FAEFAL

INCONTRO DI SAPORI, PONTI DI CULTURE

Un piatto che unisce tradizione,
inclusione e creatività

DA DOVE ARRIVANO I FAEFAL



I faefal (o falafel) sono polpettine di legumi originarie del Medio Oriente.

Sono molto diffuse in paesi come:

Egitto, Libano, Israele, Siria, Palestina e Giordania.

Ogni paese ha la sua versione, con piccole differenze negli ingredienti e nelle spezie.

I faefal hanno origini antiche: già nel Medioevo erano un cibo popolare, nutriente ed economico, preparato con ingredienti semplici e accessibili a tutti.

Un piatto nato dalla tradizione, che oggi parla a tutto il mondo!

CHE COSA SONO I FAEFAL



I faefal sono polpettine di legumi (preparate principalmente con **ceci** o **fave**), **aromi** e **spezie**.

Vengono tradizionalmente **fritte**, ma possono anche essere **cotte al forno**.

Sono un piatto semplice, **sano e gustoso**.

I faefal sono amati in molti paesi del mondo per il loro **sapore** e per la loro **semplicità**.
Si mangiano da soli, nel pane (pita), con **salse** e **verdure** fresche.

PERCHÉ LI ABBIAMO SCELTI



Sono un piatto inclusivo:
possono essere mangiati da tutti.

Sono vegetariani e adatti
a diverse esigenze alimentari.

Rappresentano l'incontro
tra culture diverse.

Sono semplici, nutrienti e sostenibili.

I faefal ci permettono di raccontare storie, profumi e tradizioni che arrivano da lontano e **dialogano con il nostro territorio**.

IL SIGNIFICATO CULTURALE



I faefal fanno parte della **tradizione del Medio Oriente** da secoli.

Sono un cibo di strada molto amato,
simbolo di **condivisione, ospitalità** e **convivialità**.

Prepararli e mangiarli insieme è un momento di unione
che **rafforza i legami** tra le persone.

I faefal raccontano la storia di popoli e culture diverse
che si sono **incontrate** e **scambiate** sapori e tradizioni.

Mangiare faefal significa aprirsi al mondo,
rispettare le differenze e celebrare ciò che **ci unisce**.

L'INCONTRO CON IL NOSTRO TERRITORIO

Abbiamo unito la bontà e le spezie dei faefal con i sapori autentici del Piemonte, creando un **ponte tra due mondi** diversi ma complementari.

COME LI ABBIAMO INCONTRATI:

INGREDIENTI DEL TERRITORIO

Abbiamo arricchito l'impasto dei faefal con ingredienti tipici piemontesi come **erbette di campo**, **nocciole IGP delle Langhe** o **formaggio** della nostra tradizione.

SAPORI E PROFUMI LOCALI

Abbiamo scelto spezie che si sposano bene con i nostri prodotti locali, creando un equilibrio tra le spezie mediorientali e gli aromi piemontesi come l'**aglio di Caraglio** o le **erbe aromatiche di montagna**.

ISPIRAZIONE DAL TERRITORIO

Ci siamo ispirati alla nostra **storia contadina** e alla **cultura dell'accoglienza** piemontese: trasformare ingredienti semplici in qualcosa di speciale, da condividere.

RISULTATO: un piatto che racconta un viaggio, **unisce culture**, valorizza il nostro **territorio** e promuove l'**inclusione** attraverso il cibo.

COME LI ABBIAMO UNITI AL NOSTRO TERRITORIO

Per rendere i faefal "piemontesi" abbiamo scelto di utilizzare alcuni **ingredienti tipici** della nostra terra:



FORMAGGIO PIEMONTESE

(come la Toma)

La Toma è un formaggio **tradizionale** delle nostre valli, dal sapore delicato e autentico. Aggiunge **gusto** e **cremosità** al nostro impasto di faefal.



NOCCIOLE DEL PIEMONTE

(IGP delle Langhe)

Le nocciole piemontesi sono famose in tutto il mondo per la loro **qualità** e il loro profumo. Danno **croccantezza** e un **sapore unico**, che richiama la nostra tradizione.



ERBE AROMATICHE

(salvia, prezzemolo)

Le erbe aromatiche crescono spontanee nei nostri campi e orti. **Profumano** i faefal e li rendono **leggeri** e **digeribili**.

Così un piatto del Medio Oriente parla la lingua del Piemonte!

DUE RICETTE, UNA TRADIZIONE

Scopriamo la ricetta originale dei falafel e la nostra versione preparata con ingredienti della nostra regione.

RICETTA ORIGINALE

I falafel tradizionali del Medio Oriente

INGREDIENTI

- 250 g di ceci secchi
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco
- Coriandolo in polvere
- Cumino in polvere
- Sale
- Pepe
- Olio per friggere

PREPARAZIONE

1. Mettiamo in ammollo i ceci per almeno 12 ore.
2. Scoliamo e frulliamo i ceci con cipolla, aglio, prezzemolo e spezie.
3. L'impasto deve essere sabbioso e non troppo fine.
4. Formiamo delle polpette (falafel) della grandezza di una noce.
5. Friggiamo in olio caldo fino a doratura.
6. Serviamo caldi con pita, insalata e salsa tahina.

LA NOSTRA RICETTA

I nostri falafel con ingredienti del Piemonte

INGREDIENTI

- 250 g di ceci secchi
- 1 cipolla del Piemonte
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco
- Nocciole Piemonte IGP tritate
- Salvia fresca
- Sale
- Pepe
- Formaggio della nostra tradizione a pezzetti piccoli

PREPARAZIONE

1. Mettiamo in ammollo i ceci per almeno 12 ore.
2. Scoliamo e frulliamo i ceci con cipolla, aglio, prezzemolo, nocciole e salvia.
3. L'impasto deve essere sabbioso e non troppo fine.
4. Aggiungiamo il formaggio della nostra tradizione a pezzetti piccoli e mescoliamo.
5. Cuociamo in friggitrice ad aria a 190°C per 15–18 minuti, girandoli a metà cottura.
6. Serviamo caldi con pane locale.

GLI OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il nostro progetto ha **diversi obiettivi**,
tutti legati al valore della **cultura**, del **territorio** e dell'**inclusione**.

VALORIZZARE LA CULTURA

Promuovere la conoscenza della **cultura** e delle tradizioni del Medio Oriente e del Piemonte attraverso il cibo.

FAVORIRE L'INCLUSIONE

Creare un momento di **incontro** e **condivisione** tra persone di origini e culture diverse.

RAFFORZARE IL LEGAME CON IL TERRITORIO

Valorizzare gli ingredienti e le eccellenze **locali**, sostenendo i produttori e le realtà del nostro territorio.

PROMUOVERE UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Scoprire nuovi sapori e abitudini alimentari che uniscono **benessere**, tradizione e rispetto per l'ambiente.

CREARE LEGAMI E COMUNITÀ

Costruire **relazioni** positive tra studenti, famiglie e comunità, promuovendo **collaborazione** e solidarietà.

SENSIBILIZZARE E COMUNICARE

Informare e **coinvolgere** la comunità scolastica e locale attraverso eventi, degustazioni e strumenti digitali.

Un progetto che unisce **culture**, **sapori** e **persone**,
per costruire insieme un **futuro più aperto e sostenibile**.

IL NOSTRO PERCORSO



1. Ricerca e scoperta
2. Confronto e idee
3. Progettazione
4. Scelte e decisioni
5. Realizzazione
6. Condivisione

LE NOSTRE SCELTE



- Abbiamo scelto di usare ingredienti **semplici e naturali.**
- Abbiamo pensato a una versione **adatta a tutti.**
- Abbiamo deciso di abbinare i faefal a **sapori piemontesi.**
- Abbiamo cercato un equilibrio tra **tradizione, gusto e benessere.**

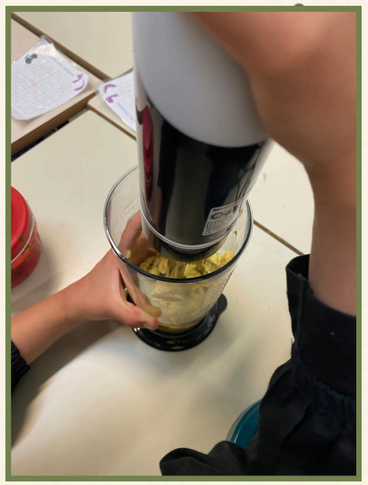
LA PREPARAZIONE

















IL NOSTRO MESSAGGIO

Cucinare è un gesto semplice che può unire persone diverse, far conoscere nuove culture e costruire un mondo più inclusivo e accogliente.

INSIEME È MEGLIO



DUE TERRE, DUE TRADIZIONI, UN SOLO PIATTO: IL FUTURO CHE VOGLIAMO.