

L'approccio metodologico dei materiali didattici, differenziati per età, nell'ottica del processo di promozione della salute e della crescita sana, prevede, attraverso gli insegnanti, momenti di educazione alla sana alimentazione ed alla valorizzazione del gusto.

A MENSA...

INFANZIA: Saranno presentati ai bimbi, i personaggi che li accompagneranno in questa avventura con il pesce: i GOVUT FRIENDS. Gustino, Olfat, Vistella, Udino e Tattone sono, appunto, personaggi che rappresentano i 5 sensi.



PRIMARIA: Il "campionato delle ricette con il pesce" è il gioco che sarà utilizzato per far diventare i bambini dei degustatori professionisti! Dando dei voti ad una determinata ricetta, i bambini svilupperanno una buona consapevolezza sensoriale.



SECONDARIA DI I GRADO: Mediante le tovagliette "mangia bene, cresci sano come un pesce" i ragazzi potranno, da un lato, iniziare a capire come leggere la "carta d'identità" dei prodotti presenti in pescheria e dall'altro degustare, mediante la scelta di aggettivi sensoriali, la ricetta proposta a mensa.



IN CLASSE...

INFANZIA: 5 storie con protagonisti i GOVUT FRIENDS alle prese con il pesce. Lo scopo, è quello di sensibilizzare i bimbi circa l'importanza del pesce per il proprio benessere.

PRIMARIA: Giochi educativi per approfondire la conoscenza del pesce come alimento salutare.

SECONDARIA DI I GRADO: Gli insegnanti proporranno una discussione sulla sicurezza alimentare, declinata ai prodotti ittici, con attenzione verso l'importanza che rivestono i 5 sensi nell'alimentazione.

ALICI PANATE AL SAPORE DI LIMONE E PATATE

Per cominciare: togliere la testa alle alici ed eviscerarle togliendo la lisca. Lavatele ed asciugatele. Tritate molto finemente il prezzemolo ed unitelo, in una ciotola, con pane grattugiato e scorza di limone grattugiata. Insaporite le alici con questa panatura e mettetele in una teglia foderata con della carta forno. Infornatele insieme alle patate con il rosmarino che avete precedentemente tagliato a rondelle. Piatto delicato ma, allo stesso tempo, deciso.

I GOVUT FRIENDS, ed in generale, un approccio sensoriale all'alimentazione, aiuteranno i Vostri figli a diventare più consapevoli delle loro potenzialità.

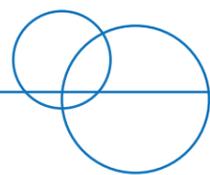
In una società come la nostra, troppo tecnologizzata, questo progetto vuole cercare di allargare gli orizzonti delle competenze delle nuove generazioni. Conoscere e percepire il mondo attraverso i sensi, non può far altro che ampliare la capacità di adattamento e di approccio alla vita.



Campagna educativa alimentare nelle scuole finanziata dall'Unione Europea, promossa dalla Regione Marche e attuata dal Comune di Fabriano con l'obiettivo di introdurre nelle mense scolastiche il pesce fresco del Mar Adriatico e di sviluppare una migliore cultura alimentare nelle giovani generazioni.

Il progetto prevede un percorso didattico nelle scuole integrato tra il Comune e l'Asur AV2 Fabriano, con il supporto creativo del Laboratorio delle Idee srl.

COSA SAPPIAMO SUL PESCE



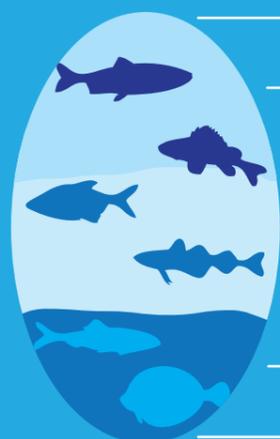
IL PESCE: UN ALIMENTO OTTIMO PER LA CRESCITA

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

TABELLA DI VALUTAZIONE DELLA FRESCHEZZA DEI PRODOTTI ITTICI



	FRESCO	ALTERATO
RIGIDITÀ	assente	assente
ODORE	salso di frescume	fecaloide
ASPETTO	vivo	cinereo
CONSISTENZA	elastica	flaccida
OCCHIO	vitreo	essiccato
BRANCHIE	porpora	caricino

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

IL CALENDARIO DELL'ADRIATICO dal sito www.pappafish.it

INVERNO	PRIMAVERA	ESTATE	AUTUNNO	TUTTO L'ANNO
Sgombro	Alice	Alice	Mazzola	Suro
Mazzola	Cozza	Sgombro	Triglia	Vongola
Pannocchia	Totano	Cozza	Pannocchia	Trota Iridea
Pagello	Lumachino	Sardina	Moscardino	Trota Fario
Molo	Lanzardo	Sardina	Sardina	
	Cefalo			

IL LUOGO DI PROVENIENZA dei prodotti ittici, sui banchi delle pescherie, non è semplice da interpretare perché rappresentato da un numero; stiamo parlando del codice FAO. Conosciamo i più comuni.

21

ATLANTICO
NORD
OCCIDENTALE

27

ATLANTICO
NORD
ORIENTALE

37

MAR
MEDITERRANEA

37.2.1

MAR
ADRIATICO

5157

OCEANO
INDIANO

ALCUNI DUBBI?

PESCE FRESCO, SURGELATO O CONSERVATO?

Il pesce surgelato mantiene intatte le proprietà nutrizionali rispetto al pesce fresco; è però necessario fare molta attenzione a non interrompere la catena del freddo. Il pesce conservato, pur mantenendo buone qualità nutrizionali, presenta maggior contenuto in sale e olio.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA PESCE AZZURRO E PESCE BIANCO?

Il pesce azzurro presenta una quantità di grassi "buoni", come gli omega 3, maggiore. Essendo più presente nell'Adriatico, è sicuramente conveniente anche dal punto di vista economico. La denominazione di "pesce azzurro", derivante dal colore delle squame superiori tendenti al blu (il ventre è argenteo), non è scientifica ma commerciale; così come il pesce bianco che si contraddistingue per il colore chiaro della sua carne.

ATTENZIONE AL PESCE CRUDO!

L'utilizzo del pesce crudo richiede un'attenzione particolare dal punto di vista della sicurezza alimentare. Infatti, il rischio d'intossicazioni e infezioni causate da batteri patogeni e parassiti come il "famoso" Anisakis è elevato. La normativa vigente obbliga a sottoporre il pesce ad un trattamento di congelamento.

LE RICETTE DELLA MENSA SCOLASTICA



SPAGHETTI CON IL SUGO BIANCO E VONGOLE

Lasciate le vongole per diverse ore in ammollo con abbondante acqua salata. Fate aprire le vongole a fuoco vivace e toglietele non appena si aprono. Separate le vongole dal liquido che si sarà formato e filtratelo. In seguito sgusciatele. A parte, mettetle ad imbiondire uno spicchio d'aglio schiacciato nell'olio a cui aggiungerete le vongole ed il suo liquido filtrato. Condite gli spaghetti, che nel frattempo avrete cotti, con questo delicato ma delizioso sugo di vongole e del prezzemolo.

POLPETTE DI PESCE

Le polpette di pesce possono essere composte da un preparato a base di pesce azzurro ammicchito con patate lesse, scorza di limone grattugiata, prezzemolo e pane grattugiato. Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti. Mescolate bene per amalgamare il tutto e, con le mani, formate delle piccole palline con l'impasto. Mettetele in forno e degustate! Davvero Croccanti e sfiziose!

SEPIOLINE CON PANATURA AL FORNO

Lavate bene le seppie, privatele dell'osso, della testa e della pelle ed asciugate le seppie con della carta assorbente. Aggiungete un po' di sale ed ungete le seppie con poco olio extravergine di oliva su entrambi i lati. Tritate molto finemente il prezzemolo ed unitelo, in una ciotola, con pane grattugiato e scorza di limone grattugiata. Insaporite le seppie con questa panatura e mettetele in una teglia foderata con della carta forno. Infornate a 200° per circa 15-20 minuti. Buon Appetito!