

Cogliere i frutti

L'educazione alimentare nelle scuole di Capannoli



L'educazione alimentare nelle scuole di Capannoli

Cogliere i Frutti

Quando un progetto di educazione alimentare nella scuola non solo attecchisce sul territorio ma genera i suoi frutti ... noi siamo lì, a coglierli, tutti contenti! Tutti insieme, bambini e famiglie, insegnanti e amministratori.

L'educazione alimentare è un percorso, e non è lineare: ci sono mappe da consultare, curve, salite, e anche discese.

I progetti che vi illustriamo sono il risultato delle "discese", quando smetti di pedalare e ti godi il panorama.

Prima di continuare, un breve cenno alla storia, quella degli inizi.

Si parte dieci anni fa, quando l'Amministrazione comunale decide di intervenire sulla qualità del servizio di ristorazione scolastica.

Iniziammo dalla **completa revisione dei menù**, rendendoli aderenti alle Linee Guida dei LARN (sigla dei Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti per un'adeguata alimentazione).

Mangiare a scuola diventa così tempo di sperimentazione e apprendimento, momento di educazione alimentare e di promozione del benessere.

Nel tempo abbiamo migliorato continuamente la nostra proposta:

- abbiamo inserito **prodotti di alta qualità**, curando la sicurezza degli alimenti, provenienti da **coltivazioni biologiche** e **filiere** (anche corte) **controllate**
- abbiamo inaugurato e mantenuto nel tempo una fertile collaborazione con le Aziende che si sono avvicinate nella preparazione e distribuzione dei pasti. Questo ha generato una sequenza di **buone pratiche** che hanno permesso di lavorare sull'**educazione al gusto** dei bambini, variando al bisogno le proposte e le ricette, venendo incontro alle richieste dell'utenza (bambini, insegnanti, famiglie).
- abbiamo curato la **sostenibilità ambientale**, invitando a una continua riflessione non solo sui valori nutritivi ma anche sull'impatto ecologico delle scelte alimentari quotidiane, a scuola e in famiglia.
- abbiamo arricchito la nostra offerta sconfinando così nei territori dell'**educazione alimentare familiare e ambientale**, così necessarie per le generazioni future.

Tutto questo non sarebbe stato possibile senza la creazione della **Commissione Mensa** (usa il qr code a fianco per scaricare il regolamento).

La Commissione - formata da insegnanti, genitori, personale addetto al servizio, amministratori e referenti - lavora da anni per mantenere e aumentare gli standard di sicurezza, qualità globale e gradimento del servizio.



Da allora di acqua ne è passata sotto i ponti, qualche volta anche tumultuosa - non è possibile piacere a tutti - e alcune volte siamo andati anche un po' controcorrente. Contribuire a cambiare le abitudini e le credenze alimentari non è semplice, tanto meno popolare, ma abbiamo sempre avuto dalla nostra parte le insegnanti e la maggioranza dei genitori, e questo è fondamentale.

Oggi la Commissione mensa è il luogo dove nascono le idee e prendono forma i progetti che declinano le numerose potenzialità educative e pedagogiche del cibo e del mangiare a scuola.

Gli insegnanti hanno proposto varie esperienze educative, abbracciando temi come l'educazione alla salute e a corretti stili di vita, l'educazione ambientale, la conoscenza delle tradizioni gastronomiche locali, l'inclusione sociale.

Indice

Nido

Le verdure, che secondo!

pag. 7

Scuole dell'infanzia

Il Piatto tris

pag. 23

Anche i genitori vanno a scuola

pag. 25

Scuola primaria di Santo Pietro Belvedere

Portiamo in tavola

la storia e la geografia!

pag. 27

Menù dal mondo

pag. 28

Menù regionali

pag. 31



Nido

Le verdure, che secondo!

Questo progetto viene proposto dalle insegnanti: *“Visto che i bambini piccoli mangiano volentieri le verdure, anche quelle meno “popolari”, perché non pensiamo a qualcosa insieme alle famiglie? Qualcosa che aiuti a mangiare più verdure e legumi e meno proteine (e grassi) animali, a vantaggio sia della salute che dell’ambiente?”*

La verdura è nutriente, merita di riconquistarsi il ruolo di piatto di portata. È un “secondo piatto” davvero: vitamine, sali minerali, fibra, carboidrati, proteine, acidi grassi, fitosteroli ...

Abbiamo quindi realizzato un gioco collaborativo in cui i genitori, divisi in squadre, hanno cercato e scelto a loro gusto alcune ricette vegetali, che dovevano presentare precise caratteristiche.

Tra tutte le ricette ne sono state scelte tre vincitrici (la “giuria” era formata dalla dietista e dalle insegnanti). Le ricette vincitrici sono state cucinate dal Centro cottura, assaggiate dai bambini, insegnanti e genitori e quindi integrate nel menù della scuola.



Ci siamo incontrati al
"Gatto con gli stivali"



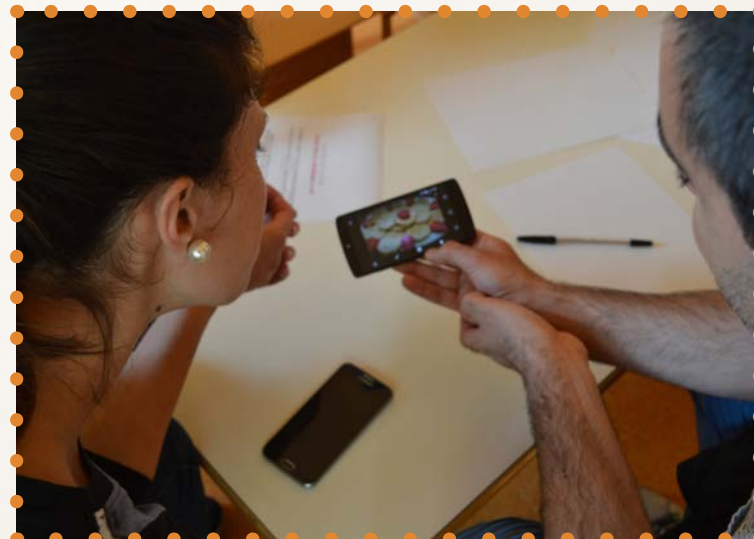
. . . . ci siamo concentrati



. . . . e al "Nido di Agnes"



. . . . ma concentrati davvero



ospitato giochi fighissimi . . .



. . . e Bellissimi . . .



. . . e interessantissimi . . .



intanto continuavamo
a cercare



... ma giocato sul serio



... poi abbiamo giocato



... imparando divertendoci



anche un po' di serietà:
i giudici al lavoro



perché la griglia
è impegnativa

RICETTA N ... del GRUPPO ...

NON CONTIENE PROTEINE E GRASSI ANIMALI	+ 5 PUNTI
CREATIVA/ORIGINALE	+ 4 PUNTI
E' BILANCIATA NEI NUTRIENTI	+ 3 PUNTI
ECOCOMPATIBILE (RICETTE STAGIONALI)	+ 2 PUNTI
PRATICABILE IN FAMIGLIA	+ 2 PUNTI
CONTIENE UOVA/FORMAGGIO IN QUANTITA' LIMITATA	+ 1 PUNTI

LA PRESENZA DI CARNE O PESCE PENALIZZA LA RICETTA ALL'ESCLUSIONE

3 ricette vincitrici



abbiamo degustato



tutte le ricette vincitrici
sono state assaggiate



da BAMBINI, genitori
e insegnanti



e ABBIAMO TUTTE le
ricette dei genitori!



Stornatini rosa

Ingredienti:
600 g di zucchero rupe
1 barbabianca cotta
Pancetta
1/2 spicchio d'aglio
peperoncino
sale (facolt.)
papa rosa (facoltativa)

Preparazione
Cuocere al vapore 600 g di zucchero rupe gli pulito, poi schiacciare insieme in un paio di bicchieri di barbabianca cotta. Impastare la pasta di zucchero con la pancetta affettata, il peperoncino e lo spicchio d'aglio tritato, sale, pepe rupe e prezzemolo tritato. Cuocere in padella (senza olio) a fiamma alta per 10 minuti, girando e scuotendo la padella. Quando la pasta è cotta, schiacciare con un mattarello e tagliare in strisce sottili. Cuocere in forno a 150°C per 10 minuti. Lasciare raffreddare e decorare con la pasta di zucchero rosa.

Pomodori con sorpresa



Ingredienti (4 persone):
8 Pomodori Sani
2 Zucchini medio
4 Pomodori secchi scottati
100 gr di Maiz
50g di Parmigiano Reggiano
Origano a.b
Olio EVO
Pangrattato
Sale

Preparazione
Lagare e sbruciare e bollire in acqua salata la zuccina. Lavare i pomodori, tagliare il cappello, sbruciare. Mettere da parte la parte interna sminuzzata e condita con un pizzico di sale e origano. Unire la zuccina bollita, i pomodori secchi con cavolfiore, olio, pangrattato.

Polpette di grano saraceno e cavolfiore

Ingredienti (4 persone)
500 g di cavolfiore
150 g di grano saraceno
Farina di mais fine
Semi di sesamo, Curcuma, maggiorana, timo
Olio, Sale

Preparazione
Lessare il cavolfiore, in un altro contenitore lessare il grano saraceno in abbondante acqua per 20/30 minuti. Ripassare per un paio di minuti le cime di cavolfiore e il grano saraceno in padella con un filo d'olio e insaporire con sale, curcuma e altre spezie. Mescolare bene il composto. Lasciar raffreddare un po' per poterlo lavorare, a questo punto formare delle polpette e passarle nella farina di mais e semi di sesamo. Cuocere in forno o in padella antiaderente con un filo d'olio.



GRAZIE



3 ricette vincitrici



Gli sformatini di barbabietola

Ingredienti:

2 barbabietole lessate, 2 patate lessate, 1 uovo, olio extravergine d'oliva, semi di sesamo o pangrattato, sale qb

Preparazione

Lessare le patate, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate.

Sbucciare le barbabietole lessate, tagliarne qualche pezzetto a dadini, passare il rimanente nel mixer.

Mescolare insieme i due purè, poi aggiungere l'uovo e il sale, lavorare con un cucchiaino di legno fino ad ottenere un composto omogeneo.

A parte insaporire i dadini di barbabietola con un filo di olio evo, erbe aromatiche se di gradimento (timo, origano, rosmarino a scelta).

Fare delle palline con il composto, e schiacciarle.

Ungere con un filo d'olio (o foderare con carta forno) il fondo di una pirofila, poggiare gli sformatini, cospargere con i semi di sesamo o il pangrattato e infornare a forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. A fine cottura guarnire con i dadini di barbabietola.

Potete riempire anche 4 pirofile monoporzione (o una teglia da forno se volete fare uno sformato unico).

Se fate lo sformato unico nella teglia grande cuocetelo per 30-35 minuti.

Servire subito, ben caldi.

Gli hamburger di ceci

Ingredienti

*ceci lessati 250 gr
patata lessata (o zucca gialla) 250 gr
aglio cipolla prezzemolo qb
pan grattato o semi di sesamo
1 uovo
olio evo qb*



Preparazione

Schiacciare in uno schiacciapatate le patate e i ceci bolliti più lo spicchio di aglio.

A parte appassire in acqua la cipolla tagliata fine e aggiungervi (a crudo) il prezzemolo tritato finemente. Amalgamare tutti gli ingredienti.

Formare delle palline e schiacciarle per formare i burger, impanarli con pangrattato/semi di sesamo. Stenderli su carta da forno e versare un filo di olio evo in superficie.

Infornare in forno preriscaldato a 180°C e cuocere fino a doratura della panatura.

Gli hamburger di verdure



Ingredienti:

*100 gr. di piselli lessati
300 gr. di patate lessate
300 gr circa di verdure miste (carote, zucchine/zucca, porro, sedano)
mollica di pane/pancarrè
un bicchiere di latte
un filo d'olio evo
pangrattato/semi di sesamo*

Preparazione

Lessare le patate e i piselli separatamente. Pulire e tagliare a cubetti le verdure, mettere in padella e far imbiondire con un filo d'olio. Cuocere a fuoco lento aggiungendo acqua a seconda della necessità.

Schiacciare le patate lessate e mettere da parte i piselli lessati.

Frullare le verdure precedentemente cotte.

Ammollare 8 fette di pancarrè/pane nel latte e poi strizzare quanto basta.

Unire le patate schiacciate, i piselli, le verdure cotte frullate ed il pane strizzato.

Amalgamare bene il tutto e lasciare riposare in frigorifero per 15 minuti circa.

Mettere nella mano 2 cucchiaini da minestra di impasto e modellare così da creare la forma dell'hamburger, poi passare nel pangrattato e disporre sulla carta da forno.

Ripetere con il resto del composto. Infornare la teglia e dopo i primi 10/15 minuti girare gli hamburger e terminare la cottura.

altre 3 ricette



Sfornatini rosa

Ingredienti:

600 gr di sedano rapa
1 barbabietola cotta
finocchietto
1/2 spicchio d'aglio
prezzemolo
sale (poco)
pepe rosa (facoltativo)

Preparazione

Cuocete al vapore 600 g di sedano rapa già pulito, poi schiacciatelo con lo schiacciap patate insieme a un paio di tocchetti di barbabietola cotta. Insaporite la purea con mezzo spicchio d'aglio tritato, sale, pepe rosa e prezzemolo tritato. Dividete la purea in stampini mono- porzione foderati di pellicola alimentare, sfornate e guarnite, se vi piace, con dadini di sedano rapa cotto, barbabietola e ciuffi di finocchietto.

Pomodori con sorpresa



Ingredienti (4 persone):

8 pomodori tondi
1 zucchina media
4 pomodori secchi sott'olio
100 gr di mais
50 gr di parmigiano reggiano
origano q.b
olio evo
pangrattato
sale

Preparazione

Tagliare a quadratini e bollire in acqua salata la zucchina.
Lavare i pomodori, tagliare il cappello, svuotarli. Mettere da parte la parte interna sminuz- zata e condita con un pizzico di sale e origano
Unire la zucchina bollita, i pomodori secchi, un cucchiaino d'olio EVO e un pochino d'acqua di cottura della zucchina, frullare il tutto fino ad ottenere una crema.
Unire al pomodoro messo da parte il mais, la crema di zucchina e un cucchiaio di Parmigiano reggiano.
Disporre i pomodori svuotati su di una teglia foderata con carta forno.
Riempire i pomodori con la farcia, precedentemente preparata.
Cospargere il cappello dei pomodori con del pangrattato unito al restante parmigiano e un filo di olio EVO
Infornare a 160° per 30 minuti.

Polpette di grano saraceno e cavolfiore

Ingredienti (4 persone)

500 gr di cavolfiore
150 gr di grano saraceno
farina di mais fine
semi di sesamo, curcuma, maggiorana, timo
olio, sale



Preparazione

Lessare il cavolfiore, in un altro contenitore lessare il grano saraceno in abbondante acqua per 20/30 minuti.
Ripassare per un paio di minuti le cime di cavolfiore e il grano saraceno in padella con un filo d'olio e insaporire con sale, curcuma e altre spezie.
Mescolare bene il composto. Lasciar raffreddare un po' per poterlo lavorare, a questo punto formare delle polpettine e passarle nella farina di mais e semi di sesamo. Cuocere in forno o in padella antiaderente con un filo d'olio.

**Scelgo io
da dove
cominciare**



**con
il piatto tris**

Scuola dell'infanzia di Capannoli

Piatto tris

I bambini, intorno ai due - tre anni iniziano a dire dei "no".

Questi "no" sono diretti di preferenza al cibo, e sopraggiungono anche da un giorno all'altro: improvvisamente un cibo "non piace più".

Di solito il "no" riguarda la verdura e il pesce, meno di frequente i carboidrati (pasta, riso...).

Questo comportamento naturale- soprattutto se passeggero- indica in alcuni bambini l'esplorazione della propria autoaffermazione, ed è considerato uno dei segnali dell'espressione della propria autonomia.

Il "piatto tris", cioè il piatto unico da tre portate, è stato pensato per sostenere la richiesta di autonomia a tavola, per favorire il consumo di tutti i principi nutritivi contenuti nel pranzo (soprattutto da parte dei bambini che mangiano solo il primo) e per stimolare l'assaggio delle verdure, che non viene proposta come terza portata.

**Non si fanno i bis
di pasta o di riso**



**perché bisogna
assaggiare tutto**

**Sono ammessi i
giri pazzi**



**si comincia con
il secondo o con
il contorno**



Educazione alimentare in famiglia

**Come aiutare i nostri
bimbi ad acquisire
un buon rapporto
con il cibo e corrette
abitudini alimentari.**

Martedì 2 Dicembre

**alle ore 21.00 presso l'asilo
sacro Cuore di Santo Pietro si
terrà un incontro con la dietista
dr.ssa Marina Saviozzi.**

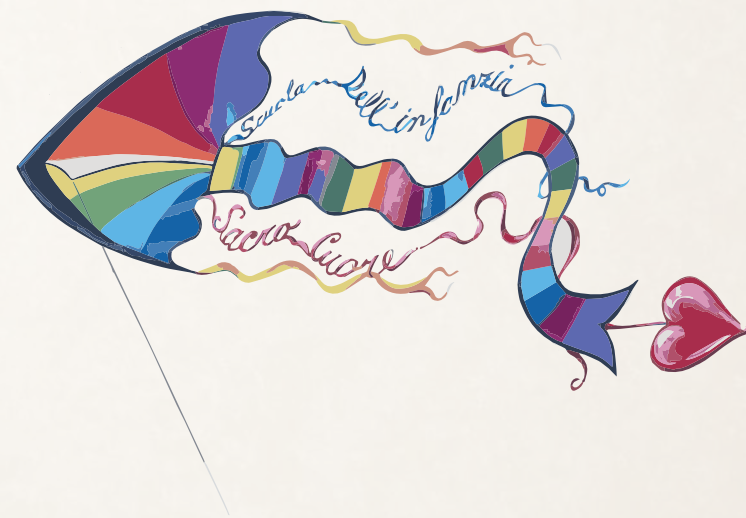
**L'incontro è aperto
a tutti i genitori.**

Scuola dell'infanzia Sacro Cuore

Anche i genitori vanno a scuola

La scuola dell'infanzia Sacro Cuore ha sempre mantenuto un filo diretto tra l'educazione alimentare dei bambini a scuola e le proprie famiglie.

Ogni anno i genitori hanno incontrato la dietista sui temi d'interesse. L'educazione alimentare familiare è stata la più richiesta: conoscere il cibo (che cosa è e a che cosa serve), come usarlo affinché sia un alleato naturale a tavola, come modularne il consumo, come organizzare i pasti serali.



Comune di
Capannoli

farmavaldera
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI



Scuola primaria Santo Pietro Belvedere

Portiamo in tavola la storia e la geografia!

La nostra Scuola ha sempre considerato fondamentale l'educazione alimentare.

L'educazione alimentare è strumento insostituibile per permettere al bambino una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini/credenze alimentari e aiutarlo così a scegliere più liberamente che cosa mangiare, contribuendo a scelte più salutari, non solo per l'adulto che diventerà, ma anche per il pianeta.

Ma non solo.

Il cibo è diventato uno strumento "sensoriale", per conoscere e apprendere in modo piacevole la storia e la geografia, sia del nostro territorio che del mondo.

E ancora di più.

I piatti della propria e altrui tradizione aiutano a "conoscersi", a "annusarsi, a "assaggiarsi", e la convivialità del mangiare può aiutare a tessere relazioni significative.

La scuola sa quanto sia importante e necessario lavorare per contribuire alla costruzione di un mondo pienamente "radicato" e consapevole delle proprie tradizioni e al contempo aperto e inclusivo al flusso continuo di donne, uomini e bambini di culture diverse.



PRANZO MULTIETNICO

SCUOLA PRIMARIA DI SANTO PIETRO BELVEDERE



MENU'

COUS COUS ALLE VERDURE **PIATTO ARABO**

GOLABKI **PIATTO POLACCO**
 POLPETTE DI CARNE E RISO
 AVVOLTE IN UNA FOGLIA DI CAVOLO

PATATE ALLA PAPRIKA **PIATTO UNGHERESE**

TORTA AGLI AMARETTI **PIATTO SENEGALESE**



INTERVERRANNO:

Dia Papa Demba Presidente del Coordinamento dei Consigli e delle Consulte per gli stranieri in Toscana

Arianna Cecchini Sindaco di Capannoli

Alessandra Nardini Consigliera con delega alle Politiche di Integrazione

Scuola primaria Santo Pietro Belvedere

Menù dal mondo

MENÙ

ALBANESE

BYREK

(pasta sfoglia/ricotta/
uova/cipolla)

Contorno:
patate arrosto
Frutta e Dolce



MENÙ

RUMENO

CIORBA

(macinato bovino/riso/
uova/patate/latte/brodo)

Contorno:
patate e carote al vapore
Frutta e Dolce



MENÙ

INDIANO

POLLO AL CURRY

(pollo/odori misti/curry)

Contorno:
patate arrosto e piselli
Frutta e Dolce



MENÙ

ARABO

COUS-COUS

(pollo/zucchine/peperoni/
melanzane/ceci)

Contorno:
patate arrosto
Frutta e Dolce



MENÙ

POLACCO

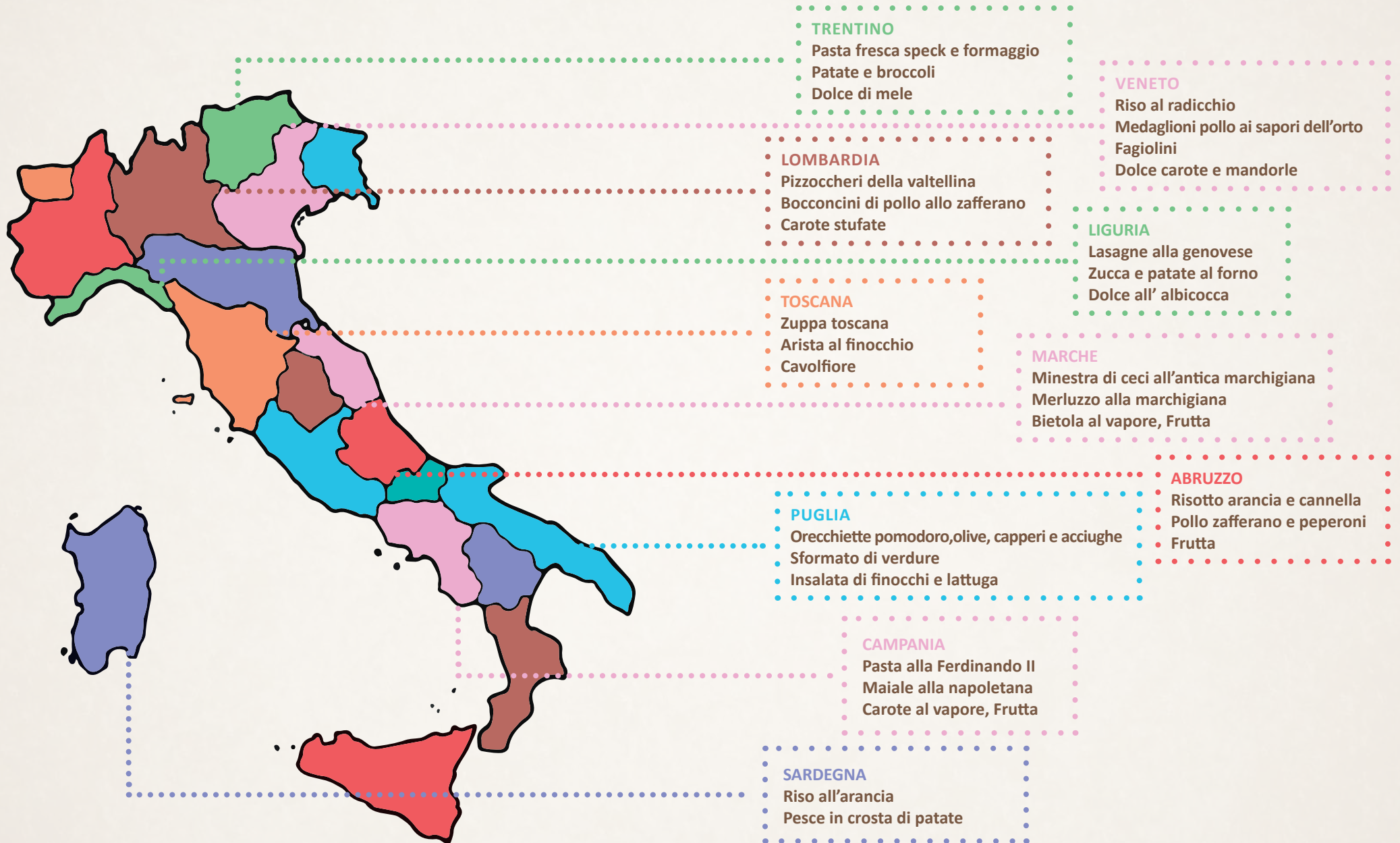
GOLABKI

(macinato bovino e suino/
riso/uova/latte/foglie di
cavolo/salsa al pomodoro)

Contorno:
patate e cavolfiore al vapore
Frutta e Dolce



Menù regionali



Cogliere i frutti

Realizzato grazie alla collaborazione tra:

Comune di Capannoli, Farmavaldera, Commissione mensa

Testi a cura di Marina Saviozzi, dietista counselor



Comune
di Capannoli

 **farmavaldera**
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI