

BUONO A SAPERSI

#1 /2026

“ LA MENSA
CHE FA
SCUOLA ”



*Questo giornalino nasce come un percorso di **informazione e condivisione** rivolto alle famiglie, con l'obiettivo di raccontare e valorizzare il servizio di ristorazione scolastica come parte integrante dell'esperienza educativa dei bambini.*

A partire da questo primo numero, il progetto accompagnerà nel tempo temi legati all'alimentazione, al benessere e alla crescita, offrendo approfondimenti, contributi di professionisti, informazioni sul servizio e contenuti pensati anche per i più piccoli. Un modo per rendere più trasparente e comprensibile ciò che ogni giorno accade in mensa e per favorire un dialogo costante tra scuola, famiglie e chi si occupa della ristorazione.

*Questo numero inaugura il percorso con un focus sulla **mensa come luogo di educazione alimentare**, uno spazio in cui i bambini non solo mangiano, ma imparano a conoscere il cibo, a rispettarlo e a vivere il pasto come momento di condivisione.*

Un progetto che nasce con l'intento di crescere nel tempo, numero dopo numero, insieme ai bambini e alle loro famiglie.

Buona lettura!

*Simona Testaferrata
Assessore all'istruzione
Comune di Lucca*

LA MENSA SCOLASTICA: UN'AULA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE E SOCIALE

a cura della Dott.ssa Claudia Simi

Spesso pensiamo alla mensa scolastica semplicemente come al luogo dove ricaricare le energie tra un'ora di lezione e l'altra. Tuttavia, dietro i vassoi e i tavoli affollati si nasconde un ambiente ricco di opportunità formative che vanno ben oltre il semplice nutrimento del corpo. La ristorazione scolastica rappresenta, a tutti gli effetti, un'estensione dell'ambiente educativo, un laboratorio quotidiano dove si apprendono le basi della salute e della convivenza civile. Attraverso il momento del pranzo, la scuola contribuisce in modo concreto alla formazione di abitudini alimentari corrette, promuovendo salute, benessere e consapevolezza fin dall'infanzia.

Il primo e più evidente aspetto educativo riguarda l'educazione alimentare. In un'epoca caratterizzata da un'ampia offerta di cibi ultra-processati, la mensa ha il ruolo fondamentale di presentare un modello di dieta equilibrata. I bambini e i ragazzi entrano in contatto con alimenti diversi, spesso lontani dalle proprie abitudini familiari, e hanno la possibilità di conoscere nuovi sapori, stagionalità dei prodotti e corretti abbinamenti nutrizionali. Questo "allenamento al gusto" è cruciale per sviluppare un palato consapevole e prevenire future abitudini alimentari scorrette, obesità e disturbi correlati. Imparare a mangiare sano a scuola significa investire nella salute a lungo termine.

Oltre al piatto, c'è l'educazione al consumo critico e alla sostenibilità. A tal riguardo privilegiamo prodotti a chilometro zero, biologici o del commercio equo e solidale. Queste scelte, se spiegate, trasformano il pasto in un momento di riflessione sull'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari e sull'importanza di supportare l'eco-



nomia locale. La lotta allo spreco alimentare, attraverso campagne di sensibilizzazione o la raccolta differenziata, insegna il valore delle risorse e il rispetto per il cibo che, per molti, è ancora un privilegio.

Infine, la mensa è un insostituibile luogo di socializzazione e inclusione. È uno dei pochi momenti della giornata scolastica in cui le barriere tra classi ed età si attenuano. Si impara a stare a tavola, a rispettare i turni, favorisce la condivisione, il rispetto delle regole comuni e l'attenzione verso gli altri. È qui che si sviluppano l'autonomia personale e il senso civico e senso di responsabilità, come il rispetto del cibo e la riduzione degli sprechi.

Dott.ssa Claudia Simi
Biologa Nutrizionista

MENSA SCOLASTICA COME MOMENTO EDUCATIVO

a cura della Dott.ssa Perseo

La mensa scolastica come momento educativo è oggi considerata una parte integrante del progetto formativo del bambino a scuola. Rappresenta infatti un'occasione quotidiana di apprendimento e di relazione.

Durante il pasto gli alunni imparano a conoscere una dieta equilibrata e sana, a sperimentare nuovi sapori e superare eventuali diffidenze alimentari.

La mensa è inoltre una occasione per apprendere varietà e stagionalità dei cibi, e anche un momento per riflettere sul rapporto tra alimentazione, salute e benessere. Mangiare insieme favorisce inoltre il senso di appartenenza al gruppo e il pasto a scuola diventa un importante spazio di condivisione, dialogo, ma anche rispetto delle regole comuni, dello sviluppo di comportamenti corretti a tavola ed inclusione e accettazione delle diversità (culturali, religiose, alimentari).

La mensa scolastica rappresenta un importante momento di crescita in quanto favorisce l'educazione all'autonomia, creando le basi per rinforzare responsabilità e indipendenza.



La mensa è inoltre un contesto ideale per imparare a comprendere il valore del cibo e promuovere comportamenti sostenibili e rispettosi dell'ambiente.

E' molto importante anche non dimenticare che il pranzo a scuola aiuta il bambino nel processo di crescita dell'educazione al gusto: assaggiare prima di rifiutare e imparare a riconoscere quanta fame si ha veramente. Ogni piatto proposto ha una sua storia fatta di persone, tempo e competenze.

La mensa quindi non è solo una pausa dalla scuola, ma una continuazione dell'esperienza educativa vissuta con il gusto, le relazioni e le scelte quotidiane.

*Dott.ssa Simona Perseo
Biologa Nutrizionista*

Cosa c'è oggi di buono a scuola?

Scopri i menù



o vai sul sito

lucca.delmonteristorazione.it



GUSTAPP
Scopri la nostra nuova WebApp

LE RICETTE DEL MESE!



PANCAKE SALATI AGLI SPINACI

INGREDIENTI PER 6-8 PANCAKES

- 150 g di spinaci freschi (oppure surgelati ben strizzati)
- 120 g di farina 00 (o metà 00 e metà integrale)
- 1 uovo
- 100 ml di latte
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate
- 30 g di parmigiano grattugiato (facoltativo)
- Sale e pepe q.b.
- Noce moscata (opzionale)
- Olio extravergine d'oliva per la padella

PROCEDIMENTO:

Lava gli spinaci e falli appassire in padella con pochissima acqua (o cuocili al vapore). Strizzali bene e tritali.

In una ciotola sbatti l'uovo con il latte. Aggiungi farina e lievito setacciati, mescolando fino a ottenere una pastella liscia.

Unisci gli spinaci, il parmigiano, sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Scalda una padella antiaderente leggermente oliata.

Versa un mestolino di impasto per ogni pancake e cuoci 2-3 minuti per lato, finché dorati. Aggiungi feta o ricotta nell'impasto per renderli più morbidi.

Servili con prosciutto crudo o yogurt greco e noci.



HUMMUS DI CECI E BARBABIETOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di ceci cotti (sgocciolati)
- 150 g di barbabietola cotta (al vapore o già pronta)
- 2 cucchiaini di tahina
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Succo di limone
- 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe o cumino q.b. (facoltativi)
- 2-3 cucchiaini di acqua fredda (se serve)

PROCEDIMENTO:

Metti nel mixer ceci, barbabietola a pezzi, tahina, aglio e succo di limone.

Frulla fino a ottenere una crema liscia.

Aggiungi l'olio a filo continuando a frullare.

Regola di sale e spezie. Se troppo denso, aggiungi un po' d'acqua fredda.

Assaggia e aggiusta di limone o olio secondo il tuo gusto.

COME SERVIRLO:

- Con pane tostato
- Come salsa per verdure crude
- Spalmato nei panini. Una spolverata di semi di sesamo, noci tritate o feta sbriciolata sopra lo rende ancora più saporito.