



PROPOSTE DIDATTICHE  
**ALLA RISCOPERTA DI UN ANTICO  
MODO DI VIVERE**

Giornate nell'antico Mulino  
dell'Abbazia di Chiaravalle Milanese



a.s. 2017-18



## LA PROPOSTA

Koinè cooperativa sociale propone alle **scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado**, un viaggio vicino nello spazio ma lontano nel tempo, alla scoperta del territorio del Parco Agricolo Sud Milano, della cultura e della storia dell'Abbazia e del Mulino di Chiaravalle.

## L'ABBAZIA

Fondata nel 1135 da San Bernardo di Clairvaux, si è distinta fin dalle origini come centro propulsore della città di Milano. Punto di riferimento spirituale per i cittadini, Chiaravalle ha celermente acquisito un ruolo di eccellenza nella trasformazione del territorio attraverso opere di bonifica, canalizzazione e messa a coltura.

E' diventata così uno straordinario polo di innovazione agraria e la massima protagonista dello sviluppo agricolo e sociale dei territori a sud di Milano. Chiaravalle è tutt'oggi un luogo di confine e dialogo, tra città e campagna, urbanesimo e agricoltura, modernità, tradizione e culture.

L'esperienza della comunità cistercense di Chiaravalle rappresenta un esempio attuale e proficuo di vita sostenibile: sobrietà, condivisione, accoglienza, ricerca dell'autosufficienza e tutela del territorio sono i principi su cui si fonda la quotidianità all'interno del monastero.

## IL MULINO

La suggestiva struttura medioevale su due piani fa parte del complesso monastico. Nelle sue sale e nel giardino vengono svolte tutte le attività proposte. Sono presenti due laboratori (panificazione ed erboristeria), un orto di piante officinali ed una sala conferenze, oltre alla stanza della macina. L'Antico Mulino ospita anche un modellino funzionante di marcita.



# I LABORATORI

## ERBORISTERIA

Il laboratorio guida i partecipanti alla scoperta delle proprietà delle piante officinali, stimola alla ricerca di ciò che è naturale, biologico e non tossico, ed educa all'autoproduzione per ridurre l'impatto dei prodotti sull'ambiente e per conoscere la provenienza delle materie prime. Grazie all'utilizzo dell'alambicco, impariamo ad estrarre dalle piante il loro olio essenziale.

A scelta tra:

- Sali da bagno aromatizzati (scuole dell'infanzia e scuola primaria)
- Sacchetti profumati per cassetto (scuola dell'infanzia e scuola primaria)
- Dentifricio (scuole secondarie di primo e secondo grado)
- Bombe effervescenti per il bagno (scuole secondarie di primo grado)
- Colori naturali (scuole secondarie di primo e secondo grado)
- Inchiostri e miniature (scuole secondarie di primo e secondo grado)
- Tónico per viso (tutti)
- Talco con farine (tutti)
- Scrub con farine e miele (tutti)

Scuole: infanzia, primaria e secondaria.

Durata 1 ora e mezza

## PANIFICAZIONE

I laboratori di panificazione puntano l'attenzione sull'uso dei prodotti e delle farine provenienti dalle cascine del Parco Agricolo Sud Milano. Grazie alla cottura nel forno a legna impariamo ad avvicinarci agli antichi ritmi del passato dove la pazienza ed il rispetto dei tempi di lievitazione costituivano una parte essenziale del prodotto finale.

A scelta si produrranno:

- Biscotti della nonna
- Crostatine alla marmellata
- Grissini
- Focacce
- Pane
- Pizza rossa (scuola secondaria)
- Tipico Pan meino (scuola secondaria)
- Pan brioche (scuola secondaria)

Scuole: infanzia, primaria, secondaria

Durata: 1 ora e mezza

Materiali da portare: un grembiule e un contenitore con tappo per portare a casa i prodotti finali

## ALTRI LABORATORI

- Mangiatoie e semi per volatili
- Gli ingranaggi di Leonardo Da Vinci



# LE ATTIVITÀ

## SEMI FARINA E MULINO

Ogni seme produce una farina ed ogni farina dà luogo ad una diversa esperienza. Riconosciamo le molteplici varietà di farine ed i loro utilizzi e pratichiamo l'antico sistema della macinazione a mano. Approfondiamo gli aspetti nutrizionali e culturali delle farine.  
Scuole infanzia, primaria e secondaria. Durata: 1 ora e mezza

## L'ARBORETO DI PIANURA

Entriamo nell'arboreto dei monaci e impariamo giocando a riconoscere le piante autoctone.  
Scuole: primaria e secondaria.  
Durata 1 ora e mezza

## ORTICOLTURA DELLE OFFICINALI

Impariamo a seminare, piantumare, moltiplicare, raccogliere e seccare le piante officinali. Seguiamo la maestra Natura senza forzare i tempi e ascoltando i suoi saggi consigli.  
Scuole: infanzia, primaria e secondaria.  
Durata: 1 ora e mezza

## ERBARIO

Dopo una "caccia" alla pianta nell'orto dei semplici, cataloghiamo e impariamo a riconoscerne i relativi tempi balsamici e l'arte della loro corretta essiccazione e conservazione.  
Scuole: primaria, secondaria.  
Durata: 1 ora e mezza

## I GIOCHI DELLA TRADIZIONE

Riscopriamo i giochi di una volta: dalla corsa coi sacchi al tiro alla fune, per ritrovare la bellezza di vivere insieme un momento ludico all'aria aperta.  
Scuole: infanzia, primaria e secondaria.  
Durata: 1 ora e mezza

## LA MARCITA

Analizziamo nei dettagli questa antica tecnica di gestione delle acque che per secoli ha reso fecondi i terreni del nostro territorio. Grazie alla presenza all'interno del mulino di un modellino di marcita funzionante, il nostro obiettivo è quello di mostrare dal vivo il percorso virtuoso dell'acqua.  
Scuole: primaria e secondaria. Durata 1 ora e mezza

## VITA DA MONACO

Dopo la simulazione di una vera e propria "riunione del capitolo", diamo inizio ad un avvincente gioco di ruolo nel quale i ragazzi devono immedesimarsi e organizzarsi per realizzare la perfetta vita di un monaco nell'anno mille.  
Periodo estivo: cura dell'orto dei semplici piantumando, raccogliendo ed essiccando le varietà di piante ed annotando il tutto sul diario dei lavori.  
Periodo invernale: i manutentori del mulino (lavori di falegnameria, conservazione delle piante e l'antico mestiere dei copisti).  
Scuole: primaria, secondaria. Durata 1 ora e mezza



## GIORNATE TEMATICHE

### IL PANE COME UNA VOLTA

Quanti segreti dietro una pagnotta! Scopriamoli con una giornata interamente dedicata a questo prezioso e antico alimento, utilizzando il lievito madre. Conosciamo questo cibo non solo come alimento dell'uomo, bensì come cultura e chiave di lettura sia del passato sia del presente.

Visita Mulino e Abbazia di Chiaravalle + laboratorio di panificazione + attività semi farina

Scuole: secondo ciclo primaria, secondaria.

### LA MARCITA

Giornata interamente dedicata alla scoperta di questa tecnica agricola, che è stata fondamentale per lo sviluppo storico del territorio e contribuisce ai giorni nostri al recupero della memoria e all'aumento della biodiversità.

Visita Mulino e Abbazia di Chiaravalle + attività marcita + visita alla marcita antistante il monastero

Scuole: secondo ciclo primaria, secondaria.

## NELLA VALLE DEI MONACI

Queste attività si svolgono in parte a Chiaravalle (via sant'Arialdo 102, Milano) in parte a Nocetum (via San Dionigi 77, Milano).

Il trasferimento avviene da un luogo all'altro percorrendo l'antica via dei monaci conversi, all'interno del Parco della Vettabbia

#### **Il volo delle api**

Attività "il miele dal fiore al vasetto" + Visita Mulino di Chiaravalle + laboratorio di caramelle o di erboristeria

#### **Pane dal mondo**

Visita Mulino di Chiaravalle + laboratorio di panificazione + attività "i tabù alimentari e varietà alimentari dal globale al locale"

#### **La Valle dei Monaci**

Visita Mulino e Abbazia di Chiaravalle + attività "vita da monaco" + attività "archeogiocando" o "detective del passato"

È possibile richiedere il catalogo completo dei pacchetti Valle dei Monaci

## VISITE GUIDATE

Su richiesta è possibile effettuare la sola visita guidata dell'Abbazia e del Mulino.

**Abbazia** Entrare, non solo fisicamente, in una delle più belle abbazie della Lombardia, nel suo inconfondibile stile romanico, analizzando i suoi affreschi di unica bellezza (1 ora)

**Mulino** Storia, restauro, manutenzione e funzionamento di un edificio di mille anni fa. Viaggio nel tempo alla scoperta dell'antico metodo di macinazione (30 minuti)

La visita all'Abbazia e al Mulino ha una durata di 1 ora e 30 minuti circa

## ATTIVITÀ DIDATTICHE

Mezza giornata (3 ore): visita Mulino + visita Abbazia + 1 laboratorio o attività

Mezza giornata con pranzo al sacco (4 ore): come sopra + tempo per il pranzo

Giornata intera (6 ore): visita Mulino + visita Abbazia + 1 laboratorio + 1 attività

Giornata intera (6 ore): giornata tematica a Chiaravalle e nella Valle dei Monaci

Ogni insegnante, con l'educatore Koinè, potrà progettare nel dettaglio la giornata per la propria classe, scegliendo il laboratorio e abbinando l'attività più adeguata in base alla programmazione annuale.

## QUANDO

La suggestiva struttura medioevale del Mulino è aperta tutto l'anno. Il lunedì l'abbazia è chiusa per riposo settimanale ma si possono effettuare visite e attività al mulino.



### Visite guidate:

Abbazia € 100

Abbazia e Mulino € 140

### Attività didattiche:

Mezza giornata € 180

Mezza giornata+pranzo € 200

Giornata intera € 230

I prezzi si riferiscono a una singola classe e sono comprensivi di IVA al 5%

### Sconti (non cumulabili)

Prenotazioni entro il 31 ottobre  
sconto del 10%

Attività effettuate tra novembre e  
febbraio sconto del 15%

### Prenotazione

Le attività vanno prenotate con  
almeno 2 settimane di anticipo.

Il pranzo può essere consumato sia  
all'interno che all'aperto

**Il Mulino si trova presso l'Abbazia di Chiaravalle in via Sant'Arialdo 102, Milano.**

E' facilmente raggiungibile con la linea 77 dalla M3 Corvetto o la linea 140 da Rogoredo FS.

Le attività didattiche sono gestite da KOINE' cooperativa sociale onlus

**tel. 02 84930432 mail: [infopoint@monasterochiaravalle.it](mailto:infopoint@monasterochiaravalle.it)**

[www.koinecoopsociale.it](http://www.koinecoopsociale.it) - [www.monasterochiaravalle.it](http://www.monasterochiaravalle.it) - Facebook @mulinodichiaravalle