



# Progetto regionale



**“SCEGLI CON GUSTO, GUSTA IN SALUTE”**



IIS “BARTOLOMEO SCAPPI”

Castel S. Pietro Terme



**a. s. 2016-2017**



## GLI OBIETTIVI



Obiettivi previsti per il cambiamento del contesto (attuazione del Processo "Scuole che Promuovono Salute") rispetto ad Alimentazione, attività fisica ed alcol:

- Intensificare le attività curricolari ed i progetti per lo sviluppo di competenze trasversali sui temi dell'alimentazione, in particolare in tema di prevenzione e cura delle malattie oncologiche
- Consolidare ed allargare le relazioni con gli enti del territorio per rafforzare il ruolo della Scuola come agenzia educativa di riferimento per l'alimentazione e la salute nel territorio
- Coinvolgere maggiormente le famiglie
- Ridurre il numero dei consumatori di bevande alcoliche, sia tramite la diminuzione dei bevitori che con la riduzione del numero di giovani che iniziano a bere alcolici e superalcolici
- Comunicare i percorsi ed i risultati: diffusione delle esperienze condivise a coloro i quali non le hanno vissute (educazione tra pari, cartellonistica, stand dedicati, Open day, documentazione, divulgazione, incontri e manifestazioni nel e per il territorio, articoli)

## LE AZIONI DI CONTESTO

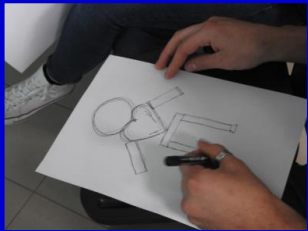
- Corsi di formazione interni per i PEER EDUCATOR con l'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR) e l'ASL di Imola
- Conferenza "I PEER EDUCATOR: GIOVANI CHE PROMUOVONO SALUTE" per i docenti ed i genitori
- Corsi di formazione esterni a LUOGHI DI PREVENZIONE per docenti e studenti peer con colleghi e compagni delle altre scuole della Regione
- Incontri nelle classi/in palestra/passeggiata al laghetto (con foto e raccolta impressioni/emozioni)
- **LABORATORIO – DEGUSTAZIONE di piatti da utilizzare nella fase di malattia oncologica**
- Altro ...: Attività interdisciplinari correlate a "SCEGLI CON GUSTO, GUSTA IN SALUTE", per questo anno scolastico (al 18 maggio):
  - concorso interno ZERO COCKTAIL
  - progetto DIPENDENZE E STILI DI VITA
  - progetto BERE ALLA SALUTE
  - progetto interdisciplinare SOFT ART STREET WORKOUT: MUOVERSI CON ... ARTE
  - progetto COACH DELLA SALUTE
  - progetto IN CAMMINO VERSO "L'ORTO IN CONDOTTA" di Slow food
- Consegna crediti







Quest'anno per l'ASL di Imola c'è la Dott. ssa Bianca Venturi



PEER EDUCATION



10 h per 17 peer



a. s. 2016-2017







# “I PEER EDUCATOR: GIOVANI CHE PROMUOVONO SALUTE”

IIS “BARTOLOMEO SCAPPI”

Castel S. Pietro Terme



Istituto d'Istruzione Superiore  
“BARTOLOMEO SCAPPI”



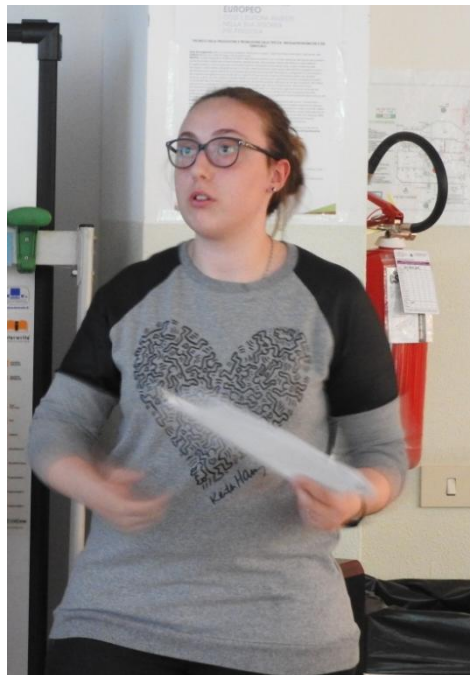
Istituto d'Istruzione Superiore  
“BARTOLOMEO SCAPPI”

28 aprile 2017

# Conferenza sulla PEER EDUCATION a prof e genitori da parte dei peer educator

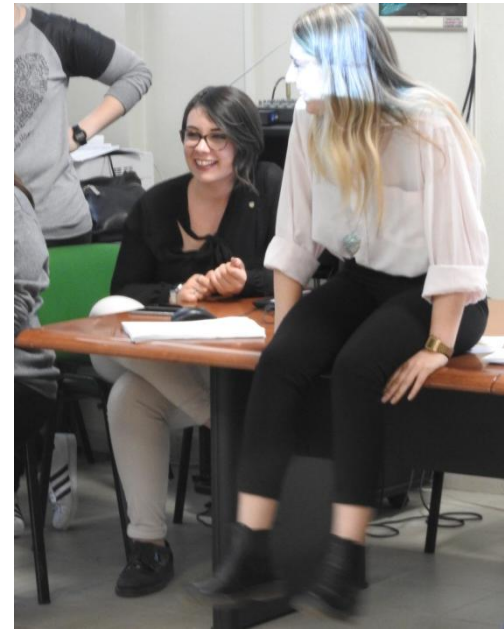








# *I prof si mettono in gioco nell'attività sui LUOGHI COMUNI*





*Le formatrici dei peer di IOR e ASL di Imola sono anche le formatrici dei prof*



# LABORATORIO – DEGUSTAZIONE di piatti da utilizzare nella fase di malattia oncologica

L'invito



Nell'ambito del Progetto  
"Scegli con gusto, gusta in salute"  
l'I.I.S. "B. Scappi"  
è lieto di invitare la S.V.  
al LABORATORIO-DEGUSTAZIONE di piatti  
da utilizzare nella fase di malattia oncologica  
con le classi 2 C e 3 E

Giovedì, 04 maggio 2017  
alle ore 12.30  
presso l'I.I.S. "B. Scappi" - Viale Terme, 1054 -  
Castel San Pietro Terme — Bologna

Il Dirigente Scolastico  
Dott. Vincenzo Mangano

Si prega, gentilmente, di dare conferma

**Contesto** il nostro Istituto è Scuola polo per le scuole in ospedale della REGIONE EMILIA-ROMAGNA ed ha una sede al Reparto di Chemioterapia dell'Istituto Ortopedico Rizzoli

**Classi coinvolte** 2<sup>^</sup>C e 3<sup>^</sup>E Cucina, 3<sup>^</sup>F Sala-bar

**Evento finale** 4 maggio 2017 aperto agli enti del territorio coinvolti in tali malattie



## IL CONTESTO

I piatti sono stati pensati per essere somministrati a pazienti oncologici sottoposti al trattamento chemioterapico o radioterapico.

Vari studi epidemiologici hanno dimostrato che uno stile di vita come quello rappresentato dalla **Dieta Mediterranea** si è rivelato utile nel ridurre l'incidenza di cancro nella popolazione rispetto ad una dieta ricca di carne, vegetali amidacei, cereali raffinati e zuccheri (De Longheril M., 1998).

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio d'oliva, cereali, frutta fresca e secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità" (proclamazione all'unanimità della Dieta Mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità, Comitato intergovernativo dell'UNESCO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, Nairobi, Kenya, 16 Novembre 2010).

Per accompagnare i pazienti oncologici, quindi, abbiamo fatto riferimento alle indicazioni della piramide della Dieta Mediterranea (2009) e alle seguenti indicazioni dietetiche (Berrino, 2013):

- ❖ tenere bassa la glicemia evitando cibi ad alto carico glicemico, preferendo, invece, cereali integrali associati a legumi, verdure e frutti oleaginosi
- ❖ limitare il latte
- ❖ evitare i cibi ricchi di proteine animali
- ❖ evitare cibi ad alto contenuto di grassi saturi
- ❖ ridurre al minimo i cibi ricchi di poliamine come arance, pomodori, melanzane, banane, kiwi e frutti tropicali

E' fondamentale una **buona idratazione** in special modo nei giorni precedenti la chemioterapia ed è importante, durante la cura, bere lontano dai pasti bevande non fredde e non calde come tisane allo zenzero, il quale si è dimostrato efficace contro nausea e vomito.

Per evitare l'accentuarsi di questi effetti collaterali abbiamo anche scelto di non inserire nel nostro menu piatti a base di pesce poichè, pur essendo l'unico, tra i cibi di provenienza animale, ad essere raccomandato grazie al suo contenuto in omega 3 ad effetto antinfiammatorio, potrebbe ingenerare sensazioni olfattive sgradevoli nei pazienti.

## VALUTAZIONE NUTRIZIONALE DEL PASTO

Il menu è composto da alimenti non industrialmente raffinati che provengono, per la quasi totalità, dal mondo vegetale: la metà è rappresentata da un'ampia varietà di ortaggi e frutta (più ortaggi che frutta), per ottenere un ventaglio più ampio possibile di fitocomposti, vitamine e minerali; un quarto da cereali, di cui buona parte integrali, e l'altro quarto del pasto è occupato da legumi, frutta secca e semi da cui si ricava la quota proteica.

I grassi utilizzati, indispensabili nella dieta, sono quelli migliori, contenuti nell'olio extra vergine d'oliva e nella frutta secca.

E' previsto anche un dessert, il Tortino alle mele con salsa di fragole e mirtilli, la cui preparazione non prevede però l'aggiunta di saccarosio o altri edulcoranti: la parte dolce è fornita dalla natura - fragole, mele e mirtilli - per appagare il gusto e tenere a freno la voglia di alimenti con aggiunta di zuccheri.

I piatti sono, in generale:

- ❖ LOW FAT
- ❖ privi di zuccheri aggiunti
- ❖ ricchi di FIBRE SOLUBILI E INSOLUBILI
- ❖ ricchi di MICRONUTRIENTI
- ❖ una buona fonte di ALLICINA (aglio, cipolla e scalogno), QUERCETINA (cipolla, mele), ANTOCIANINE (fragole, mirtilli melanzane), CURCUMINA
- ❖ a ridotto contenuto di sale



## Le caratteristiche/vincoli dei piatti



Ogni preparazione doveva essere adatta alla dieta del paziente oncologico in trattamento chemioterapico o radioterapico.

I piatti sono stati quindi scelti allo scopo di diminuire gli effetti collaterali che alterano la nutrizione del trattamento contro il cancro come perdita di appetito, nausea, vomito, stipsi, diarrea e mucosite del cavo orale.

I piatti sono colorati, semplici, vegetariani, sostanziosi (per la perdita di appetito), resi gustosi attraverso l'uso di erbe e spezie e ricchi di fibre e semi oleaginosi.

Abbiamo voluto scegliere piatti di facile masticazione (per i problemi legati all'infiammazione della mucosa orale), ma che si potessero anche presentare in modo "SCENICO"/ACCATTIVANTE per facilitarne il consumo da parte di persone con problemi di salute e per favorire la CONVIVIALITÀ, comportamento sociale imprescindibile per un stile di vita ottimale, che ritroviamo tra quelli che stanno alla base della piramide della dieta Mediterranea.

Sara Cristallo, peer educator, 2<sup>^</sup>C



**ANTIPASTI**

Vellutata  
di  
cavolfiore  
al  
curry

Hummus  
di  
fagioli  
cannellini

Crocchette  
di  
quinoa  
con pesto  
di  
zucchine

Panzanella  
e  
Polpette  
di  
lenticchie

**BEVANDE**

Infuso  
di  
zenzero  
e  
Acqua  
di  
chía

SCUOLE CHE PROMUOVONO



SALUTE

## Hummus di cannellini

### Ingredienti per 10 persone

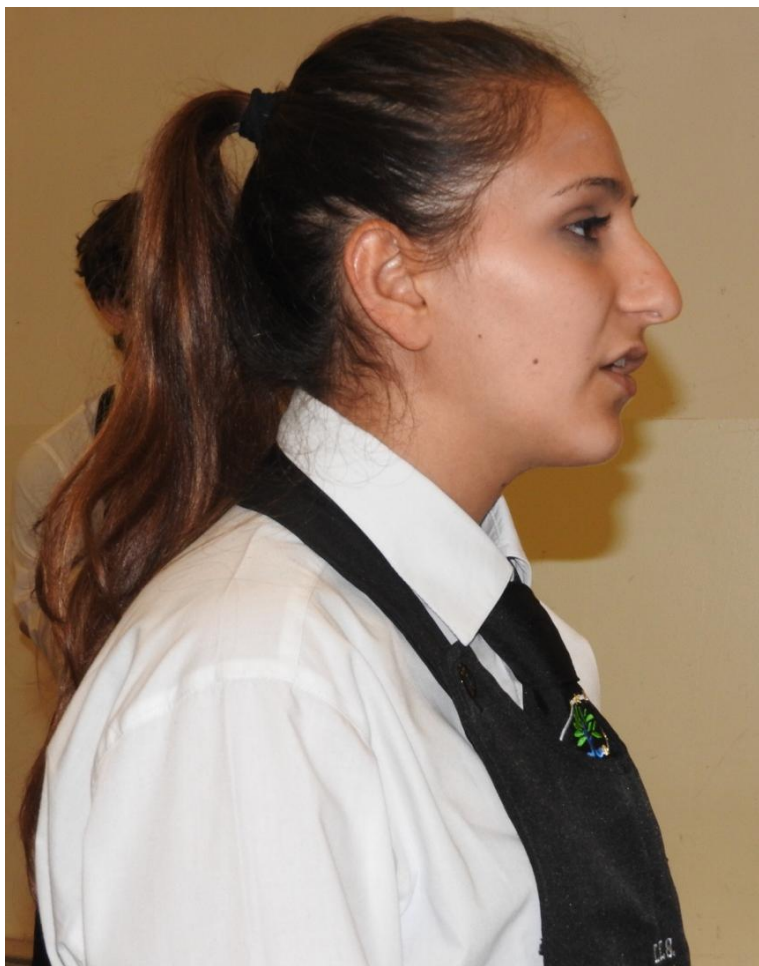
Fagioli cannellini lessi	300 g
Aglione	n. 2 spicchi
Tahina	n. 3 cucchiaini
Succo limone	n. 1
Olio EVO	q.b.
Sale	q.b.
Carote lessate	n. 4
Zucchine lessate	n. 4
Patate lessate	n. 2

### Procedimento

- Mettere i fagioli, l'aglio, la Tahina, il succo del limone e l'olio in un recipiente dai bordi alti
- Frullare gli ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo
- Dosare di sale
- Servire accompagnato da verdure lessate







*Sofia Gentilini, peer educator 2^C*

E' un piatto vegano, colorato, di facile masticabilità, privo di ingredienti raffinati industrialmente, ricco di fitonutrienti (SOPRATTUTTO CAROTENOIDI,) fibra e nutrienti essenziali. Contiene:

LEGUMI, importanti per le proteine di buona qualità e per la fibra solubile, che favorisce il senso di sazietà

AGLIO, ricco di Allicina, un potente antiossidante e antinfiammatorio

TAHINA, chiamato anche burro di sesamo, ingrediente molto diffuso in Grecia, Turchia, Nord Africa e Vicino Oriente

SESAMO, un seme oleoso che abbassa la **pressione sanguigna** è un **antinfiammatorio** naturale: utile contro ulcere, eruzioni cutanee, asma e dolori articolari ed è utile per il buon funzionamento dell'intestino, per la salute delle ossa e per la prevenzione di malattie respiratorie





## Polpette di lenticchie

### Ingredienti per 4 persone

Lenticchie biologiche	300 g
Patate	150 g
Pane grattugiato	30 g
Aglio a spicchi	n. 2
Scalogno	n. 1
Sale	q.b.
Olio EVO	q.b.



### Procedimento

- Lessare la lenticchie in acqua salata, lasciare raffreddare
- Lessare le patate
- In un mixer frullare lenticchie aglio scalogno
- In una ciotola, schiacciare la patate e unire il composto di lenticchie, dosare di sale ed amalgamare
- Formare le polpette passarle al pane grattugiato e metterle in una teglia con carta forno
- Spennellare le polpette con olio EVO
- Cuocere in forno a 180 °C sino a che non sono dorate





Questo piatto, grazie alla presenza delle lenticchie, rappresenta un'ottima fonte di proteine vegetali

LE LENTICCHIE sono un'ottima fonte di proteine e fibre e contengono pochissimi grassi

AGLIO e SCALOGNO forniscono un elevato apporto di composti solforati, allicina e quercetina che servono per:

- ridurre, in parte, l'effetto cancerogeno dei nitriti, dei nitrati e degli idrocarburi aromatici, quindi svolgono un'azione preventiva contro il tumore di esofago, stomaco e colon e di protezione da tumore di reni e prostata
- controllare la glicemia, quindi l'insulina
- proteggere il cuore
- azione antiossidante
- mantenere efficiente il sistema immunitario
- ridurre le infiammazioni

L'AMIDO contenuto nelle patate (ce ne sono 40 g/piatto, cioè 1/4 della porzione indicata dai LARN 2014), unitamente a quello dei legumi, garantisce un buon apporto energetico

Non è raro riscontrare, nei pazienti oncologici, la perdita di appetito ed è fondamentale che in questi casi i piatti siano semplici ma sostanziosi



## Panzanella

### Ingredienti per 10 persone

Pane toscano	kg 1
Pomodori rossi ramati	g 400
Cipolla rossa	n. 2
Cetrioli	n. 2
Basilico	g 30
Olio EVO	150 ml
Sale	q.b.
Olive taggiasche	n. 10
Erba cipollina	n. 10 fili

### Procedimento

- Tagliare il pane a fette e metterlo a bagno in acqua
- Strizzare il pane ammollato e metterlo in un contenitore
- Unire cipolla e cetriolo tritati finemente
- Unire il pomodoro passato e il basilico a piccoli pezzi
- Condire con olio evo e sale
- Amalgamare e lasciare riposare
- Servire decorato con olive taggiasche ed erba cipollina







*Alessandro Giovanardi,  
peer educator 2^C*

*Piatto tipico della tradizione di Toscana, Marche, Umbria e Lazio, si presenta in molte varianti con aggiunte e sostituzioni di vario tipo. Noi abbiamo scelto di prepararne una versione arricchita con cetrioli (costituiti al 96% da acqua e ricchi di potassio e vitamina C) e olive taggiasche.*

*E' un piatto vegano, coloratissimo e ad alto contenuto di fitonutrienti e micronutrienti essenziali.*

*Il POMODORO apporta licopene, un carotenoide antiossidante dai comprovati effetti antitumorali.*

*La CIPOLLA ROSSA è ricchissima, oltre che di allicina, anche di polifenoli, in particolare di antocianine che conferiscono ai cibi il caratteristico colore viola*



## Crocchette di quinoa con ...

### Ingredienti per 10 persone

Quinoa	200 g
Uova	n. 1
Zucchine medie	n. 2
Carota	n. 1
Pane grattugiato	70 g
Parmigiano grat.	30 g
Curry	n. 2 cucchiaini
Sale	q.b.
Olio EVO	q.b.



### Procedimento

- Lessare la quinoa in acqua salata per 15 minuti e lasciare raffreddare
- Lavare e grattugiare le verdure
- Incorporare le verdure alla quinoa
- Unire le uova sbattute ed amalgamare bene
- Incorporare il parmigiano, il pane e il curry
- Correggere di sale se necessario
- Formare le crocchette e metterle in una teglia con carta forno leggermente unta
- Spennellare le crocchette con olio EVO
- Cuocere in forno a 190 °C sino a che non sono dorate
- Servire accompagnate da un pesto di zucchini





## Pesto di zucchine

### Ingredienti per 10 persone

Zucchine	200 g
Pinoli	30 g
Olio EVO	100 g
Parmigiano	50 g
Basilico	n. 12 foglie
Sale fino	q.b.



### Procedimento

- Lavare e parare le zucchine poi grattugiarle
- In un colino mettere le zucchine con un po' di sale per fare espellere l'acqua di vegetazione
- In un frullatore a bicchiere versare le zucchine, i pinoli, il basilico, 6 cubetti di ghiaccio (allo scopo di lasciare brillante il colore verde delle verdure) e l'olio EVO
- Una volta frullato il tutto versare il pesto in un contenitore e aggiungere parmigiano grattugiato e dosare di sale



E' un piatto che fornisce proteine di alto Valore Biologico, reso gustoso tramite l'aggiunta una manciata di PARMIGIANO REGGIANO, prodotto ricco di sali minerali e altamente digeribile e di CURRY. Questa miscela di spezie contiene la curcuma, considerata sacra dagli indiani e attualmente oggetto di numerosissimi studi per le sue proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antitumorali. I suoi benefici sono amplificati se viene abbinata a pepe nero e olio d'oliva.

La QUINOA è considerata un super cibo. Coltivata soprattutto sulle Ande è stata illuminata dai riflettori planetari negli ultimi anni. Nel 2013 l'ONU l'ha scelta come ingrediente simbolo, utile a contrastare la fame nel mondo per il suo complesso proteico, la quantità di minerali, fibre e vitamine. La NASA l'ha inserita nella dieta ideale per gli astronauti.

E' gluten free ed il suo contenuto di proteine è veramente alto (14 % per 100 g di prodotto) ed è di buona qualità biologica. La quinoa contiene:

- Amido
- Proteine: quantità bilanciata di amminoacidi essenziali
- Lipidi, soprattutto acidi grassi polinsaturi
- Fibre
- Vitamine (E, B2, B9-Folati, C)
- Manganese, ferro, magnesio, fosforo
- Flavonoidi



### PESTO DI ZUCCHINE

E' una salsa che permette di accompagnare il piatto proposto rendendolo più gustoso, senza per questo apportare grassi saturi

Le ZUCCHINE infatti sono composte principalmente da acqua, hanno pochissime calorie, offrono vitamine A e C e molto potassio, calcio e acido folico.

*Sono facilmente digeribili e per questo sono consigliate per chi ha problemi digestivi*

I PINOLI sono ricchi di

- fitosteroli che sono efficaci nel ridurre il colesterolo e, quindi, nel prevenire ipertensione, aterosclerosi, infarto ed ictus
- acidi grassi omega 3 che possono ridurre il rischio di malattie cardiovascolari ed hanno attività antinfiammatoria ed antiossidante.

L'emulsione è realizzata con l'aggiunta di OLIO EVO.

•La nota saporita è fornita dall'aggiunta di una manciata di PARMIGIANO REGGIANO

## Vellutata di cavolfiore al curry

### Ingredienti per 4 persone

Cimette cavolfiore	400 g
Patate piccole	150 g
Scalognò	n. 1
Aglìo	n. 1 spicchio
Curry	n. 1 cucchiaino
Sale	q.b.
Olio EVO	q.b.
Acqua	750 ml
Polenta mais pronta	100 g
Cavolo nero	n. 10 foglie



### Procedimento

- Pelare le patate e tagliarle a cubetti
- Tagliare a pezzetti le cime di cavolfiore
- Mettere in una casseruola aglio scalognò patate e cime di cavolfiori e coprire con acqua calda
- Fare cuocere per 20 minuti, a metà cottura unire sale e curry
- Frullare al minipimer e tenere in caldo
- Tagliare la polenta a fette sottili, stenderle in un teglia unta e cuocere
- Tagliate il cavolo nero a julienne e saltarlo in padella per pochi minuti
- Mettere la vellutata in un piatto fondo e guarnite con la polenta ed il cavolo nero
- Servire con olio EVO

*E' un piatto che rende facile la masticazione per i pazienti in cui si manifestano mucositi del cavo orale come effetto collaterale del trattamento chemioterapico e radioterapico*

*La presenza di ingredienti ricchi di fibra e di allicina, quercetina e glucosinolati, isotiocianati e flavonoidi lo rende anche un piatto adatto a tenere sotto controllo la glicemia e la conseguente produzione di insulina*

*In particolare le Crucifere, qui rappresentate dal CAVOLFIORE e dal CAVOLO NERO sono ricchissime di glucosinolati  
SCALOGNO ed AGLIO apportano allicina, antibatterico dai poteri antiossidanti*

*Il CURRY conferisce colore ed aroma, ma, soprattutto apporta curcumina, molecola derivante dalla curcuma, dai comprovati effetti benefici ed antinfiammatori.*



*Riccardo Barone, 2^C*

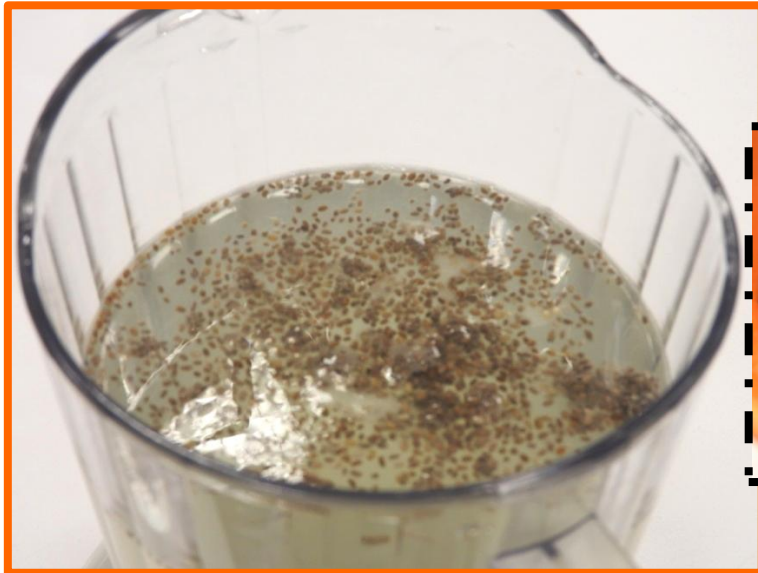




## Acqua di chía (Agua de chía)

### Ingredienti per 10 persone

Semi di chía ( <i>Salvia hispanica</i> )	n. 2 cucchiai
Acqua	1 L
Limone/lime (succo)	n. 1
Zucchero	n. 1 cucchiaio



### Procedimento

- Spremere il limone e filtrare il succo
- Mettere i semi di chía in ammollo con poca acqua (circa 200 ml), il succo di limone e lo zucchero in una caraffa per 15'
- Aggiungere l'acqua rimanente ed aspettare per 40': i semi risulteranno teneri e formeranno un gel caratteristico
- Mescolare e servire

## Infuso di zenzero e curcuma

### Ingredienti per 1 persona

Zenzero fresco  
Curcuma fresca  
Acqua

5 cm (40 g)  
30 g  
300 ml



### Procedimento

- Bollire l'acqua
- Lavare bene e tagliare a fettine i rizomi di zenzero e curcuma
- Mettere lo zenzero e la curcuma a fettine in una tazza alta e versarci sopra l'acqua bollente
- Lasciate macerare per circa 15'



Andrea Gamberi, 2<sup>^</sup>C

Le due bevande proposte sono l'AGUA DE CHIA e l'INFUSO DI ZENZERO & CURCUMA, da servire tiepido o caldo

Nel paziente oncologico l'idratazione prima e durante la terapia è fondamentale

E' consigliato, nei casi di stipsi, bere abbondantemente acqua e tisane

Per la prima bevanda abbiamo utilizzato i semi della CHÍA, provenienti dalla pianta *Salvia hispanica*, originaria del Messico. I semi di CHÍA contengono: proteine, fibra, antiossidanti, vitamine (A, gruppo B, C), sali minerali in quantità molto più abbondante di altre piante. NON contengono glutine ed hanno diverse proprietà:

**Antinfiammatori**

aiutano ad eliminare i liquidi e le tossine, regolano la flora intestinale, prevengono la ossidazione cellulare

controllano il livello di zucchero nel sangue

Modalità di assunzione: crudi, aggiunti a cereali, muesli, altri semi o come condimento in insalate, uova, pasta, quinoa, legumi, macedonie di frutta, e verdure, come guarnizione su pane, biscotti, plum cake e torte.

Lo ZENZERO, utilizzato per l'infuso, è consigliato nei casi di nausea, combatte la diarrea e aiuta l'eliminazione dei gas intestinali, ha proprietà antitumorali nei casi di carcinomi del colon-retto

La CURCUMA blocca lo stato infiammatorio, che è alla base dell'obesità, del diabete, delle malattie cardiovascolari e dei tumori. Evidenze da esperimenti *in vitro*, inoltre, attribuiscono alla curcuma capacità di rallentamento dello sviluppo tumorale







Lasagna  
di  
grano saraceno  
con  
crema di ceci,  
zucchine,  
peperoni rossi  
e  
granella  
di  
mandorle

**SCEGLI  
CON  
GUSTO,  
GUSTA  
IN  
SALUTE**

Torta  
alle  
mele  
con  
salsa  
di  
fragole  
e  
mirtilli

Vellutata  
di  
piselli  
con  
passata  
di  
patate,  
cipolla  
e  
melanzane  
saltate

Pignoletto  
Boschi di Sopra  
*Imola*  
Moscato  
Martinez  
*Marsala*



Istituto d'Istruzione Superiore  
"BARTOLOMEO SCAPPI"

# Vellutata di piselli con passata di patate e cipolle e melanzane saltate

## Ingredienti per 10 persone

Piselli congelati	800 g
Patate	200 g
Melanzane	200 g
Cipolla	100 g
Aglione	n. 2 spicchi
Timo	q.b.
Olio EVO	dl 1
Acqua	q.b.



## Procedimento

- scottare i piselli in acqua bollente per 5 minuti e raffreddare in acqua e ghiaccio
- passare i piselli al mixer e poi filtrare al colino cinese per togliere la fibra rimasta
- bollire le patate sbucciate e passare al mixer
- rendere le patate cremose con aggiunta di acqua
- diluire l'olio extra vergine con 2dl d'acqua
- tagliare a *brunoise* le melanzane
- tagliare a *julienne* la cipolla
- tritare aglio senza germoglio
- saltare le tre verdure separate con la miscela di olio
- nell'aglio aggiungere il timo
- versare aglio aromatizzato nella crema di piselli
- al momento del servizio, versare la crema di piselli nel piatto, aggiungere creando delle macchie la passata di patate e inserire nella zuppa un po' di melanzane e di cipolle saltate

*E' un antipasto ad elevata densità di micronutrienti essenziali e fitonutrienti.  
Gli ingredienti utilizzati sono ricchi di polifenoli, antocianine, allicina e quercetina.  
Da evidenziare, oltre all'utile presenza di aglio e cipolla, anche il prezioso apporto di fibre e proteine dai piselli. I LEGUMI un tempo erano chiamati la carne dei poveri, oggi invece potrebbero essere ribattezzate la "carne dei furbi"  
E' presente , inoltre, la MELANZANA, ricca di pigmenti antociani nella buccia e di potassio e fibre nella polpa, un'accoppiata vincente per proteggere il cuore.*





# Lasagna di grano saraceno con crema di ceci, zucchine, peperoni rossi e granella di mandorle

## Ingredienti per 10 persone

Ceci ammollati per 12 h	1,5 kg
Zucchine scure	1 kg
Farina di grano saraceno	800 g
Peperoni rossi	800 g
Acqua	400 g
Mandorle pelate	200 g
Sedano	50 g
Carote	50 g
Erba cipollina	30 g
Curcuma	30 g
Cipolla	n. 1
Olio EVO	1 dl
Acqua	q.b.
Aneto	q.b.

## Procedimento

- Impastare la farina di grano saraceno con acqua e curcuma per circa 10 minuti
- Mettere a riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero
- Mettere a bollire i ceci fino a cottura completa
- Passare i ceci con il mixer
- Tagliare le zucchine e i peperoni a *brunoise*
- Preparare la miscela di olio EVO e acqua
- Saltare le verdure per 5 minuti con la miscela
- Tritare erba cipollina
- Tritare le mandorle
- Tirare la sfoglia per fare le lasagne cuocerla come di consueto in acqua bollente
- Rivestire il primo strato con: passata di ceci, spolverata di zucchine, peperoni, mandorle ed erba cipollina (fare 5 strati uguali)
- Fare delle caramelle di pasta con gli stessi ingredienti e saltarli con la miscela
- Cucinare al forno misto vapore convezione a 140 °C per 20 minuti
- Servire la lasagnetta con sopra 1 caramella e decorare con aneto





*PRIMO PIATTO per nulla avaro di fibre  
a basso carico glicemico  
con proteine ad alto valore biologico grazie alla  
contemporanea presenza del grano saraceno e  
dei legumi.*

*Le ZUCCHINE donano gusto e colore, oltre che  
vitamine A e C e molto potassio, calcio, e acido  
folico, sono facilmente digeribili e per questo  
sono consigliate per chi ha problemi digestivi.*

*I PEPERONI ROSSI sono ricchi di carotenoidi, in  
particolare capsantina e capsorubina.*

*E' d'obbligo, infine, spendere due parole sulle  
mandorle che completano e adornano il piatto  
apportando micronutrienti e sostanze bioattive  
al punto da essere considerate un vero e proprio  
integratore naturale*

## Tortino alle mele con salsa alle fragole

### Ingredienti per 10 persone

Mele Golden	1 kg
Pectina	50 g
Farina di mandorle	q. b.
Limone	n. 1
Mirtilli	100 g
Fragole	100 g
Cannella	30 g
Menta	n. 2 rametti

### Procedimento

- Affettare le mele alla mandolina
- Mettere le mele in acqua e limone
- Prendere uno stampo di alluminio e fare 8 strati di: mele, farina di mandorle, cannella e pectina;
- Mettere un foglio di carta forno sopra lo sformatino
- Mettere a cuocere a 120 °C per 120 minuti
- Togliere dal fuoco e fare raffreddare con un peso sopra

### Per la salsa

- Mettere i mirtilli e le fragole puliti nel congelatore
- Frullare i frutti ancora congelati (grazie al freddo i frutti frullati avranno un aspetto cremoso)

### Per il servizio

- Mettere la salsa sul piatto
- Fare stemperare per 20 minuti
- Tagliare una losanga di torta di mele
- Guarnire con mentuccia e cannella







La preparazione di questo dessert non prevede l'aggiunta di saccarosio o altri edulcoranti perchè la parte dolce è fornita dalla natura - fragole, mele e mirtilli - per appagare il gusto e tenere a freno la voglia di alimenti con aggiunta di zuccheri

La MELA è ricca in Fisetina, un fitocomposto dalle proprietà anticancro: infatti, secondo una review americana del 2013 dà uno stop alla proliferazione delle cellule tumorali spingendole all'apoptosi. Sembra, inoltre, che la fisetina abbia effetti positivi sulla longevità.

I COMPOSTI FENOLICI, soprattutto quercetina e antocianine, concentrati in particolare nella buccia, costituiscono una protezione dal rischio cardiovascolare.

Questi frutti sono particolarmente ricchi di **pectine**, un tipo di fibra "cattura-colesterolo" formidabile che aiuta anche a risolvere problemi di diarrea: i batteri del microbiota la trasformano in una sorta di guaina lenitiva per le pareti irritate dell'intestino.

I MIRTILLI sono ricchi di antocianine, che conferiscono a questi frutti di bosco il tipico colore blu-nero. Hanno un ruolo protettivo per cuore e sistema circolatorio, favorendo la riduzione di grassi, radicali liberi e sostanze infiammatorie. In maniera sinergica assieme a tannini, vitamina C e calcio migliorano il tono e l'elasticità.

Le FRAGOLE rappresentano un'ottima fonte di fisetina e antocianine, che le pigmentano di rosso. Alle antocianine vengono attribuite attività antiossidanti minando i meccanismi alla base dello sviluppo di malattie croniche quali diabete, obesità, cancro e patologie cardiovascolari, riducendo l'ossidazione delle lipoproteine LDL. E' inoltre provato che mangiare fragole in maniera regolare quando sono di stagione, abbassa la quantità in circolo dei composti responsabili dello stato infiammatorio dell'endotelio (parete dei vasi sanguigni) e migliorano la circolazione



*Gli studenti di 3<sup>^</sup>E al lavoro*



*Francesca La Croix, peer educator 3<sup>^</sup>E*

*Valeria Gaye, peer educator 3<sup>^</sup>E*













*Gli studenti di 3<sup>^</sup>E chiedono informazioni e consigli alla prof. ssa Tagliaferri*

*Gli studenti di 2<sup>^</sup>C al lavoro*





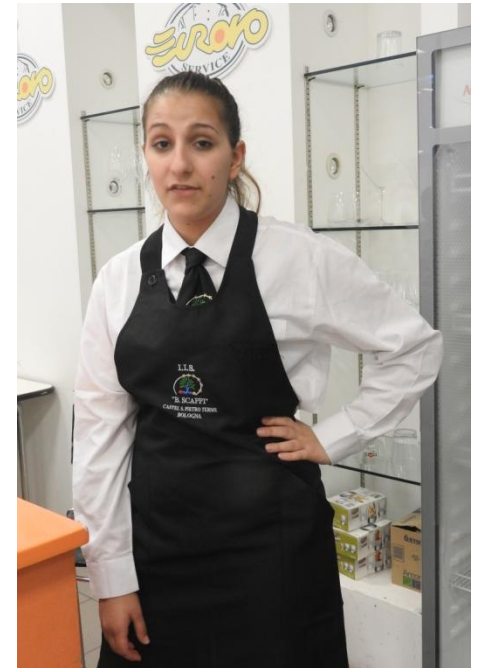
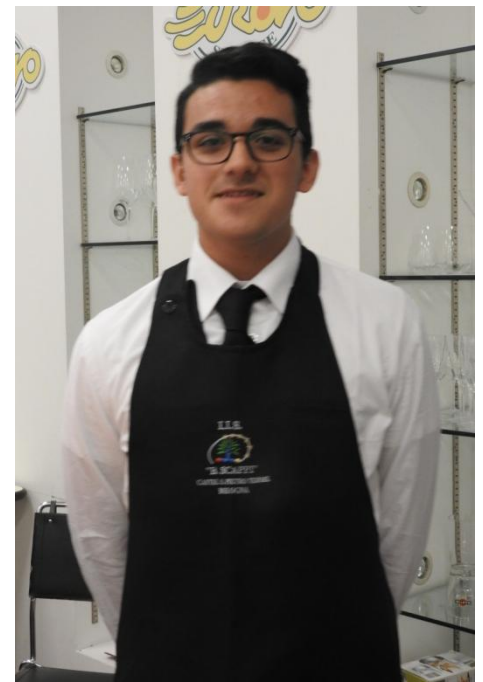
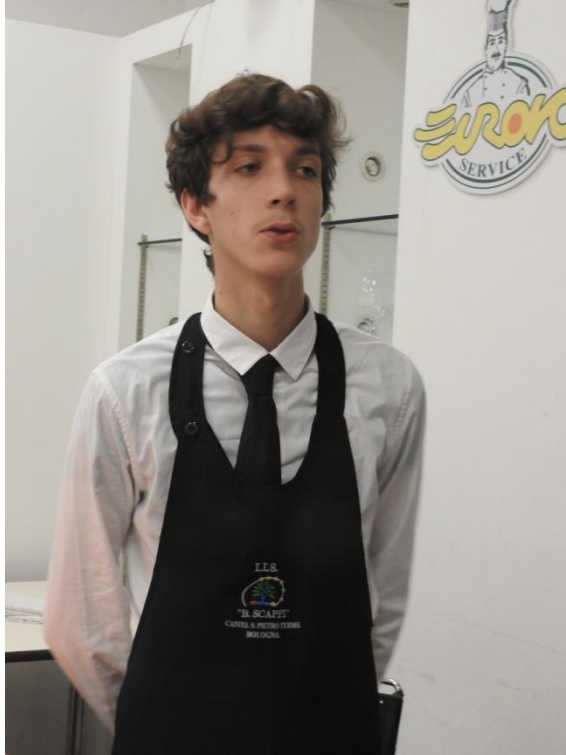
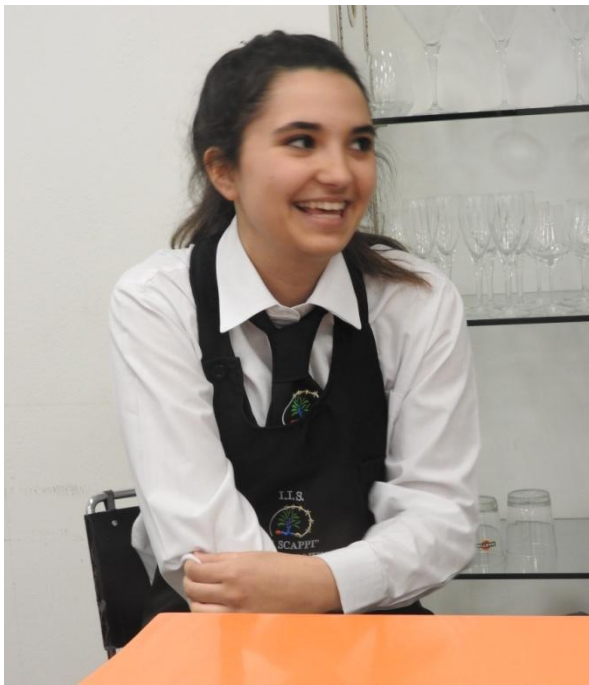


*Chef prof. ssa  
Tagliaferri e  
Ginevra Gualeni*





Ultime prove ...





## *Gli studenti di 3<sup>^</sup>F al lavoro*







# COLLABORAZIONI

## ❖ INTERNE

Con i docenti prof. Rocco Galluzzo e prof. ssa Danila Tagliaferri (Cucina), prof. ssa Sara Marani e prof. ssa Onorina Carpino (Alimentazione), prof. ssa Stefania Palazzo e prof. Alfio Rivalta (Sala-bar), prof. ssa Laura Di Marco (Accoglienza turistica), prof. ssa Silvia Alfano (Discipline pittoriche), prof. ssa Domenica Sardaro (sostegno), prof. ssa Antonella De Tommasi (Matematica- Coordinatrice Scuola in Ospedale - Rizzoli)

## ❖ ESTERNE

Per svolgere un ruolo importante come agenzia educativa di riferimento per l'alimentazione e la salute **NEL TERRITORIO E PER IL TERRITORIO**, abbiamo contattato e collaborato, oppure consolidato la relazione, con enti, associazioni e privati del territorio quali:

- il Comune di Castello
- l'ASL di Imola: Dott. ssa Bianca Venturi (Coordinatore assistenziale Igiene pubblica), Dott. ssa Chiara Cenni (Dietista SIAN), Dott. ssa Franca Fossarelli
- l'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR) di Faenza: Dott. ssa Claudia Monti e Dott. ssa Franca Gentilini e di Imola: Dott. ssa Sara Gavanelli
- Casa della salute di Castello: Dott. Ssa Claudia Roncassaglia
- Hospice- Oncologia di Castello: Dott. Fabrizio Zanotto
- Istituto Ortopedico Rizzoli (IOR): Dott. ssa Alessandra Longhi
- Oncologo Ospedale Sant'Orsola Malpighi: Dott. Minardi Franco
- Associazione Onconauti di Castello: Dott. ssa Gabriella Gangi, Dott. ssa Angela Vennari, Dott. ssa Elena Zunelli
- l'EKOCLUB
- la Cooperativa sociale SolcoSalute di Imola
- l'Associazione ONLUS Terra Storia Memoria

**COORDINAMENTO** prof. ssa Daniela Stefanelli (Scienze naturali),  
Referente per l'Educazione alla Salute







*Chef prof. ssa Danila Tagliaferri*

*Chef prof. Rocco Galluzzo*





*Prof. ssa Sara Marani (Alimentazione): ha curato, insieme alla Referente per la salute, la parte sui valori nutrizionali dei piatti, ha preparato gli studenti di 2<sup>^</sup>C, e porta questo lavoro come percorso per l'anno di immissione in ruolo. A fianco la propria tutor prof. ssa Onorina Carpino (Alimentazione)*





*La rete inizia già a funzionare ...*



## Altro ...

Attività interdisciplinari correlate a “SCEGLI CON GUSTO, GUSTA IN SALUTE”, per questo anno scolastico (al 18 maggio):

- concorso interno ZERO COCKTAIL
- progetto DIPENDENZE E STILI DI VITA
- progetto BERE ALLA SALUTE
- progetto interdisciplinare SOFT ART STREET WORKOUT: MUOVERSI CON ... ARTE
- progetto COACH DELLA SALUTE
- progetto IN CAMMINO VERSO “L'ORTO IN CONDOTTA” di Slow food



# ZERO COCKTAIL

Per la prima volta nella storia del nostro istituto è stato indetto un concorso di bar interno per gli alunni delle classi seconde inserito nel percorso regionale "Scegli con gusto, gusta in salute".

OBIETTIVO: mettere in risalto le capacità dei ragazzi più giovani, che ancora non sono inseriti nel circuito dei concorsi di bar, nella preparazione di drink analcolici, a dimostrazione del fatto che si può bere bene divertendosi. Ex studenti sono tra i giurati. E' presente l'Accademia del Bar e il Dott. Martini della Cooperativa Sociale SolcoSalute di Imola. Presenta il prof. Mirko Zoli.







# DIPENDENZE E STILI DI VITA

Gli stessi cocktail saranno preparati da studenti dell'Istituto di 2<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup>F, con i prof. Ravanelli Giancarlo e Salvatori Fabio, in collaborazione con la cooperativa SolcoSalute, all'evento musicale rock senza alcol "Quei bravi ragazzi 4NON-ALCOHOLIC CONTEST" (Imola, 5-6 maggio). Gli esperti della cooperativa faranno un incontro sulle dipendenze e stili di vita in tutte le 13 classi 2<sup>^</sup> tra maggio e giugno.







# BERE ALLA SALUTE

## DESTINATARI

Alunni delle classi 5<sup>A</sup> F e 5<sup>A</sup> I di Sala e loro genitori

## OBIETTIVI

- Prevenzione primaria e secondaria dell'abuso di alcool tra gli adolescenti attraverso la promozione e diffusione di una corretta e sana cultura del vino, del bere bene e dell'arte del degustare
- Educare ad un consumo consapevole introducendoli alla degustazione ed al bere bene
- Favorire un consumo critico dell'alcol in generale e del vino in particolare
- Promuovere la diffusione di conoscenze e competenze specifiche sul vino e sulla degustazione per stimolare i ragazzi ad operare scelte più consapevoli nell'ambito dei consumi di bevande alcoliche, con una trasformazione importante da semplici destinatari dell'intervento a creatori, essi stessi, di messaggi rivolti agli altri, siano essi pari che adulti, capaci a loro volta di diffondere un approccio critico al consumo di alcol
- Valorizzare e conoscere il territorio ed i suoi prodotti
- Promuovere una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio mondo emozionale e polisensoriale
- Imparare a degustare per avere l'opportunità di riflettere e far riflettere i ragazzi sui propri universi emotivi spesso ignorati e che viceversa finiscono per manifestarsi in maniera dirompente anche attraverso condotte a rischio quali quelle dell'abuso di alcol o della guida in stato di ebbrezza
- Educare alle emozioni: essere in grado di riconoscerle e verbalizzarle per riuscire a gestirle nell'ambito dello sviluppo e del benessere psicofisico
- Accrescere la consapevolezza della distinzione tra 'bere' e 'degustare'
- Favorire un incontro e confronto tra generazioni diverse
- Introdurre i giovani all'arte della degustazione insieme ai propri genitori per educare all'ascolto di sé e dell'altro
- Fornire un'occasione di conoscenza del mondo professionale che ruota attorno al vino
- Ampliare le conoscenze sul mondo professionale legato al vino

## ATTIVITA'

Attività di didattiche interattive e laboratoriali con il prof. Davide Belletti e il prof. Emanuele Colluto su:

1. Vino tra storia e leggenda
2. Introduzione alla vitivinicoltura ed al processo di vinificazione
3. Teoria e pratica della degustazione: esame visivo, olfattivo e gustativo. Il gioco delle essenze: la memoria emozionale
4. Cenni di enografia nazionale con particolare riferimento alla viticoltura della regione

Incontro su alcol e dipendenza con psicologo della Cooperativa sociale SolcoSalute del gruppo Coop.Solcolmola Dott. Alberto Martini per studenti (in classe) e per i genitori genitori.

Per i genitori è stato organizzato anche un incontro sulla tecnica di degustazione condotta dagli studenti e dal prof. Davide Belletti

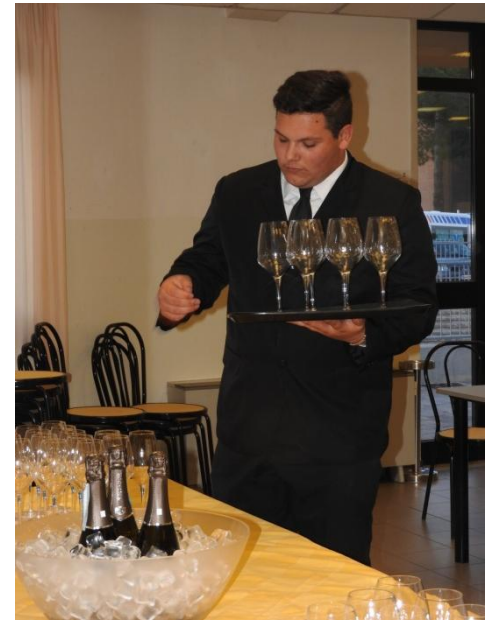
















*Analisi dei profumi*





*Degustazione per i genitori guidata dai propri figli*







# SOFT ART STREET WORKOUT

## Muoversi con ... arte



IIS "BARTOLOMEO SCAPPI"  
Castel S. Pietro Terme

a. s. 2016-2017

*Percorso motorio-artistico aperto alla cittadinanza: non è solo attività fisica all'aperto che si svolge in compagnia di altre persone, ma è l'occasione per vedere e conoscere, attraverso documenti d'archivio, i monumenti ed i personaggi che hanno fatto la storia di quei luoghi e le bellezze naturalistiche.*

*OBIETTIVO: favorire il movimento all'aria aperta come forma di piacere, attività fisica, benessere, prevenzione, socializzazione e conoscenza dei luoghi, della storia, dell'arte, dei personaggi della memoria e della natura.*

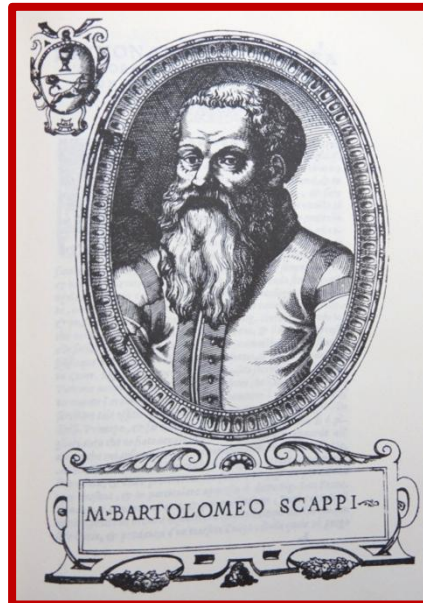
*Ha coinvolto studenti del PROFESSIONALE ALBERGHIERO e del TECNICO TURISTICO, docenti di Storia dell'Arte, Accoglienza turistica, Scienze motorie, Scienze naturali, Inglese e l'associazione ONLUS del territorio Terra Storia Memoria. Il percorso si snoda attraverso alcuni luoghi di Castel S. Pietro Terme, suddivisi in 6 tappe: ad ogni luogo è stato abbinato un personaggio che ha reso famosa la città e che parla anche della propria vita.*

*Ad ogni tappa si eseguono dei semplici esercizi guidati di educazione motoria e, mentre ci si riposa, si ascolta il racconto del narratore, che rappresenta il personaggio, che parla di sé e del luogo, sia in Italiano che in Inglese.*

*I testi sono stati elaborati dal prof. Alessandro Moreschini di Storia dell'Arte a partire da documenti d'archivio, tradotti in Inglese dalla prof. ssa Antonella Barberis, gli esercizi preparati dalla prof. ssa Elisabetta Trombetti di Scienze motorie, gli studenti sono stati preparati dalla prof. ssa Micaela Montagano e dalla prof. ssa Alessia Ponti di Accoglienza turistica. La prova generale è stata svolta durante il concorso europeo BARTOLOMEO SCAPPI. Referente: prof. ssa Daniela Stefanelli – Scienze naturali*

*Stiamo preparando guida turistica on-line basata su documenti d'archivio con i suddetti testi da pubblicare sul sito di scuola e Comune, in italiano ed inglese.*

*Realizzazione copertina: prof. ssa Silvia Alfano – Discipline pittoriche, su idea del prof. Moreschini e della prof. ssa Stefanelli*







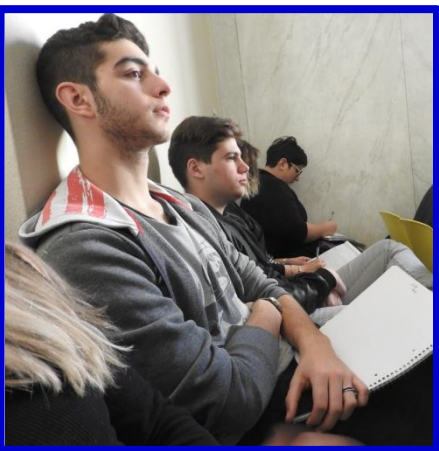






## COACH DELLA SALUTE

L'alimentazione dello sportivo sembra non poter fare a meno dell'uso di integratori sintetici, il progetto, promosso dall'ASL di Modena si propone raccogliere, tramite gli studenti e gli chef degli istituti alberghieri della regione, semplici ricette di snack salutari, gustosi, trasportabili e facili da preparare, da proporre agli altri istituti superiori e, a seguito di monitoraggio ad hoc, alle società sportive. A Castello ci hanno lavorato lo chef Donegaglia e la prof. ssa di Alimentazione Marchesini con Enrico Varrani (5^C) e Anna Maria Cavaliero (4^B). Alla formazione a Luoghi hanno partecipato anche altri 8 studenti e i prof. Alberici e Stefanelli. Io ed Anna abbiamo preparato uno snack pre-gara, Banana cake, ed abbiamo spiegato i motivi della nostra scelta dal punto di vista nutrizionale. Tutto in video conferenza con gli studenti ed i prof di altri Istituti alberghieri.









“Il progetto di PEER EDUCATION è una cosa che mi è piaciuta molto della nostra scuola, che mi ha insegnato molto e diciamo che la mia scelta di continuare gli studi è stata anche incentivata da alcuni argomenti della Peer education che mi hanno incuriosito.”  
Enrico Varrani (5^C)

# IN CAMMINO VERSO “L'ORTO IN CONDOTTA” di Slow food

Oltre agli obiettivi del progetto di Slow food “L'orto in condotta”, abbiamo voluto perseguire, per quest'anno, i seguenti obiettivi:

- Vedere l'orto con gli occhi del futuro professionista del settore, non solo del consumatore
- Iniziare una ricerca storica su documenti d'archivio sul ruolo delle piante officinali nella tradizione del nostro territorio in collaborazione con l'associazione Terra Storia Memoria





# GRAZIE

*Siamo solo all'inizio del NOSTRO cammino, ma stiamo camminando insieme e le idee aumentano ...*

*Il nostro motto è*

**!!!ADELANTE!!!**



*Fotografie di Sara Marani, Fabio Salvatori, Daniela Stefanelli e Dott. Martini*