

AS 2017/2018
mensa -



Progetto: il monitoraggio degli sprechi in mensa

Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione—Dietologia dell'ASL BI in collaborazione con i ragazzi e i docenti della classe 4 F dell'I.I.S. Gae Aulenti e della classe 5 C CMB.CBS dell'I.I.S. Q. Sella di Biella stanno portando avanti da due anni un progetto di Educazione Alimentare e al Gusto nella Scuola Primaria di Candelo in quanto durante i numerosi monitoraggi effettuati con i ragazzi durante il pasto in mensa, è emerso che lo spreco di cibo era superiore alle aspettative.

Il cibo non si butta! È un problema etico, economico, sociale e ambientale.

Lo spreco alimentare rappresenta uno dei principali paradossi del mondo moderno.

La FAO-Food and Agriculture Organization- stima che 1/3 del cibo prodotto al mondo viene sprecato. Tale quantità basterebbe a mantenere in salute 4 volte il numero delle persone malnutrite.

Lo spreco avviene in tutti gli stadi della catena alimentare, a livello di produzione, lavorazione, vendita all'ingrosso e al dettaglio.

Limitandosi agli sprechi domestici, nei paesi sviluppati vengono buttati ogni anno dai 95 ai 115 Kg di cibo pro-capite, in Italia addirittura ognuno di noi spreca circa 150 Kg di cibo ogni anno.

Il cibo sprecato ha anche un importante impatto ecologico, perché per produrlo e smaltirlo vengono sacrificati grandi quantitativi di acqua, di suolo e di energia.

Che cosa possiamo fare per ridurre lo spreco nelle nostre case e nella nostra realtà scolastica?

Possiamo smettere di sprecare semplicemente cambiando un po' il nostro modo di comprare cibo e cambiando poco per volta il nostro stile di vita.

I nostri interventi, sia in classe che nel momento di monitoraggio degli avanzati, avevano queste due finalità: riduzione degli sprechi in mensa e valorizzazione di una cultura alimentare legata al territorio. Ci auguriamo di essere riusciti in qualche modo a raggiungere il nostro obiettivo!

Per realizzare al meglio questa nuova esperienza ci siamo rivolti alla Signora Bianca Rosa Gremmo Zumaglini, esperta di cucina biellese che vive a Candelo e che, con la sua preziosa collaborazione e testimonianza ci arricchirà anche con curiosità e aneddoti legati ai piatti che degusteremo.

Un grazie alla Società che gestisce la Mensa Scolastica per la disponibilità nell'affiancare questo progetto e ai docenti: Stefano Laurora, Emanuela Reale, Lorena Pagliazzo per il valido contributo.

Il Direttore del S.I.A.N.—Dietologia

Dott. Michelangelo Valenti

Le Dietiste del S.I.A.N.-Dietologia : Chiara Torelli, Katia Bego

La Nostra mensa... Il Nostro cibo...

Scuola Primaria di Candelo

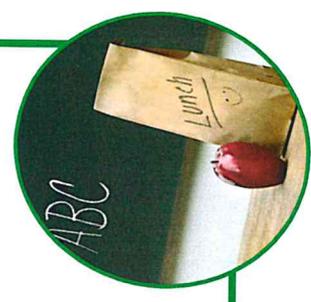
10 APRILE 2018

Ris e "Malastre"

Frittatine con erbette

Insalata dei prati e fiori

Canestrelli e Canestrej



Per saperne di più...

- Erbe e fiori in pentola- Bianca Rosa Gremmo Zumaglini- Graphot
- Eligio dell'Insalata—Consolata Pralormo- www.castellodipralormo.com
- I mille volti del Canestrello -Rivista Biellese—Aprile 2012—Mina Novello
- Le ricette degli orti della Malpensa—Mina Novello- Arte della Stampa—Biella



Ris e "malastre" (Viola del pensiero)

La "Malastra" non è altro che la Viola del pensiero che viene anche chiamata Pensè, Violetta blu, Viola di San Giuseppe.

Un'antica leggenda delle nostre valli narra che il nome malastra è stato dato a questo fiore per significare la posizione privilegiata della matrigna e delle sue due figlie, rispetto alle due figliastre. Infatti in basso, sul petalo maggiore, sostenuto da due sepal verdi, sta comodamente seduta la malastra, ai due lati, il petalo sorretto dal sepal rappresenta il sedile per le figlie; i due petali che si trovano in alto (nel solai) rappresentano invece il sedile per le figliastre.

A ricordare questa leggenda, nella Valle del Cervo, si consuma con piacere una deliziosa minestra: riso, latte e malastre.



L'insalata

L'insalata ha origini piuttosto incerte: sembra essere originaria dell'Oriente, anche se è accreditata l'ipotesi che essa provenga dalla Siberia. Questa verdura fresca era già conosciuta dagli antichi egizi; i medici greci antichi credevano che l'insalata, e in particolar modo la lattuga, potesse avere una leggera azione soporifera.



Conosciuta e coltivata dai Romani che, ritenendola piuttosto insipida, preferivano consumarla associandola a foglie aromatizzanti di rucchetta o consumarla a fine pasto come digestivo. Lo scrittore Svetonio racconta che l'imperatore Augusto fece scolpire una statua in onore della lattuga a cui attribuiva la propria guarigione da una grave malattia.

Fino al Rinascimento la produzione di insalata interressò pochissime varietà, che fecero poi registrare un netto incremento a partire dal 1600. Cristoforo Colombo, durante gli anni della scoperta dei Nuovi Mondi (1492-1495), pare abbia "esportato" la lattuga nelle Americhe, con un successo straordinario della coltura.

Il fatto certo, comunque, è che l'insalata sia una verdura antica, soprattutto in Italia, tanto da essere usata in molti dialetti in senso metaforico.



Il Tarassaco

l'insalata selvatica tra le più note e apprezzate è diffusa ovunque. Oltre alle foglie, ogni altra parte di questa umile e vivace pianticella può essere impiegata in cucina: i boccioli vengono conservati sotto aceto e si utilizzano alla stregua dei capperi, con i capolini fioriti si prepara uno sciroppo denso come il miele usato nella medicina popolare, dalla radice tostata e ma-

cinata si ricava un surrogato del caffè. Ricco di vitamine e sali minerali ha proprietà depurative e disintossicanti.



I mille volti del "Canestrello"

I Canestrelli sono dolci diffusi in alcune regioni italiane dove con lo stesso nome si identificano però tipologie di biscotti assai differenti.

In Liguria hanno sempre forma di ciambella di dimensioni e consistenze variabili, nel Canavese, nell'Astigiano e nel Biellese il canestrello della tradizione è una ciacda tonda sottile e croccante cotta tra le ganasce arroventate di un ferro apposito.

Il ferro da cialde, rettangolare e con la superficie interna profondamente incisa a quadretti, veniva conservato con cura e per tradizione era lasciato in eredità alla figlia maggiore insieme con la ricetta per preparare l'impasto.

Ogni famiglia conservava gelosamente anche la propria ricetta dei canestrelli, elaborata apportando piccole correzioni nell'uso di questa o di quella spezia o aggiunte di ingredienti diversi, come scorza di limone e liquore in modo da personalizzare il risultato finale.

