



POLITECNICO
MILANO 1863

Lecco, 03 aprile 2019

NOTIZIE PER LA
STAMPA

Furbate in cucina: piccoli chef ai fornelli

Sesto incontro dell'università dei bambini

Piccoli chef al campus del Polo territoriale di Lecco. In occasione del sesto incontro del progetto *POLIS-la città sostenibile* che si è svolto lunedì 1 aprile, i 43 alunni delle classi quinte della scuola primaria C. Battisti di Acquate, sono stati chiamati a cimentarsi in una gara di polpette e frittate. “**Furbate in cucina**”, questo il titolo del laboratorio, si riferisce non solo al fatto che ci sono diversi modi di cucinare, ma anche al fatto che ci sono tanti modi, alcuni più “furbi” di altri, di alimentarsi. **Annalisa di Cataldo**, esperta di alimentazione e lo chef **Roberto Di Mauro**, conduttori dell'incontro e fondatori dell'**Associazione Cook in Love** di Cernusco sul Naviglio, non si sono limitati a raccontare ai bambini cosa significhi alimentarsi in maniera sana ma hanno voluto anche che provassero a cucinare e ad assaggiare specialità vegetariane perfettamente bilanciate rispetto a quelli che sono i dettami dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Come ha sottolineato il Prorettore del Polo territoriale, **Manuela Grecchi**, “perché una città sia davvero sostenibile, è anche necessario che i suoi abitanti sappiano come nutrirsi correttamente e sappiano quale è l'impatto ambientale e sociale di una cattiva alimentazione. Da qui la necessità di introdurre, tra i vari incontri del progetto *POLIS-la città sostenibile*, anche un laboratorio dedicato all'alimentazione e alla cucina”.

La colazione al sacco portata dai bambini e consumata al campus ha dato il “LA” alle attività del laboratorio ed è stato il primo oggetto di analisi critica. Basandosi sulle regole che determinano un piatto bilanciato (prevalenza di frutta, verdura e carboidrati), Annalisa di Cataldo ha mostrato ai bambini, come il loro pranzo al sacco fosse mediamente sbilanciato verso la presenza di zuccheri semplici e di cibi molto salati e ha spiegato loro quali fossero, al contrario, i benefici di un'alimentazione ricca di nutrienti, proteine di origine vegetale e soprattutto variata. Ma i benefici non si limitano alla salute personale. Di fianco alla piramide alimentare, i bambini hanno potuto ammirare, nelle dispense che sono state fornite loro, una bellissima piramide ambientale che, guarda caso, coincide in tutto e per tutto con quella alimentare. Attraverso questa immagine hanno potuto constatare che i cibi di cui si consiglia un consumo elevato (come frutta verdura e carboidrati) sono anche quelli che hanno un impatto ambientale più basso, ovvero sono quelli che richiedono meno consumo di acqua e terreno e che, per la loro produzione, prevedono una minore emissione di CO₂. I bambini, stupiti, hanno scoperto che per produrre un kg di lenticchie occorrono mediamente 50 litri di acqua, mentre per portare sul loro piatto un kg di manzo ne occorrono ben 13.000!!

Al termine della presentazione si è poi passati alla parte pratica. I piccoli chef si sono passati dei piccoli vasetti di vetro che contenevano cereali in grani generalmente poco consumati come il sorgo o il miglio oppure granaglie note, ma mostrate nelle forme integrali e raffinate; poi sono stati invitati ad assaggiare i piselli crudi e a ragionare sulla presenza o assenza di legumi nella loro alimentazione quotidiana. “In generale i bambini amano molto i legumi” - ha spiegato Annalisa Di Cataldo, che è anche madre di due bambini di 10 e 12 anni - “e i legumi, come si sa, sono un'ottima fonte di proteine alternativa alla carne che andrebbe mangiata con moderazione. Solo che è lungo cucinarli e bisogna trovare il modo di insaporirli e renderli *attraenti* per bambini”.



POLITECNICO
MILANO 1863

Dopo la “prova assaggio” i bambini hanno trovato nella sala attigua otto postazioni perfettamente attrezzate con tovagliette, ciotole, cucchiari e perfino i grembiolini da cuoco offerti dall’associazione Cook in Love. In ogni postazione c’erano gli ingredienti necessari per preparare delle ottime polpette di lenticchie e mais con salsa allo yogurt e una frittata di patate e farina di ceci. I piccoli cuochi, guidati dallo chef Di Mauro e con l’aiuto di alcuni studenti volontari del Politecnico, si sono così divertiti a impastare, formare polpette e a preparare le loro frittate. Alla fine molti di loro si sono preparati il loro personale “hot dog” vegetariano composto da pane, insalata, polpette e salsa rosa allo yogurt da portare a casa per la merenda. Tutto è stato apprezzato, assaggiato e commentato senza pregiudizi né preclusioni, forse perché quando si guarda da vicino, anche il “diverso” non fa più così paura.

I bambini sono tornati a scuola con ancora indosso i loro grembiuli da cuochi, con il cibo cucinato da loro, un nuovo timbro sul libretto universitario e con la “dispensa” che racconta le gesta dei loro amici virtuali, Lisa, Marco, Abdullah e Jasmine. Durante la rituale timbratura del libretto, uno di loro con aria un po’ sconsolata ha detto «Accidenti, mancano solo tre incontri».