



CITTÀ DI FABRIANO



REGIONE  
MARCHE  
ASSESSORATO ALLA PESCA



# MANGIA BENE, CRESCI SANO COME UN PESCE

CAMPAGNA EDUCATIVO ALIMENTARE (A.S. 2013/2014)

(DGR 512/2013) <http://pappafish.regione.marche.it>

# **PAPPA FISH**

## **VOGLIAMOCI UN MARE DI BENE**

**Il Comune di Fabriano, in risposta all'avviso pubblicato dalla Regione Marche (B.U.R. Marche n.36/2013), ha presentato un progetto relativo alla Campagna Educativo Alimentare nelle Scuole denominata "Mangia bene, cresci sano come un pesce", il progetto è stato approvato e finanziato dalla Regione, con fondi europei destinati allo sviluppo del settore ittico.**

**Grazie a tale opportunità, nel corso dell'a.s. 2013/2014, è stato possibile realizzare nelle mense scolastiche una Campagna Educativo Alimentare finalizzata ad incentivare il consumo di pesce fresco dell'Adriatico. Il progetto ha coinvolto gli alunni delle scuole materne, elementari e medie dei tre Istituti Comprensivi della Città, fondamentale è stata la collaborazione dei Dirigenti Scolastici, del corpo docente e della Commissione Mensa, che hanno supportato il Comune di Fabriano ed il SIAN dell'Asur Area Vasta di Fabriano in questa iniziativa tutta incentrata sul continuo miglioramento della qualità dei menù scolastici per il benessere dei ragazzi.**

**Il progetto iniziale prevedeva almeno 8 somministrazioni annue di pietanze a base di pesce fresco dell'Adriatico, al termine dell'anno scolastico, con grande soddisfazione possiamo comunicare che le giornate di somministrazione di menù a base di pesce fresco sono state ben 20.**

**Altra piacevole e inaspettata sorpresa è stata l'impatto che le pietanze a base di pesce fresco hanno riscontrato a mensa: i bambini hanno apprezzato tutte le pietanze proposte, dal sugo di vongole alle alici panate. Fondamentale è stato il lavoro svolto dal personale di cucina delle mense scolastiche, che è stato capace di proporre ricette sfiziose con le varietà di pesce fresco previste dal progetto, utilizzando anche il cosiddetto "pesce povero" (alici, pagello, molo, sgombro..) che in realtà è ricchissimo di proprietà nutritive.**

**Con l'intento di promuovere e realizzare il progetto anche per l'a.s.2014/2015 auspichiamo che la campagna educativa alimentare prosegua anche in famiglia con la buona abitudine di consumare pesce fresco dell'Adriatico.**

**Il Sindaco  
Giancarlo Sagramola**

**Assessore Pubblica Istruzione  
Barbara Pallucca**

# COME SI È SVOLTA L'ATTIVITÀ EDUCATIVA

**Il processo di promozione della salute e della crescita sana, ha previsto, con la preziosa collaborazione degli insegnanti dei tre Istituti Comprensivi coinvolti nel progetto, differenti approcci metodologici differenziati per età che si riassumono di seguito:**

## I N F A N Z I A

### A MENSA

sono stati presentati ai bimbi i personaggi che li hanno accompagnati in questa avventura con il pesce: i GOVUT FRIENDS. Gustino, Olfat, Vistella, Udino e Tattone sono i personaggi che hanno rappresentato tutti i 5 sensi.

### IN CLASSE

Con lo scopo di sensibilizzare i bimbi sull'importanza del pesce per il proprio benessere, gli alunni sono stati coinvolti con 5 storie con protagonisti i GOVUT FRIENDS.

## P R I M A R I A

### A MENSA

Il “campionato delle ricette con il pesce” è il gioco che è stato utilizzato per far diventare i bambini dei degustatori professionisti! Dando dei voti alle ricette proposte a mensa, i bambini hanno sviluppato una buona consapevolezza sensoriale. Il vincitore del campionato del pesce è stato il piatto “spaghetti con le vongole e misto pesce”, al secondo posto si sono classificate le “alici impanate al sapore di limone”.

### IN CLASSE

In classe sono stati svolti dei giochi educativi per approfondire la conoscenza del pesce.

## S E C O N D A R I A

### A MENSA

Sono state realizzate delle tovagliette, che hanno accompagnato le somministrazioni di pesce fresco, con l'intento di avvicinare i ragazzi al prodotto ittico attraverso una vera e propria “carta di identità” delle specie proposte e con una “scheda sensoriale” per valutare la ricetta degustata.

### IN CLASSE

Gli insegnanti hanno proposto una discussione sulla sicurezza alimentare dei prodotti ittici, sottolineando l'importanza che rivestono i 5 sensi nell'alimentazione.

# I GOVUT FRIENDS NEL REGNO DI SENSOLANDIA

## CONOSCIAMO I SUPEREROI DEI SENSI

### GUSTINO



Gustino è un folletto davvero birichino e, grazie alla sua lingua, è un vero buongustaio e un cuoco soprafino! Se guardate la vostra lingua allo specchio potrete notare tanti piccoli puntini rossi che vi permettono di capire, come Gustino, se state assaggiando qualcosa di dolce come il miele, salato come la pizza, acido come l'aceto o amaro come la cicoria. E ricordate! Tutti i sapori, anche quelli non proprio gradevoli come l'amaro e l'acido, servono al nostro organismo: parola di Gustino!

Le sue giornate sono contraddistinte da una sola parola: cucinare! È però molto birichino: fa scherzi alle donne troll quando vanno a raccogliere le bacche per la cena ed alle nonne gnomine dedite a pulire la verdura, insomma, per i suoi manicaretti, ruba sempre qualche ingrediente. La sua vispa risata è indice di qualche marachella culinaria appena compiuta. Nessuno è mai riuscito a prenderlo durante le sue corse saltellanti: è alto un pollice, e per questa sua corporatura, sfreccia via come un siluro!

### OLFAT



Olfat è lo gnomo più saggio di tutta la foresta di Sensolandia. Con il suo nasone, che fiuta 19 volte di più di quello degli umani, riconosce qualsiasi odore, anche a grande distanza! Come lui, anche voi catturate gli odori grazie al naso che, a sua volta, li invia al cervello per far sì che voi riconosciate, anche ad occhi chiusi, la differenza di odore tra una cipolla ed un peperone!

Gnomo Olfat vive da 400 anni e da quando è piccolo ha la sua folta barba bianca e, soprattutto, il suo cappello a forma di cono che toglie soltanto per andare a dormire. Lui scherza e dice che mette il cappello per sembrare più alto dei suoi 15 centimetri!

È un grandissimo studioso, infatti, qualsiasi cosa gli si chieda, lui la conosce in maniera molto approfondita. Olfat è anche un ottimo inventore: produce, per esempio, dei profumi raffinatissimi che tutte le donne di Sensolandia vorrebbero in regalo.

### VISTELLA



Vistella è l'unica femmina del gruppo di amici dei GOVUT FRIENDS ed una delle fate più belle della foresta di Sensolandia. La sua mamma l'ha chiamata così proprio perché "Vistella" fa rima con bella ma, soprattutto, perché la sua famiglia, possiede da secoli un superpotere: quello di avere una vista potentissima.

Per i suoi capelli setosi, la sua pelle chiara come una perla, le sue ali leggiadre ed i suoi grandissimi occhi blu, tutti gli elfi, gli gnomi, i folletti ed i troll ne sono innamorati. Ma lei non ha tempo per l'amore: è perennemente indaffarata! Quindi, quando con la sua vista riesce a captare in lontananza qualche corteggiatore, si rende invisibile grazie ad i suoi poteri magici.

Le donne troll la invidiano molto perché, grazie alla sua energia, non invecchia. Veste sempre di blu - il colore della magia - ed i suoi abiti sono composti e ricchi. La sua mamma è infatti una bravissima sarta e sta tramandando tutti i segreti di questo difficilissimo mestiere a Vistella.

### UDINO



Udino è il principe azzurro che tutte le ragazze di Sensolandia vorrebbero. Alto, snello, capelli d'oro: ha tutte le caratteristiche che fanno sognare e lui lo sa! In aggiunta, è anche un bravissimo cantante. Ha una voce davvero profonda ed ascoltarlo rilassa la mente ed il cuore.

Nel tempo libero costruisce strumenti dal suono dolce come il flauto, che suona la sera quando a Sensolandia regna il silenzio. Questa sua grande abilità musicale e canora deriva dalle sue lunghe orecchie a punta che riescono a captare ogni piccolissimo suono. Bisogna stare attenti quando gli si vuole fare uno scherzo, vi può scoprire subito! È un ragazzo di poche parole e, quando si deve far notare, lancia una freccia con il suo inseparabile arco.

Udino è anche un gran difensore della natura tanto che viene soprannominato dai tutti "guardiaboschi" - ed ha una grande passione per l'esplorazione, infatti, crea ogni anno una delle più belle mappe geografiche di tutto il Regno di Sensolandia.

### TATTONE



Di certo, l'atteggiamento rozzo di Tattone non rappresenta ciò che realmente è: un troll buono e simpaticone! Il suo aspetto spaventevole è dato dal suo nasone lungo, dalle sue quattro dita invece che cinque, dalla pelle scura e piena di peluria. Cosa ancor più spaventosa, ma per Tattone divertente, è il suo trasformarsi in pietra al minimo raggio di sole che lo colpisce. I troll, infatti, lavorano quando si fa buio e vivono in caverne oscure.

Tattone è un artigiano pazzarello ma davvero molto preciso, grazie alle sue manone. È un esperto nella lavorazione del legno e nelle decorazioni. Aggiusta qualsiasi tavolo, armadio o sedia rotta.

Vi svelerò però un segreto: il senso del tatto non si trova soltanto nelle mani, ma su tutto il corpo! Pensate a quando qualcuno tocca una vostra spalla! Il senso del tatto si trova addirittura anche in bocca e vi permette, per esempio, di percepire la piccantezza di un cibo, la sofficità di un gelato o la durezza di una mandorla.

**Leggi le storie  
dei supereroi  
dei sensi  
ai tuoi bambini**

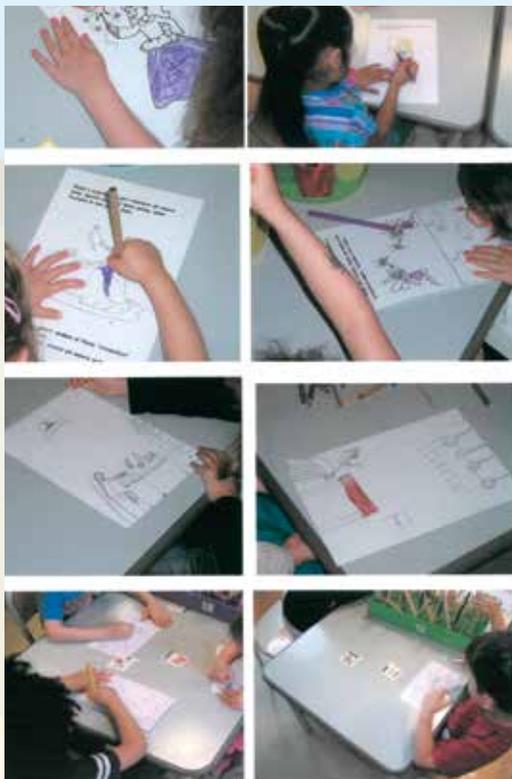
**vai su [www.piazzalfa.it](http://www.piazzalfa.it)  
e clicca sul logo  
"Pappa Fish"**



In fondo al mar...  
con i **GOVUT FRIENDS**



# Gli elaborati dei bambini



# IL PESCE: UN ALIMENTO OTTIMO PER LA CRESCITA

Nutriente al pari della carne, ha il vantaggio di contenere acidi grassi polinsaturi (omega 3) che hanno effetti benefici sulla nostra salute nel controllo del livello dei trigliceridi e del colesterolo nel sangue.

Oltre agli omega 3, la presenza di vitamine (A, E e B) e di Sali minerali (magnesio, fosforo, zinco, selenio, iodio) determina il forte ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari; in primo piano quello azzurro con alici, sgombri e sarde. Le fibre del pesce contengono più acqua e meno tessuto connettivo rispetto alla carne rendendolo, così, un alimento molto digeribile, adatto a tutti, dai bambini agli anziani.

RACCOMANDAZIONI SUL CONSUMO DI PESCE:

**2-3 volte alla settimana**

Preferiamo i prodotti ittici nostrani e stagionali!  
(**pesci**, **molluschi**, **crostacei**)

**IL CALENDARIO DELL'ADRIATICO** *dal sito [www.pappafish.it](http://www.pappafish.it)*

## INVERNO

Sgombro  
Mazzola  
Pannocchia  
Pagello  
Molo

## PRIMAVERA

Alice  
Cozza  
Totano  
Lumachino  
Lanzardo  
Cefalo

## ESTATE

Alice  
Sgombro  
Cozza  
Sardina

## AUTUNNO

Mazzola  
Triglia  
Pannocchia  
Moscardino  
Sardina

## TUTTO L'ANNO

Suro  
Vongola  
Trota Iridea  
Trota Fario



## LE RICETTE della MENSA SCOLASTICA

*Si ringraziano della collaborazione le cuoche e il personale di cucina delle mense scolastiche di Fabriano*

### POLPETTE DI PESCE

#### INGREDIENTI

- Macinato di pesce fresco\*, 350gr
- Patate lesse schiacciate, 2 pz.
- Pane grattugiato, Q.B.
- Latte, Q.B.
- Prezzemolo tritato, Q.B.
- Aglio tritato, Q.B.
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale



\* (macinato di pesce fresco, spellato, eviscerato e privato delle spine, misto tra le specie molo o merlano, moscardino, totano, alice, sardina, sgombro)

#### PREPARAZIONE

Impastare molto bene tutti gli ingredienti, formare con le mani le polpettine, passarle nel pane grattugiato e metterle in una teglia rivestita con carta forno con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Cuocerle in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

# SPAGHETTI CON VONGOLE

## INGREDIENTI

- Vongole intere fresche 1Kg
- Cipolla tritata ¼
- Spicchio d'aglio 1pz.
- Prezzemolo Q.B.
- Sale



## PREPARAZIONE

Tenere a bagno le vongole per circa 2 ore, poi lavarle accuratamente, quindi metterle in una pentola capiente con coperchio e farle aprire a fiamma alta. Una volta aperte, togliere il mollusco dalle valve e conservare la loro acqua di cottura, avendo cura di filtrarla in un pentolino, usando un colino foderato con un tovagliolo. In un altro tegame, preparare un soffritto con il trito di aglio, cipolla, prezzemolo e olio extravergine di oliva, aggiungere le vongole sgusciate e spegnere il fuoco. Cuocere gli spaghetti e condirli con il sugo di vongole aggiungendo olio extravergine di oliva e l'acqua di cottura delle vongole precedentemente conservata e filtrata.

# TORTINO DI PESCE

## INGREDIENTI

- Macinato di pesce fresco\*, 350gr
- Pane grattugiato, 100gr
- Formaggio grattugiato, 50gr
- Bicchiere di latte, ½
- Limone (scorza e succo), ½
- Burro, (qualche ricciolo)
- Prezzemolo, Q.B.
- Sale



## PREPARAZIONE

Bagnare il pane grattugiato con il latte; nel frattempo, impastare bene tutti gli ingredienti in un recipiente. Mettere della carta forno su una teglia e cospargerla con un po' di pane grattugiato. Stendere il composto creando uno strato spesso circa 1 cm e aggiungere nuovamente un po' di pane grattugiato assieme a qualche ricciolo di burro, per ammorbidire il composto. Cuocere in forno preriscaldato a circa 170° per circa 20 minuti. A cottura ultimata tagliare a quadretti e servire.

# SEPPIOLINE CON PANATURA AL FORNO

## INGREDIENTI

- Seppioline, 1Kg
- Limone (scorza), 1pz.
- Pane grattugiato, Q.B.
- Prezzemolo, 100gr
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale



## PREPARAZIONE

Lavare bene le seppioline, privarle dell'osso, della testa e della pelle ed asciugarle con della carta assorbente. Aggiungere un po' di sale ed ungere le seppioline con poco olio extravergine di oliva su entrambi i lati. Tritare molto finemente il prezzemolo ed unirlo, in una ciotola, con pane grattugiato e scorza di limone grattugiata. Insaporire le seppie con questa panatura su di una teglia foderata con della carta forno. Infornare a 200° per circa 15-20 minuti.

# ALICI PANATE AL SAPORE DI LIMONE E PATATE

## INGREDIENTI

- Alici, 1Kg
- Limone (scorza), 1pz.
- Pane grattugiato, 100gr
- Prezzemolo, Q.B.
- Patate
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale



## PREPARAZIONE

Per cominciare: togliere la testa alle alici, eviscerarle togliendo la lisca in modo da averle aperte "a libro". Lavarle ed asciugarle. Tritare molto finemente il prezzemolo ed unirlo, in una ciotola, con pane grattugiato e scorza di limone grattugiata. Insaporire le alici con questa panatura e mettetele in una teglia foderata con della carta forno. Infornatele insieme alle patate tagliate precedentemente a rondelle, con il rosmarino. Piatto delicato, ma nello stesso tempo, deciso

# A DEGUSTARE C'È PIÙ GUSTO!

Grazie alla tovaglietta “Mangia bene, cresci sano come un pesce” i nostri ragazzi hanno imparato a degustare consapevolmente la qualità del pesce del Mar Adriatico. Inoltre, grazie alla carta d'identità del prodotto che hanno compilato, il codice della zona di cattura, il periodo di pesca ed il riconoscimento della freschezza del pesce, non avranno più segreti!

**ISTRUZIONI:** Solo grazie ai 5 sensi possiamo comprendere la vera freschezza del pesce che portiamo in tavola. Sottolinea gli aggettivi che, secondo te, si addicono di più alla ricetta con il pesce che stai degustando. In seguito segna con una crocetta il voto che vuoi dare ad ogni sensazione sensoriale.

SENSI	AGGETTIVI SENSORIALI	VOTO												
<b>GUSTO</b> 	saporito / insipido leggero / forte appetitoso / disgustoso succoso / asciutto	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td colspan="3">10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	2	3												
4	5	6												
7	8	9												
10														
<b>OLFATTO</b> 	delicato / forte penetrante / debole gradevole / non gradevole speziato / non speziato	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td colspan="3">10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	2	3												
4	5	6												
7	8	9												
10														
<b>VISTA</b> 	piccolo / grande colore spento / vivido spesso / sottile invitante / non invitante	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td colspan="3">10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	2	3												
4	5	6												
7	8	9												
10														
<b>UDITO</b> 	forte / debole intermittente / continuo rumoroso / vellutato slurp / bleah	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td colspan="3">10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	2	3												
4	5	6												
7	8	9												
10														
<b>TATTO</b> 	caldo / freddo unto / secco molle / consistente appiccicoso / asciutto	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td colspan="3">10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	2	3												
4	5	6												
7	8	9												
10														

## PUNTEGGIO

	<input type="text"/>
	+
	<input type="text"/>
	+
	<input type="text"/>
	+
	<input type="text"/>
	+
	<input type="text"/>
	-
<b>TOTALE</b>	<input type="text"/>

