylla-vima-vima/132213/>

<https://www.argiro.gr/recipe/tuopita/>

<https://akispetretzikis.com/recipe/1559/moysakas>

<https://akispetretzikis.com/recipe/569/ta-melomakarona-toy-akh>

PRISMS

<https://airmalta.com/en/blog/malta/how-to-make-traditional-maltese-minestra>

<https://thehealthymalteser.com/vegan-spaghetti-omelette/>

<https://www.taste.com.au/recipes/timpana/53aa979d-6bf3-48d1-8c59-203dc6c76bd1>

<https://apronandwhisk.com/imqaret/>

EGALEO

<https://www.argiro.gr/recipe/fakes/>

<https://akispetretzikis.com/recipe/608/gemista>

<https://www.gastronomos.gr/syntagh/kleftiko/66213/>

<https://www.mygreekdish.com/recipe/galaktoboureko/>

EGINA

<https://www.seriousseats.com/classic-panzanella-salad-recipe>

<https://www.solutions.smartway.work/listing/baker-for-a-day-the-biscio-of-nocera/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Finte-pesche-all-alchermes.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/pasta-con-broccoli-e-salsiccia/>



