

# LA POZIONE MAGICA



Giornalino della Commissione Mensa di Basiglio

Numero 3, Ottobre 2016

## ECCO COME CAMBIA IL NOSTRO MENU

Come passa in fretta l'estate. Neanche il tempo di mettere via costumi e parei e già arriva la scuola e poi l'autunno. Il 19 ottobre è stato introdotto il nuovo menù autunno - inverno. Grazie alla disponibilità del Comune, della scuola e di Gemeaz Elior, che gestisce il servizio refezione, abbiamo aumentato i cereali integrali, e la pasta è diventata addirittura biologica!

Anche i succhi di frutta sono cambiati: quest'anno sono biologici e privi di zuccheri aggiunti.

Abbiamo fatto l'esperimento di inserire il pane integrale, che i bambini e i ragazzi possono scegliere invece del normale pane bianco. Ebbene, siamo rimaste stupite di constatare, durante le nostre visite, che il pane integrale piace molto! E' un'ottima abitudine da prendere, anche a casa!



Siamo davvero soddisfatte di contribuire a questi cambiamenti, ascoltando anche i commenti e le proposte di voi genitori, ma non ci vogliamo fermare: continueremo a migliorare il menu della nostra scuola.

Trovate sul [sito del Comune](#) i menù attuali, insieme al 1° e 2° numero del nostro Giornalino.

## CERTAMENTE TUTTI SANNO CHE.....

**Pensa in verde**  
Prenditi cura del tuo futuro



Nel nostro comune è iniziata la nuova raccolta differenziata. Siamo contenti di poter riciclare di più, e migliorare l'impatto ambientale dei nostri consumi. Ma poi ci vengono mille dubbi: ma questa confezione è plastica o cosa??? I tovaglioli di carta usati vanno nell'umido o nella carta??? Il **Comune di Basiglio** e la società **SASOM**, che fornisce questo servizio, ci vengono in aiuto con un bel [volantino](#) che ha tutte le risposte, e un utile [calendario](#) per ricordarci tutti i giorni di raccolta.

E se ancora non sappiamo che farne di quel vasetto o quella confezione: scarichiamo l'**APP** sul nostro cellulare, inquadrando il codice a barre e subito ci verrà fuori il cassonetto giusto: Si chiama [Junker](#). A proposito...i tovaglioli usati vanno nell'umido, non nella carta!

## COSA BOLLE IN PENTOLA

A novembre ci sarà il prossimo incontro della Commissione Mensa, in cui valuteremo quanto fatto fino ad ora, e ci daremo obiettivi concreti, come ad esempio:

- aumentare quanto più possibile il consumo di prodotti biologici, di stagione e a km 0



## LE PIRAMIDI ANCHE IN ITALIA???

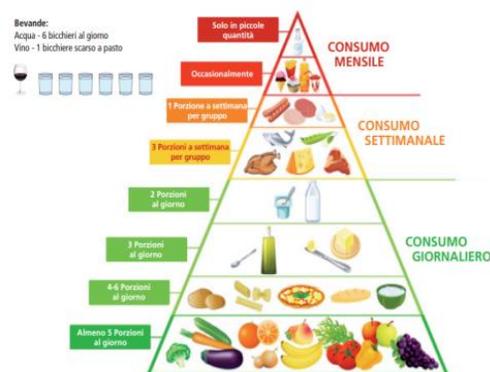
La **dieta mediterranea**, che nel 2010 è stata riconosciuta dall'Unesco "patrimonio culturale immateriale dell'umanità" in quanto valutata come la migliore al mondo, è spesso rappresentata come una piramide.

Alla base di questa **piramide alimentare** si trovano gli alimenti da consumare più volte al giorno mentre all'apice ci sono i cibi da limitare.

Alla base ci sono gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, ortaggi, cereali soprattutto integrali, patate, legumi, noci, semi), freschi, al naturale, di stagione, di origine locale; olio di oliva come principale fonte di grassi; pesce, pollame, uova e latticini (principalmente formaggi e yogurt) in quantità moderata; carni rosse, salumi, zuccheri raffinati e dolci in modesta quantità; poco vino durante i pasti (solo per gli adulti si intende!).

E sempre tanta tanta tanta acqua e attività fisica.

[Per saperne di più](#)



## DI STAGIONE IN STAGIONE

**Ottobre** è il mese in cui l'autunno ci regala odori e sapori forti, ma anche i primi malanni stagionali, da combattere proprio grazie alla frutta e verdura fresca: melograno, cachi, uva, noci e nocciole, kiwi, peperoni, fagioli, funghi, e poi arriva lei, la **zucca**, regina di Halloween.



Elisa dal suo blog "[tortadicuori](#)" la reinventa con questa ricetta inusuale "[torta di zucca glassata al cioccolato](#)". E ai bambini che ci suoneranno chiedendo "dolcetto o scherzetto?" potremo offrire questi *spaventosi* "[biscottini di Halloween](#)".

## UN VOTO CHE CONTA

Care mamme e cari papà, quest'anno si vota per rinnovare la componente genitori della Commissione Mensa. Noi siamo fiere e contente di vivere questa esperienza, essere vicine alla nostra scuola e quindi ai nostri figli, contribuire a migliorare il servizio e la qualità della loro alimentazione, imparando anche cose importanti per noi stesse e le nostre famiglie. L'impegno che viene richiesto non è poi molto, e le soddisfazioni davvero tante. Vi invitiamo quindi a candidarvi, avete tempo fino al 05/11/2016 ore 12.

O se ancora non vi sentite di impegnarvi in prima persona, vi raccomandiamo di scegliere e votare i vostri futuri rappresentanti, in concomitanza con il rinnovo del Consiglio di Istituto, il 21/11/2016.



## LA FRASE CELEBRE

Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo - **Ippocrate**

## CONTATTI



Domande? Suggestimenti? Consigli? Segnalazioni?  
Scriveteci al nostro indirizzo email: [mensabasiglio@gmail.com](mailto:mensabasiglio@gmail.com)

*Barbara Melzi, Carla Capussela, Elisa Breganze*