



Università degli Studi di Udine

Corso di laurea in Scienze della Formazione Primaria

Anno accademico: 2020/2021

Progetto di storia del Friuli

Docente: Andrea Tilatti



Componenti:

Bianchetti Elisa

De Zotti Sonia

Fantin Silvia

Russi Silvia

Valente Lucrezia

INDICE:

• Contesto e target di riferimento	Pag. 3
• Motivazione	Pag. 3
• Riferimento alla normativa (Indicazioni del 2012)	Pag. 3
• Nodi concettuali	Pag. 3
• Obiettivi: didattici e educativi	Pag. 4
• Approcci metodologici	Pag. 4
• Mediatori didattici	Pag. 4
• Scansione oraria	Pag. 4
• Sviluppo del discorso:	
- Prima lezione: introduzione della figura di Benvenuta Boiani	Pag. 5
- Seconda lezione: l'identikit degli alimenti	Pag. 6
- Terza lezione: le ricette del Mastro Martino	Pag. 8
- Quarta lezione: prepariamo il biancomangiare!	Pag. 10
- Quinta lezione: Benvenuta e i disturbi alimentari	Pag. 10
- Sesta lezione: valutazione conclusiva	Pag. 12
• Valutazione complessiva	Pag. 13
• Conclusione	Pag. 14
• Bibliografia/Sitografia	Pag. 15

CONTESTO E TARGET DI RIFERIMENTO:

Il seguente progetto è pensato per essere svolto in una classe quinta della scuola primaria “Jacopo Tomadini” di Cividale.

La classe è composta da 20 alunni, 12 maschi e 8 femmine, di età compresa tra i 10 e gli 11 anni, di cui alcuni stranieri.

MOTIVAZIONE:

Il titolo del seguente progetto, **“A tavola con Benvenuta!”**, è stato scelto per l’interesse nei confronti della particolare dieta seguita da Benvenuta Boiani, che non deve essere presa come esempio, ma come spunto di riflessione. Si tratta di un progetto che vede la continuazione del percorso di Educazione alimentare seguito dagli alunni nel quarto anno di scuola. Il tema viene introdotto attraverso un travestimento da parte dell’insegnante come Benvenuta e con la successiva visione di un video che introduce la sua figura e gli aspetti legati alla sua dieta particolare.

Grazie a questo progetto verrà anche approfondita la conoscenza di alcuni alimenti della cultura culinaria risalente all’epoca di Benvenuta.

Infine, attraverso queste attività, si vuole sensibilizzare gli alunni a una sana alimentazione, prevenendo qualsiasi disturbo alimentare.

RIFERIMENTI ALLA NORMATIVA (Indicazioni del 2012):

1. L’alunno riconosce elementi significativi del passato del suo ambiente di vita;
2. Usa la linea del tempo per organizzare informazioni, conoscenze, periodi e individuare successioni, contemporaneità, durate, periodizzazioni;
3. Comprende i testi storici proposti e sa individuarne le caratteristiche;
4. Ricava e produce informazioni da grafici, tabelle, carte storiche, reperti iconografici e consulta testi di genere diverso, manualistici e non, cartacei e digitali;
5. Espone con coerenza conoscenze e concetti appresi, usando il linguaggio specifico della disciplina;
6. Elabora in testi orali e scritti gli argomenti studiati, anche usando risorse digitali.

NODI CONCETTUALI:

I nodi concettuali relativi alla storia essenziali per il nostro percorso sono:

- La storia si fa con i documenti;
- Porsi domande, interrogativi;
- Seguire le tracce che il passato ci ha lasciato;
- Comprendere i fatti senza giudicare;
- Analizzare e comparare fonti di varia natura al fine di verificarne l’autenticità e l’attendibilità.

OBIETTIVI:

<u>Obiettivi didattici</u>	<u>Obiettivi educativi</u>
• Saper leggere e interpretare fonti storiche di diversa natura (iconografiche e scritte), confrontandole tra loro; • Saper collocare degli eventi sulla linea del tempo; • Saper selezionare le informazioni, usando risorse digitali; • Rappresentare conoscenze e concetti appresi mediante disegni e testi scritti e orali; • Acquisire il linguaggio specifico della disciplina; • Promuovere la cultura e il territorio del Friuli-Venezia Giulia, partendo dalla figura di Benvenuta Boiani.	• Socializzare mediante un'attività creativa, essere disponibile a dare e ricevere aiuto; • Essere aperto alle altrui opinioni e saper argomentare le proprie; • Collaborare in modo proattivo con i compagni; • Suscitare la curiosità verso la ricerca storica; • Acquisire uno spirito critico.

APPROCCI METODOLOGICI:

- *Cooperative learning*: i bambini cooperano e collaborano al fine di costruire una conoscenza condivisa;
- *Apprendimento attivo e costruttivo*: l'alunno è al centro del proprio processo di apprendimento e costruisce la propria conoscenza autonomamente;
- *Apprendimento situato e significativo*: l'apprendimento avviene in situazioni diverse ed utilizzando fonti storiche di diverso genere;
- *Apprendimento esperienziale*: l'apprendimento si basa sull'esperienza, sia essa cognitiva, emotiva o sensoriale.

MEDIATORI DIDATTICI:

Per lo svolgimento di questo progetto riteniamo di utilizzare:

- Video;
- Linea del tempo;
- Dizionario online;
- Accesso a Internet per eseguire ricerche;
- Testo di studio prodotto dall'insegnante;
- Estratti tratti dalle fonti selezionate.

SCANSIONE ORARIA:

Il progetto è stato pensato per essere svolto nel secondo quadrimestre, indicativamente nel mese di maggio. Così facendo è possibile introdurre il Medioevo, in quanto gli alunni hanno appena concluso l'Impero Romano. Inoltre, a questo punto dell'anno scolastico, grazie alla continuazione del progetto

di Educazione alimentare, i bambini hanno le conoscenze necessarie per approfondire alcune tematiche delicate che emergono dalla vita di Benvenuta e riflettere su di esse.

La durata complessiva del progetto è di 10 h, distribuite in 3 settimane nel seguente modo:

	Argomento	Ore Previste	Ora di lezione impiegata
Prima lezione	Introduzione della figura di Benvenuta Boiani	2h	Storia
Seconda lezione	L'identikit degli alimenti	2h	Storia, tecnologia
Terza lezione	Le ricette del Mastro Martino	2h	Storia, italiano
Quarta lezione	"uscita didattica": il pasticcere prepara il biancomangiare	2h	Storia, scienze, italiano
Quinta lezione	Benvenuta e i disturbi alimentari	1h	Scienze
Sesta lezione	Valutazione conclusiva	1 h	Storia

SVILUPPO DEL PERCORSO:

1. PRIMA LEZIONE (compresa fase motivazionale): introduzione alla figura di Benvenuta Boiani.

Per avviare il percorso, l'insegnante entra in classe travestita da Benvenuta Boiani.



In seguito, pone ai suoi alunni alcune domande stimolo come le seguenti:

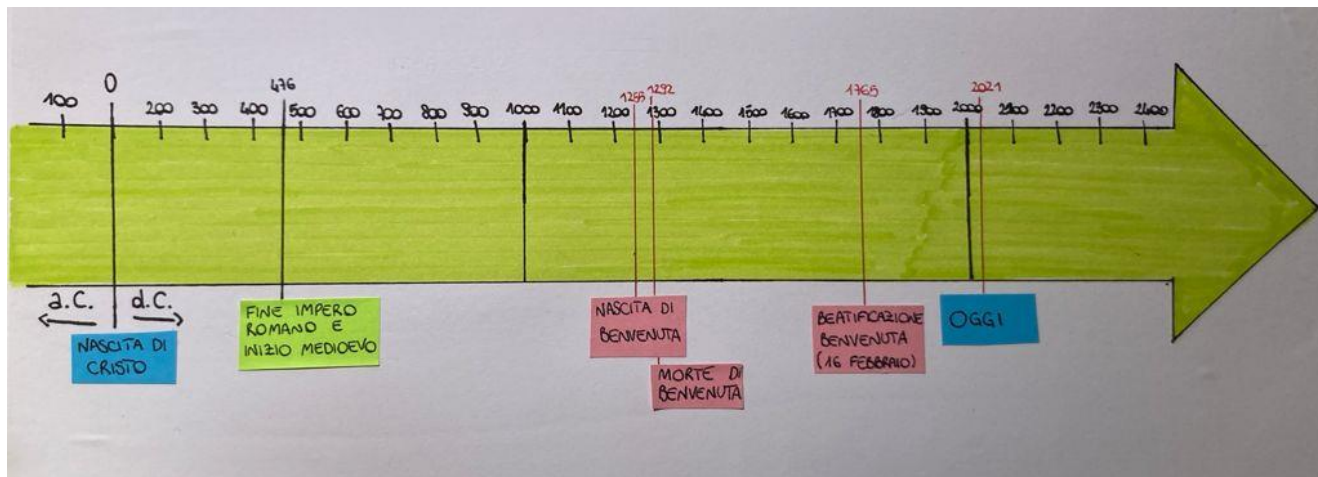
- Come mai sono vestita così?
- Secondo voi da che epoca vengo?
- Chi vi ricordo?
- Chi potrei essere?
- Come mai ho la pelle così chiara?
- Etc.

A questo punto, dopo aver ascoltato le ipotesi dei bambini, per rispondere alle loro curiosità, l'insegnante propone la visione di un video (<https://drive.google.com/drive/folders/1z6BEQCbGaneCuW1-vuPcoPsh1c3PeCyZ>) da lei

realizzato per far conoscere loro chi era Benvenuta Boiani, la sua collocazione temporale (tramite la linea del tempo) e alcune sue caratteristiche.

Successivamente, i bambini, in base alle date emerse durante la visione del video, realizzano sul proprio quaderno una linea del tempo, grazie anche al supporto dell'insegnante.

Di seguito ne viene fornito un esempio:



2. SECONDA LEZIONE: identikit degli alimenti.

Dopo aver introdotto la figura di Benvenuta col video di presentazione, vengono fatti leggere e analizzare agli alunni alcune parti del documento *"Vita della beata Benvenuta Boiani"*, relative ad alcuni alimenti tipici dell'epoca che emergono nel brano.

Di seguito vengono forniti gli estratti del documento presentato ai bambini:

"Così, avendo appreso delle astinenze e delle veglie del beato Domenico, e della disciplina del corpo, con tutto il suo impegno volle conformare la sua vita a quella del beato Domenico; perciò per oltre dieci anni non bevve vino e ciò nascostamente, dato che suo padre e la famiglia lo ignoravano. Sembrava infatti che ogni tanto bevesse il vino, ma non lo beveva; molte volte lo nascondeva. Per molto tempo non mangiò nemmeno la carne. Passava insonni moltissime notti e specialmente quelle delle festività principali, e quando durante le veglie veniva oppressa dal sonno, per non dormire si metteva dell'agresto o dell'aceto nell'angolo degli occhi."

"In tenera età, quando ancora non era adatta ai digiuni, prese a digiunare senza sosta nella quaresima maggiore di Pasqua e nella quaresima di San Martino; così che per alcune quaresime maggiori mangiava alternativamente un giorno pane e acqua e l'altro un semplice pulmento [o pappa di farina di frumento o polenta di farina di fave]; i restanti giorni dell'anno digiunava quasi sempre per tre giorni alla settimana, spesso a pane e acqua. Non mancava inoltre alcun altro digiuno imposto dalla chiesa."

"I frati che si erano assiepati, ammirati da una simile guarigione, volendo verificare se si fosse rimessa anche dall'impossibilità di trattenere il cibo, le offrirono riso con latte di mandorle. Lei ne mangiò una congrua quantità, la ritenne, e ne fu rinfrancata."

Nella seconda ora, gli alunni, suddivisi in piccoli gruppi, fanno una ricerca al pc sulle pietanze trovate all'interno dei diversi estratti (vino, carne, agresto, aceto, pane e acqua, pulmento, riso con latte di mandorle) e compilano una scheda fornita dall'insegnante (identikit dell'alimento) con le informazioni principali trovate. Successivamente gli alunni caricano le loro schede su una cartella di Google Drive, in modo da renderle disponibili ai compagni.

Di seguito viene proposto l'identikit vuoto che viene fornito agli alunni:

IDENTIKIT DELL'ALIMENTO

<i>NOME:</i>	
<i>FOTO:</i>	
<i>COS'E':</i>	
<i>INGREDIENTI:</i>	
<i>CHI LO MANGIAVA/BEVEVA (classe sociale):</i>	
<i>PERIODO STORICO DI CONSUMAZIONE:</i>	
<i>CURIOSITA':</i>	
<i>RAPPORTO ALIMENTO- BENVENUTA:</i>	

Qui sotto, invece, viene presentato un esempio di identikit completato:

IDENTIKIT DELL'ALIMENTO

NOME:	AGRESTO
FOTO:	
COS'E':	E' UN CONDIMENTO DAL SAPORE ACIDULO OTTENUTO DALLA COTTURA DEL MOSTO DI UVA ACERBA VENIVA CONSUMATO ANCHE COME BIBITA DISSETANTE
INGREDIENTI:	UVA ACERBA – ACETO – SPEZIE
CHI LO MANGIAVA/BEVEVA (classe sociale):	IN EPOCA MEDIEVALE LO SI TROVAVA SIA NELLE TAVOLE DEI RICCHI CHE DEI POVERI
PERIODO STORICO DI CONSUMAZIONE:	TROVA LE SUE ORIGINI IN EPOCA ROMANA. DIFFUSO NELL'EPOCA MEDIEVALE E D'USO GENERALE NELLA CUCINA RINASCIMENTALE. E' STATO MOLTO USATO FINO ALLA FINE DEL SECOLO SCORSO
CURIOSITA':	L'AGRESTO VENIVA USATO ANCHE PER LE SUE PROPRIETA' TERAPEUTICHE PER LA CURA DEGLI STATI FEBBRILI, DELLA ANGINA E DELLA STOMATITE
RAPPORTO ALIMENTO-BENVENUTA:	BENVENUTA LO UTILIZZAVA PER NON ADDORMENTARSI DURANTE LE VEGLIE METTENDOLO NELL'ANGOLO DEGLI OCCHI

3. TERZA LEZIONE: le ricette del Mastro Martino.

Gli alunni espongono alla classe le ricerche effettuate nella lezione precedente, proiettando sulla LIM la loro scheda.

In seguito, l'insegnante propone la lettura di alcune ricette del ricettario del Mastro Martino *"Libro de arte coquinaria"*. Esso è stato realizzato in un periodo successivo a quello di Benvenuta, ma contiene degli alimenti presenti nella vita della beata. In particolare, l'insegnante seleziona le seguenti ricette che contengono, tra gli ingredienti, alcuni alimenti trovati nella seconda lezione:

- riso con latte di mandorla (il biancomangiare);

- la minestra di semola;
- pollo lessato con agresto;
- agliata bianca.

Per fare riso con lacte de mandole.

Per farne dece menestre, toglì una libra de amandole et mondale bene che siano bianche. Et toglì meza libra di riso, et lavalò doi o tre volte con acqua tepida, et ponilo al focho con acqua chiara et fallo ben cocere. Dapoi caccial fore et ponilo a sciucchare. Dapoi pista molto bene le ditte amandole bagnandole et sbroffandole di sopra spesso con un pocha d'acqua fresca, accioché non facciano olio; et distemperale con acqua fresca et passale per la stamegna et mitti a bollire questo lacte in una pignatta giongendovi meza libra di zucarò fino. Et como comincia a bollire mittivi dentro il riso et poni la pignatta sopra la brascia longi dal focho voltando spesso spesso col cocchiario acciò che non pigli fume, et fallo bollire per spatio de meza hora. Similmente potrai cocere lo ditto riso con lacte di capra o con altro lacte. Et perché simele menestra piglia volentieri il fume, quando ne pigliasse, il modo da cacciarlo è questo: caccia fore la menestra de la pignatta, et guarda non toccare il fundo, et ponila in un'altra pignatta netta. Dapoi toglì una pezza bianca et doppiala in tre o quattro doppie et bagnala d'acqua fresca. Dapoi premi fore l'acqua et mitti la pezza così doppia sopra la pignatta de la menestra; et lasciavella stare per un quarto d'ora, et bagnala un'altra volta et rimittila sopra la pignatta se serà necessario; et in questo modo il fume si cacciarà fore. Né trovo miglior remedio per cacciare questo fume. Et similmente fa' al farro.

Per fare minestra di semola.

La semola se coge con brodo grasso di carne, o di pollo grosso, et devese porre appoco appoco nel brodo menando continuamente col cocchiario. Et falla bollire per spatio di meza hora sopra la bragia longi dal focho, perché prende volentieri lo fume. Et dapoi fa' le menestre, et mettegli sopra caso et spetie. Et la Quadragesima falla cocere in lacte d'amandole con zucarò et acqua rosata.

Per fare pollastri allessi con agresto.

Per fare pollastri allessi con agresto, vogliono essere cotti con un pocha di carne salata. Et quando sonno mezo cotti, toglì agresto sano, et taglialo per mezo et cacciane fore le grane del dicto agresto, et ponilo a cocere coli dicti pollastri. Et quando sonno cotti toglì un pocho de petrosello et menta tagliata menuta menuta et un pocho di pepe et di zafrano polverizati; et tutte queste cose poni insieme coli pollastri et col brodo in un piattello et mandali ad tavola.

Per fare agliata bianca

Piglia de le amandole monde molto bene et falle pistare, et quando sonno mezze piste metti dentro quella quantità d'aglio che ti pare, et insieme le farai molto bene pistare buttandogli dentro un pocha d'acqua fresca perché non facciano olio. Poi pigliarai una mollichia di pane bianco et mettila a mollo nel brodo magro di carne o di pesce secundo i tempi; et questa agliata potrai servire et accomodare a tutte le stagioni grasse et magre como ti piacerà.

Infine, gli alunni vengono divisi in 4 gruppi in proporzione alla lunghezza della ricetta assegnata e, successivamente, dopo una prima lettura superficiale, i bambini analizzano il documento e provano a tradurlo nel quaderno utilizzando un linguaggio più vicino a quello da loro in uso.

Inoltre, in caso di difficoltà, la maestra fornisce alcuni siti per aiutarli nella traduzione:

- <http://tlio.ovc.cnr.it/TLIO/>
- <https://it.glosbe.com/it/pro>

4. QUARTA LEZIONE: prepariamo il biancomangiare!

Si propone un'uscita didattica alternativa: viene invitato a scuola il pasticcere della pasticceria "Ducale" di Cividale, che preparerà il biancomangiare nella mensa della scuola assieme agli alunni, mostrando loro le fasi di lavorazione del dolce e facendoglielo assaggiare. I bambini potranno così sperimentare un dolce presente nei documenti della vita di Benvenuta.



In seguito per casa viene assegnato agli alunni il compito di scrivere un testo sull'esperienza con il pasticcere.

5. QUINTA LEZIONE: Benvenuta e i disturbi alimentari.

L'insegnante propone agli alunni lo studio di un brano da lei realizzato, contenente le abitudini alimentari di Benvenuta e una riflessione sui disturbi dell'alimentazione in generale. In particolare, ci si sofferma sull'anoressia.

BENVENUTA E I DISTURBI ALIMENTARI

Benvenuta Boiani, come si apprende da diversi testi, ha iniziato a seguire un particolare regime alimentare fin da piccola. Infatti, quando ancora non era adatta ai digiuni, cominciò a privarsi del cibo; inizialmente prese a digiunare in alcuni periodi per motivi religiosi per poi protrarre questa rinuncia per tre giorni ogni settimana (spesso a pane e acqua). Benvenuta, inoltre, teneva nascosta questa sua malsana abitudine. Infatti, mentre mangiava assieme al padre, più volte si ridusse a nascondere occultamente la carne.

Nei documenti Benvenuta viene spesso descritta come una ragazza minuta e fragile, predisposta ad ammalarsi facilmente.

Alcuni storici, in seguito all'analisi delle fonti, hanno associato i suoi sintomi (rifiuto e impossibilità di assumere cibo, mancanza di forze e incapacità di muoversi autonomamente...) al disturbo dell'anoressia, che sembra essere una patologia molto diffusa fra le mistiche e le penitenti del periodo medievale.

Tuttora i disturbi alimentari risultano essere un problema frequente, soprattutto tra i giovani, con una maggiore incidenza nel sesso femminile. Precisamente si parla di disturbi del comportamento alimentare (DCA), i quali comprendono: anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbi da abbuffate compulsive. Focalizzandosi sull'anoressia, i sintomi che si manifestano con maggiore frequenza sono:

- a) riduzione dell'assunzione di calorie con significativa e cronica perdita di peso*
- b) intensa paura di aumentare di peso e diventare grassi (nonostante si sia in un range di peso normale, se non al di sotto)*
- c) una alterazione della concezione del peso e della forma del proprio corpo che porta gli individui a credersi grassi.*

Si tratta comunque di un disturbo curabile, ma è fondamentale da un lato informare e sensibilizzare la popolazione sui disturbi della nutrizione e dell'alimentazione e dall'altro evidenziare l'importanza di non arrendersi e incoraggiare a chiedere aiuto agli specialisti.

Una volta terminata la lettura, si avvia una discussione in classe su questo argomento delicato in modo da sensibilizzare gli alunni, partendo da alcune domande stimolo fatte dall'insegnante:

- Leggendo questo brano, cosa vi ha colpito di più di Benvenuta?
- Avevate mai sentito parlare dei disturbi alimentari?
- Se un vostro conoscente si trovasse in questa situazione, cosa fareste per aiutarlo?

6. SESTA LEZIONE: valutazione conclusiva.

L'insegnante somministra agli alunni una verifica conclusiva, riguardante tutti gli argomenti toccati. Di seguito viene fornito l'esempio della verifica:

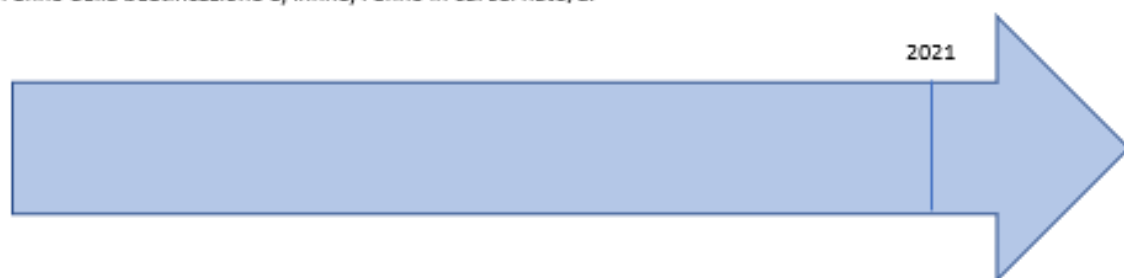
Nome e cognome.....

classe.....

Data.....

VERIFICA DI STORIA SULLA BEATA BENVENUTA BOIANI DI CIVIDALE

1. Inserisce nella linea del tempo: l'anno in cui nasce Cristo, l'anno in cui è nata Benvenuta, quello in cui è morta, l'anno della beatificazione e, infine, l'anno in cui sei nato/a.



2. Rispondi alle seguenti domande.

Come si chiama il periodo storico in cui visse Benvenuta? E quando inizia?

Scrivi il nome di una ricetta ed elenca i suoi ingredienti. Poi scrivi il procedimento per cucinare la ricetta.

3. Completa la seguente tabella indicando se le informazioni sono Vere o False:

	VERO	FALSO
Benvenuta Boiani era originaria di Udine.		
Benvenuta Boiani è nata durante il periodo dell'Impero romano.		
Benvenuta Boiani era fortemente devota.		
Possiamo attribuire a Benvenuta Boiani il disturbo alimentare dell'anoressia.		
Benvenuta Boiani digiunava solo una volta all'anno.		
I frati, per vedere se era guarita, le offrono riso con latte di mandorle.		
Benvenuta Boiani era di corporatura minuta e gracile.		
Benvenuta Boiani era solita mangiare carne.		

4. Collega il nome dell'alimento alla descrizione corrispondente.

AGRESTO	Salsa fatta con mandorle, spicchi di aglio, molliche di pane schiacciate e messe a mollo nel brodo o di carne o di pesce.
RISO CON LATTE DI MANDORLE (BIANCOMANGIARE)	la pappa di frumento che nei più antichi tempi di Roma sostituiva il pane, deriva dal latino pulmentum o pulmentarium.
PULMENTO	Cibo che si cucina mettendo la semola nel brodo di carne o di pollo, mescolandolo continuamente. Poi si aggiungono le spezie. Infine, la prima domenica di quaresima la si fa cuocere nel latte di mandorle con zucchero
AGLIATA BIANCA	condimento acidulo ottenuto dalla cottura del mosto di uva acerba e dall'aggiunta di aceto e di spezie
MINESTRA DI SEMOLA	è un dolce al cucchiaio preparato con mandorle e latte, simile al budino.

5. In seguito alla riflessione fatta in classe sui disturbi alimentari, scrivi quello che ti è rimasto maggiormente impresso.

Giudizio: _____

VALUTAZIONE COMPLESSIVA DEL PROGETTO:

L'insegnante si impegna a monitorare il progresso degli alunni durante tutto il progetto, tenendo in considerazione i loro diversi gradi di interesse, partecipazione, impegno e collaborazione. Ogni attività viene valutata in itinere.

La valutazione, inoltre, si basa su:

- Realizzazione della linea del tempo;
- Realizzazione dell'identikit sui cibi trovati nel documento sulla vita di Benvenuta;
- Adattamento delle ricette in italiano corrente;
- Relazione sull'esperienza con il pasticciere;
- Verifica finale strutturata.

Di seguito presentiamo l'esempio di griglia che utilizza l'insegnante per la valutazione degli alunni:

CRITERI DI VALUTAZIONE:

	Ottimo	Buono	Sufficiente	Non sufficiente
Partecipazione				
Impegno				
Interesse				
Collaborazione				

	Contenuti da valutare:	Giudizio:
Lezione 1	Realizzazione della linea del tempo	
Lezione 2	Realizzazione dell'identikit sui cibi trovati nel documento sulla vita di Benvenuta	
Lezione 3	Adattamento delle ricette in italiano corrente	
Lezione 4	Relazione sull'esperienza con il pasticcere	
Lezione 6	Verifica finale strutturata: costruzione linea del tempo, domande aperte, vero o falso, collegamento.	

CONCLUSIONI:

Con questo progetto volevamo trasmettere agli alunni l'importanza delle impronte storiche che hanno costruito il nostro territorio, consolidando il legame della terra in cui si vive.

Prendendo in considerazione una figura femminile della storia, ossia Benvenuta Boiani, sono innumerevoli gli spunti da cui si può partire. La cultura culinaria dell'epoca è quella che ci premeva di più trattare, analizzandone le varie sfaccettature tramite attività dinamiche e coinvolgenti.

Inoltre, basandoci su questi punti, abbiamo voluto sensibilizzare gli alunni sul profondo tema dei disturbi alimentari.

BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA:

- A. Tilatti, *Benvenuta Boiani. Teoria e storia della vita religiosa femminile nella Cividale del secondo Duecento*, Trieste, Edizioni LINT Trieste, 1994;
- Andrea Tilatti, *La conferma del culto della beata Benvenuta Bojani (con l'appendice di quattro miracoli avvenuti a Malta ed in Spagna)*, «Quaderni cividalesi», IIIa s., 19 (1992), p. 31-55
- Iohannes Franciscus Bernardus Maria DE RUBEIS, *Vita beatae Benevenutae Boianae de Civitate Austriae in provinciae Foriulii, quae nunc primum ex originali codice manuscripto in lucem prodit*, Venetiis, S. Occhi, 1757
- Mastro Martino, *Libro de arte coquinaria*, 1460
- B. Borghi, *La storia. Indagare, apprendere, comunicare*, Bologna, Patron Editore, 2016;
- W. Panciera, *Insegnare storia nella scuola primaria e dell'infanzia*, Roma, Carocci, 2016.
- <https://www.dizionariobiograficodeifriulani.it/boiani-benvenuta/>
- <http://www.indicazioninazionali.it/2018/08/26/indicazioni-2012/>
- <https://informazioneeditoria.gov.it/it/attivita/comunicazione-e-informazione-istituzionale/le-campagne-di-comunicazione-del-governo/campagne-xviii-legislatura/non-arrenderti-campagna-di-sensibilizzazione-sui-disturbi-del-comportamento-alimentare/>
- <http://tlio.oiv.cnr.it/TLIO/>
- <https://it.glosbe.com/it/pro>
- <https://www.gustissimo.it/ingredienti/frutta/agresto.htm>