

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO EDOLO

Dirigente Scolastico Prof.ssa Giacomina Andreoli

CLASSE 2A- PROF.SSA STEFANIA BASSI

A.S. 2025-2026



VOL. 2

CUCINIAMO INSIEME LE VERDURE ... CREANDO PIATTI COMPLETI E SANI

CUCINA
INCLUSIVA



LOTTA ALLO
SPRECO
ALIMENTARE



In apertura di questo secondo volume dedicato al progetto di educazione alimentare che si è svolto nella nostra scuola, e in particolare alla secondaria di I grado di Edolo, desidero esprimere un sincero apprezzamento per questo percorso contro e sullo spreco alimentare svolto dalla classe 2A della scuola secondaria di I grado a. s. 2025-26, guidata con competenza e passione dalla professoressa Stefania Bassi, docente di matematica e scienze, il progetto ha preso il via a partire dal bando promosso da ATS Montagna in collaborazione con le ACLI bresciane "SPRECO: UN REBUS DA RISOLVERE INSIEME".

Si tratta di un progetto dal grande valore educativo, che ha saputo unire osservazione, responsabilità e creatività delle studentesse e degli studenti.

La rilevazione dello spreco alimentare a casa, ma anche e soprattutto nelle mense della scuola primaria, e l'osservazione sul consumo di verdure nella mensa e del loro gradimento ha rappresentato un importante momento di presa di coscienza della realtà attuale alimentare ed economica, basato su dati reali e sull'attenzione ai comportamenti quotidiani a partire dall'esperienza personale degli studenti, e da quella in primis della propria famiglia e della scuola, comunità educante, realtà nella quale i ragazzi sono inseriti ogni giorno.

Ancora più significativo è stato il passaggio successivo: trasformare un problema in un'opportunità educativa, attraverso un progetto laboratoriale e didattico di cucina – insieme, che ha reso gli alimenti tutti interessanti, e le verdure, in particolare, più appetibili e vicine ai gusti di bambini e ragazzi.

Qui la grande passione e maestria della professoressa Stefania Bassi si è mostrata in tutta la sua potenzialità di rendere gli studenti protagonisti in cucina, la presenza nella nostra scuola di I grado di una cucina attrezzata è stata fondamentale per la realizzazione del progetto. Il risultato del lavoro svolto illustrato in questo opuscolo dimostra come l'educazione possa e voglia incidere concretamente sugli stili di vita degli alunni e di tutta la comunità educante mediante il passaggio negli spazi educativi della scuola.

Il percorso ha ovviamente favorito la conoscenza della piramide alimentare e dei principi di una corretta alimentazione, contribuendo a sviluppare nei nostri studenti una maggiore consapevolezza delle proprie scelte e come orientarle verso scelte sane e corrette.

Tutti questi obiettivi sono pienamente in linea con l'adesione del nostro Istituto alla rete bresciana delle Scuole che Promuovono Salute, confermando il nostro impegno per una scuola che educa al benessere, alla sostenibilità e alla cittadinanza attiva.

Un ringraziamento particolare va alla professoressa Stefania Bassi per la passione, la determinazione e le competenze messe a disposizione degli allievi nella realizzazione del lavoro con gli studenti, grazie anche agli operatori di ATS e delle ACLI bresciane, che, insieme ad altre associazioni, ha dato vita al bando sullo spreco.

Grazie, soprattutto, alle studentesse e agli studenti della classe che si sono lasciati coinvolgere in queste attività, sono certa che questo percorso rimarrà impresso nei loro cuori e nella loro menti, aiutandoli a diventare cittadini informati, appassionati.

Il Dirigente Scolastico I.C.Edolo
Prof.ssa Giacomina Andreoli

Mangiare è uno dei gesti più naturali e quotidiani della nostra vita.

Ogni giorno scegliamo cosa portare in tavola, spesso senza renderci conto che quelle decisioni influenzano profondamente non solo la nostra salute ma anche quella delle future generazioni e del pianeta in cui viviamo. Parlare di corretta alimentazione significa quindi parlare di benessere, prevenzione, educazione e responsabilità.

L'alimentazione equilibrata rappresenta uno dei pilastri fondamentali della salute in tutte le fasi della vita, ma assume un ruolo ancora più importante durante l'infanzia. È proprio nei primi anni che si costruiscono le abitudini alimentari, il rapporto con il cibo e lo stile di vita che accompagneranno bambini e ragazzi nell'età adulta. Una dieta varia e sana favorisce la crescita armoniosa, sostiene lo sviluppo cognitivo, rafforza il sistema immunitario e contribuisce a prevenire numerose malattie croniche, come obesità, diabete e patologie cardiovascolari.

Educare i più piccoli a mangiare sano non significa soltanto insegnare cosa sia salutare ma anche trasmettere valori: la convivialità, il rispetto per il cibo, la stagionalità degli alimenti e la consapevolezza delle proprie scelte. La famiglia, la scuola e la società hanno dunque una grande responsabilità nel guidare i bambini verso un rapporto positivo e consapevole con l'alimentazione.

Oggi, tuttavia, parlare di nutrizione non può più limitarsi esclusivamente alla salute dell'uomo. Sempre più chiaramente emerge il legame stretto tra alimentazione, ambiente e sostenibilità; le malattie trasmissibili attraverso gli alimenti, ad esempio, dimostrano chiaramente questa interconnessione.

Nell'ottica One Health, comprendiamo che la salute umana è strettamente legata a quella degli animali e dell'ambiente; una alimentazione equilibrata è alla base della salute umana, animale e ambientale. Promuovere un'alimentazione consapevole non solo migliora la qualità della vita, ma contribuisce anche alla sostenibilità dell'ambiente e alla prevenzione di malattie.

In questo contesto assume particolare importanza il concetto della “**piramide alimentare ambientale**” o “**piramide invertita**”: gli alimenti che dovrebbero essere consumati più frequentemente perché benefici per la salute — come frutta, verdura, cereali integrali e legumi — sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale. Al contrario, gli alimenti da consumare con maggiore moderazione risultano spesso quelli con il peso ecologico più elevato. Questo ci insegna che una dieta sana può essere anche una dieta sostenibile, capace di tutelare contemporaneamente il benessere individuale e quello del pianeta.

Accanto al tema della qualità del cibo emerge poi una delle sfide più urgenti del nostro tempo: lo **spreco alimentare**. Ogni anno in Italia vengono sprecate milioni di tonnellate di alimenti ancora perfettamente consumabili. Secondo le più recenti stime, nel nostro Paese lo spreco domestico supera i 75 grammi di cibo pro capite al giorno, con un impatto economico, ambientale ed etico enorme. Dietro ogni alimento buttato via non c'è soltanto uno spreco di denaro ma anche di acqua, energia, suolo e lavoro umano.

Contrastare lo spreco alimentare richiede l'impegno di tutti: istituzioni, aziende, scuole, famiglie e singoli cittadini. Piccoli gesti quotidiani come fare una spesa consapevole, conservare correttamente gli alimenti, riutilizzare gli avanzi, educare i bambini al valore del cibo, possono fare una grande differenza.

Questo progetto nasce con l'obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza sul valore dell'alimentazione, intesa non solo come nutrimento ma come strumento di salute, educazione e sostenibilità. Perché scegliere cosa mangiare significa, ogni giorno, scegliere anche il mondo in cui vogliamo vivere e quello che desideriamo lasciare alle future generazioni.

Dott.ssa Enza Giompapa

Direttore Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria

ATS Montagna

«Cuciniamo insieme le verdure creando piatti completi e sani»

Sulla scia del lavoro fatto lo scorso a. s. con la classe 2B (vedi sito ICEDOLO AREA DIDATTICA), quest'anno il desiderio di vivere in cucina un'esperienza autentica con la classe 2A, è stato irresistibile, anche se si è rivelato, molto impegnativo!

Mentre l'obiettivo dello scorso anno era stato quello di costruire piatti rigorosamente equilibrati rispetto a: *proteine, carboidrati e grassi* (vedi calcoli elaborati con estrema precisione con foglio di calcolo), quest'anno il progetto si è concentrato su due versanti più ampi, coinvolgendo diverse classi e alcuni alunni speciali.

Il primo obiettivo è stato quello di creare piatti equilibrati ma con un'attenzione mirata a favorire l'assaggio e il gradimento delle verdure contenute in tutti i nostri piatti!

Con un po' di fantasia ... abbiamo nascosto le verdure nei singoli piatti (tritandole, frullandole, ...) e creato così gustosissimi piatti completi dal punto di vista nutrizionale!

I risultati sono stati molto soddisfacenti: quasi tutti gli alunni hanno assaggiato i piatti da loro stessi cucinati.

Il gradimento complessivo degli oltre 20 piatti è stato dell'82%.

Il secondo obiettivo (intrecciato con il primo) è stato quello di informarsi (grazie anche al materiale fornito da ATS) e contribuire attivamente alla

LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE E ALLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI

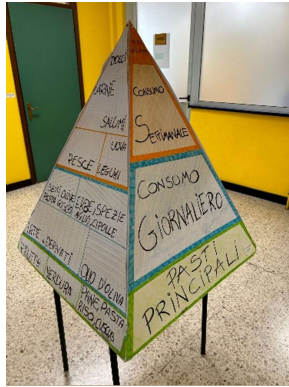
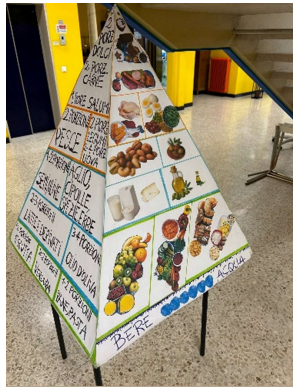
attraverso varie azioni:

- conteggio dello spreco familiare/casalingo di ogni alunno/famiglia e successiva elaborazione dei dati ottenuti, confrontandoli con i dati europei e nazionali,
- uscite presso alcune mense dell'ICEDOLO (Primaria e Infanzia), per osservare e valutare lo spreco alimentare,
- partecipazione al concorso indetto da ATS,
- creazione di piatti di riciclo,
- realizzazione di cartelloni e murali che invitano ad avvalersi di stili di vita sani e comportamenti anti-spreco.

L'auspicio mio e quello dei miei alunni è di offrire a tutti spunti di riflessione riguardanti alcune tematiche dell'alimentazione e della nutrizione.

Prof.ssa Stefania Bassi
Docente di Matematica e Scienze
ICEDOLO

Verso la fine del primo quadrimestre, dopo aver studiato sul libro di testo e approfondito l'alimentazione attraverso alcune delle nostre realizzazioni: piramide alimentare, piatti equilibrati, quadri, murales ... abbiamo iniziato il progetto che ci ha proposto la prof.ssa Bassi: CUCINARE INSIEME TANTI PIATTI COMPLETI, con un occhio di riguardo alle verdure. OBIETTIVO: CUCINARE, ASSAGGIARE E APPREZZARE LE VERDURE NEI PIATTI.



PIRAMIDE ALIMENTARE



LA RUOTA DELLE STAGIONI
CON LA FRUTTA E LA
VERDURA DI STAGIONE



CON LA SUPPORTO DOCENTI: LANZI E TIGOSI



MURALES



MISSION DEL PROGETTO: ASSAGGIARE LE VERDURE!



ABBIAMO CREATO TANTISSIMI PIATTI (OLTRE UNA VENTINA), TUTTI CONTENENTI RIGOROSAMENTE VERDURA.



... E PER OGNUNO, DOPO L'ASSAGGIO, ABBIAMO FATTO UNA VALUTAZIONE (VALORE DA 1 A 5).

ABBIAMO RISCONTRATO RISULTATI MOLTO ALTI!!! MEDIA DI APPREZZAMENTO DEI PIATTI: 82%



FIBRE

Una corretta assunzione di fibre quali malattie previene?



Perché sono importanti le verdure?



VERDURE



PANE E PASTA INTEGRALI



Cosa sono le fibre e in quali alimenti sono contenute?

LE VERDURE SONO IMPORTANTI PERCHÉ IL LORO CONTENUTO CALORICO È QUASI INTERAMENTE RAPPRESENTATO DA CARBOIDRATI SEMPLICI E SONO RICCHE DI FIBRA E VITAMINE



I CIBI INTEGRALI FORNISCONO UN IMPORTANTE APPORTO DI FIBRA E RAPPRESENTANO UN CIBO MOLTO SAZIANTE.

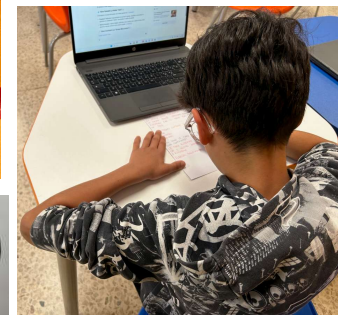


LE FIBRE SONO COMPONENTI VEGETALI CHE L'APPARATO DIGERENTE NON DIGERISCE O ASSORBE. SI TROVANO IN LEGUMI, CEREALI E FRUTTA

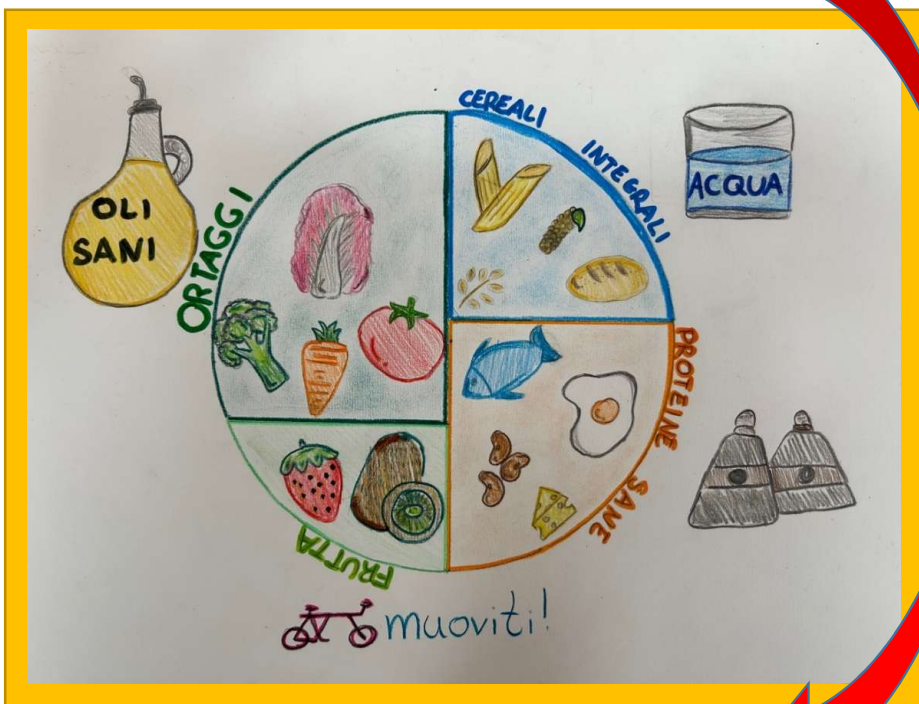


UNA CORRETTA ASSUNZIONE DI FIBRE PREVIENE DIVERSE MALATTIE ORGANICHE E DISFUNZIONI DELL'ORGANISMO

Perché è importante assumere le fibre?

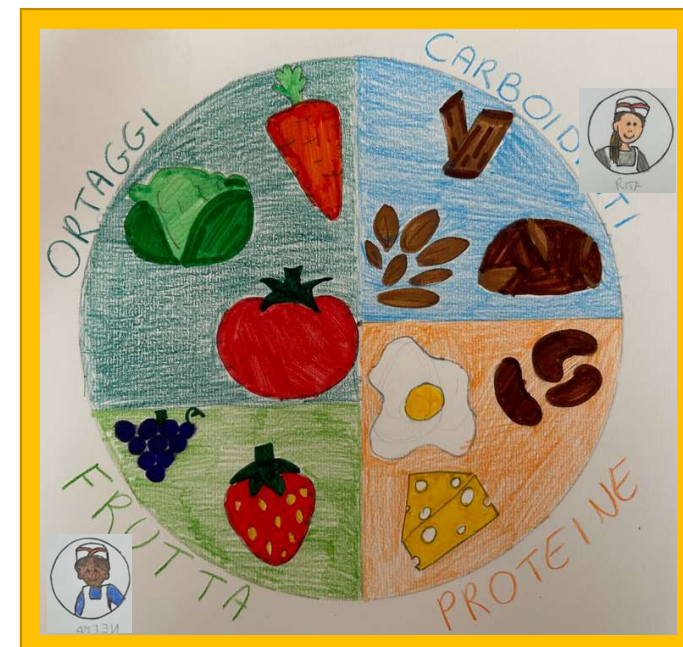
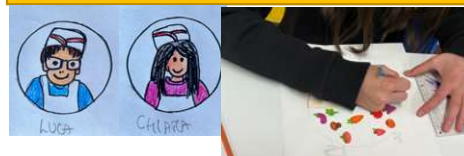
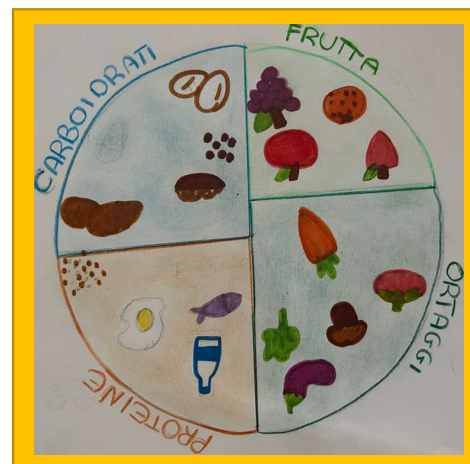


COSA SI INTENDE PER



PIATTO SANO
ED EQUILIBRATO?

FATE SEMPRE ATTENZIONE
ALLA PROPORZIONE TRA I
NUTRIENTI ... PER AVERE
UN PIATTO EQUILIBRATO



OSSERVATE BENE LE PROPORZIONI
CHE VEDETE IN QUESTI DISEGNI

UN PIATTO COMPLETO ED EQUILIBRATO
È UN PASTO CHE FORNISCE TUTTI I
NUTRIENTI IN UN'UNICA PORTATA

CARBONDRATI GRASSI FIBRE
VERDURE PROTEINE

I PRINCIPI NUTRITIVI: CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE

Contributo della classe 1B

CARBOIDRATI e ZUCCHERI

CARBOIDRATI (CARBOIDRATI e ZUCCHERI) COSTITUISCONO IL 45% DEL NOSTRO CORPO E SONO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA.

VIENE LIBERATA FACILMENTE, CIOE' E' ENERGIA PRONTA A ESSERE UTILIZZATA: PANE, PASTA, CEREALI, ZUCCHERI SEMPLICI E DOLCI SONO ALIMENTI RICCHI DI CARBOIDRATI.

GLUCOSIO CARBOIDRATO N°1

CURIOSITÀ:
I CARBOIDRATI SONO ENERGIJA SOLO NON VENGONO ASSORBITI ENTRO 24/24 ORE E DOPO CADERE E STANCHEZZA E UN PAZZO IN TESTA

GRASSI e LIPIDI

I LIPIDI COSTITUISCONO IL 10% DEL NOSTRO CORPO E SONO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA. SONO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA. SONO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA.

APRIMI!!!

LE PROTEINE

LE PROTEINE VEGETALI

LE PROTEINE ANIMALI

LE PROTEINE COSTITUISCONO CIRCA IL 18% DEL NOSTRO CORPO E SVOLGONO UNA FUNZIONE PLASTICA CIOE' COSTRUTTIVA. SONO

MAI UTILIZZATI PER COSTRUIRE E ACCRESCERE E RIPARARE LE STRUTTURE DEL NOSTRO CORPO. SONO CONTENUTE IN UOVA CARNE PESCE LATTE E DERIVATI, LEGUMI, FRUTTA SECCA.

LA DISTRIBUZIONE DI TUTTI I TIPI DI PROTEINE DURANTE I 14 PRINCIPALI PASTI DELLA SETTIMANA

*Contributo
della classe 1B*

CARBOIDRATI • ZUCCHERI

CARBOIDRATI E CARBOIDRATI (C)
ZUCCHERI (SOPRACHIAMO) E C2
DEL NOSTRO CORPO E SONO
LA FONTE PRINCIPALE DI
ENERGIA.

VIENE LIBERATA FACILMENTE,
CIOE' E' ENERGIA PRONTA
A ESSERE UTILIZZATA.

PANE, PASTA, CEREALI,
ZUCCHERI SEMPLICI E
DOLCI SONO ALIMENTI
RICCHI DI CARBOIDRATI

PANE

SIMILITUDINE

CURIOSITA' I CARBOIDRATI SONO ENERGIACI SE NON VENGONO ASSorbitI ENTRO 24/48 ORE 24/48 ORE DOPO CAGIONE SPANCHERIA E PER IL TESTA

PANE DI SEMOLA

SEMOLA

PASTICCIO

MAIO

GLUCOSIO CARBOIDRATO

N°1

PANE

[illegible][illegible]

tramite la realizzazione
di alcuni cartelloni

LA DISTRIBUZIONE DI
TUTTI I TIPI DI **PROTEINE**
DURANTE I 14 PRINCIPALI
PASTI DELLA SETTIMANA

LE VEGETALI

PROTEINE ANIMALI

LE PROTEINE COSTITUISCONO CIRCA IL 18% DEL NOSTRO CORPO E SVOLGONO UNA FUNZIONE PLASTICA (CIE COSTRUTTIVA) SONO I

MATTONI UTILIZZATI PER COSTRUIRE L'EDIFICIO DEL NOSTRO CORPO. SONO CONTENUTE IN UOVA, CARNE, PESCE, LATTE E DERIVATI, LEGUMI, FRUTTA SECCA.

LEGGUMI

- FAGIOLI
- LENTICCHIE
- PISELLI

CARNE

- PESCE
- SARDINE
- SALMONE

MOZZARELLA

UOVA

Ministero della Sanità
Hanno collaborato:
Dr. Paolo Lorenz
Nutrizionista Dietista
Marta Lorenz
Dietista
Dott.ssa Lorenz

LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE: CREIAMO PIATTI COMPLETI CON ALIMENTI POTENZIALMENTE OGGETTO DI SCARTO

DA QUESTI ALIMENTI ...

RISO **INTEGRALE** PATATE O PURE'

FUSI DI POLLO E
CAROTE BOLLITE
(PREPARAZIONE PER
BRODO)

FETTINE DI
TONNO AI FERRI

GAMBERETTI

BROCCOLI



ABBIAMO OTTENUTO QUESTI PIATTI COMPLETI ...

FORMAGGIO FUSO ALLA
PIASTRA, INSALATA,
POMODORINI, PANE

TONNO IMPANATO, **BROCCOLETTI**
GRATINATI, **ZUCCHINE**, PANE



CROCCETTE DI RISO,
SPINACI E CAROTE,
INSALATA E PANE

CROCCETTE DI PATATE E
ZUCCHINE, SPINACI E PANE



GAMBERETTI AVVOLTI
NEL CRUDO, **INSALATA**
E PANE



CROCCETTE DI PATATE, E
POMODORINI



STRACCETTI DI
POLLO IMPANATI,
CAROTE
GRATINATE E
PANE DI SEGALE

Siccome avevamo l'intenzione di iscriverci al concorso «Lotta allo spreco alimentare», abbiamo iniziato da subito a creare «piatti di riciclo».

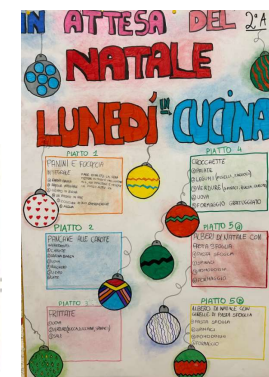
Mercoledì 26 novembre 2025

GRADIMENTO
PIATTI DI RICICLO: 3,7



In attesa del Natale e in attesa di iniziare il progetto «Alimentazione sana e completa e lotta allo spreco» che inizieremo a gennaio ... abbiamo cucinato dei piatti competiti con **verdure e legumi** Lunedì 22 dicembre 2025

Con ritagli di formaggio e pasta sfoglia utilizzate per i piatti qui a sinistra



GRADIMENTO COMPLESSIVO
PIATTI «IN ATTESA DEL NATALE»: 4,4

Albero pasta sfoglia,
con pesto e grana
grattugiato e
pennellata di uovo
sbattuto



ALBERO DI CROCCHETTE CON PATATE, LEGUMI E VERDURE

► INGREDIENTI:

Patate
Carote
Zucca
Fagioli frullati
Pane grattugiato
Sale e pepe
Olio d'oliva

• PROCEDIMENTO

- 1- Bollire 4/5 patate per 30 minuti
- 2- cuocere al vapore le carote per 30 minuti (circa) poi schiacciarle
- 3 - cuocere la zucca vapore per 30 minuti, poi schiacciarla
- 4 - frullare i fagioli
- 5- aggiungere formaggio e pane grattugiato
- 6- infine aggiungere sale, pepe e olio



GRISSINI DI PASTA
SFOGLIA CON PESTO
E FORMAGGIO
(UTILIZZO CIBO RIMASTO)
PIATTO ANTI SPRECO



IL PANE E LA FOCACCIA INTEGRALE

Lunedì 22 dicembre 2025



GRADIMENTO: 4,3



600 g farina bianca, 400 g farina integrale, olio extravergine di oliva, latte, sale, lievito di birra



Lavorazione



Lievitazione per tutta la notte (14-16 ore)



Lavorazione dei panini



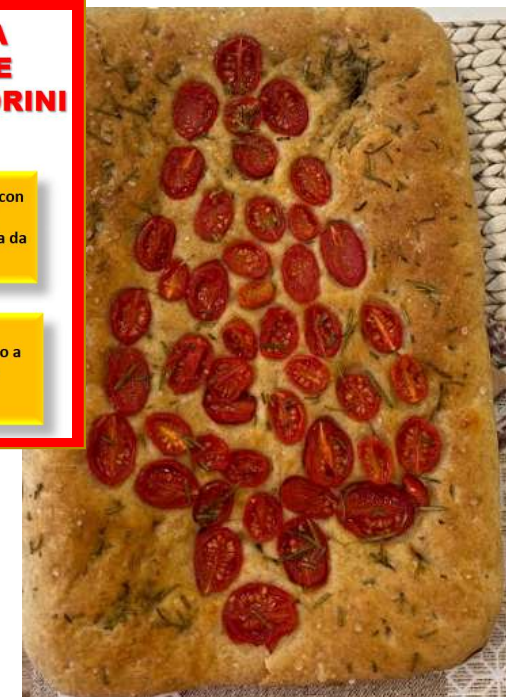
Ulteriore lievitazione dei panetti e della focaccia (2 ore circa)



COTTURA IN FORNO



INGREDIENTI:	
PANINI INTEGRALI	FOCACCIA INTEGRALE CON POMODORINI
• Farina bianca (60%) • Farina integrale (40%) • Lievito di birra • Un pizzico di sale • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • Acqua, latte	• Farina bianca (60%) • Farina integrale (40%) • Lievito di birra • Un pizzico di sale • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • Acqua, latte
1) Preparare l'impasto con lievito di birra, acqua, latte, e farina bianca e farina integrale, sale, fino a quando l'impasto è morbido	2) Coprire con pellicola trasparente, mettere in frigo a far lievitare per 12 ore
4) Si copre il tutto e si lascia lievitare per altre 2 ore a temperatura ambiente	6) Si aggiungono il rosmarino e il sale grosso tritato
3) Alla mattina si impasta con la forma dei panini che si desidera (con teglia e carta da forno)	5) Si mette il tutto in forno a 220°-240° per circa 15-20 minuti



PANCAKE CON CAROTE

GRADIMENTO: 3,8



Ingredienti

CAROTE, UOVA, FARINA, ZUCCHERO, LIEVITO, LATTE

Procedimento

METTERE NEL BARATTOLO LE 2 UOVA, LO ZUCCHERO, IL LIEVITO, IL LATTE E LA FARINA, MESCOLARE TUTTO E VERSARE IN UNA CIOTOLA

METTERE LE ZUCCHINE GRATTEGGIATE A CUOCERE A VAPORE POI AGGIUNGERE ALL'IMPASTO
VERSARNE POCO ALLA VOLTA NELLA PADELLA ASPETTARE UN ATTIMO E GIRATELI POI METTETELI IN UN PIATTO



FROLLINI CON MANDORLE

Lunedì 22 dicembre 2025



Stampini
realizzati da
Paolo con
stampante 3D



INGREDIENTI:

100 g di zucchero
150 g di burro
2 tuorli d'uovo
300 g di farina
1 cucchiaino di marmellata
1 cucchiaino di fecola di patate
100 g di mandorle tritate
1 cucchiaino di lievito

INFORNARE A 180°
PER 20-25 MINUTI



BISCOTTI FROLLINI

INGREDIENTI:
100g di zucchero
150g di burro
2 tuorli
300g di farina
1 cucchiaino di marmellata
1 cucchiaino di fecola di patate
100g di mandorle tritate
1 cucchiaino di lievito

INFORNARE A 180° PER 20-25 MINUTI



PIATTO 1 BURGER DI PATATE, **LEGUMI E VERDURE**

PIATTO COMPLETO E VEGETARIANO



GRADIMENTO: 3,9

Lunedì 22 dicembre 2025

INGREDIENTI:

Patate

Carote

Zucca

Fagioli frullati

Piselli frullati

Pane grattugiato

Sale e pepe

Olio d'oliva

Se ne avanzano, si possono conservare in freezer già cotte

PROCEDIMENTO

- 1- Pelare e bollire 4/5 patate per 30 minuti e poi schiacciarle,
- 2- cuocere al vapore le **carote** per 30-35 minuti e poi schiacciarle,
- 3 - cuocere la **zucca** al vapore per 10-15 minuti e poi schiacciarla,
- 4 - frullare i **piselli** e i **fagioli** (precedentemente messi in ammollo in acqua per 12 ore e poi cotti per 30-45 minuti),
- 5- mettere il tutto in una terrina ed amalgamare,
- 6- aggiungere pane grattugiato,
- 7- infine aggiungere sale, pepe e olio,
- 8- cuocere in una padella in olio extravergine di oliva per 7-8 minuti o al forno per circa 20-25 minuti.



PIATTO 2 FRITTATA CON VERDURE E LEGUMI

GRADIMENTO: 3,4



Lunedì 22 dicembre 2025



Ottimo pranzo per noi studenti dell'ICEDOLO che ci fermiamo a scuola a fare il pomeriggio sportivo o musicale:

PIATTO COMPLETO DI CARBOIDRATI (PANE INTEGRALE), PROTEINE ANIMALI (UOVA), PROTEINE VEGETALI (FAGIOLI E PISELLI), VERDURA (SPINACI E/O CAROTE)

PANINI CON FRITTATA CON UOVA, SPINACI, CREMA DI FAGIOLI E DI PISELLI

PANINI CON FRITTATA CON UOVA, SPINACI, CREMA DI FAGIOLI E DI CAROTE

*POTETE INVENTARE
ALTRE FRITTATE
VARIANDO LE VERDURE*



FRITTATA DI SPINACI / CAROTE

Ingredienti:

- Spinaci/carote
- Sale
- uova
- Fagioli e piselli frullati

PIATTO 3A

GRADIMENTO: 4,2

FUSILLI DI PASTA INTEGRALE CON RAGU' DI VERDURE E DI CARNE PIATTO COMPLETO

Venerdì 9 gennaio 2026



INGREDIENTI:

Zucchine
Sedano
Cipolle
Carote
Zucca
Passata
di pomodoro
Ragu' di carne

PROCEDIMENTO:

Abbiamo lavato e pelato: zucchine, carote, sedano e cipolla. Poi le abbiamo tritate con il tritacarne.

Nella padella abbiamo messo un po' di olio extravergine di oliva e messo le verdure a soffriggere, dapprima le cipolle e poi abbiamo aggiunto il resto delle verdure, la carne e la passata di pomodoro. Abbiamo lasciato cuocere per circa 2 ore.



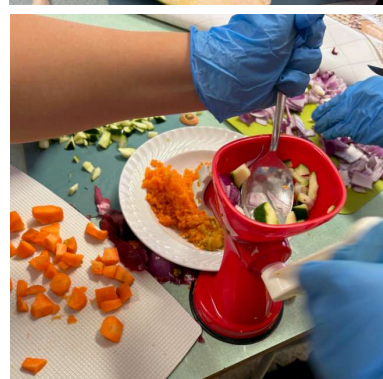
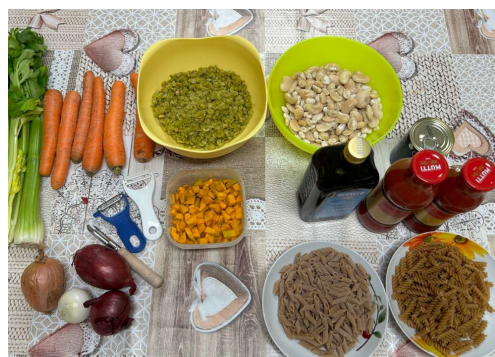
PIATTO 3B

GRADIMENTO: 3,8

Venerdì
9 gennaio 2026



Mettere in ammollo in acqua legumi secchi per almeno 12 ore



PENNETTE DI PASTA INTEGRALE CON RAGU' VEGETALE (VERDURE E LEGUMI) PIATTO COMPLETO E VEGETARIANO



INGREDIENTI:

sedano,
carote,
zucca,
zucchine,
cipolla,
fagioli,
piselli,
passata
di pomodoro,
olio d'oliva
extravergine.



PROCEDIMENTO:

Lavare e pelare le verdure e tagliarle in piccoli pezzi che poi si tritano nel tritacarne.
Una volta tritate mettere un filo d'olio in una padella e aggiungere le verdure e i legumi e poi la passata di pomodoro.
Lasciar cuocere per un paio d'ore a fuoco lento.

PIATTO 4

Mercoledì
14 gennaio 2026

SPAGHETTI INTEGRALI ALLA «CARBONARA» CON VERDURE



GRADIMENTO: 4



INGREDIENTI:

Spaghetti integrali
(500 g per 6 persone)
Uova
Zucchine
Grana (o pecorino) grattugiato
Olio d'oliva extravergine
Pepe
Sale

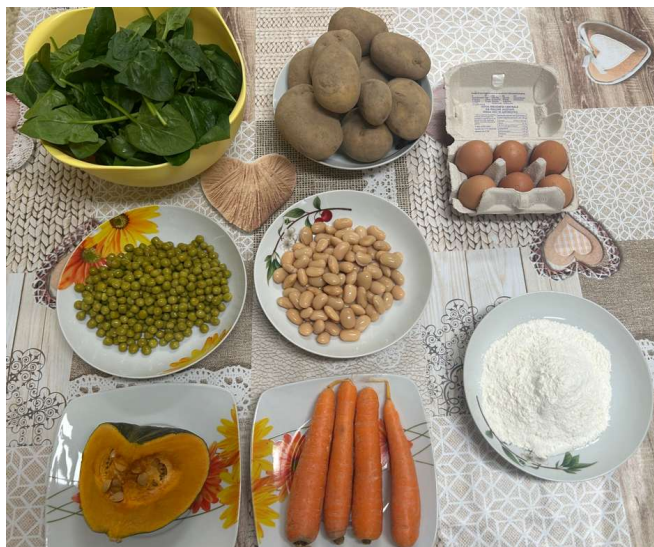
PROCEDIMENTO:

Lavare e tagliare a dadini le zucchine.
Mettere le zucchine in una padella con un filo d'olio e far rosolare 7-8 minuti.
Sbattere 4 tuorli e 1 uovo intero.
Buttare la pasta in acqua bollente e salata.
Mettere un mestolo di acqua di cottura nella terrina delle uova, assieme al formaggio grattugiato, sbattere bene.
Dopo il tempo di cottura indicato, scolare gli spaghetti, metterli nella padella delle zucchine e versare anche le uova.
Mescolare bene e servire nel piatto.

PIATTO 5 GNOCCHI

Mercoledì 4 febbraio 2026

GRADIMENTO: 4



GNOCCHI DI PATATE, LEGUMI, VERDURA
CONDIMENTO PASSATA DI POMODORO - PIATTO COMPLETO VEGETARIANO

GNOCCHI DI PATATE, VERDURA, CONDIMENTO PASSATA DI POMODORO CON TONNO IN SCATOLA – PIATTO COMPLETO



Gnocchi

RICETTA 1 (gnocchi di patate e verdure)

Ingredienti:

- Patate (carboidrati)
- Uovo (proteine)
- Farina (carboidrati)
- Zucca (verdura)
- Sale

Condimento:
PASSATO DI POMODORO (verdure)
TONNO IN SCATOLA (proteine)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

RICETTA 2 (gnocchi di patate e verdure)

Ingredienti:

- Patate (carboidrati)
- Uovo (proteine)
- Carote (verdure)
- Piselli (proteine)
- Sale

Condimento:
Passato di pomodoro (verdure)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

RICETTA 3 (gnocchi di patate verdura e legumi)

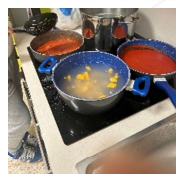
Ingredienti:

- Patate (carboidrati)
- Uovo (proteine)
- Spinaci (verdure)
- Fagioli (proteine)
- Sale

Condimento:
Passato di pomodoro (verdure)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Procedimento:

- o Zucca, spinaci e carote: bisogna farli cuocere a vapore, poi frullarli.
- o Piselli, fagioli: cuocerli (o prendere quelli già cotti) e frullarli
- o Patate: bollirle per circa 30 minuti e poi schiacciarle con lo schiacciapatate



BURGER DI CECI E VERDURE

GRADIMENTO: 4,2

PIATTO 6

Mercoledì 10 febbraio 2026



- SCIACQUARE E SCOLARE I CECI (già cotti) E TOGLIERE LA PELLICINA;
- LAVARE, SPELARE E TAGLIARE LE CAROTE E FARLE BOLLIRE PER 25 MINUTI;
- BOLLIRE GLI SPINACI PER QUALCHE MINUTO;
- LAVARE E TAGLIARE A DADINI LE ZUCCHINE E CUOCERLE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO D'OLIVA
- FRULLARE IL TUTTO E AGGIUNGERE TRE UOVA INTERE E IL PANGRATTATO E FORMARE DELLE PALLINE (SCHIACCIATE) CON L'IMPASTO OTTENUTO.

MODALITA' COTTURA:

- IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO 7-8 MINUTI
- IN FORNO A 220° PER 20 MINUTI



BURGER DI CECI E VERDURA
COTTURA IN FORNO



PROPOSTE PER UNA BUONA COLAZIONE

Per una sana e completa colazione devono essere presenti tutte e tre le componenti (almeno un alimento per ciascuna delle tre parti)

1 - PARTE LIQUIDA

SPREMUTA DI ARANCIA

LATTE VACCINO

«LATTE» DI SOIA

«LATTE» DI AVENA

CON
EVENTUALE
POLVERE DI
CIOCCOLATO

2 - PARTE SOLIDA

FETTE INTEGRALI CON MARMELLATA

YOGURT ALLA FRUTTA

CEREALI – CORN FLAKES

UOVA SODE

PANE INTEGRALE E AI CEREALI CON CREMA ALLE NOCCIOLE

BISCOTTI ALLA CREMA DI CIOCCOLATO

FATTI DA NOI

3 - FRUTTA

FRUTTA FRESCA
DI STAGIONE
MELA
BANANA

ARANCIA, MANDARINO

FRUTTA
SECCA

NOCI

NOCCIOLE

MANDORLE

GRADIMENTO: 4,8

Martedì 17 febbraio 2026



COME COMPORRE UNA COLAZIONE EQUILIBRATA?

PARTE LIQUIDA

Latte
Yogurt
Spremuta di frutta
Tè o infuso

PARTE SOLIDA

Pane
Fette biscottate
Cereali
Biscotti
Torta

FRUTTO

Frutta fresca
Frutta secca



Regione
Lombardia



PIATTO 7 MUFFINS CON VERDURE (1° e 2° versione)

Martedì 3 marzo 2026

1° versione
GRADIMENTO: 3,6

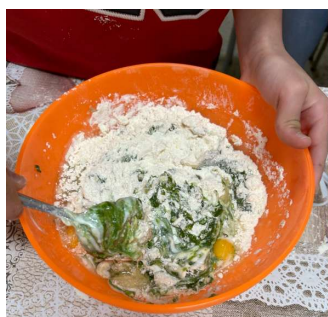


1° versione



Mercoledì
13 maggio 2026

2° versione



Verdure da mettere in
superficie



CON UN PO' PIU' DI SALE E CON UN PIZZICO DI NOCE
MOSCATA E PEPE NERO
GRADIMENTO: 4,2



INGREDIENTI:

- 3 Uova
- 80ml Olio semi girasole
- 125g Yogurt
- 15g Lievito
- 30g Formaggio grattugiato
- 250g Farina 00
- Sale
- 2 cucchiaini Fecola di patate
- Verdure frullate

MUFFINS SALATI CON VERDURE

PROCEDIMENTO:

Prendere una bacinella, rompere le 3 uova e aggiungere le verdure frullate, il lievito, la farina, i due cucchiaini di fecola di patate e il sale. Mescolare tutto. Versare l'impasto negli stampini, aggiungere le verdure cotte in friggitrice ad aria e il formaggio grattugiato. Cuocere in forno a 180°C per 35 min.

BURGER DI CARNE (carne rossa e/o bianca) e VERDURE

VERDURE: CAROTE, ZUCCA, ZUCCHINE, SPINACI, UOVA, PANE GRATTUGGIATO E SALE

PIATTO 8A

Martedì 3 marzo 2026

GRADIMENTO: 4,2



BURGER DI CARNE E/O DI PESCE CON VERDURE

Ingredienti: **zucchine, zucca, carote, spinaci**, formaggio grattugiato, pane grattugiato e uova e sale.

03/03/26

Far cuocere in padella con un filo d'olio o in forno a 180° o nella friggitrice ad aria per 20 minuti circa.

Procedimento: **fare cuocere al vapore o nella friggitrice ad aria le verdure e poi frullarle**. Mettere tutto in una ciotola, aggiungere e impastare.

Formare delle palline, coprirle di pan grattato e schiacciarle

Aggiungere il pesce o la carne tritata.



BURGER DI PESCE (gamberetti, tonno, spada), VERDURE

PESCE: TRITARE A CRUDO gamberetti, tonno, spada a scelta

VERDURE: CAROTE, ZUCCA, ZUCCHINE, SPINACI, UOVA, PANE GRATTUGGIATO E SALE

03/03/26

BURGER DI CARNE E/O DI PESCE CON VERDURE

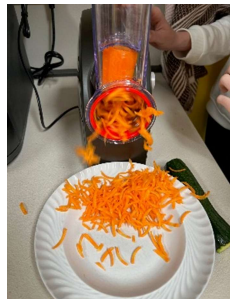
Ingredienti: **zucchine, zucca, carote, spinaci**, formaggio grattugiato, pane grattugiato e uova e sale.

Far cuocere in padella con un filo d'olio o in forno a 180° o nella friggitrice ad aria per 20 minuti circa.

Procedimento: **fare cuocere al vapore o nella friggitrice ad aria le verdure e poi frullarle**. Mettere tutto in una ciotola, aggiungere e impastare.

Formare delle palline, coprirle di pan grattato e schiacciarle

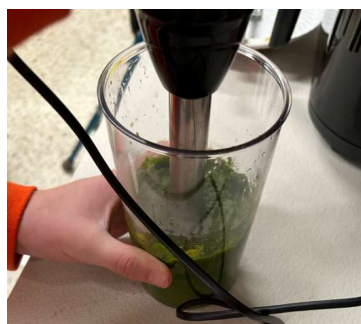
Aggiungere il pesce o la carne tritata.



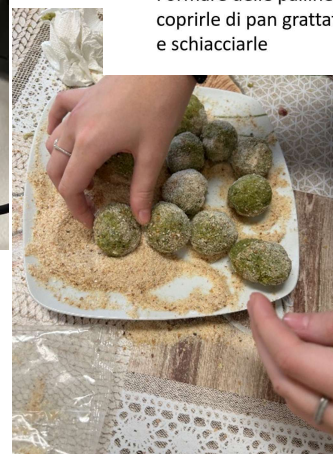
PIATTO 8B

Martedì
3 marzo 2026

GRADIMENTO: 4,3



Burger di
pesce e
verdure

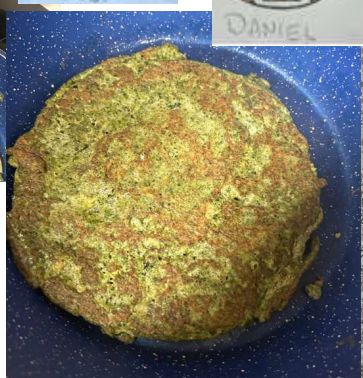
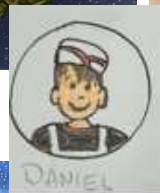
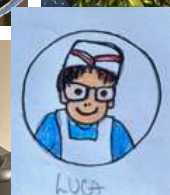
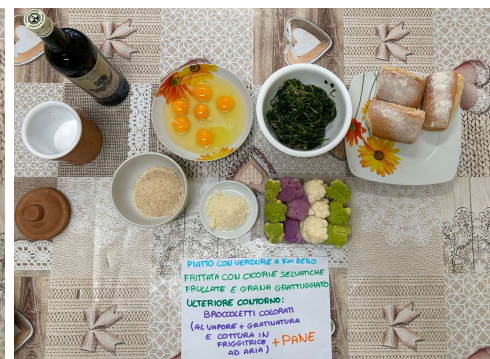


Burger di
pesce e
verdure

PIATTO 9 PIATTO KM ZERO - FRITTATA CON CICORIE SELVATICHE DI LUCA E DANIEL



Lunedì
9 marzo 2026
GRADIMENTO: 3,9



PIATTO CON VERDURE A Km ZERO
FRITTATA con CICORIE
SELVATICHE FRULLATE
+ GRANA GRATTUGGIATO
ULTERIORE CONTORNO:
POMODORINI GIALLI e ROSSI
+ PANE



PIATTO CON VERDURE A Km ZERO
FRITTATA CON CICORIE SELVATICHE
FRULLATE E GRANA GRATTUGGIATO



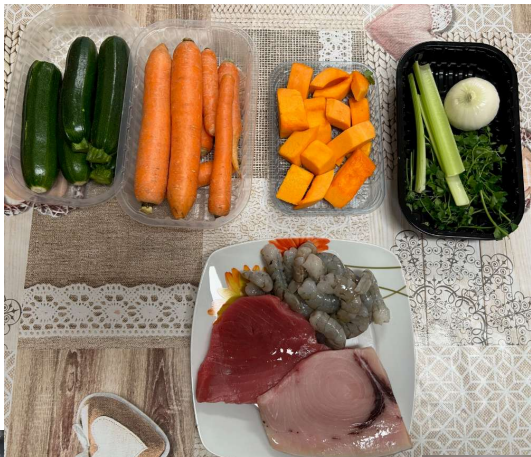
PIATTO CON VERDURE A Km ZERO
FRITTATA CON CICORIE SELVATICHE
FRULLATE E GRANA GRATTUGGIATO
ULTERIORE CONTORNO:
BROCCOLETTI COLORATI
(AL VAPORE + GRATINATURA
E COTTURA IN
FRIGGITRICE
AD ARIA) + PANE



RAGU' DI PESCE E VERDURE

INGREDIENTI:
Verdure: sedano, carote, zucchine, cipolle, pelati
Pesce: spada, tonno, gamberetti.

PROCEDIMENTO
Lavare, pelare, tritare col tritacarne verdura e pesce. Soffriggere verdure e pesce con olio, poi aggiungere pelati, lasciar cuocere per quasi due ore.



PIATTO 10A

GRADIMENTO: 4,5

Martedì
10 marzo 2026

CALAMARATA CON RAGU' DI PESCE E VERDURE

PIATTO 10B

GRADIMENTO 4,5

Martedì
10 marzo 2026



Variante: RISO CON RAGU' DI PESCE E VERDURE



TORTA SALATA CON VERDURE E LEGUMI PIATTO 11

INGREDIENTI: Pasta brisée, uova, piselli, carciofi, spinaci.

Martedì
10 marzo 2026

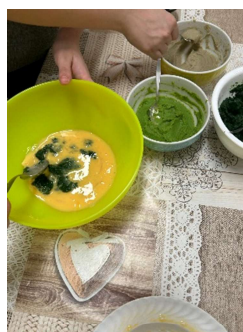
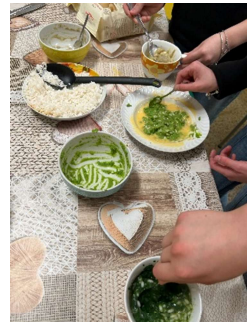
GRADIMENTO: 3,4

PROCEDIMENTO:

Cuocere e frullare le verdure (carciofi surgelati e spinaci) e i legumi (piselli) e far bollire una manciata di riso.

In una fondina sbattere le uova, aggiungere pizzico di sale, aggiungere riso già bollito e le verdure/legumi.

Stendere la pasta brisée su una teglia da forno e bucherellare la pasta con una forchetta e cuocere per 7-8 minuti in forno a 180°, poi aggiungere contenuto fondina (in tre colori diversi o mescolare tutto insieme), proseguire la cottura in forno per altri 7-8 minuti.

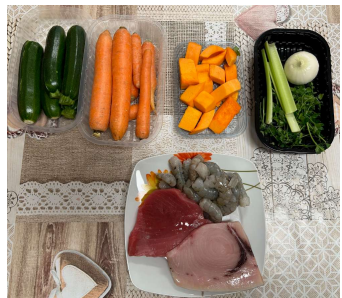


TORTA SALATA

INGREDIENTI:
- PASTA BRISE
- 3 UOVA
- CARCIOFI
- PISELLI
- SPINACI
- RISO COTTO

PROCEDIMENTO:
- Mettere la pasta brisee in una teglia e farla cuocere per 7-8 minuti a 180°.
- Sbatte le uova insieme ai piselli, carciofi e spinaci.
- Aggiungere il riso cotto e gli spinaci.
- Cuocere la pasta brisee per 7-8 minuti a 180°.
- Cuocere la torta completa e cuocerla per 10-15 minuti.

LASAGNE CON RAGU' DI PESCE E VERDURE PIATTO 12



GRADIMENTO: 4,9

Mercoledì
10 marzo 2026

INGREDIENTI: ragu' di pesce, besciamella, pasta per le lasagne, burro, formaggio grattugiato.

PROCEDIMENTO: mettere 2 o 3 noci di burro, stendere uno strato di ragu', mettere la pasta, poi di nuovo il ragu' e la besciamella. Ripetere fino a riempire la teglia e aggiungere un po' di formaggio grattugiato.

MODALITA' DI COTTURA: mettere in forno a 200° per 20 minuti



LASAGNE
CON RAGU' DI
PESCE E VERDURE

PIZZA INTEGRALE CON PASSATA DI POMODORO E VERDURE (ZUCCHINE, PEPERONI, ASPARAGI)

PIATTO 13

GRADIMENTO: 4,6

Martedì 31 marzo 2026



INGREDIENTI:

- Lievito di birra
- Acqua
- Sale
- Olio extra vergine di oliva
- Farina bianca 60%
- Farina integrale 40%

PREPARAZIONE:

- Impastare
- Lasciar lievitare l'impasto in frigo per 12 ore
- Stendere l'impasto su teglia da forno ...



PIZZA
INTEGRALE
ALLE
VERDURE
ZUCCHINE ASPARAGI
PEPERONI GIALLI e ROSSI

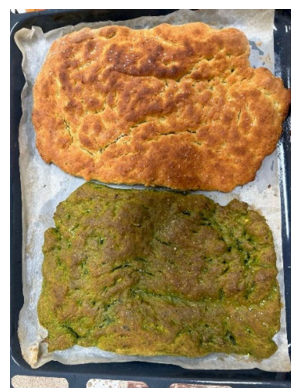


**FOCACCINE INTEGRALI CON VERDURE
NELL'IMPASTO (ZUCCHINE, ZUCCA,
SPINACI, PASSATA DI POMODORO)
CON FORMAGGIO KM ZERO E CONTORNO
DI VERDURE CRUDE A PEZZETTINI**

PIATTO 14

GRADIMENTO: 4,3

Martedì 31 marzo 2026



**PREPARAZIONE VERDURE CRUDE
(PULIZIA, LAVAGGIO E TAGLIO)**



**FORMAGGIO KM ZERO
(AZIENDA AGRICOLA DI AMBRA): PRIMO SALE E SEMISTAGIONATO**

INGREDIENTI:

lievito di birra, acqua, olio
extravergine di oliva, farina
integrale 40%, farina bianca
60%, verdura (spinaci,
zucchine, carote) cotta al
vapore e frullata, farina 00.



PIATTO 15 A, B, C, D TAGLIATELLE FATTE IN CASA DI VARI COLORI (lavorazione pasta)

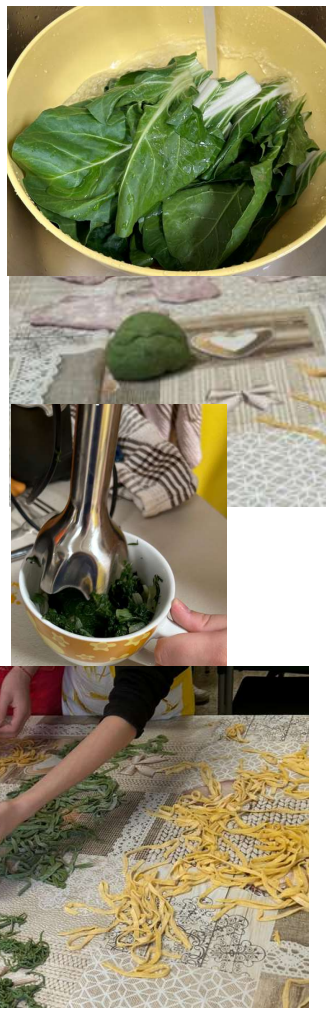
Mercoledì 1 aprile 2026



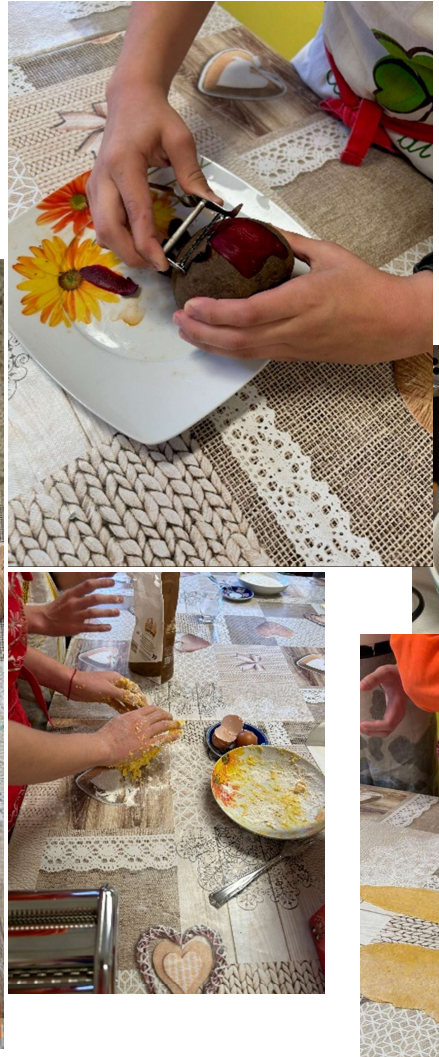
CLASSICHE



CON ERBETTE



CON BARBABIETOLE

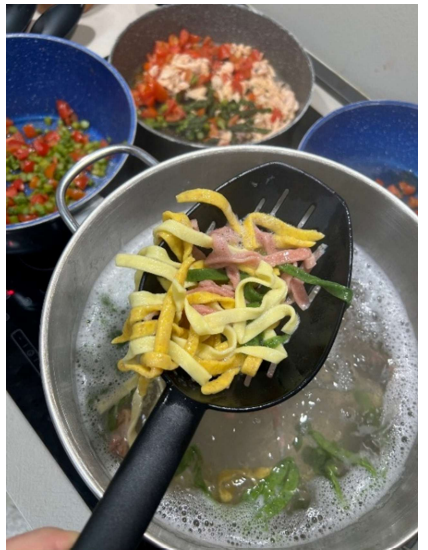


CON ZUCCA



Contorni con verdure per tutte le varietà di tagliatelle

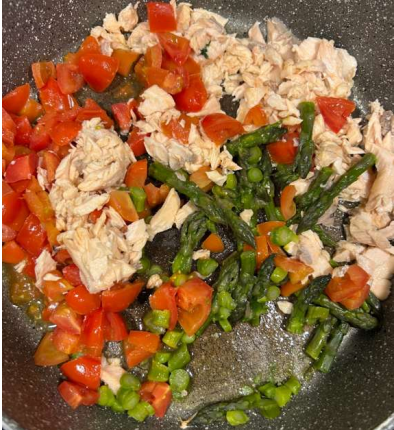
Mercoledì 1 aprile 2026



Contorno 1:
POMODORINI E ASPARAGI



Contorno 2: POMODORINI,
ASPARAGI E SALMONE



Contorno 4: PESTO DI FAGIOLINI

Contorno 3: POMODORINI



Contorno 5: PESTO DI ZUCCHINE

TAGLIATELLE FATTE IN CASA CON UOVA E SENZA UOVA

GLI ABBINAMENTI DEI CONDIMENTI SONO PROPOSTI IN MODO DI RENDERE OGNI PIATTO COMPLETO

PIATTO 15 A,B,C,D

Mercoledì 1 aprile 2026

GRADIMENTO: 4,6



GLI ABBINAMENTI DEI CONDIMENTI SONO FATTI IN MODO DI RENDERE OGNI PIATTO COMPLETO



FANTASIE DI PIATTI ... COMPLETI ... RICCHI DI VERDURE

PIATTO 16 A,B,C,D,E,F,G,H

Mercoledì 1 aprile 2026

GRADIMENTO: 3,4



PRIMOSALE
CON
POMODORI



UOVA SODE
CON
VERDURE GRATINATE



SALMONE AL VAPORE
CON
VERDURE FRESCHE
(CETRIOLI e POMODORI)



SALMONE AL VAPORE
CON
VERDURE GRATINATE AL FORNO
(BROCCOLO VERDE, BROCCOLO BIANCO e CAROTE)



CARCIOFI
IN
PINZIMONIO



PRIMOSALE SU
LETTO DI INSALATA
RICCIA CON CONTORNO
di POMODORI e
CETRIOLI



UOVA SODE SU
LETTO DI SPINACI
CON
CONTORNO di:
BROCCOLO VERDE
BIANCO



UOVA SODE CON
CAROTE e
SEDANO
in
PINZIMONIO



UOVA SODE SU
LETTO DI ZUCCA
CON CETRIOLO e
POMODORI



PIATTI REALIZZATI A CASA DA NOI E PRESENTATI CON DELLE SLIDE

LAVORO ASSEGNATO DALLA PROF.SSA PER IL 13 APRILE



RISO BIANCO CON POLLO SPEZIATO

... servito con finocchio crudo



GNOCCHI ALLE ORTICHE
CON RAGU' DI CARNE



RISO FREDDO POLLO E VERDURE



PASTA E VERDURE



Frittata con zucchini



Pasta con zucchini e tacchino impanato + mela



Riso con zucchini
uova e slinzega+ mirtilli

INVOLTINI PRIMAVERA



FRITTATA CON ZUCCHINE ed ERBA
CIPOLLINA



RISOTTO ASPARAGI E SPECK



COUS COUS CON VERDURA
E PETTO DI POLLO



POLPETTE DI VERDURE CON RISO



MINISTRONE 4 STAGIONI: CEREALI E VERDURE



SPIEDINI DI MAZZANCOLLE AL FORNO E SPIEDINI DI ZUCCHINE



Tagliatelle agli spinaci
con il ragù



LASAGNE PESTO E
SALMONE

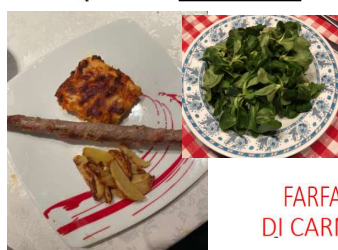
CARBONARA
CON
ZUCCHINE



RISOTTO CON ZUCCHINE
E GAMBERETTI



Lasagne, caici'
e patate e insalata



FARFALLE ALL'UOVO CON RAGU'
DI CARNE, VERDURE E FUNGHI



FRITTATA CON ASPARAGI



SCALOPPINE,
PATE E INSALATA



Uova sode con insalata
mista, pomodori e
pane tostato



Spaghetti di riso con
verdure e gamberetti



PIATTO 17

PASTA PASTICCATA CON VERDURE E LEGUMI, POLLO O PESCE

Classe 2C

GRADIMENTO: 4,1

Lunedì 27 aprile 2026



PIATTO 18 FRITTATA CON ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA E PANE INTEGRALE

GRADIMENTO: 3,8

Lunedì 27 aprile 2026



FRITTATA CON
ZUCCHINE SALTATE
IN PADILLA E PANE
INTEGRALE



PIATTO 19

GNOCCHI DI PATATE CON E SENZA UOVA

Classe 2B

Martedì 28 aprile 2026



GRADIMENTO: 4,9

GRADIMENTO: 4,4

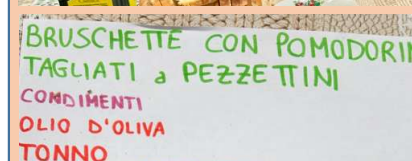


Condimento veloce!!!

PIATTO 20

BRUSCHETTE CON POMODORINI E GAMBERETTI/TONNO

GRADIMENTO: 4,9



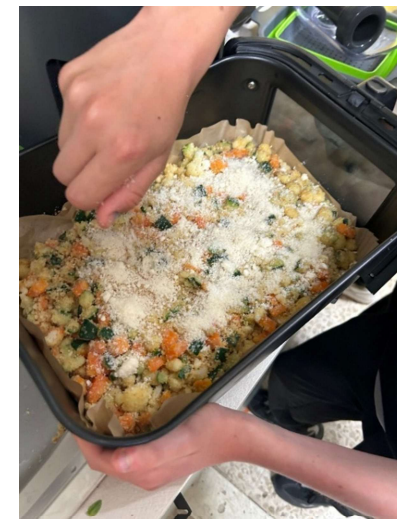
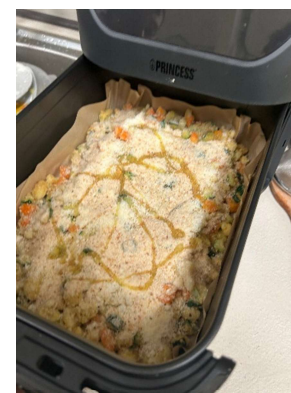
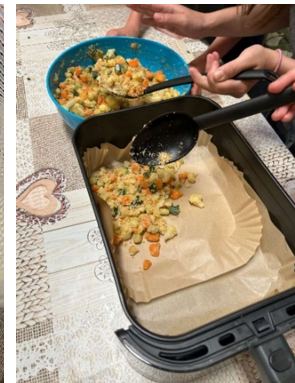
PIATTO 21 BOCCONCINI DI PESCE IMPANATO E COTTO AL FORNO E VERDURE GRATINATE

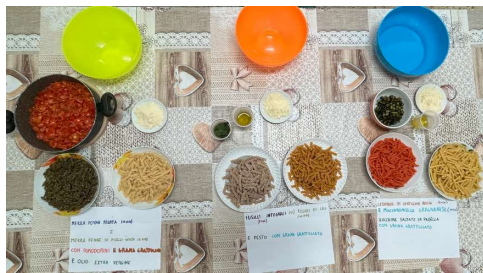
Classe 2B Martedì 28 aprile 2026

GRADIMENTO: 4,8

PESCE: TONNO, SPADA, SOGLIOLE

VERDURA: CAROTE, ZUCCHINE, BROCCOLO E PATATE





PIATTO 22 PASTA DI SEMOLA (O INTEGRALE) + PASTA DI LEGUMI + VERDURA + OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

A CURA DI FILIPPO
E DANIEL

Lunedì 3 maggio 2026

GRADIMENTO MEDIO : 3,8

Piatto vegetariano: le proteine sono rappresentate
dalla pasta di legumi (PISELLI, CECI, LENTICCHIE ROSSE)



GRADIMENTO: 4,1
MEZZA PENNA RIGATA (11 MIN)
E
MEZZE PENNE DI PISELLI VERDI (16 MIN)
CON POMODORINI E GRANA GRATTUGIATO
E OLIO EXTRA VERGINE

FUSILLI INTEGRALI PIÙ FUSILLI DI CECI
(8 MIN)
E PESTO CON GRANA GRATTUGIATO
E OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE
GRADIMENTO: 3

SEDANINI DI LENTICCHIE ROSSE (6 MIN.)
E MACCARONCELLO GRAGNANESE (14 MIN)
ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA
CON GRANA GRATTUGIATO
GRADIMENTO: 4,2



«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»



Noi di 2A, per partecipare al concorso «Lotta allo spreco alimentare», per poter fare delle proposte costruttive e concrete, abbiamo fatto delle uscite presso alcune mense del nostro Istituto. Abbiamo:

MONITORATO I RIFIUTI INDIVIDUANDO I CIBI MENO GRADITI,

OSSERVATO E INTERVISTATO I RAGAZZI MENTRE MANGIAVANO,

ASSAGGIATO I PIATTI.

1 - INVITO **ALLA COMMISSIONE MENSA**. SIAMO VENUTI A CONOSCENZA CHE PER OGNI MENSA SCOLASTICA ESISTE UNA COMMISSIONE COSTITUITA DA: SINDACI, PRESIDI, GENITORI, INSEGNANTI, NUTRIZIONISTE DELL'ATS.
A VOI CHE AVETE UN RUOLO MOLTO IMPORTANTE PER MONITORARE, VALUTARE E MIGLIORARE LA QUALITA' E IL GRADIMENTO DEI PASTI, CHIEDIAMO DI IMPEGNARVI PER RENDERE PIU' APPETITOSI I PIATTI SERVITI NELLE MENSE, SOPRATTUTTO QUELLI CONTENENTI LE VERDURE.

2 - PROPOSTA - **FRUTTA** : ABBIAMO VISTO MOLTI SPRECHI DI FRUTTA A FINE PASTO (SPESSO NON VIENE NEPPURE RITIRATA). **SAREBBE IMPORTANTE AVERE LA POSSIBILITA' DI MANGIARE LA FRUTTA A META' MATTINA O NEL POMERIGGIO.**

3 - CONSIGLIO: **SI MANGIA MEGLIO NELLE MENSE CON LA PRESENZA DELLA CUCINA E DEL CUOCO**. IN QUESTA MODALITA' IL CIBO E' SEMPRE CALDO E IL CUOCO SI ACCORGE SUBITO SE IL CIBO NON VIENE APPREZZATO E VIENE SPRECATO .

USCITE IN ALCUNE MENSE DEL NOSTRO ISTITUTO



«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»

SPUNTI
PER TUTTI!



OGNI ANNO IL 33% DEL CIBO PRODOTTO VIENE SPRECATO

DIMENSIONI DELLO SPRECO ALIMENTARE NEL MONDO

- 1,2 miliardi di tonnellate di cibo/anno
- 33 tonnellate di cibo/secondo
- 1200 miliardi di dollari
- 10% del totale delle emissioni di gas serra



1,3 ml/ton

Aurora e Noemi 2^A A.S. 25/26 PROGETTO LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE

CONTRO LO SPRECO

ALIMENTARE

Corretto utilizzo del frigorifero

① PARTE ALTA (5-8 gradi)

- UOVA
- FORMAGGIO
- AFFETTATI O SALAMI
- YOGURT

② PARTE MEDIA (4-5 gradi)

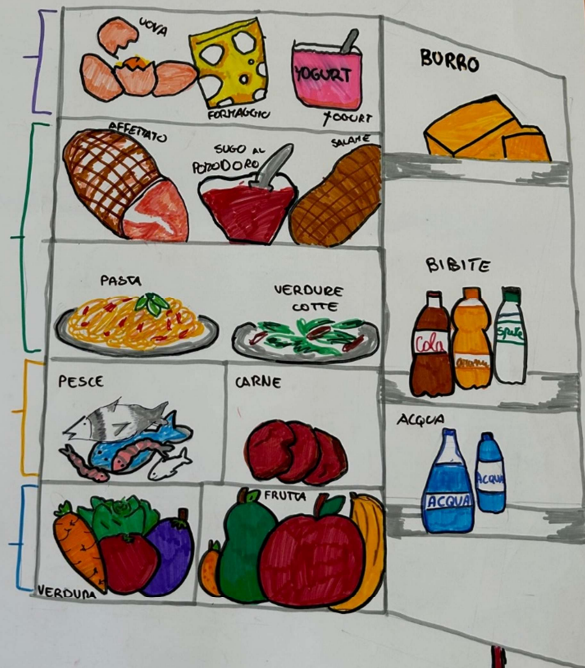
- SALSE
- SUGHI
- VERDURE COTTE
- PASTA
- UARI AVANZI COTTI
- CARNE COTTA

③ PARTE BASSA (0-2 gradi)

- CARNE CRUDA
- PESCE CRUDO
- CIBI CRUDI

④ CASSETTI (7-10 gradi)

- FRUTTA FRESCA
- VERDURA FRESCA



⑤ SPORTELLI (10-15 gradi)

- BURRO
- LATTE
- BIBITE
- VINO
- ACQUA

CHIARA, EMMA,
DANIEL, LUCA,
FILIPPO.

A.S. 25/26

Progetto LOTTA allo SPRECO ALIMENTARE



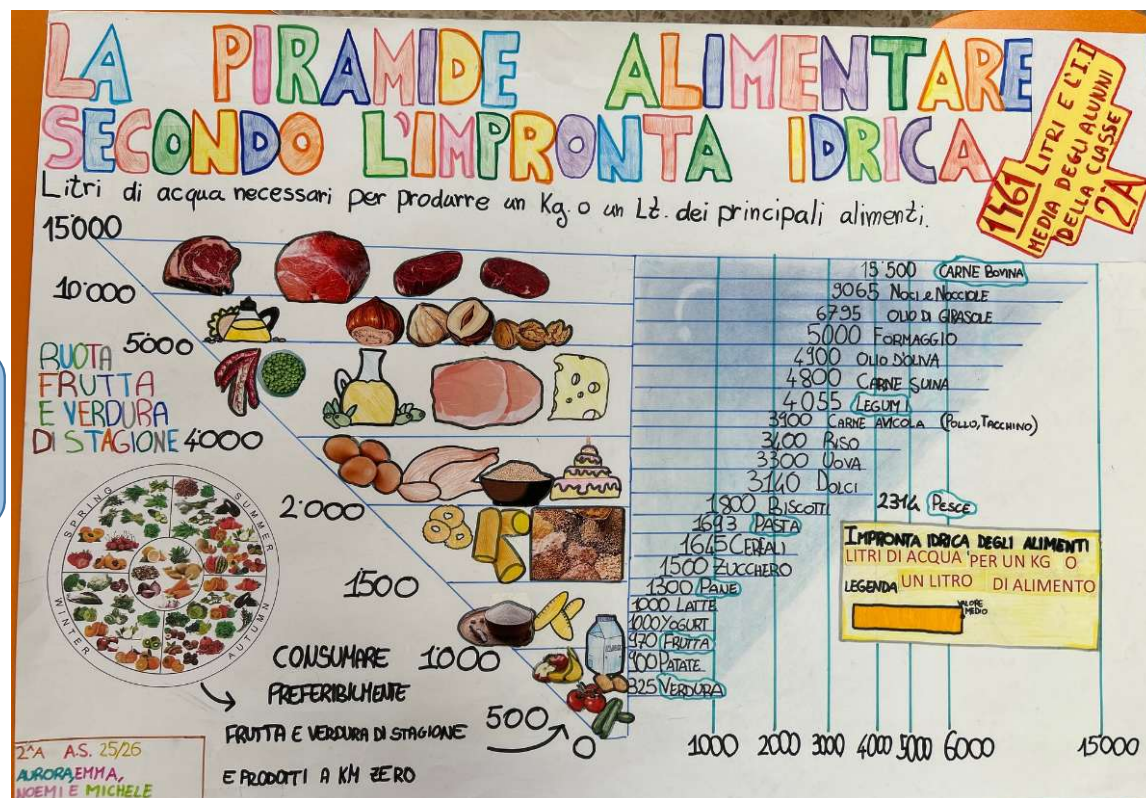
Noi di 2A abbiamo calcolato lo spreco medio a persona di una settimana relativo ai componenti delle nostre famiglie... E' risultato notevolmente al di sotto della media italiana: circa 1 decimo: **60,61 g a SETTIMANA a PERSONA**



«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»



1.461 LITRI E' IL VALORE DELL'IMPRONTA IDRICA MEDIA GIORNALIERA RELATIVA A NOI ALUNNI DI 2A



SONDAGGIO SPRECO ALIMENTARE FAMILIARE IN 2A (DICEMBRE 2025)



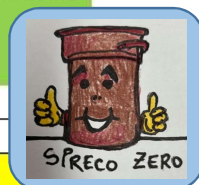
ALUNNI (N. PROGRESSIVO) CHE HANNO COLLABORATO ALL'INDAGINE	N. COMPONENTI FAMIGLIA DELL'ALUNNO IN QUESTIONE	TOTALE GRAMMI SPRECATI A SETTIMANA DALLA FAMIGLIA DELL'ALUNNO	MEDIA PROCAPITE (FAMIGLIARE) GRAMMI SPRECATI A SETTIMANA
1	5	136	27,2
2	3	0	0
3	4	165	41,25
4	4	190	47,5
5	6	0	0
6	4	75	18,75
7	3	240	80
8	4	81	20,25
9	4	0	0
10	4	966	241,5
11	4	360	90
12	4	337	84,25
13	3	214	71,33
14	4	506	126,5

MEDIA 60,61 g a settimana

IMPORTANTE. Lo spreco domestico procapite dei componenti i nuclei familiari degli alunni classe 2A risulta essere 1 VENTESIMO DI QUELLO DELLA MEDIA EUROPEA

LE FAMIGLIE DELLA CLASSE 2A SONO VIRTUOSISSIME !!!!!

Il dato è emerso da un sondaggio effettuato dai ragazzi della 2A: in collaborazione con i propri familiari HANNO PESATO TUTTI GLI SCARTI ALIMENTARI PRODOTTI IN CASA PER L'INTERA SETTIMANA (RICAVATA LA MEDIA PROCAPITE) E INFINE E' STATA FATTA LA MEDIA TRA LE FAMIGLIE E MOLTIPLICATO IL DATO PER 52 SETTIMANE ALL'ANNO.



**MEDIA PROCAPITE
SPRECO ALIMENTARE
DOMESTICO ANNUO**

3,15 kg

68,00 Kg

SPRECO COMPONENTI FAMIGLIE ALUNNI 2A

SPRECO UE (2025)

«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»

Tipologia di alimenti oggetto di spreco:

Pasta/gnocchi/riso (54%), carne/pesce/affettato (21%), frutta/verdura/zuppa di verdura (11%), pizza/piadina (5%), pane (3%), yogurt (3%), uova (3%)

Vedi dettaglio:

Alimento	n. volte sprechi tipo di alimento	% spreco per tipo di alimento
Pasta	15	39%
Pizza/piadina	2	5%
Zuppa di verdure	2	5%
Riso	2	5%
Carne	5	13%
Pesce	1	3%
Uova	1	3%
Gnocchi	2	5%
Affettato	2	5%
Frutta	1	3%
Verdura	1	3%
Yogurt	1	3%
Minestra/pass. verd.	2	5%
Pane	1	3%
	38	100%

«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»

DATA DI SCADENZA

SI APPLICA A PRODOTTI
MOLTO DEPERIBILI:
CIBI FRESCHI
(CARNE, PESCE, LATTICINI)

DOPO QUESTA
SCADENZA
NON VA
CONSUMATO!!!



RICONSCIAMO LA
DIFFERENZA TRA

TMC TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

BISCOTTI, PASTA, SUCCHI ECC.

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL:

31/05/2026
L 60044 B 20:07

TMC:
-OSSERVA
-ANNUSA
-ASSAGGIA

Superata la data il prodotto può
essere consumato in sicurezza,
potrebbe avere perso gusto,
consistenza e valore
nutrizionale.



CON LA SUPERVISIONE DELLE
PROF.SSE RAGAZZONI E MARNIGA

OPUSCOLO PRESENTATO
AL BANDO DI CONCORSO

PARTE 1



BANDO DI CONCORSO

SPRECO: un REBUS da risolvere

Progetto per promuovere la lotta allo spreco alimentare

La partecipazione al concorso è gratuita e richiede di realizzare i lavori seguendo il regolamento del concorso che si trova di seguito.



... NASCONDO LE VERDURE IN GUSTOSI PIATTI... E I MIEI RAGAZZI LE APPREZZANO MOLTISSIMO!

MENSA

BUONISSIMI QUESTI PIATTI: CHI LO DIREBBE CHE STIAMO MANGIANDO LE VERDURE?

SPRECO ZERO

ABBIAMO REALIZZATO ALCUNI CARTELLONI (LAVORI DI GRUPPO) PER SENSIBILIZZARE E INCENTIVARE LA RIDUZIONE DEGLI SCARTI ALIMENTARI E LA DIFFUSIONE DI STILI DI VITA SANI

MILIONI DI TONNELLATE DI SPRECO IN ITALIA

555,8 GRAMMI

79,4 gr. AL GIORNO A PERSONA

SPRECO ALIMENTARE MEDIO MONDIALE: 23,5 gr. AL GIORNO

60,61 GRAMMI

SPRECO ALIMENTARE MEDIO MONDIALE: 23,5 gr. AL GIORNO

FRUTTA e VERDURE: 644 milioni
CEREALI: 347 milioni
LATTE e DERIVATI: 493 milioni
PASTICCERIE e DOLCI: 295 milioni
CARNE: 74 milioni
PESCE: 22 milioni

3-4 volte A SETTIMANA

DATA DI SCADENZA

TPC TEMPERE MINIMO DI CONSERVAZIONE

20/04/26

LEGUMI 2/3 VOLTE A SETTIMANA

MURALES NELLA NOSTRA SCUOLA

VERDURA 2 PORZIONI AL GIORNO

"CONCORSO – SPRECO: UN REBUS DA RISOLVERE INSIEME"

Secondaria di Primo grado di Edolo A.S.2025-26
Dirigente Scolastico Prof.ssa Giacomina Andreoli
Classe 2A - Prof.ssa Stefania Bassi

REDUCIAMO LO SPRECO DI VERDURE IN MENSA E SCOPRIAMO INSIEME QUANTO SONO BUONE! COME? CREANDO PIATTI COMPLETI, SALUTARI E SOSTENIBILI

LA PIRAMIDE ALIMENTARE SECONDO L'IMPRONTA IDRICA

Abbiamo imparato l'importanza di **UNO STILE ALIMENTARE SOSTENIBILE**, cioè attento ed informato sul **CONSUMO IDRICO** necessario per produrre gli alimenti e che predilige **LA FRUTTA E LA VERDURA DI STAGIONE**

DATI SULLO SPRECO ALIMENTARE

Impatto Dello Spreco Alimentare

Ambientali Economici Etico-Sociali

PIRAMIDE ALIMENTARE

OGNI ANNO IL 33% DEL CIBO PRODOTTO VIENE SPRECATO

DIMENSIONI DELLO SPRECO ALIMENTARE NEL MONDO

1,2 miliardi di tonnellate di cibo/anno
33 tonnellate di cibo/secondo
1200 miliardi di dollari
10% del totale delle emissioni di gas serra

33%

67%

CONTO LO SPRECO ALIMENTARE

PARTE ALTA (6'-8')
FORMAGGI AFFETTATI S.V.
SALUMI S.V.
CIBI COTTI
YOGURT

PARTE MEDIA (4'-5')
SUGHI
AFFETTATI APERTI
PASTA COTTA
CARNI COTTE
VARI AVANZI COTTI

PARTE BASSA (0'-2')
CARNI CRUDE
PESCE CRUDO
CIBI CRUDI

CASSETTI (7'-10')
FRUTTA FRESCA
VERDURA FRESCA

SPORTELLO (10'-15')
BURRO
LATTE
BIBITE
ACQUA
VINO

MENSA

I GRANDI DICONO CHE LE VERDURE FANNO BENE, MA IO NON RIESCO PROPRIO A MANGIARLE.

QUESTE VERDURE SONO FREDE! NON MI PIACCONO!

PURTROPPLO DOBBIAMO BUTTARE TUTTE LE VERDURE!

TROPPO SPRECO

NOI DI 2A ABBIAMO TROVATO UNA SOLUZIONE PER APPREZZARE LE VERDURE E RIDURRE LO SPRECO! GUARDATE UN PO' →

OPUSCOLO PRESENTATO AL BANDO DI CONCORSO

PARTE 2



NELLA CUCINA DELLA NOSTRA SCUOLA «CREIAMO»



1. OGGETTO E FINALITA' DEL CONCORSO

Oggetto del concorso è l'elaborazione di un messaggio promozionale per contrastare lo spreco alimentare e diffondere uno stile alimentare sano e sostenibile.

Il concorso, inserito all'interno del progetto "SPRECO: un REBUS da risolvere" di ATS Montagna, Alternativa Ambiente e ACLI Provinciali di Brescia, ha la finalità di realizzare messaggi promozionali per incentivare la riduzione di scarti/avanzi di cibo e l'introduzione nella propria dieta di cibi salutari e sostenibili. I lavori verranno utilizzati come campagne di comunicazione per la lotta allo spreco nelle mense scolastiche e in altre ristorazioni collettive (mense aziendali, ospedaliere e ristoranti).



PIATTI COMPLETI ED EQUILIBRATI «NASCONDENDOCI» VERDURE E LEGUMI



PIU' LE VERDURE SONO NASCOSTE,
PIU' I PIATTI SONO BUONI E GUSTOSI



SUL NOSTRO SITO POTRETE TROVARE (AREA DIDATTICA) LA DOCUMENTAZIONE COMPLETA DEL NOSTRO PROGETTO

www.icedolo.edu.it



IRENE ED AMIR IN CUCINA



IL PANE
BIANCO E NERO



LE VERDURE

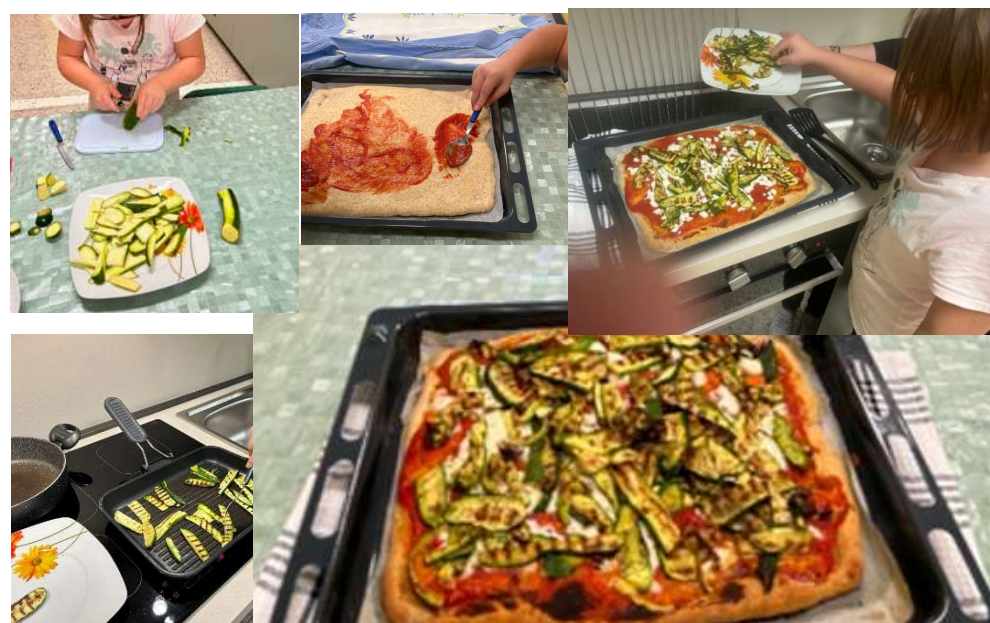


PIATTO 23 LA FRITTATA CON LE ZUCCHINE DI AMIR

29 GENNAIO
2026
AMIR
LA FRITTATA
CON LE
ZUCCHINE



PIATTO 24 PIZZA ALLE ZUCCHINE DI IRENE



PIATTO 25

FILETTO DI BRANZINO CON BROCCOLI GIALLI

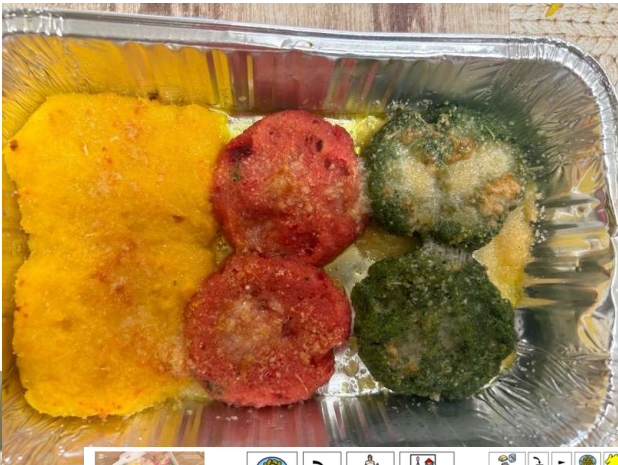


PIATTO 26

GNOCCHI DI SEMOLINO COLORATI:
SPINACI, ZAFFERANO E BIETOLA



Mercoledì 4 marzo 2026



GNOCCHI ALLA ROMANA COLORATI

INGREDIENTI PER 100 GR DI GNOCCHI VERDI

- 225 g di SEMOLINO
- 1 UOVO
- 15 g di BURRO
- 25 g di FORMAGGIO DA GRATTUGIA
- 50 g di SPINACI CUCITI

INGREDIENTI PER 100 GR DI GNOCCHI ROSA

- 225 g di SEMOLINO
- 1 UOVO
- 15 g di BURRO
- 25 g di FORMAGGIO DA GRATTUGIA
- 50 g di BAMBARETOLA COTTA

PROCEDIMENTO

1. SODALITÀ
2. SODALITÀ
3. SODALITÀ
4. SODALITÀ
5. SODALITÀ
6. SODALITÀ
7. SODALITÀ
8. SODALITÀ
9. SODALITÀ
10. SODALITÀ
11. SODALITÀ
12. SODALITÀ
13. SODALITÀ

PIATTO 27 FRITTATA PRIMAVERA



PASSAPORTO DEL GUSTO

NOME DEL PIATTO: FRITTATA DI VERDURE

DESTINAZIONE:

SE LO TOCCO...

AMARO ☐ DURE ☐
 LEGGERO ☐ RUVIDO ☐
 BAGNATO ☐ APPICCIOSO ☐
 FREDDO ☐ CALDO ☐

SE LO ASSAGGIO...

DOLCE ☐ SALATO ☐
 ASPRO ☐ PICCANTE ☐
 AMARO ☐ FRESCO ☐
 SAPORITO ☐

SE LO ANNUSO...

INVITANTE ☐
 NEUTRO ☐
 STRANO ☐

DIFFICOLTÀ:

FACILE ☐ INTERMEDIO ☐ DIFFICILE ☐

IL MIO VOTO:

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Con la supervisione della
prof.ssa Pietroboni Laura



Con il supporto di
Alessandra, Antonella e Francesca

I QUADRI DA GUSTARE: CAPOLAVORI DI IRENE E AMIR



... E PER LE OCCASIONI SPECIALI ... ANCHE IL DOLCETTO: CROSTATA DI FRUTTA



PIATTO 28 FRITTATA GLUTEN FREE

A cura di Ronald

Mercoledì 3 dicembre 2025

INGREDIENTI RICETTA 1:

Farina di ceci, Farina di riso,
Acqua, sale (Cottura: 10 minuti
per lato)



INGREDIENTI RICETTA 2:

Farina di ceci, Farina di
riso, acqua, sale, zucchine
e fagiolini frullati (cottura:
10 minuti per lato)

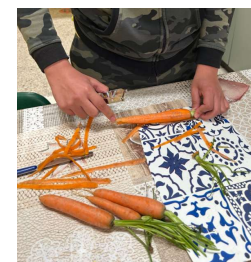


Con il supporto
... di Alessandra



Ronald e le verdure

Mercoledì 1 aprile 2026





CENTRIFUGATO E FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

CLASSE 1B - 27 FEBBRAIO 2026



VITAMINE

Idrosolubili

- B1** (tiamina): LATTE, FEGATO, CEREALI INTEGRALI, LIEVITO DI BIRRA, LEGUMI e MIELE. Funzione: È essenziale per il sistema nervoso e muscolare, contribuisce alla formazione dei globuli rossi.
- B2** (riboflavina): LATTE, UOVA, CARNE, OLIO DI PESCE e LIEVITO DI BIRRA. Funzione: Favorisce la crescita, la vista e protegge le mucose.
- B9** (acido folico): FEGATO, LIEVITO DI BIRRA, VEGETALI INTEGRALI e CEREALI. Funzione: È importante per la gravidanza, per la crescita del feto e durante la prima fase dello sviluppo, fino alla pubertà.
- B12** (cobalamina): FEGATO, TUORLO D'UOVO. Funzione: Indispensabile per la formazione dei globuli rossi.
- C** (acido ascorbico): AGURUMI, PICCOLI FRUTTI (RIBES) e ALTRA FRUTTA. Funzione: Seme per la crescita, protegge pelle / mucose / denti. Protegge dalle infezioni.
- PP** (nicotina): CARNE, PESCE, VERDURE e CEREALI INTEGRALI. Funzione: Per la crescita, protegge il sistema nervoso, per l'apparato digerente, protegge la pelle.

Liposolubili

- A** (retinolo): OLIO DI PESCE, CAROTE, SPINACI, POMODORI, PEPPERONI, FRUTTA GIALLA, UOVA e FORMAGGI GRASSI. Funzione: Importante per la vista.
- D** (calciferolo): PESCE, OLIO DI PESCE, UOVA e FORMAGGI GRASSI. Funzione: Fondamentale per la crescita.
- E** (tocoferolo): OLI VEGETALI, CEREALI INTEGRALI, FRUTTA SECCA. Funzione: È importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria.
- K** (chinone): CAVOLI, SPINACI, POMODORI e OLIO D'OLIVA. Funzione: Indispensabile per la coagulazione del sangue.

LIPOSOLUBILI

Importante per la vista.

Fondamentale per la crescita.

È importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria.

Indispensabile per la coagulazione del sangue.

Idrosolubili

LIPO SOLUBILI

LIPO SOLUBILI

Importante per la vista.

Fondamentale per la crescita.

È importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria.

Indispensabile per la coagulazione del sangue.

LIPO SOLUBILI

Importante per la vista.

Fondamentale per la crescita.

È importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria.

Indispensabile per la coagulazione del sangue.

LIPO SOLUBILI

Importante per la vista.

Fondamentale per la crescita.

È importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria.

Indispensabile per la coagulazione del sangue.

ROSELLA SOTO, ALBERTO GUAR, MELISSA 1B 2026

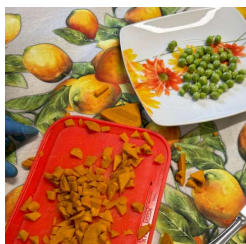
Verticalizzazione con Scuola Primaria

Martedì 12 e 19 maggio 2026

OSPITI DELLA SECONDARIA DI EDOLO
LE CLASSI QUINTE DI EDOLO, MONNO E SONICO



MUFFINS DI VERDURA (SPINACI, ZUCCA, CAROTE, ZUCCHINE) E LEGUMI (PISELLI)



SPREMITA DI ARANCE E MANDARNCI
GRADIMENTO: 5



CENTRIFUGATO DI FRUTTA E VERDURA
GRADIMENTO: 4,3

ASSAGGI



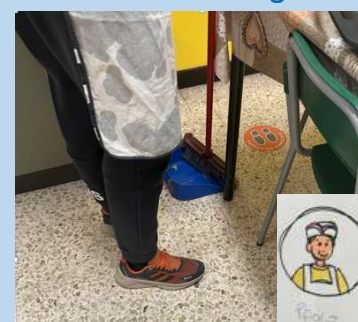
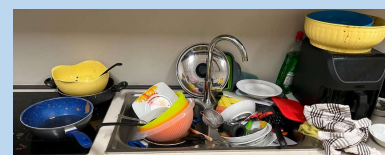
Autunno ... con le CASTAGNE raccolte nei nostri boschi – KM ZERO

Mercoledì 8 ottobre 2025
GRADIMENTO: 3,8



RIORDINO DELLA CUCINA

E, dopo aver cucinato e assaggiato i piatti, abbiamo anche cercato un po' di aiutare Diana nel riordino del locale cucina e delle stoviglie.



IL LAVORO IN CUCINA È STATO
BELLISSIMO, PERCHÉ HO IMPARATO
A NON SPRECARE E AD ASSAGGIARE
NUOVI CIBI

ELIA

LE ORE DI CUCINA CI HANNO FATTO
CAPIRE CHE SI POSSONO USARE GLI
AVANZI PER FARE ALTRI PIATTI E
RIDURRE LO SPRECO

RENZO

MI È PIACIUTO MOLTO
CUCINARE E IMPARARE
COSE NUOVE! AMIR

HO IMPARATO CHE IL PROTAGO-
NISMO E IL FARE DEGLI
STUDENTI INSEGNA PIÙ DI MOLTE
LEZIONI... La Dirigente NINA

HO IMPARATO A MANGIARE UN PO' DI
SALUTARE O A NON SPRECARE
IL CIBO VISTO CHE È PREZIOSO

GIACCA

DA QUANDO ABBIAMO INIZIATO A
CUCINARE MANGIO PIÙ VERDURE E
CUCINO A CASA.

RAFFAELLE

NON SPRECARE
Perché tutti gli scarti
possono essere
RIUTILIZZATI

Luca M.

GRAZIE A QUESTO PROGETTO
HO IMPARATO A SPRECARE
DI MENO E A CUCINARE
NUOVE RICETTE PIÙ SANE

CHIARA C.

IL LAVORO IN CUCINA È
STATO MOLTO DIVERTENTE
E ISTRUTTIVO PERCHÉ HO
IMPARATO CHE DEVO SPRECARE
DI MENO E MANGIARE
SALUTARE

BENIAMIN

MI È PIACIUTO MOLTO
CUCINARE PERCHÉ
HO COMOSCIUTO
MEGLIO IL CIBO, IN
PARTICOLARE LE VERDURE

DAVIDE V.

HO IMPARATO A NON BUTTARE GLI
AVANZI E UTILIZZARLI PER FARE
ALTRI PIATTI.

Noemi

HO SCOPERTO CHE SI SPRECANO
ENORMI QUANTITÀ DI ACQUA PER
PRODURRE IL CIBO

MICHELE

MI È PIACIUTO CUCINARE
PERCHÉ ABBIAMO SCOPERTO
CHE IN OGNI PIATTO SERVONO
LE VERDURE.

ENEA

È STATO BELLO IMPARARE A
CUCINARE CIBO UTILIZZANDO
VERDURE SENZA SPRECARE CIBO
INOLTRE MI È SERVITO PER IMP.
A CUCINARE NUOVE RICETTE

EMMA DE MARIE

PER ME IL LABORATORIO DI
CUCINA È STATA UN
ESPERIENZA MOLTO
INTERESSANTE. MI SPIACE CHE
NON TUTTE LE SCUOLE
POSSANO FARE QUESTA
ESPERIENZA

FILIPPO

QUESTO PROGETTO CI HA AIUTATO
AD APPROFONDIRE IL CONCETTO DI
SPRECO ALIMENTARE E A CAPIRE IL
PESO CHE LE NOSTRE SCELTE HANNO
SULL'AMBIENTE E SULLA NOSTRA SALUTE
ABBIAMO IMPARATO A RIUTILIZZARE
GLI SCARTI PER CREARE NUOVI PIATTI
SALUTARI E SAPORITI: INFATTI SI
PUO' MANGIARE IN MANIERA SANA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO! 2M



Sprecando il cibo
danneggiamo il
MONDO!

Rita

MANGIARE SANO NON VUOL DIRE
MANGIARE SOLO VERDURA E FRUTTA
MA È CUCINARE PIATTI APPETITOSI
E COMPLETI

NEENA

È STATO BELLO CUCINARE E NON
HO AVUTO PROBLEMI A MANGIARE
DALL'ESPERIENZA BELLA
E MOLTO MEGLIO IL CIBO
FREDDO

C.R.

Esperienza impegnativa e coinvolgente. I miei alunni e le mie
alunne ... hanno imparato a collaborare, rispettarci, lavorare per
raggiungere un obiettivo comune (cucinare un buon piatto da
gustare insieme) e verificare sul campo (insieme è stato facile e
piacevole) che davvero le verdure possono essere apprezzate ...
basta dedicare alla loro preparazione tempo e passione ...
Prof.ssa Stefania Bassi



Grazie a tutti
per l'attenzione!

<https://www.icedolo.edu.it/>

<https://www.icedolo.edu.it/tipologia-progetto/scuola-che-promuove-la-salute/>