

Giornalisti DI CLASSE

Tutte le informazioni
e le news
www.ilgiorno.it

Campionato di giornalismo

Scuola Elementare «Pietro Villani» - Sedriano (MI)
LA REDAZIONE: CLASSE 5^A: Oliver Amigot, Nicolò Armondi, Gloria Canaccini, Gaia Cipelli, Mario Ciriello, Ivo Coldani, Vittoria Di Bartolo, Carola Doria, Sveva Ferri, Davide Magistrelli, Filippo Malin, Joao Marcos Martino, Beatrice Mazzucato, Davide Doru Micu, Alice Scaratti, Mattia Scarton, Giulia Scavuzzo, Kristall Stabilini, Mattia Trezzi Francesco Zuccarelli, Serena Zullo.
DOCENTI: Maria Teresa Olgiate, Vilma Colombo, Rita Sampieri



Nell'Astronave il Comandante Fabrizio cura molto attentamente la nutrizione

Ecco il progetto di educazione alimentare nella ristorazione scolastica

IL COMMENTO

Più qualità,
igiene
e sicurezza

UN NUOVO sistema di distribuzione del cibo è in atto nelle scuole primarie di Sedriano e Roveda. Linee di self-service adatte ai bambini sono allestite nei diversi refettori. Ogni alunno si munisce di vassoio, le inserienti servono i pasti, prelevati da contenitori provenienti dal centro cottura. Al tavolo si trovano: tovagliolo, bicchiere, pane. Il latte intero fresco è a disposizione di ogni scolaro. L'acqua ricavata da appositi dispenser, arriva direttamente dalla linea potabile. Accanto ai tavoli c'è uno spazio per il disimpegno; lì si suddivide ciò che rimane nel vassoio. In contenitori adeguati mettiamo: avanzi di cibo, posate e stoviglie impilate per tipo. Più rispetto per l'ambiente è garantito dal fatto che piatti e bicchieri monouso verranno riciclati completamente e meccanicamente. In questo processo non saranno rilasciati tensioattivi e sarà risparmiato il consumo di acqua e di energia.

Più qualità, igiene e sicurezza! I piatti e i bicchieri sono realizzati con un monopolimero, ciò riduce al minimo i rischi di contaminazione. Non si lavano, non si asciugano, si usano una sola volta. Inoltre la plastica dei piatti è morbida e non tagliente, anche in caso di rottura. I bicchieri di plastica, sostituendo il vetro, risultano più idonei per igiene e sicurezza. Gusto: garantito da cuoco e cucina!

MANCA POCO PIÙ di un anno ad Expo e il tema dell'alimentazione assume un'importanza fondamentale. Abbiamo voluto conoscere e approfondire, indagando nella realtà del nostro territorio. E l'astronave? Che c'entra con la nutrizione?

Sedriano, il nostro paese, è dotato, dal 2004, di un centro di cottura all'avanguardia, denominato "L'astronave" per la sua struttura. Noi ci siamo stati e abbiamo provato stupore! «Che bei colori, che pulizia!». Sembrava il paese delle meraviglie! Per arrivarci abbiamo attraversato un tunnel luminoso, panoramico e variopinto come un arcobaleno.

FABRIZIO GARAVAGLIA, il comandante, è il capo cuoco. Lui e il personale cucinano accuratamente i pasti quotidiani di tutti gli alunni delle scuole del paese. Lui dirige, cura e realizza il progetto di educazione alimentare, inserito tra gli Obiettivi Specifici di Apprendimento, accanto a tutti gli altri obiettivi educativi e didattici. Tra gli scopi c'è quello di far comprendere che l'alimentazione non soddisfa solo



un bisogno primario, ma coinvolge la sfera affettiva e psicologica. Se si crea il giusto equilibrio, si impara a vivere in armonia il rapporto tra il cibo e il proprio corpo. Una scoperta vitale!

Nutrirsi in modo equilibrato è essenziale, come conoscere le proprietà dei cibi ed esplorare i propri gusti. Non solo questo, ma anche andare alla scoperta delle tradizioni culinarie del proprio e di altri paesi. Abbiamo riscoperto ricette povere lombarde come "polenta e bruscitt" e piatti ghiotti cucinati con gli "avanzi".

Nutrirsi in modo corretto e sano è indispensabile per una crescita adeguata. La scelta di cosa mangiare nell'arco della giornata, la varietà degli alimen-

ti, l'equilibrio nelle scelte e la moderazione, intesa come assunzione di cibo non eccessiva, sono le regole di base. Il menù della nostra dieta corrisponde pienamente a questi principi. È importante ripartire i cibi nelle giuste proporzioni durante la giornata e distribuire l'apporto calorico adeguatamente.

ECCO IL FRUTTOMETRO a metà mattina: spuntino ideale! Poco calorico, contiene fibra alimentare che dà senso di sazietà ed è fonte di energia a rapido assorbimento. Così non si compromette l'appetito e si favorisce il consumo del pranzo. Nella nostra piccola scuola "Pietro Villani" della frazione Roveda, nelle 3 sezioni dell'Infanzia e nelle 5 classi della Primaria, così come a Sedriano, lo "spuntino mattutino" è a base di frutta fresca, a volte yogurt o succo. Abolite le merendine dolci e salate che richiedono una digestione piuttosto lunga: ciò è molto importante per una corretta e sana nutrizione. La frutta a metà mattina viene apprezzata; invece a fine pasto il suo consumo è più limitato. Riconoscimento al progetto: certificato di qualità!

NOSTRA INTERVISTA PARLA IL CAPO-CUOCO FABRIZIO GARAVAGLIA

Una cucina da 10 e lode da oltre trent'anni

I BAMBINI hanno deciso di intervistare il capo-cuoco Fabrizio per porgli qualche domanda.

Da quanti anni sei in servizio?

«Da parecchio, dal 1976, quindi da 38 anni».

Ogni giorno quanti pasti vengono erogati dal centro cottura?

«La media quotidiana si aggira intorno ai 1.050».

Ci sono tanti casi di intolleranze e allergie?

«Sono circa 80 i bambini che seguono

una dieta particolare. Nel corso del tempo sono andati aumentando».

Cucini solo durante l'anno scolastico?

«No, pure d'estate, visto che l'Astronave fornisce i pasti ai bambini che frequentano il centro estivo e l'oratorio».

Chi fa la spesa e sceglie gli alimenti?

«Di questo aspetto mi occupo personalmente».

Quante sono le persone addette alla cucina?

«10 addette alla preparazione e alla cottura del cibo. 15 si occupano di distribuzione e trasporto».

Ci sono menù speciali?

«Cuciniamo piatti etnici in occasione della giornata della Pace».

Sei felice della tua professione?

«Sono soddisfatto di essere il cuoco di voi bambini!».

Fabrizio, sei un eccellente masterchef! 10 e lode al personale che ogni giorno ci serve con attenzione e scrupolosità!

Campionato
2014

