Comune di Crespina Lorenzana
Assessorato alla pubblica istruzione e servizi educativi

LA LENTICCHIA MAGICA

Il primo **menù speciale** che hanno incontrato i nostri bimbi è stato quello de ***"La lenticchia magica"***, un menù a base prevalentemente vegetale sul tema della **sostenibilità ambientale**.

Perché un menù sul tema della sostenibilità ambientale?
Forse non tutti sanno che anche le nostre scelte alimentari giocano una partita importante quando si parla sostenibilità e tutela dell'ambiente. Prestare attenzione a cosa scegliamo di mangiare ogni giorno rientra infatti nell'insieme di quelle buone pratiche che ognuno di noi può fare per essere più attento all'ambiente!

Scopriamo qualcosa in più su questo menù!

Perchè una lenticchia magica?

Le lenticchie appartengono alla famiglia dei legumi e così come tutti i suoi fratelli e sorelle (ceci, fagioli, piselli, fave…) sono una fonte preziosa di proteine vegetali, fibre e minerali.

→ A differenza di quanto spesso si crede infatti i legumi, da un punto di vista nutrizionale, non sono un contorno ma un vero e proprio secondo piatto, così come la carne, il pesce, le uova e i formaggi!

→ Ma la "magia" sta nel fatto che tra tutte le fonti proteiche i legumi sono quelli a **minor impatto ambientale** in quanto per la loro produzione è necessario un consumo minore di acqua, suolo e si emettono meno gas serra!
Ma non è finita qui! I legumi sono anche **alleati della nostra salute** grazie alla loro ricchezza in fibre e minerali preziosi oltre che proteine!

Quando e quanto consumare i legumi?
Le Linee Guida per una Sana Alimentazione (CREA 2018) suggeriscono una frequenza di consumo settimanale di almeno 3-4 volte, ma niente vieta di consumarli anche più spesso!

E se ai bambini non piacciono?

Un'altra "magia" dei legumi è quella di essere estremante versatili! Si possono preparare semplicemente con olio o pomodoro ma si possono anche sfruttare per un'infinità di piatti e ricette. Il ragù di lenticchie di questo menù ne è un esempio ma con i legumi si possono preparare polpette, burger, torte e tortini (ad esempio la torta di ceci o cecina!), hummus, creme, zuppe e minestre, sughi per la pasta…insomma c'è l'imbarazzo della scelta!

Conclusioni

L'obiettivo della ristorazione scolastica non è soltanto quello di fornire un pasto ma anche quello di educare i bambini ad una sana alimentazione partendo proprio dalla scoperta dei cibi alla base della nostra Dieta Mediterranea.
Ma non finisce qui! La scuola da tempo si fa promotrice di progetti e iniziative sul tema dell'ambiente e della sostenibilità stimolando e sensibilizzando i bambini a comportamenti più virtuosi e rispettosi dell'ambiente.
Tra le varie azioni che possiamo compiere in questo senso anche prestare attenzione alle scelte alimentari gioca un ruolo importante, per questo riteniamo sia giusto fare la nostra parte anche lavorando sul menù scolastico cercando di promuovere piatti e ricette a minor impatto ambientale trovando, tra tutte le ricette, quelle più gradite ai nostri piccoli utenti!

Un lavoro di squadra!

Talvolta i bambini possono essere diffidenti nei confronti di piatti che non conoscono, per questo, oltre alle attività promosse dalla scuola, riproporre i nuovi piatti sperimentati a mensa anche a casa potrebbe essere molto utile per renderli più facilmente accettati! Le abitudini alimentari della famiglia giocano infatti un ruolo importante nelle scelte dei più piccoli!
Se vi va quindi perché non sperimentare queste nuove ricette anche a casa magari preparandole proprio con i bambini?

La ricetta

Ecco una semplice versione del ragù di lenticchie, di fatto il procedimento è lo stesso del classico ragù con la differenza che la carne è sostituita dalle lenticchie (che si potranno usare sia già cotte per velocizzare i tempi che secche ammollandole qualche ora prima della cottura).

Ragù di lenticchie (dosi per 4 persone):

- 400g di lenticchie già cotte
- 500-700g di passata/polpa di pomodoro
- Trito di carota, sedano, cipolla e aglio (come per il ragù normale)
- Olio e sale qb
- Erbe aromatiche a piacere

Tritiamo sedano carota, aglio e cipolla e scaldiamoli in padella con un po' di olio (come si farebbe con il classico ragù). Aggiungiamo quindi le lenticchie e lasciamo insaporire qualche minuto. Aggiungiamo infine anche il pomodoro e lasciamo cuocere circa 15-20 minuti. Aggiungiamo erbe aromatiche a piacere.
Il ragù è pronto per condire la pasta!

In foto il ragù preparato dalle cuoche di Ceppaiano

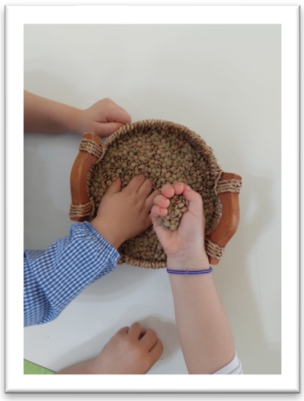
Comune di Crespina Lorenzana
Assessorato alla pubblica istruzione e servizi educativi

I laboratori a scuola

Le giornate a menù speciale si inseriscono in un percorso educativo più ampio condiviso con la scuola.
Ecco alcuni scatti dalle scuole dell'infanzia e primarie in cui la mattina i bambini, guidati dalle/dagli insegnanti, hanno esplorato la lenticchia e dato libero sfogo alla creatività! Bravissimi!!

Scuola dell'infanzia di Ceppaiano

Scuola dell'infanzia di Lorenzana



Scuola primaria di Cenaia

Comune di Crespina Lorenzana

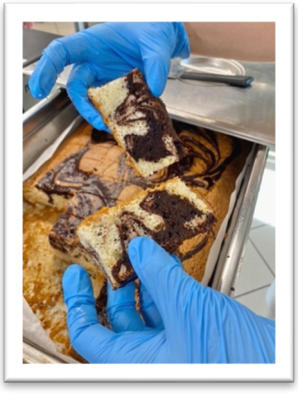
Assessorato alla pubblica istruzione e servizi educativi

Scuola primaria di Lorenzana

Comune di Crespina Lorenzana
Assessorato alla pubblica istruzione e servizi educativi

Le materie prime

Tutte le materie prime utilizzate, come da capitolato, sono da agricoltura biologica e di origine nazionale (salvo pochi alimenti non reperibili con queste caratteristiche).
Ecco alcuni ingredienti usati per il menù!

Il pasto a scuola

Ed ecco infine alcuni scatti del momento del pasto!
In questa prima occasione il ragù di lenticchie è stato proposto in due versioni: in modo semplice per le diete speciali e sotto forma di pasta pasticciata per tutti i bambini.
Per completare il pasto una buonissima torta variegata al cacao sempre prearata dalle cuoche di Ceppaiano!