

LA POZIONE MAGICA



Giornalino della Commissione Mensa di Basiglio

Numero 2, Giugno 2016

ECCO COME CAMBIA IL NOSTRO MENU

Carissimi alunni, alunne e genitori, a fine marzo è arrivato il menù primavera estate, con tante belle novità, alcune segnalate proprio da voi genitori.

Abbiamo introdotto la pasta integrale, tanti legumi (il mercoledì per esempio il nuovissimo gateau di patate e ceci), abbiamo tolto il succo di frutta e sostituito con lo yogurt alla frutta. Carne rossa e salumi sono quasi spariti dalla nostra mensa, sostituiti da legumi, pesce e verdure.



Trovate sul [sito del Comune](#) i menù attuali, insieme al 1° numero del nostro Giornalino

FORSE NON TUTTI SANNO CHE.....



La nostra scuola utilizza **prodotti a KM ZERO!** Viviamo immersi nelle risaie (purtroppo le zanzare in estate non ce lo fanno dimenticare) e nei campi, la nostra mensa quindi utilizza di preferenza i prodotti di Basiglio, con tutti i vantaggi della filiera corta: zero inquinamento, tempi più veloci e quindi maggiore qualità, conoscenza diretta e fiducia nei produttori, sostegno alle realtà agricole del nostro territorio, e molti altri!

Nel giornalino del prossimo autunno conosceremo chi sono!

CHI BEN INIZIA ... E' A META' DELL'OPERA

Sapevate che la **prima colazione** è il pasto più importante della giornata, soprattutto per i bambini?

Permette di iniziare la giornata con energia, e dovrebbe apportare circa il **20% del fabbisogno quotidiano**.

Importante è **abituare i bambini a fare una corretta prima colazione**, mettere la sveglia dieci minuti prima per dare loro il tempo di sedersi a tavola con tranquillità, meglio ancora se il momento della colazione diventa piacevole e si può condividere insieme alla famiglia prima di affrontare gli impegni della giornata.



La prima colazione deve essere **sana e nutriente** e dovrebbe comprendere latte o yogurt, pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali e frutta fresca.

Queste le [linee guida del Ministero della Salute](#)

COSA BOLLE IN PENTOLA

Il 12 maggio abbiamo avuto il nostro secondo incontro della Commissione Mensa, abbiamo valutato quanto fatto fino ad ora, ci siamo confrontati sulle novità e su come sono state accolte e abbiamo ragionato su progetti futuri. Siamo sicure che il prossimo anno scolastico (2016/2017) sarà ricco di belle novità!

Questi alcuni dei temi discussi:

- Aumentare la varietà di frutta e verdura e renderle sempre disponibili a volontà
- Aumentare varietà dei cereali
- Introdurre pane integrale e aumentare proposta di pasta/riso integrale



DI STAGIONE IN STAGIONE



Bentornata estate! Così l'orto accoglie la stagione più calda che porta in dote la frutta e verdura più colorata: **melanzane, peperoni e pomodori** iniziano ad essere raccolti proprio a giugno, con **fagiolini, cetrioli e zucchine**, ingredienti fondamentali di insalate e altri piatti di stagione. La frutta poi è un trionfo di colori e sapori, con **fragole, pesche, albicocche, ciliegie, meloni....**

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](#).

Elisa dal suo nuovo e interessante blog "[torta di cuori](#)" ci propone questa torta, **SENZA FARINA** QUINDI ADATTA A CELIACI E INTOLLERANTI, ottima per la prima colazione con il latte:

TORTA DI CAROTE e RISO SOFFIATO

Ingredienti: 250 g carote finemente grattugiate, 125 g farina di cocco, 120 g di mandorle tritate, 100 g fichi secchi tritati, 20 g riso soffiato, 2 cucchiaini colmi di amido di mais, 1/2 tazza di latte di mandorla.

Procedimento: Unire in una ciotola le carote grattugiate, mandorle e fichi tritati, la farina di cocco, l'amido e il riso soffiato. Amalgamare e unire a filo il latte. Dovrà risultare un composto piuttosto asciutto. Nel caso aumentare o diminuire leggermente la quantità del latte.

Infornare per 40' a 180 gradi in modalità statica. *Buon appetito!*



GIORNATE SPECIALI!

Grande successo hanno riscontrato le giornate speciali organizzate nella nostra mensa: **FRUTTIAMO** ad aprile e **VERDURIAMO** a fine maggio. Un modo divertente e colorato di presentare ai bambini i cibi più salutari, sani, buoni, colorati, succosi e di stagione!



LA FRASE CELEBRE

L'uomo è ciò che mangia - **Ludwig Feuerbach**

CONTATTI

Domande? Segnalazioni? Suggestimenti? Consigli? Segnalazioni?
Scriveteci al nostro indirizzo email: mensabasisiglio@gmail.com

Barbara Melzi, Carla Capussela, Elisa Breganze

