

LA POZIONE MAGICA



Giornalino della Commissione Mensa di Basiglio

Numero 1, Marzo 2016

SORPRESA:

A SCUOLA SI MANGIA BENE!

Care bambine, bambini, ragazze e ragazzi che frequentate le scuole del Istituto Comprensivo di Basiglio (ICS), inauguriamo il primo numero del Giornalino dedicato a voi e alle vostre famiglie con una buona notizia: siete fortunati!!!!!!

Noi mamme della Commissione Mensa (Barbara, Carla, Elisa) veniamo spesso nella vostra mensa, assaggiamo quello che mangiate, e ci confrontiamo con quello che succede altrove: ebbene qui a Basiglio si mangia bene!



Abbiamo la fortuna di avere la cucina proprio di fianco alla mensa, e vi assicuriamo che lavora proprio bene: le vostre pietanze vengono cucinate in tempo per arrivare fresche (ma calde) sui vostri piatti.

Il menu, che cambia due volte all'anno, è il faticosissimo risultato di molti fattori: le linee guida del Ministero della Salute e dell'ATS (nuovo nome della vecchia cara ASL), la salute e la sicurezza, l'attenzione al biologico e km. Zero, il gusto dei bambini, le opinioni dei genitori, l'attenzione allo spreco... e molto altro ancora.

Di anno in anno il menu cambia, migliora, si adatta alle nuove linee guida nutrizionali, alle nuove scoperte scientifiche, alle nostre abitudini culturali... insomma è un lavoro difficile ma persone appassionate lo fanno volentieri: l'obiettivo è uno solo, la salute e il benessere dei nostri bambini e ragazzi.

Link:

[Linee guida](#) ATS (Agenzia di Tutela della Salute Milano - ex ASL Milano 2)

[Linee guida](#) Ministero della Salute per una sana alimentazione

FORSE NON TUTTI SANNO CHE.....



La nostra scuola utilizza **frutta biologica**! Non stupitevi quindi care mamme, e non arrabbiatevi, se qualche volta i bambini vi raccontano che le mele non sono proprio perfette e lucenti, che le fragole non sono tutte uguali e perfettamente sode: ebbene la frutta vera non è così!

E non aspettatevi fragole in inverno e mandarini in estate!

CHI

SIAMO?

Ci chiamiamo Barbara, Carla e Elisa. Siamo mamme di vostri compagni o di compagni dei vostri figli. Come voi vogliamo il meglio per loro, e ci siamo candidate come Rappresentanti dei Genitori della Commissione Mensa della Scuola di Basiglio.

COSA

FACCIAMO?

Andiamo - assolutamente a sorpresa - a scuola ad assaggiare e controllare che vengano rispettati tutti i regolamenti. Crediamo che sia nostro dovere aiutare la scuola e l'amministrazione comunale a mantenere sempre alta l'attenzione sugli aspetti nutrizionali, che fanno parte dell'educazione globale dei nostri figli.

COSA BOLLE IN PENTOLA

Il 19 gennaio tutti i membri della Commissione Mensa si sono incontrati, per condividere quanto fatto fino ad ora, confrontarsi su nuove idee e impostare i prossimi passi. Questi alcuni dei **progetti** che stiamo portando avanti:

- Diminuire la carne rossa e gli insaccati sostituendoli con legumi
- Aumentare la varietà delle verdure e renderle sempre disponibili a volontà
- Sostituire il succo di frutta della merenda del lunedì con yogurt o frutta fresca



DI STAGIONE IN STAGIONE



Se in cielo le rondini "fanno primavera", nei campi tocca agli **asparagi** fare capolino per primi dopo il lungo inverno.

È così che il cambio di stagione si realizza anche nell'orto, con cardi e zucca non più in stagione proprio a partire da marzo ma con gli ottimi **finocchi, carciofi e cavoli** che continuano.

Ogni ortaggio di stagione ha la sua proprietà, adatta proprio a quel momento dell'anno: la natura non fa mai niente per caso!

Su internet trovate una moltitudine di siti con frutta e verdura di stagione, le loro ricette e caratteristiche, a noi è piaciuto [questo](#).

Noi vi proponiamo una semplicissima ricetta:

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

Ingredienti per 4 persone: 2 finocchi, 2 arance, olio evo, sale, pepe nero volendo potete aggiungere olive nere e/o un mezzo spicchio d'aglio (per i più coraggiosi)!

Preparazione:

Lavare e tagliare i finocchi a fettine sottili. Metterli in una ciotola capiente, condite con olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Spremete un'arancia e versate il succo sui finocchi.

Prendete l'altra arancia eliminate la buccia e tagliate gli spicchi a pezzettini.

Unite il tutto ai finocchi.

Mescolate bene e lasciate riposare una mezz'ora in frigorifero prima di servire.

Tratto da: [Giallozafferano](#)



ACQUA IN BOCCA!



A scuola tutti (inseganti e alunni) bevono l'acqua migliore, la più pura, sempre controllata e sicura: vi piacerebbe sapere come si chiama, così la comprate e la usate anche a casa vostra????? Ce l'avete già: è **l'acqua del rubinetto!**

Link: [rapporto monitoraggio](#) più recente (2014) acqua potabile a Basiglio

LA FRASE CELEBRE

Se vedi un affamato non dargli del riso: insegnagli a coltivarlo - **Confucio**

CONTATTI



Domande? Segnalazioni? Suggerimenti? Consigli? Segnalazioni?

Scriveteci! Abbiamo un indirizzo email nuovo: mensabasiglio@gmail.com