

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO EDOLO

Dirigente Scolastico Prof.ssa Giacomina Andreoli

CLASSE 2A- PROF.SSA STEFANIA BASSI

A.S. 2025-2026



Istituto comprensivo di  
**EDOLO**

*La tua crescita al centro*

SCUOLA CHE  
PROMUOVE LA  
SALUTE

VOL. 2

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

CUCINA  
INCLUSIVA



LOTTA ALLO  
SPRECO  
ALIMENTARE



# Introduzione Dirigente Scolastico

# Introduzione 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), anche 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 ed ha coinvolto anche altre 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 medio 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:

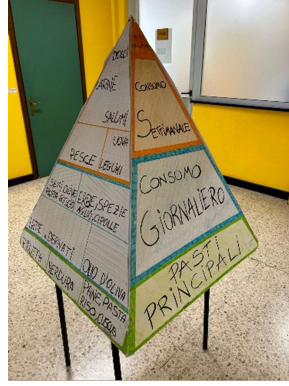
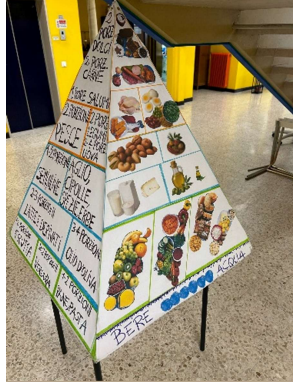
- conteggio dello spreco familiare/casalingo di ogni alunno/famiglia e successiva elaborazione dei dati ottenuti, confrontandoli con i dati europei e nazionali,
- uscite presso alcune mense dell'ICEDOLO (Primaria e Infanzia), per osservare e valutare lo spreco alimentare,
- partecipazione al concorso indetto da ATS per quanto riguarda la lotta allo spreco alimentare,
- 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 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**



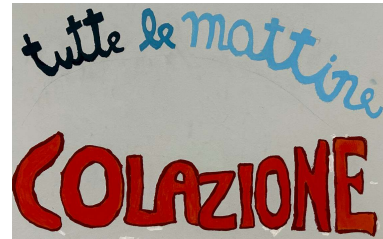
**LA RUOTA DELLE STAGIONI  
CON LA FRUTTA E LA  
VERDURA DI STAGIONE**



**CON LA SUPERVISIONE DEI PROF. 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 RICONTRATO RISULTATI MOLTO ALTI!!! MEDIA DI APPREZZAMENTO DEI PIATTI: 82%





Perché sono importanti le verdure?

Una corretta assunzione di fibre quali malattie previene?

LE FIBRE REGOLANO LE FUNZIONI INTESTINALI E RALLENTANO E RIDUCONO L'ASSORBIMENTO DI ZUCCHERI NEL SANGUE



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.



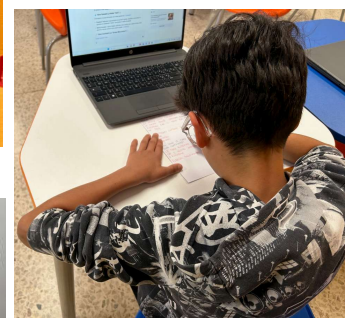
LE FIBRE SONO COMPONENTI VEGETALI CHE L'APPARATO DIGERENTE NON DIGERISCE O ASSORBE. SI TROVANO IN LEGUMI, CEREALI E FRUTTA



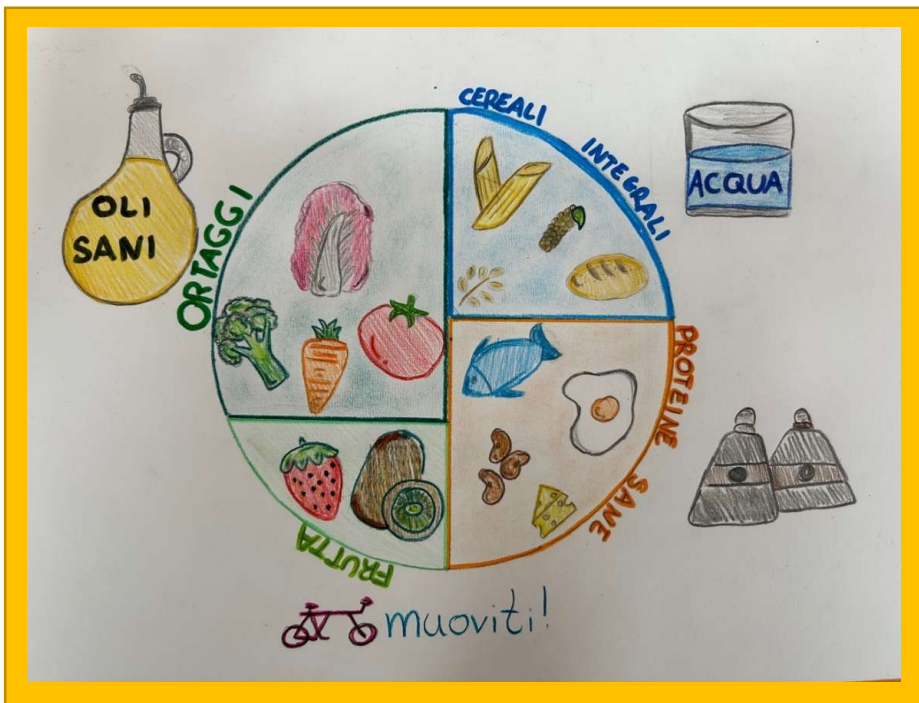
UNA CORRETTA ASSUNZIONE DI FIBRE PREVIENE DIVERSE MALATTIE ORGANICHE E DISFUNZIONI DELL' ORGANISMO

FIBRE

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



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

**CARBODRATI**    **GRASSI**    **FIBRE**  
**VERDURE**    **PROTEINE**

IN CUCINA POTETE USARE TANTA FANTASIA, SENZA DIMENTICARE ... L'APPORTO DI TUTTI

# I PRINCIPI NUTRITIVI: CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE

**RICORDIAMO SEMPRE CHE**  
**IN OGNI PIATTO DEVONO ESSERE SEMPRE PRESENTI TUTTI I PRINCIPI NUTRITIVI**

**CARBOIDRATI: 55%-60%**  
 PASTA, PANE, CEREALI (RISO, ORZO, MAIS, ...) FRUTTA e VERDURA

**PROTEINE: 15%**  
 CARNE, PESCE, UOVA, LE GUMI (FAGIOLI, PISELLI, LEGI, ...)

**GRASSI: 25%-30%**  
 BURRO, OLIO, FRUTTA SECCA

**VITAMINE SALI MINERALI E ACQUA**  
 (CONSUMARE ANCHE PIÙ TIPI DI FRUTTA E VERDURA NELLO STESSO PASTO)

**CONSUMO A SETTIMANA PER QUANTO RIGUARDA L'APPORTO DELLE PROTEINE:**

- CARNE (3-4 VOLTE)
- PESCE (2-4 VOLTE)
- UOVA (1-2 VOLTE)
- LE GUMI (4-5 VOLTE)
- FORMAGGI (1-2 VOLTE)
- INSACCATI (CONSUMARE IL MENO POSSIBILE)

che corrisponde a circa questa proporzione:

- PROTEINE ANIMALE (67%)
- PROTEINE VEGETALE (33%)

Contributo della classe 1B

**VITAMINE**

**CARBOIDRATI • ZUCCHERI**

CARBOIDRATI (o ZUCCHERI) = GLUCOSIO (SOSTANZA CHE FA PARTE DEL NOSTRO CORPO E SOLO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA)

VIENE LIBERATA FACILMENTE, CIOÈ ENERGIA PRONTA A ESSERE UTILIZZATA.

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

**GLUCOSIO CARBOIDRATO**

tramite la realizzazione di alcuni cartelloni

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

**GRASSI • LIPIDI**

APRIMI!!!

**LE PROTEINE COSTITUISCONO CIRCA IL 18% DEL NOSTRO CORPO E SVOLGONO UNA FUNZIONE PLASTICA (CIOÈ COSTRUTTIVA) SONO UTILIZZATI PER COSTRUIRE, ACCRESCERE E RIPARARE LE STRUTTURE DEL NOSTRO CORPO. SONO CONTENUTE IN UOVA, CARNE, PESCE, LATTE E DERIVATI, LEGUMI, FRUTTA SECCA.**

**LE VEGETALI**

FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI

**PROTEINE ANIMALI**

MOZZARELLE, CARNE, PESCE, SARDINE, SALMONE

# 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



Mercoledì 26 novembre 2025

GRADIMENTO  
PIATTI DI RICICLO: 3,7

ABBIAMO OTTENUTO QUESTI PIATTI COMPLETI ...

FORMAGGIO FUSO ALLA  
PIASTRA, INSALATA,  
POMODORINI, PANE

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



CROCCHETTE DI PATATE E  
**ZUCCHINE, SPINACI** E PANE

CROCCHETTE DI RISO,  
**SPINACI E CAROTE**,  
INSALATA E PANE



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

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».



CROCCHETTE DI PATATE, E  
**POMODORINI**



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

**ALBERO DI CROCCHETTE**

ingredienti:

- PATATE
- LEGUMI (FAGIOLI)
- VERDURE (carote e zucca)
- FORMAGGIO
- PANE GRATTOGGIA
- SALE E PEPE

+ impiattamento con pomodorini



**ALBERO DI NATALE CON TOMINO E SPINACI**

- PASTA SFOGLIA
- TOMINO
- SPINACI
- UOVO SBATTUTO
- Pizzico di SALE



**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, 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



## PANINI INTEGRALI

- 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
- 3) Alla mattina si impasta con la forma dei panini che si desidera (con teglia e carta da forno)
- 4) Si copre il tutto e si lascia lievitare per altre 2 ore a temperatura ambiente
- 5) Si mette il tutto in forno a 220°-240° per circa 15-20 minuti

**INGREDIENTI:**

- Farina bianca (60%)
- Farina integrale (40%)
- Lievito di birra
- Un pizzico di sale
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Acqua, latte

## FOCACCIA INTEGRALE CON POMODORINI

- 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
- 3) Alla mattina si impasta con la forma dei panini che si desidera (con teglia e carta da forno)
- 4) Si copre il tutto e si lascia lievitare per altre 2 ore a temperatura ambiente
- 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 GRATTOGGIATE 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** 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.



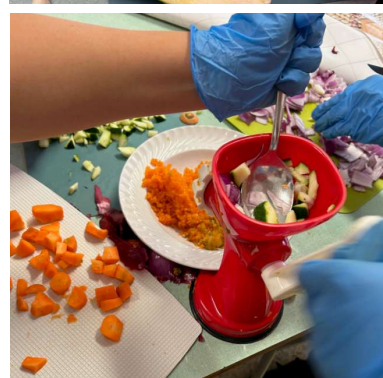
# PIATTO 3B

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)  
 • Uova (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)  
 • Uova (proteine)  
 • Spinaci (verdure)  
 • Fagioli (proteine)  
 • Sale  
 Condimento:  
 Passato pomodoro (verdure)  
 OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

**Procedimento:**

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

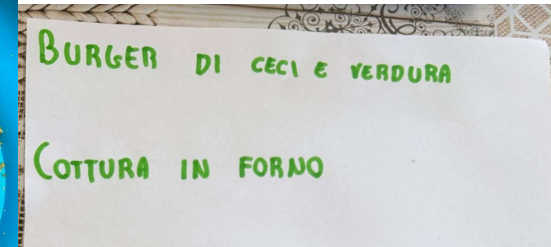


# BURGER DI CECI E VERDURE

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



# PROPOSTE PER UNA BUONA COLAZIONE

GRADIMENTO: 4,8

Martedì 17 febbraio 2026

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



# PIATTO 7 MUFFINS CON VERDURE

Martedì 3 marzo 2026

GRADIMENTO: 3,6



Verdure da mettere in superficie



## INGREDIENTI:

- 3 Uova
- 80ml Olio semi girasole
- 125g Yogurt
- 15g Lievito
- 30g Formaggio grattugiato
- 250g Farina 00
- Sale
- 2 cucchiari 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 cucchiari di fecola di patate e il sale. Mescolare tutto. Versare l'impasto negli stampini, aggiungere le verdure cotte in friggitoria 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.

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

Aggiungere il pesce o la carne tritata.

Formare delle palline, coprirle di pan grattato e schiacciarle

03/03/26



# 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.



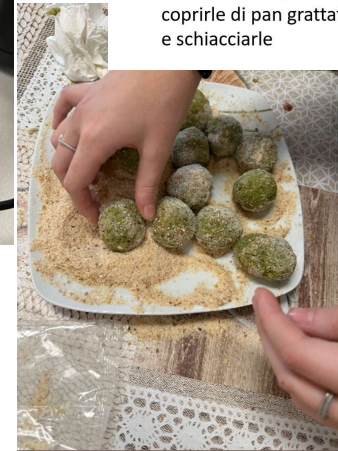
## PIATTO 8B

Martedì  
3 marzo 2026

GRADIMENTO: 4,3



Burger di  
pesce e  
verdure

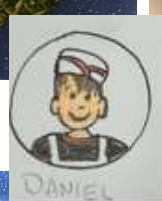
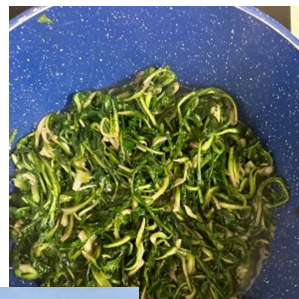


Burger di  
pesce e  
verdure

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



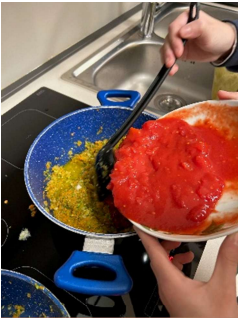
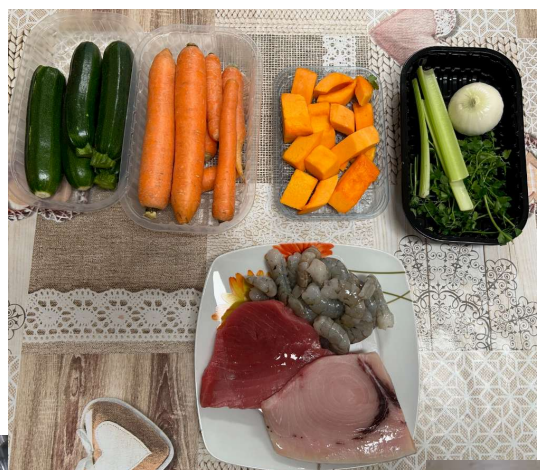
Lunedì  
9 marzo 2026  
GRADIMENTO: 3,9



# 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

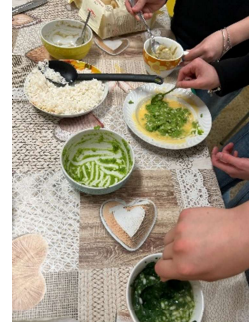
GRADIMENTO: 3,4

## 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 BRISÉE
  - 3 UOVA
  - CARCIOFI
  - PISELLI
  - SPINACI
  - RISO COTTO

**PROCEDIMENTO:**

Mettere la pasta brisée in una teglia e farla cuocere per 7-8 minuti in forno a 180°.

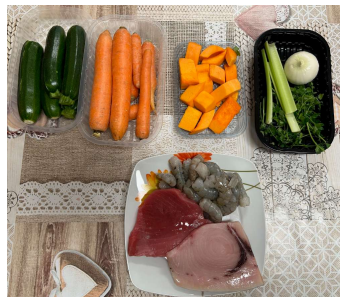
Sbattere le uova insieme a un pizzico di sale e aggiungere il riso cotto e gli spinaci.

Cuocere e frullare i carciofi.

Cuocere la pasta brisée per 7-8 minuti in forno a 180°.

Unire il composto e cuocerlo 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

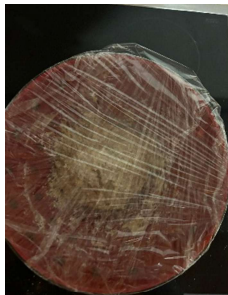


# PIZZA INTEGRALE INTEGRALE CON PASSATA DI POMODORO E VERDURE (ZUCCHINE, PEPERONI, ASPARAGI)

## 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 ...

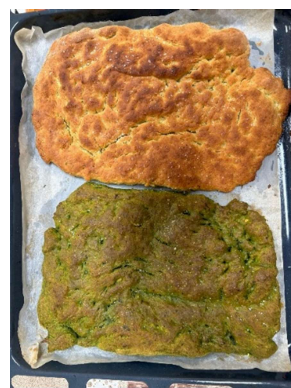


**FOCACCINE INTEGRALI CON VERDURE  
NELL'IMPASTO (ZUCCHINE, ZUCCA,  
SPINACI, PASSATA DI POMODORO)  
CON FORMAGGIO KM ZERO E CONTORNO  
DI VERDURE CRUDE A PEZZETTINI**

**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, zucchini, 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



TAGLIATELLE BARBABIETOLA, ZUCCA ERBETTE E CLASSICHE



# Contorni con verdure per tutte le varietà di tagliatelle

Mercoledì 1 aprile 2026



Contorno 1:  
POMODORINI E ASPARAGI

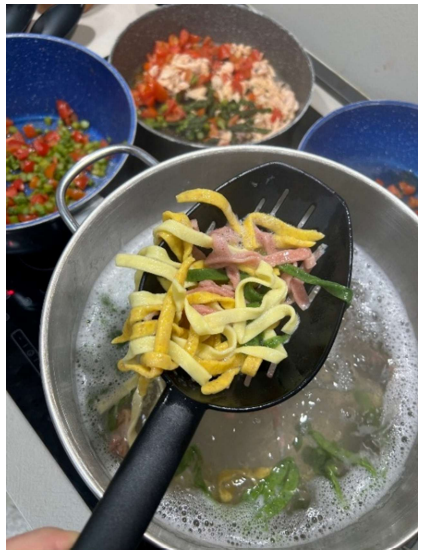


Contorno 2: POMODORINI,  
ASPARAGI E SALMONE

Contorno 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



# PIATTI REALIZZATI A CASA DA NOI E PRESENTATI CON DELLE SLIDE

LAVORO ASSEGNATO DALLA PROF.SSA PER IL 13 APRILE



**Pasta con zucchini  
e tacchino impanato + mela**

**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**



**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**

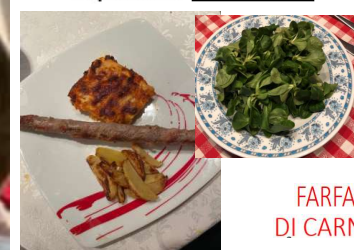
**CARBONARA  
CON  
ZUCCHINE**



**RISOTTO CON ZUCCHINE  
E GAMBERETTI**



**Lasagne, caici'  
e patate e insalata**



**SPAGHETTI ALLA MARINARA**



**PASTA ZUCCHINE,  
PANCETTA E SALAME**



**RISOTTO DI ZUCCA con  
SALAMELLA**



**Lasagne con ragù  
di carne e verdure**



**FRITTATA  
CON ASPARAGI**



**SCALOPPINE,  
PATE E INSALATA**



**Uova sode con insalata  
mista, pomodori e  
pane tostato**



**Spaghetti di riso con  
verdure e gamberetti**





# PIATTO 19

# GNOCCHI DI PATATE CON E SENZA UOVA

Classe 2B

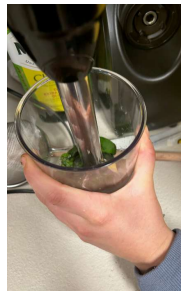
Martedì 28 aprile 2026



GNOCCHI CON UOVO  
CONDIMENTI:  
PESTO DI BASILICO  
FAGIOLINI A PEZZI  
GRANA GRATTOGGIATO



GNOCCHI SENZA UOVO  
CONDIMENTI:  
BROCCOLETTI  
NOCI  
GRANA GRATTOGGIATO



GNOCCHI CON UOVO  
CONDIMENTI:  
PESTO DI BASILICO  
FAGIOLINI A PEZZI  
GRANA GRATTOGGIATO

GRADIMENTO: 4,9

GNOCCHI CON UOVO  
CONDIMENTI:  
BROCCOLETTI  
NOCI  
GRANA GRATTOGGIATO

GRADIMENTO: 4,4



GNOCCHI SENZA UOVO  
CONDIMENTI:  
PASSATA DI POMODORO  
TONNO

Condimento veloce!!!

# PIATTO 20

BRUSCHETTE CON POMODORINI E GAMBERETTI/TONNO

GRADIMENTO: 4,9



BRUSCHETTE CON POMODORINI  
TAGLIATI A PEZZETTINI  
CONDIMENTI:  
OLIO D'OLIVA  
TONNO



BRUSCHETTE CON POMODORINI  
TAGLIATI A PEZZETTINI  
CONDIMENTI:  
OLIO D'OLIVA  
TONNO



# 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





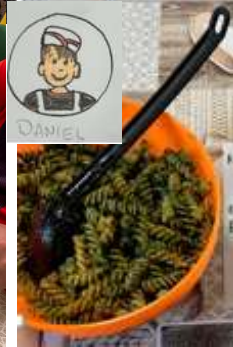
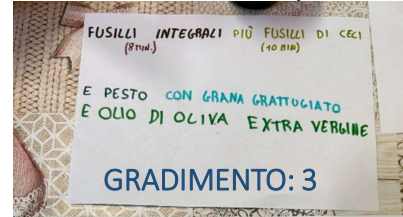
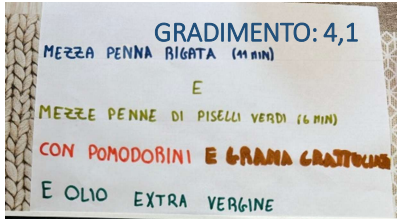
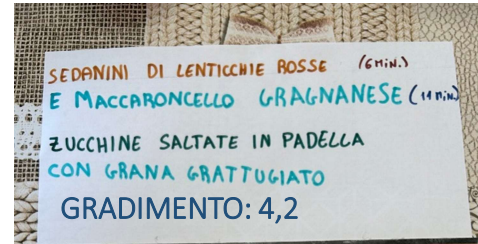
# PIATTO 22 PASTA DI SEMOLA (O INTEGRALE) + PASTA DI LEGUMI + VERDURA + OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

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)



## «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



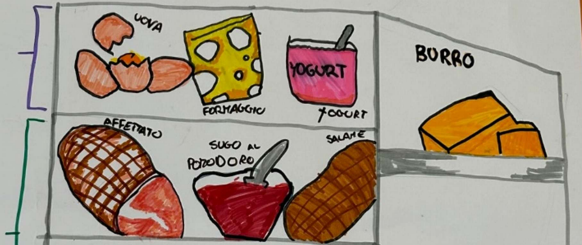
# CONTRO LO SPRECO

## 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)

- FRUITA FRESCA
- VERDURA FRESCA

### ⑤ SPORTELLI (10-15 gradi)

- BURRO
- LATTE
- BIBITE
- VINO
- ACQUA

CHIARA, EMMA, DANIEL, LUCA, FILIPPO.

A.S. 25/26

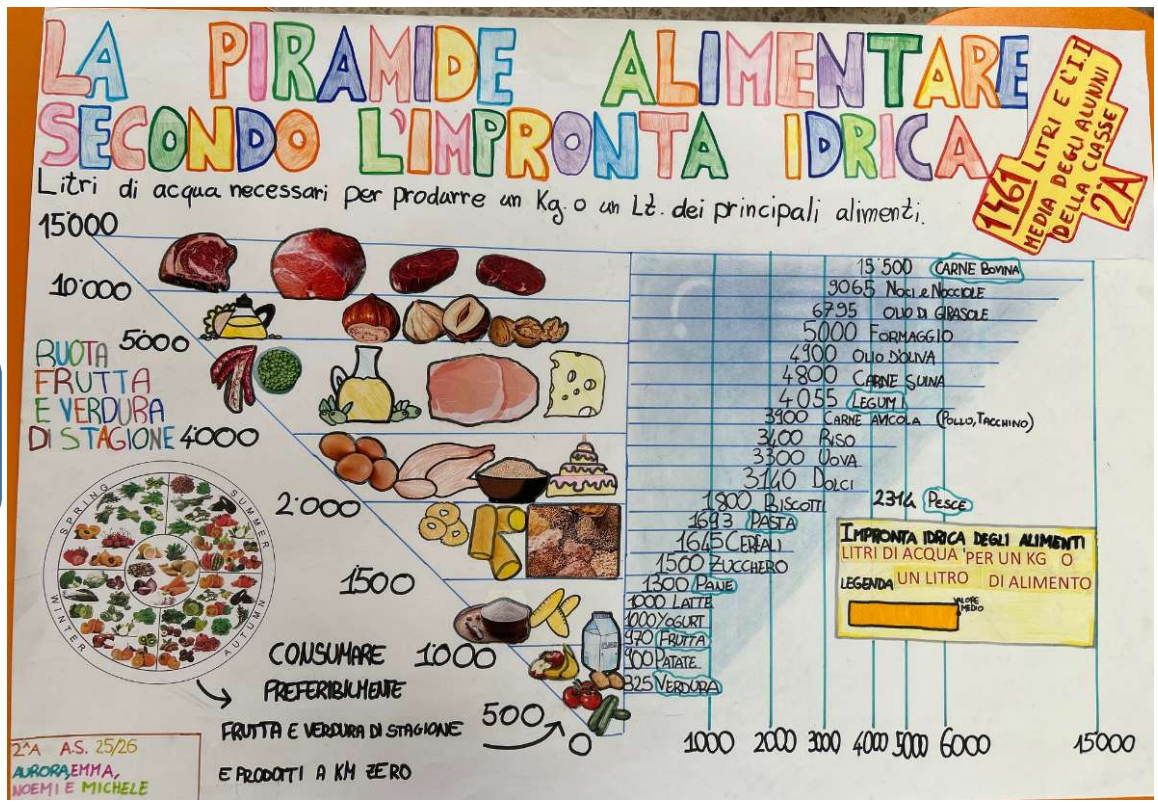
Progetto LOTTA allo SPRECO ALIMENTARE

«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»

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



**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**



# 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

**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	60,61 g	a settimana
<b>MEDIA PROCAPITE SPRECO ALIMENTARE DOMESTICO ANNUO</b>	<b>3,15 kg</b>	SPRECO COMPONENTI FAMIGLIE ALUNNI 2A
	<b>68,00 Kg</b>	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:

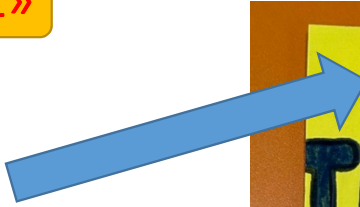
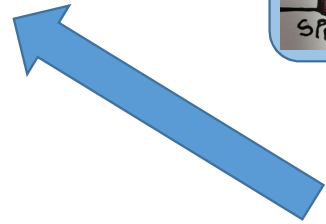
Alimento	n. volte sprechi tipo di alimento	% spreco per tipo di alimento
Pasta	15	39%
Pizza/piadina	2	5%
Zuppa di verdure	2	5%
Riso	2	5%
Carne	5	13%
Pesce	1	3%
Uova	1	3%
Gnocchi	2	5%
Affettato	2	5%
Frutta	1	3%
Verdura	1	3%
Yogurt	1	3%
Minestra/pass. verd.	2	5%
Pane	1	3%
	38	100%

«LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE»

**DATA DI SCADENZA**  
SI APPLICA A PRODOTTI MOLTO DEPERIBILI:  
**CIBI FRESCHI**  
(CARNE, PESCE, LATTICINI)



**DOPO QUESTA SCADENZA NON VA CONSUMATO!!!**



**RICONOSCIAMO 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.

**CONSIGLI UTILI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE**  
RAFFAEL ROSELLI, GABRIEL BONINCHI  
PROGETTO: LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE

- Freezer
- Dispensa ordinata
- Corretto utilizzo frigorifero
- Curiosità e inventiva
- Doaggy bag
- Pianificazione della spesa
- Utilizzo app

**SE AVANZO MANGIATEMI**

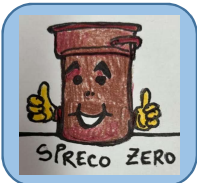
2A ANNO SCOLASTICO 2025-26



CON LA SUPERVISIONE DELLE PROF.SSE RAGAZZONI E MARNIGA

# OPUSCOLO PRESENTATO AL BANDO DI CONCORSO

## PARTE 1



Acli Provinciali di Brescia APS

Recupero Eccellenze Beni Utilizzabili Solidamente VALLE CAMONICA

ALTERNATIVA ASSISTENTI

Regione Lombardia ATS Montagna

Comitato Nazionale di Valle Camonica

**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.



**MENSA**

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

**SPRECO ZERO**

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

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 SPRECATE IN ITALIA**

**555,8 grammi**

in 8 SETTIMANE di consumo

79,4 gr AL GIORNO A PERSONA SPRECO ALIMENTARE MEDIO INDIVIDUALE

**60,61 GRAMMI**

SPRECO ALIMENTARE MEDIO INDIVIDUALE

- FRUTTA e VERDURE: 644 milioni
- CEREALI: 347 milioni
- LATTICIE e DERIVATI: 493 milioni
- PANINI e TURBONI: 295 milioni
- CARNI: 74 milioni
- SEMI OLII: 50 milioni
- PESCE: 22 milioni

3-4 volte A SETTIMANA

**DATA DO SCADENZA**

20/04/26  
12 02 36

**TIPIC TERZINE MINIMO DI CONSERVARE**

17-12-26  
17-12-26

LEGUMI 2/3 VOLTE A SETTIMANA

MURALES NELLA NOSTRA SCUOLA

**DATI SULLO SPRECO ALIMENTARE**

Impatti Dello Spreco Alimentare

Ambientali Economici Etico-Sociali

PIRAMIDE ALIMENTARE

VERDURA 2 PORZIONI AL GIORNO

**CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE**

**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**

**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%

**PARTE ALTA (6'-8')**

UOVA FORMAGGI AFFETTATI S.V. SALUMI S.V. CIBI COTTI YOGURT

**PARTE MEDIA (4'-5')**

SARDE SALSE AFFETTATI APERTI SALUMI APERTI VERDURE COTTE PASTA COTTA CARNI COTTE VARI AVANZI COTTI

**PARTE BASSA (0'-2')**

CARNE CRUDA PESCE CRUDO CIBI CRUDI

**CASSETTI (7'-10')**

FRUTTA FRESCA VERDURA FRESCA

**SPORTELLO (10'-15')**

BURRO LATTE BIBITE ACQUA VINO

**"CONCORSO - SPRECO: UN REBUS DA RISOLVERE INSIEME"**

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

**SCUOLA CHE PROMUOVE LA SALUTE**

**EDOLO**

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

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

QUESTE VERDURE SONO FREDE! NON MI PIACCIONO!

PURTROPPO DOBBIAMO BUTTARE TUTTE LE VERDURE!

**TROPPO SPRECO**

NOI DI 2A ABBIAMO TROVATO UNA SOLUZIONE PER APPREZZARE LE VERDURE E RIDURNE 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**



**... «CREIAMO» INSIEME I PIATTI CON FANTASIA I**

Questa bellissima esperienza ci ha permesso di stare insieme, collaborare e migliorare il nostro rapporto interpersonale ... e a casa abbiamo iniziato a cucinare quanto abbiamo creato e apprezzato a scuola!!!

NOI DI 2A, PER PARTECIPARE A QUESTO CONCORSO E 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.



**GRADIMENTO MEDIO DEGLI OLTRE 20 PIATTI DA NOI CUCINATI: 82%**

**Proposte per i membri delle COMMISSIONI MENSA**

**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.

**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.

**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.





# CENTRIFUGATO E FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

CLASSE 1B - 27 FEBBRAIO 2026



# VITAMINE

**Idrosolubili**

- B1** (tiamina): MILIE, MILIE, MILIE
- B2** (riboflavina): LATTE, UOVA, CARNE, OLIO DI PESCE e LIEVITO DI BIRRA
- B9** (acido folico): FEGATO, LIEVITO DI BIRRA, VEGETALI INTEGRALI, LEGUMI e CEREALI
- B12** (cobalamina): FEGATO, TUORLO D'UOVO
- C** (acido ascorbico): AGLIUMI, PICCOLI FRUTTI (RIBES) e ALTRA FRUTTA
- PP** (piridossina): CARNE, PESCE, VERDURE e CEREALI INTEGRALI

**Liposolubili**

- A** (retinolo): OLIO DI PESCE, CAROTE, SPINACI, POMODORI, PEPPERONI, FRUTTA GIALLA, UOVA e FORMAGGI GRASSI
- D** (calciferolo): PESCE, OLIO DI PESCE, UOVA e FORMAGGI GRASSI
- E** (tocoferolo): OLI VEGETALI, CEREALI INTEGRALI e FRUTTA SECCA
- K** (chinone): CAVOLI, SPINACI, POMODORI e OLIO D'OLIVA

Vitamina	Alimenti più ricchi	Funzioni	Danni dovuti a carenza
<b>Idrosolubili</b>			
<b>B1</b>	MILIE, MILIE, MILIE	E' essenziale per il sistema nervoso e muscolare, contribuisce alla formazione dei globuli rossi	STANCHEZZA e DISTURBI DEL SONNO
<b>B2</b>	LATTE, UOVA, CARNE, OLIO DI PESCE e LIEVITO DI BIRRA	Favorisce la crescita, la vista e protegge le mucose	INDEBOLIMENTO DELLA VISTA, ARDORI NELLA GROCCHIA, INVECCHIAMENTO PRECOCE
<b>B9</b>	FEGATO, LIEVITO DI BIRRA, VEGETALI INTEGRALI, LEGUMI e CEREALI	E' importante per la gravidanza, per la crescita del feto e durante la prima fase dello sviluppo, fino alla pubertà	ANOMALIE NELLO SVILUPPO e DIFFICOLTA' NELLA CRESCITA
<b>B12</b>	FEGATO, TUORLO D'UOVO	Indispensabile per la formazione dei globuli rossi	LA SUA CARENZA PROVOCA ANEMIA
<b>C</b>	AGLIUMI, PICCOLI FRUTTI (RIBES) e ALTRA FRUTTA	Sono per la crescita, protegge pelle / gengive / denti. Protegge dalle infezioni	CARENZA Prolungata PROVOCA LO SCORBUTO
<b>PP</b>	CARNE, PESCE, VERDURE e CEREALI INTEGRALI	Per la crescita protegge il sistema nervoso, per l'apparato digerente, protegge la pelle	LA SUA CARENZA Prolungata PROVOCA LA PELLAGRA, UNA GRAVE FORMA DI DISTRUZIONE
<b>Liposolubili</b>			
<b>A</b>	OLIO DI PESCE, CAROTE, SPINACI, POMODORI, PEPPERONI, FRUTTA GIALLA, UOVA e FORMAGGI GRASSI	Importante per la vista.	LA SUA CARENZA PUO' PROVOCARE GIOVAI MARTELLE DELLA VISTA
<b>D</b>	PESCE, OLIO DI PESCE, UOVA e FORMAGGI GRASSI	Fondamentale per la crescita	LA SUA CARENZA CAUSA RAQUETISMO NEI BAMBINI e DECALCIFICAZIONE DELLE OSSA
<b>E</b>	OLI VEGETALI, CEREALI INTEGRALI e FRUTTA SECCA	E' importante per il rinnovamento delle cellule e nella difesa immunitaria	LA SUA CARENZA PUO' FORTARE STANCHEZZA, DEBOLEZZA e INSTABILITA'
<b>K</b>	CAVOLI, SPINACI, POMODORI e OLIO D'OLIVA	Indispensabile per la coagulazione del sangue	LA SUA CARENZA PUO' PROVOCARE ANOMALIE NELLA COAGULAZIONE

**Idrosolubili:**  
SOLUBILI IN ACQUA, SI TROVANO NELLA FRUTTA e NELLA VERDURA

**Liposolubili:**  
SOLUBILI NEI LIPIDI, SI TROVANO NEGLI OLI, NEI SEMI OLEOSI e NEI GRASSI ANIMALI

ROSELLA SOTO, AURORA GIANNI, MELISSA 1B 2026

# 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



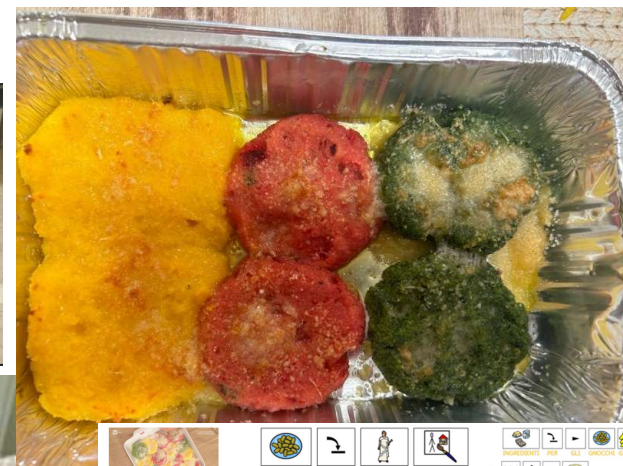
## PIATTO 25 FILETTO DI BRANZINO CON BROCCOLI GIALLI



# PIATTO 26

## GNOCCHI DI SEMOLINO COLORATI: SPINACI, ZAFFERANO E BIETOLA

Mercoledì 4 marzo 2026



**GNOCCHI ALLA ROMANA COLORATI**

INGREDIENTI PER 4 GNOCCHI VERDI

- 100 GR DE SEMOLINO
- 225 ML DE LATTE
- 1 UOVO
- 15 GR DE BURRO
- 25 GR DE FORMAGGIO DA GRATTUGIA
- 50 GR DE SPINACI COTTI

INGREDIENTI PER 4 GNOCCHI ROSA

- 100 GR DE SEMOLINO
- 225 ML DE LATTE
- 1 UOVO
- 15 GR DE BURRO
- 25 GR DE FORMAGGIO DA GRATTUGIA
- 50 GR DE BARBABIETOLA COTTA

INGREDIENTI PER 4 GNOCCHI GIALLI

- 100 GR DE SEMOLINO
- 225 ML DE LATTE
- 1 UOVO
- 15 GR DE BURRO
- 25 GR DE FORMAGGIO DA GRATTUGIA
- 50 GR DE ZAFFERANO

PROCEDIMENTO

- 1 TRAVARRE GLI SPINACI
- 2 TRAVARRE GLI SPINACI CON IL LATTE
- 3 TRAVARRE GLI SPINACI CON IL LATTE
- 4 TRAVARRE GLI SPINACI CON IL LATTE
- 5 TRAVARRE GLI SPINACI CON IL LATTE
- 6 LUCCHARE IL PASTO LUNGO PER CIRCA 5 MINUTE
- 7 LUCCHARE IL PASTO LUNGO PER CIRCA 5 MINUTE
- 8 LUCCHARE IL PASTO LUNGO PER CIRCA 5 MINUTE
- 9 PROCEDERE LOCALMENTE PER GLI ALTRI DUE IMPASTI
- 10 COI 100 GR BUCCHIERI SECCARE SUL DAVANZO SATE PREZZA CIRCA 100
- 11 COI 100 GR BUCCHIERI SECCARE SUL DAVANZO SATE PREZZA CIRCA 100
- 12 SPOGLIARE LA SUPERFICIE CON FORMAGGIO E
- 13 FAR GRATTUGARE GLI GNOCCHI IN BURRO A

200°C PER 10 MINUTE

**SUPERVISIONE DI LAURA**

# PIATTO 27 FRITTATA PRIMAVERA



**PASSAPORTO DEL GUSTO**

NOME DEL PIATTO: FRITTATA DI VERDURE

DESTINAZIONE:

SE LO TOCCO...

- MORIBDO  DURO
- LEGGERO  RUVIDO
- BAGNATO  APPICCIOSO
- FREDDO  CALDO

SE LO ASSAGGIO...

- DOLCE  SALATO
- ASPRO  PICCANTE
- AMARO  FRESCO
- SAPORITO

SE LO ANNUSO...

- INVITANTE
- NIENTE
- STRANO

DIFFICOLTÀ:

FACILE  INTERMEDIO  DIFFICILE

IL MIO VOTO:

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Supervisione di Antonella, Alessandra, Francesca e Laura

# I QUADRI DA GUSTARE: CAPOLAVORI DI IRENE E AMIR



SUPERVISIONE DI ALESSANDRA

# 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)



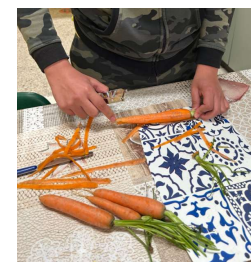
## INGREDIENTI RICETTA 2:

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



Ronald e le verdure

Mercoledì 1 aprile 2026



# 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

FRANCESCO

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 POPIÙ  
SALUTARE O A NON SPRECARE  
IL LORO USATO CHE È PIZZOLO

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

RAFFAELLE

NON SPRECARE  
perché tutti gli scarti  
possono essere  
RIUTILIZZATI

LUCA

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

ENEA

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

DAVIDE V.

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

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

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  
PUÒ MANGIARE IN MANIERA SANA  
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO! 2M

IL PROGETTO IN CUCINA MI È  
PIACIUTO MOLTO PERCHÉ HO IMPARATO  
A NON SPRECARE CIBO E ACQUA

DANIEL

Sprecando il cibo  
dannegiamo 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 NON  
HO AVUTO PROBLEMI ANCHE  
DALL'ESPERIENZA BELLA  
È MOLTO MEGLIO IL CIBO  
FREDDO

C.R.

Esperienza impegnativa e coinvolgente. I miei alunni e le mie alunne ... hanno imparato a collaborare, rispettarsi, 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/](https://www.icedolo.edu.it/tipologia-progetto/scuola-che-promuove-la-salute/)