



# UNA CASA SULL'ALBERO

---

percorsi, laboratori, progetti  
di Educazione Ambientale



# VARAZZE FAI DA TE!

Gita con pernotta in rifugio: istruzioni per l'uso.

CHI?



**UNA CASA  
SULL'ALBERO**

percorsi, laboratori, progetti  
di Educazione Ambientale



**GUIDE ASSOCIATE**

**Associazione Italiana Guide  
Ambientali Escursionistiche**



# DOVE E COME (Massa)

- Ritrovo 7.15 al posteggio IC Massa.
- Spostamento in metro verso stazione Centrale.
- Treno per Varazze alle 8,30.
- Pernotto in camerate presso la Foresteria di Castagnabuona Varazze.
- Raggiungibile a piedi dalla stazione.





# COME ORGANIZZARTI

- Tutto dentro un borsone e uno zainetto







# CONSIGLI PER IL BORSONE

- NO trolley rigido.
- Sì trolley morbido, borsone o zaino.
- DEVI riuscire a sollevarlo.
- DEVI prepararlo tu, così sai dove avrai messo le cose.
- Ricorda il sacco a pelo, lenzuolo con angoli e federa. DEVI farli stare nel borsone.
- Organizza gli spazi.
- Un cambio intero di vestiti dovrebbe bastare.
- Intimo: un cambio al giorno.
- Torcia, meglio se frontale.
- Parti con le scarpe da trekking ma porta una paio di scarpe da ginnastica.
- Ciabatte, pigiama o tuta.

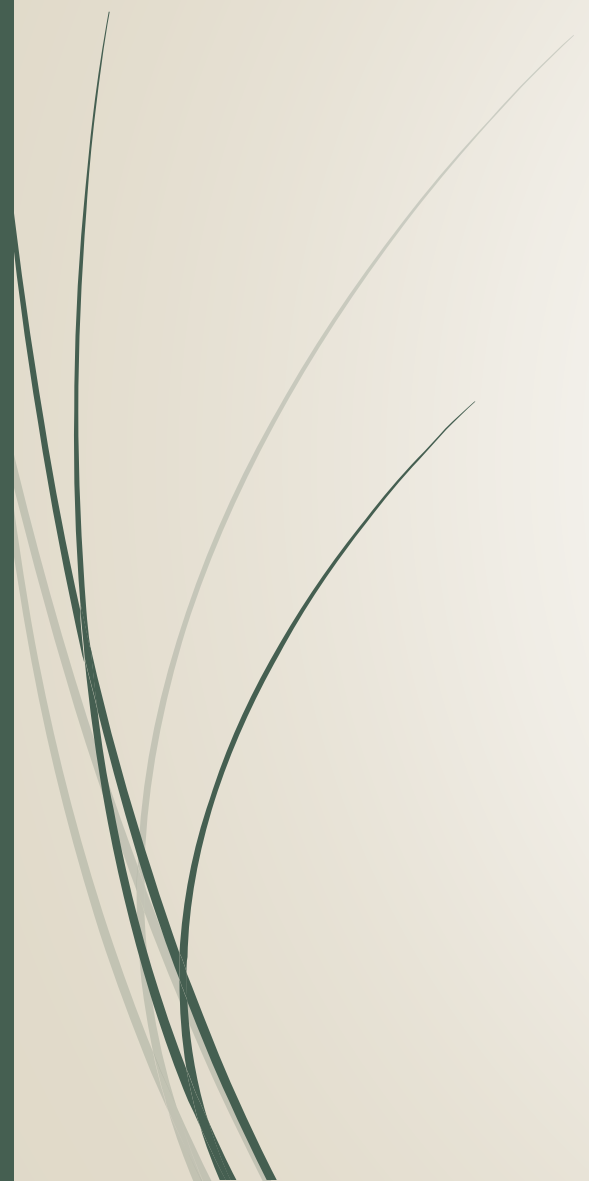






# IGIENE PERSONALE

- Asciugacapelli piccolo massimo 2 per tutti.
- Sapone, ciabatte, costume e asciugamano che occupino poco spazio.
- Un sacchetto per mettere via le cose umide.
- Dentifricio e spazzolino.
- No piastre, arricciacapelli o simili.



# CONSIGLI PER LO ZAINETTO



- Devi avere almeno 1lt di acqua.
- Fazzoletti.
- Merenda e pranzo al sacco.
- Telo mare, costume e ciabatte.
- Impermeabile o kway anche se c'è il sole.
- Medicine (se ne fai uso giornalmente).
- Un sacchetto in più per i tuoi rifiuti.
- Evita borsette frigo e relativi ghiaccioli (quelli blu).
- Libri e/o giochi pesanti lasciali a casa.



# CONSIGLI PER LE SCARPE

- Scarponi o scarpe con il carro-armato o suola antiscivolo.
- Se le hai appena comprate usale qualche giorno, prima di farci un trekking, anche se sono poco fashion.
- La stessa cosa se te le ha prestate la zia, quasi sicuramente si scollerà la suola ormai rinsecchita.
- La suola liscia è pericolosa.
- Sneakers, Converse, Vans & Co. non vanno bene sui sentieri.





# COSA FARETE

- Condividere spazi, compiti e regole.
- Trekking e osservazioni naturalistiche.
- Il falò e le pulizie.
- Giochi di gruppo e cucinare.
- Il menù e la spesa per tutti.
- Apparecchiare, sparecchiare e pulire la cucina.
- Rispettarsi e ridere insieme.



# LA GITA COMINCIA IN CLASSE

Compiti da svolgere prima della partenza




# LAVORO IN CLASSE

- Elaborare insieme un menù, considerando tutti i partecipanti (n° alunni + docenti + 2 guide).
- Formare tre/quattro gruppi di lavoro.
  - Preparare una lista della spesa. Arrotondare al pacco intero se necessario.
  - Stimare il costo totale della spesa.



# MENÙ PER 1 NOTTE

- **Cena** (primo, secondo, contorno, pane, dolce)
  - **Colazione**
  - **Pranzo al sacco** (panini, frutta e merenda)
- 





# MENÙ PER 2 NOTTI

- **2 Cene** (primo, secondo, contorno, pane, dolce)
- **2 Colazioni**
- **2 Pranzi al sacco** (panini, frutta e merenda)



# MENÙ PER 3 NOTTI

- **3 Cene** (primo, secondo, contorno, pane, dolce)
- **3 Colazioni**
- **3 Pranzi al sacco** (panini, frutta e merenda)



# GRUPPO CENA

- Si occuperà di elaborare la lista delle cose da comprare per preparare la cena in base al menù concordato con tutti.
- Considerare le intolleranze e le restrizioni.
- NO piatti, posate o bicchieri usa e getta.

# CENA

## PRIMO

Fusilli

Primarie

Secondarie  
1° grado

Secondarie  
2° grado

Penne

100gr a pax

120gr a pax

150gr a pax

Rigatoni



# CENA

## CONDIMENTO

Al sugo

700 gr di passata ogni 6 pax,  
2 cipolle, 10gr formaggio a pax

Al pesto

1 vasetto da 170gr ca. ogni 6 pax

Zucchine e  
pancetta

1 cipolla, 80gr di zucchine cadauno  
150 gr di pancetta ogni 4 pax

# CENA

## SECONDO

Cosce di pollo

2 a persona

Frittata al formaggio

1,5 uova a persona,  
1 scamorza da 250gr ogni 10 pax

Cotolette

500gr di pan grattato ogni 10 pax  
1 uovo ogni 4 pax

10gr farina ogni pax  
1,5 fette di petto di pollo a pax

# CENA

## CONTORNO (2)

Insalata verde

50 gr a pax

Insalata finocchi

1 finocchio ogni 3 pax

Insalata pomodori

1 pomodoro medio a testa.

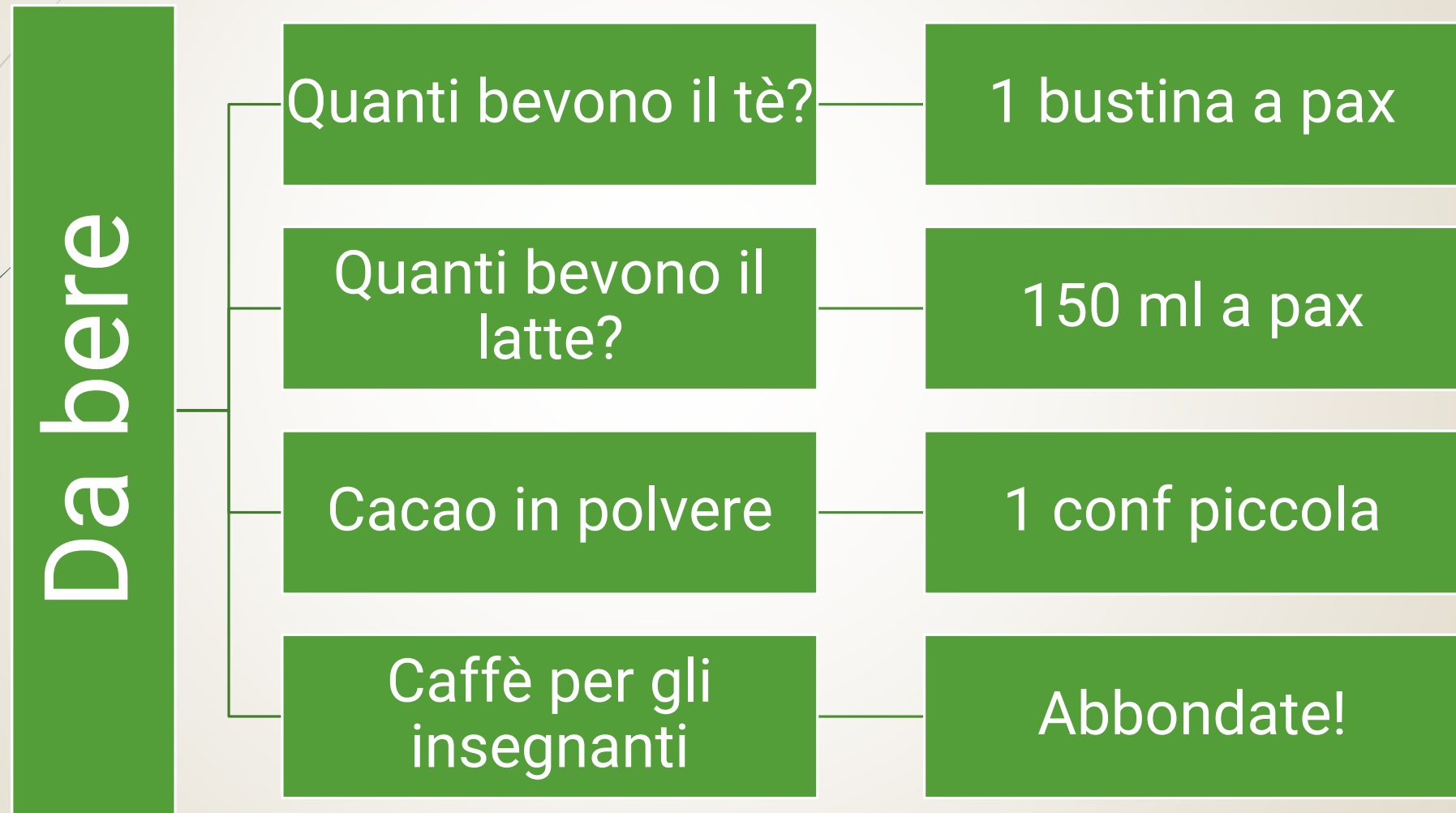


# GRUPPO COLAZIONE

Oltre al necessario per le colazioni dovrà provvedere a prendere:

- 1 lt di olio di oliva extravergine;
- aceto (bottiglia piccola) se verrà scelta l'insalata;
- carta igienica (minimo 6 rotoli a notte);
- 1 baguette fresca ogni 5 persone a notte;
- tovaglioli (almeno 6 a persona a notte).

# PER OGNI COLAZIONE





# PER OGNI COLAZIONE

Da mangiare

Fette biscottate

3 a testa

Biscotti

100 gr per pax

Marmellata e  
Crema al cacao

1 vasetto da 400 gr  
ca. ogni 15 pax



# GRUPPO PRANZO

- Si occuperà di elaborare la lista delle cose da comprare per preparare il pranzo al sacco e per fare le torte.
- Un rotolo di alluminio di almeno 15 mt per ogni pranzo al sacco.
- NO piatti, posate o bicchieri usa e getta.

# TORTE

- Preparerete 4 torte.
- Ci vogliono 4 teglie di alluminio con diametro di almeno 25 cm.



# OGNI PRANZO AL SACCO

Da mangiare

Pane in cassetta

1 confezione per 3 pax

Merenda  
confezionata

1 a pax

Formaggio a fette

2 fette (50 gr) a pax

Prosciutto cotto

2 fette a pax, (40gr)

Pomodoro

1 ogni 4 pax

Banana o mela

1 a pax

# ORDINAZIONI PANINI

NOME	AFFETTATO	FORMAGGIO	POMODORO	NOTE
Docente 1	X		X	No mele
Docente 2	X	X	X	
Marta	X	X	X	
Giulio	X	X		Celiaco
Mohamed	X	X	X	Tacchino
Taylor Swift	X	X	X	
Spiderman	X	X	X	A dieta
Vegeta			X	No lattosio





# STRUMENTI PER IL CALCOLO

Dovete stimare il costo della vostra spesa:

- <https://cliccaevai.esselunga.it>
- Andate al supermercato vicino casa e fate una ricerca sul campo. Potete anche dividervi le voci della lista della spesa e cercarle separatamente.
- Usa un volantino pubblicitario.
- Chiedi alla nonna.



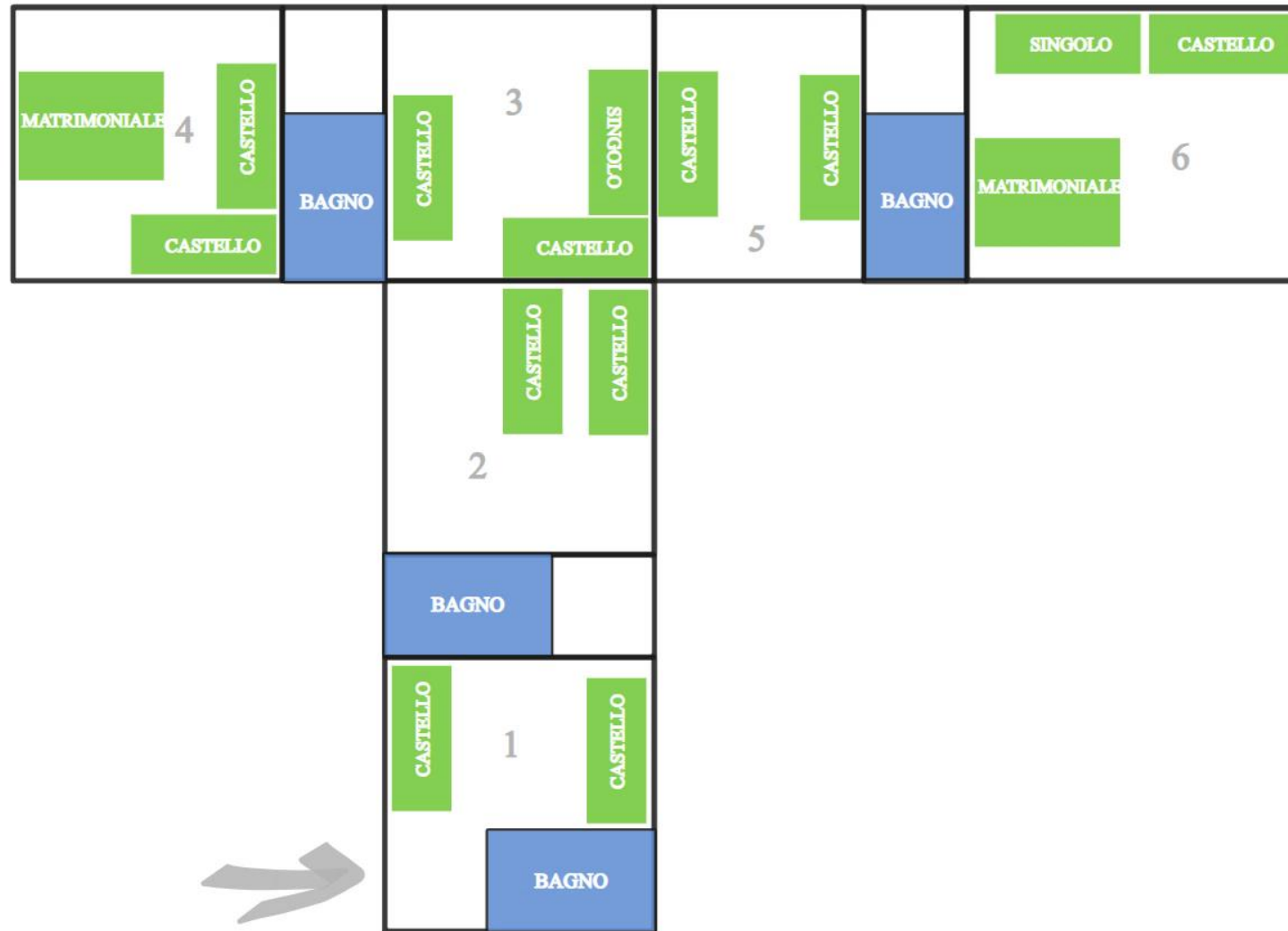
# VERIFICA DEL LAVORO

La vostra lista della spesa con la stima dei costi dovrà essere approvata da noi.

Dovrete inviarla via mail a: [info@unacasasullalbero.net](mailto:info@unacasasullalbero.net) almeno un mese prima della gita.

Potete usare un foglio di calcolo o un file di testo, no foto o scansioni.

# PIANO CAMERE





# DOCUMENTI (secondarie)

- Preparare una lista di tutti i partecipanti con le seguenti informazioni:
  - Nome e Cognome
  - Codice fiscale
  - Data e luogo di nascita
  - Provincia di residenza
  - Intolleranze alimentari/diete speciali

# PRIMA DI TUTTO

- Questa presentazione è disponibile on line sul sito:  
[www.unacasasullalbero.net/varazzefaidateistruzioni](http://www.unacasasullalbero.net/varazzefaidateistruzioni)







# VARAZZE FAI DA TE!

Gita con pernotta in rifugio: istruzioni per l'uso.



# UNA CASA SULL'ALBERO

---

percorsi, laboratori, progetti  
di Educazione Ambientale