



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



## ***DAL SEME AL PIATTO***

***Il seme come forza vitale: dalla germinazione alla gastronomia culinaria***

***Istituto d'Istruzione Superiore A. Oriani – L. Tandoi di Corato***

***Classe III B Laboratori dei servizi enogastronomici settore CUCINA***

***Docenti: Andreucci - Bevilacqua***



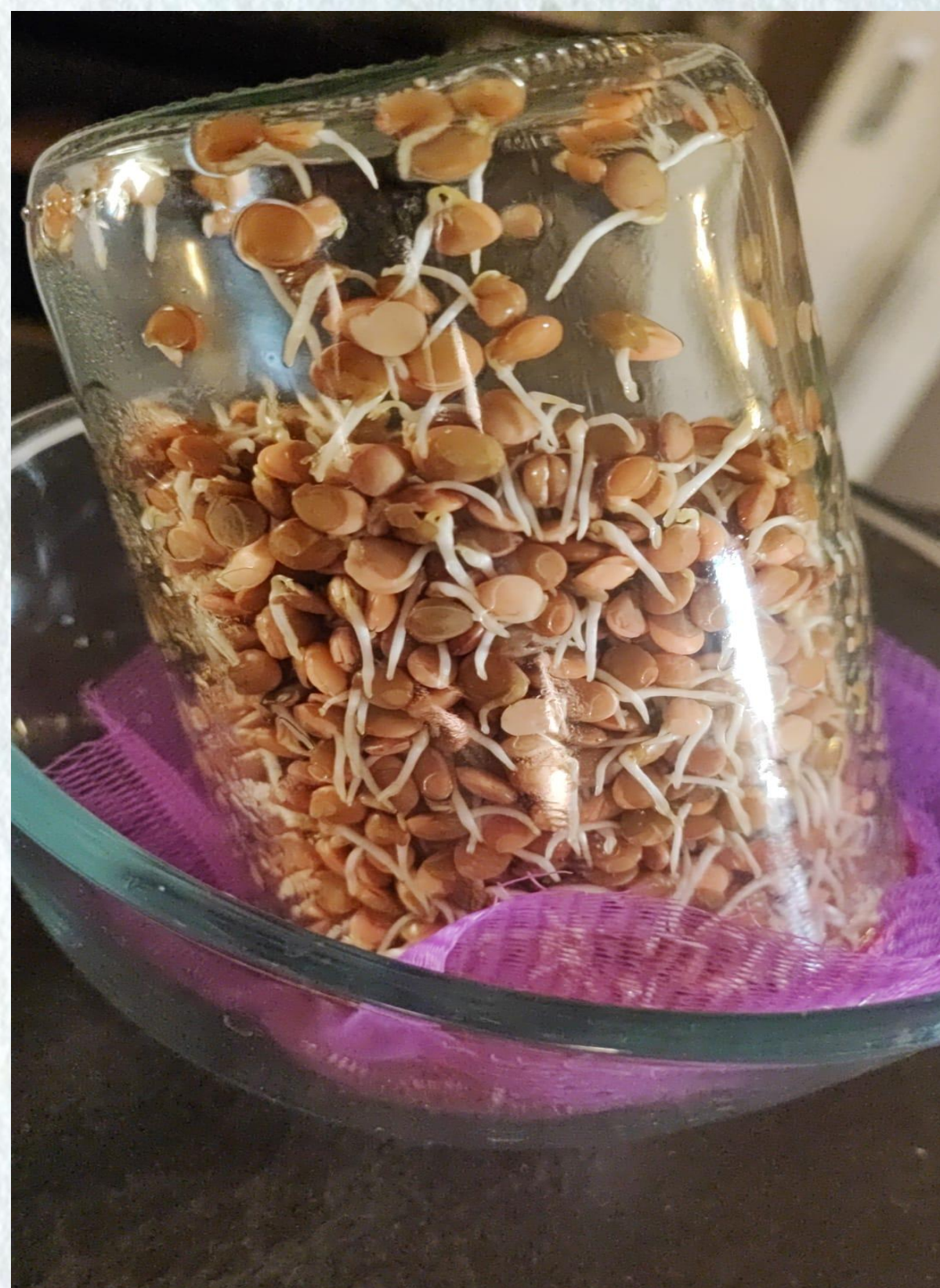
**IX edizione, 18-22 maggio 2026**  
**Festival dell'agrobiodiversità di Puglia**



# *Il seme come origine*



## *Dal valore biologico al significato educativo*



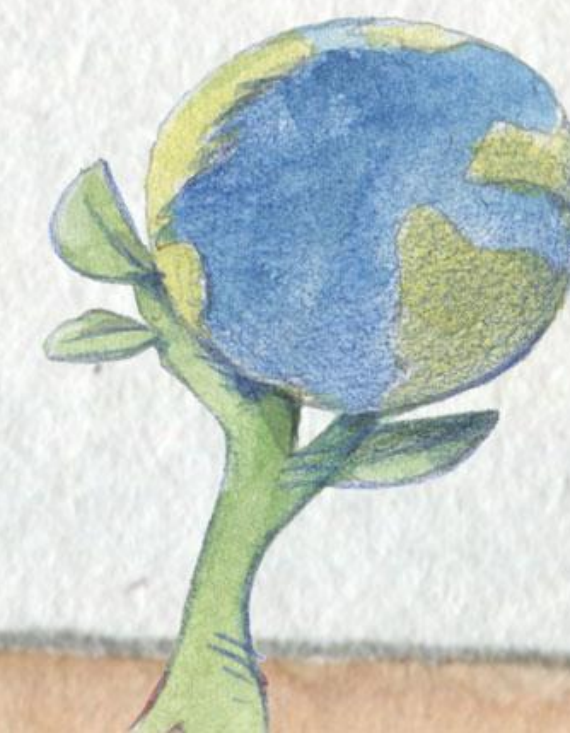
*In occasione della Settimana della Biodiversità Pugliese 2026, dedicata al tema dei “Semi”, il nostro progetto interpreta il seme come elemento biologico e simbolo educativo.*

*Attraverso la germinazione in aula, gli studenti hanno osservato il ciclo vitale trasformarsi in ingrediente culinario.*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**

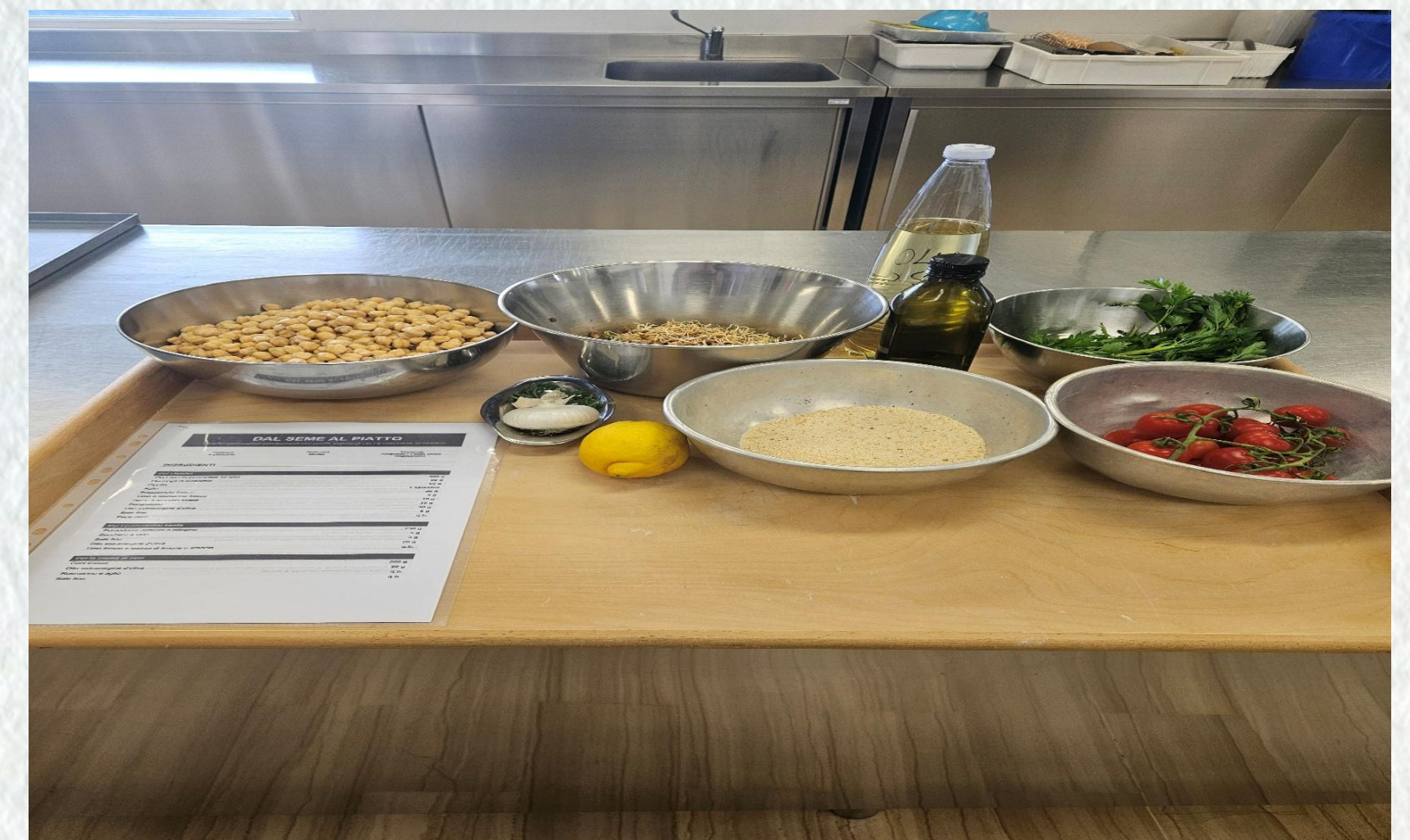




# *Il seme come origine*

## *Dal valore biologico al significato educativo*

*Gli studenti hanno avviato un processo di germinazione in aula, utilizzando semi di lenticchie coltivati in modo semplice e controllato. L'osservazione quotidiana ha permesso di comprendere le condizioni necessarie allo sviluppo della vita, come acqua, luce e tempo. Questo percorso ha reso visibile il passaggio da seme a germoglio, trasformando un processo naturale in un'esperienza didattica attiva e partecipata.*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# *La proposta gastronomica*



## *Falafel ceci e germogli di lenticchie, pomodorini confit e maionese al basilico*



*Il risultato del percorso è una preparazione che valorizza i legumi e i germogli come elementi centrali della cucina sostenibile. Il piatto realizzato combina falafel a base di ceci con germogli di lenticchie, accompagnati da pomodorini confit e crema di ceci, creando un equilibrio tra tradizione e innovazione culinaria. La scelta degli ingredienti riflette l'attenzione alla stagionalità e alla biodiversità.*





## *Falafel germogliati con pomodorini confit, crema di ceci e maionese al basilico*

### *LA RICETTA*

#### *Ingredienti e procedimento*

I ceci vengono messi in ammollo per almeno 12 ore, quindi scolati e frullati a crudo con cipolla, aglio ed erbe aromatiche fino a ottenere un composto non completamente liscio. Si aggiungono i germogli di lenticchie tritati, i semi di sesamo, il pangrattato, sale e pepe, lasciando riposare il composto in frigorifero prima di formare i falafel.

I pomodorini vengono tagliati a metà, conditi e cotti lentamente in forno a bassa temperatura fino a risultare appassiti e concentrati. Parallelamente si prepara una crema frullando i ceci lessati con olio aromatizzato ad aglio e rosmarino fino a ottenere una consistenza vellutata.

La maionese al basilico si realizza emulsionando uovo, limone e aceto con olio, arricchito da basilico precedentemente sbollentato e frullato.

I falafel vengono infine cotti in forno o fritti fino a doratura. Il piatto si completa disponendo una base di crema di ceci, adagiano i falafel e aggiungendo i pomodorini confit, i germogli freschi e la maionese al basilico, creando un equilibrio armonico tra consistenze e sapori.

#### **Ingredienti**

Per i falafel

Ceci secchi ammollati 12 ore 300 g

Germogli di lenticchie 80 g

Cipolla 60 g

Aglio 1 spicchio

Prezzemolo fresco 20 g

Timo o rosmarino fresco 5 g

Semi di sesamo tostati 10 g

Pangrattato 30 g

Olio extravergine d'oliva 30 g

Sale fino 6 g

#### **Per i pomodorini confit**

Pomodorini datterini o ciliegino 250 g

Zucchero a velo 5 g

Sale fino 3 g

Olio extravergine d'oliva 20 g

Timo fresco e scorza di limone o arancia q.b

#### **Per la maionese al basilico**

Uovo intero 1

Olio di semi 200 g

Succo di limone 10 g

Aceto di vino bianco 5 g

Basilico fresco 20 g Sale 2 g



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**





# *Il valore dei germogli*

## *Ingrediente autoprodotta tra nutrizione e sostenibilità*

*I germogli rappresentano il cuore del progetto, in quanto sono stati prodotti direttamente dagli studenti attraverso il processo di germinazione. Dal punto di vista nutrizionale, essi sono ricchi di vitamine e facilmente digeribili, mentre dal punto di vista gastronomico apportano freschezza, consistenza e una nota vegetale distintiva. Il loro utilizzo rafforza il legame tra educazione alimentare e sostenibilità.*



# Tecniche e trasformazioni



*Dalla materia prima alla preparazione culinaria*



*La realizzazione del piatto ha previsto diverse tecniche di lavorazione, tra cui l'ammollo e la lavorazione dei ceci, la preparazione dei falafel, la cottura lenta dei pomodorini confit e l'emulsione della maionese al basilico. Queste tecniche hanno permesso agli studenti di sviluppare competenze pratiche legate alla trasformazione degli alimenti e alla gestione delle materie prime.*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# *Estetica e composizione*



## *Equilibrio tra colore, consistenze e armonia visiva*

*L'impiaattamento è stato studiato per valorizzare gli elementi del piatto sia dal punto di vista estetico che funzionale. La crema di ceci funge da base, mentre i falafel vengono disposti in modo armonico e completati con pomodorini confit e germogli freschi. L'insieme crea un equilibrio visivo tra colori e consistenze, rendendo il piatto accattivante e coerente con il tema della naturalità.*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# *Il seme come metafora di crescita*

## *Formazione, cura e sviluppo del potenziale umano*



*Il progetto assume un valore simbolico, poiché il seme diventa metafora del percorso formativo degli studenti. Così come il seme necessita di condizioni favorevoli per germogliare, anche lo studente ha bisogno di un ambiente stimolante per sviluppare le proprie competenze e il proprio potenziale. L'esperienza ha quindi unito dimensione tecnica e riflessione educativa.*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**





# *Biodiversità e futuro*

*Educare alla sostenibilità attraverso il cibo*

*Attraverso questo progetto, la classe ha contribuito a valorizzare la biodiversità agroalimentare pugliese, promuovendo una cultura del cibo consapevole e sostenibile. L'esperienza dimostra come la scuola possa svolgere un ruolo fondamentale nella formazione di cittadini attenti all'ambiente e alle tradizioni, partendo proprio dal seme come origine di ogni trasformazione.*

*Istituto d'Istruzione Superiore A. Oriani – L. Tandoi  
Corato (BA)*



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

