



GUIDA DEL DOCENTE

**Impariamo
l'Energia**

Risorse didattiche
proposte da

GDF SVEZ

ENERGIE PER TE

Indice

Obiettivi del concorso.....	3
Perché partecipare.....	3
Quando e come	3
Interesse didattico.....	4
Quali sono le classi interessate.....	4
Quali sono le tematiche affrontate.....	4
Quale è il risultato atteso.....	4
Requisiti per l'ideazione dei menù.....	5
Svolgimento delle attività.....	5
Giuria.....	6
Criteri di valutazione della giuria.....	6
Valorizzazione dei progetti realizzati.....	6
Qualche traccia per iniziare.....	7
Documenti da produrre.....	8

Obiettivi del concorso

Il concorso ha l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti all'utilizzo razionale dell'energia nel settore dell'alimentazione, attraverso la scoperta del consumo consapevole e delle pratiche corrette per risparmiare energia in cucina.

Si propone inoltre come ausilio alla formazione degli studenti al gusto e al piacere del mangiare sano.

Perché partecipare

Perché temi come la qualità e la provenienza degli alimenti, l'utilizzo consapevole delle risorse, la responsabilità del consumatore, il risparmio energetico, la conoscenza delle proprietà nutritive dei cibi che mangiamo, sono elementi fondamentali per una vita sana e, attraverso un'esperienza ludica e di gruppo, con il supporto e la supervisione di insegnanti, genitori ed esperti, i ragazzi potranno far tesoro delle nozioni apprese e farsi portavoce di comportamenti alimentari salutari.

Quando e come

Periodo d'iscrizione: dal 10 al 30 aprile 2015

Periodo di svolgimento del concorso: dall'11 maggio al 10 giugno 2015

Presentazione dei progetti: invio mail entro 10 giugno 2015

Decisione della giuria, selezione e comunicazione dei 2 progetti migliori: entro 15 settembre 2015

Annuncio del progetto vincitore durante evento di premiazione: 15 ottobre 2015

Quali sono le classi interessate

Le classi seconde delle scuole secondarie di primo grado aderenti al progetto “Impariamo l’energia”.

Le classi partecipanti vengono suddivise in gruppi sotto la supervisione di almeno un docente (referente del progetto), in collaborazione con nutrizionisti ed esperti di energia, che faranno una giornata di informazione nelle scuole aderenti al progetto.

Trasversalità dell’azione

Temi principali: energia, sviluppo sostenibile, corretta alimentazione e salute

- Educazione allo sviluppo sostenibile: rendere responsabili i consumatori nell’utilizzo delle risorse (produzioni agricole, acqua, energia) e lotta agli sprechi.
- Educazione nutrizionale: acquisire conoscenze sulla degli alimenti, scoperta dei patrimoni culinari, miglioramento dei comportamenti di consumo.
- Sviluppo di una «cultura del cibo»: comprensione più profonda del gusto, conoscenza dei collegamenti esistenti tra l’alimento, chi lo produce, chi lo cucina e chi lo consuma.

Interesse sociale/didattico

- Stimolo al lavoro di squadra per il conseguimento di un obiettivo comune.

Quali sono le tematiche interessate

- Nozioni di educazione alimentare
- Concetti legati alla produzione alimentare (agricola, industriale, artigianale), in una prospettiva di sviluppo sostenibile.
- Responsabilità in materia di salute e ambiente: malattie generate da abitudini alimentari sbagliate, dall’inquinamento degli ambienti naturali (acqua, aria); riflessione sull’influenza della produzione alimentare sulla biodiversità, sugli equilibri tra le specie, sull’importanza della preservazione della biodiversità e sulle conseguenze di uno scorretto utilizzo dell’energia.

Quale è il risultato atteso

Gli studenti partecipano a un lavoro pratico e collettivo per elaborare un menù che sia attento alla qualità dei prodotti, al corretto apporto nutrizionale e a un razionale utilizzo dell’energia, dettagliando attraverso una scheda riassuntiva, le scelte effettuate.

L’obiettivo è quello di lavorare sulla qualità ambientale della ricetta, diminuendo il consumo energetico della preparazione:

- in funzione dei prodotti (origine vegetale/animale, metodo di produzione, provenienza, stagionalità...)
- tramite l’adozione di gesti ecologici per la preparazione (conservazione, cottura...)

Requisiti per l'ideazione dei menù

Carattere ambientale

- Bilancio energetico dei prodotti
- Bilancio energetico in cucina (gesti ecocompatibili)

Qualità - benessere - salute

- Alimentazione sana (equilibrio, freschezza dei alimenti, prodotti biologici)
- Alimentazione di qualità (esperienza del gusto, creatività)

Qualità socio-economica e carattere sostenibile

- Economia locale (prodotti a km 0)
- Riduzione degli sprechi (energetici e/o alimentari)

Svolgimento delle attività

Fase 1 – Elenco dei prodotti

A seguito di un lavoro in classe sul tema della produzione agricola e dei suoi impatti e della giornata di informazione tenuta da un nutrizionista e da esperti nel settore dell'energia, gli studenti redigono un elenco di prodotti, classificati in funzione del bilancio energetico, legato alla modalità di produzione (prodotto di stagione / locale / biologico / prodotto d'allevamento vs cultura...).

Fase 2 – Ideazione del menù

Gli studenti di ciascuna classe, suddivisi in gruppi, elaborano delle ricette con i prodotti selezionati nella prima fase. Una ricetta per ciascun gruppo, realizzando un menù completo (antipasto, primo, secondo, dessert), di qualità, che abbia il corretto apporto nutrizionale ed un razionale consumo energetico. I menù elaborati da ciascuna classe saranno sottoposti alla valutazione di una giuria.

Fase 3 – Presentazione del menù

Gli studenti, attraverso apposite schede dettagliate e documenti facoltativi di presentazione (una presentazione in power point o in word, foto, video etc)* promuoveranno le ricette da loro ideate, con il compito di motivare le scelte effettuate in termini di utilizzo razionale dell'energia e di qualità dal punto di vista nutrizionale.

Fase 4 – Valutazione dei menù

I menù ideati dagli studenti vengono sottoposti alla valutazione di una giuria, che valuterà gli ingredienti selezionati, il carattere realista e realizzabile delle ricette e il consumo energetico.

* attività facoltativa previa sottoscrizione liberatoria tramite autodichiarazione per l'autorizzazione all'utilizzo di immagini.

Fase 5 – Scelta delle classi finaliste

Le due classi che avranno realizzato i menù migliori, in termini di gusto, creatività e soprattutto di apporto nutrizionale, qualità degli alimenti e consumo energetico, verranno decretate finaliste e saranno invitate a partecipare all'evento finale di realizzazione delle ricette ideate, con il supporto di chef professionisti.

Giuria

La giuria che selezionerà i due menù migliori sarà composta da esperti di GDF SUEZ, esperti dell'alimentazione e chef professionisti.

Lo chef che farà parte della giuria presente all'evento finale di sfida tra le classi finaliste, si fa garante del carattere realista e realizzabile delle ricette.

Criteri di valutazione della giuria

- Qualità ambientale 40%
- Qualità benessere-salute 30 %
- Qualità socio-economica e sostenibilità 15%
- Qualità della presentazione (completezza, creatività, originalità) 15 %

Valorizzazione dei progetti realizzati

Il lavoro dei partecipanti sarà supportato sul sito di Impariamo l'energia e sui relativi canali social (Facebook, Twitter, Youtube).

Qualche traccia per iniziare

I prodotti

I gas serra nel mio piatto?

Prima di arrivare nel nostro piatto, un alimento viene coltivato, lavorato, conservato, imballato, trasportato, cucinato. Tutte queste fasi consumano più o meno energia e sono all'origine delle emissioni di gas serra.

Come conoscere il bilancio energetico degli alimenti

Il contenuto di carbonio degli alimenti dipende da 5 fattori principali:

- Il metodo di produzione
- la provenienza e il metodo di trasporto
- Il grado di trasformazione (industria agro-alimentare)
- Il metodo di conservazione
- Il rispetto della stagionalità o meno

Così, un legume consumato fuori stagione e coltivato in serre riscaldate emette fino a 20 volte più CO₂ di un legume consumato in stagione.

Traccia per stabilire l'elenco dei prodotti in base al loro contenuto di carbonio

La classe stabilisce un elenco di ingredienti da utilizzare per le proprie ricette. Gli alimenti sono classificati secondo il grado di emissioni, dal minore al maggiore.

Davanti alla difficoltà di trovare dei software o degli strumenti adatti per calcolare il valore di carbonio in un piatto, vi proponiamo un metodo semplice (vedere griglia seguente) per stilare i valori di carbonio degli ingredienti, secondo le caratteristiche principali che lo distinguono e le emissioni di GES (gas effetto serra).

I docenti sono liberi di utilizzare qualsiasi altro metodo a loro piacimento

Caratteristiche						Impatto
Biologico	Rispetto stagione	Prodotto allevamento	Conservazione	Trasformazione	Trasporto	
Frutta, legumi Sì: ● No: ●	Sì: ● No: ●	Pesce, pollame, uova, latte, yogurt, maiale: ● Burro, formaggio: ● Manzo, vitello,	Secco, refrigerato: ● Conservato: ● Surgelato: ●	No: ● Un po': ● Molto: ●	Locale: ● Italia: ● Importato: ●	
Allevamento Sì: ● No: ●						
<i>Esempi</i> Lattuga	●	●	●	●	●	●
Bistecca congelata di bovino		●	●	●	●	●

Legenda della tabella

Verde: assenza emissioni di GES

Giallo: basso contenuto di GES

Rosso: alto contenuto di GES

Documenti da produrre

Dopo aver elaborato le ricette che comporranno il menù di ciascuna classe, gli studenti completeranno una scheda tecnica riassuntiva, che motivi le scelte effettuate relative a: prodotti utilizzati, apporto nutrizionale e consumi energetici.

Lo scopo è presentare le ricette ideate e motivare le scelte effettuate.

Formato

Questa scheda potrà essere realizzata sotto forma di **documento di testo digitale** (estraendola direttamente da questa guida e compilandola adeguatamente) e inviata all'indirizzo email impariamolenergia@gdfsuez.it entro il 10 giugno 2015.

Questo documento sarà sottoposto alla giuria, insieme al documento di presentazione del menù di ciascuna classe partecipante.

Di seguito l'elenco dei documenti da completare e sottoporre:

DOCUMENTAZIONE OBBLIGATORIA

1. scheda di presentazione del menù
2. scheda tecnica dettagliata della ricetta (per ogni ricetta del menù sarà necessario compilare una scheda dedicata)

DOCUMENTAZIONE FACOLTATIVA

3. gli studenti potranno poi, in via del tutto facoltativa e non discriminante ai fini della valutazione dei menu, arricchire il progetto con foto, video, presentazioni ppt, in aggiunta alle schede tecniche obbligatorie.

DOCUMENTO 1

SCHEDA DI PRESENTAZIONE DEL MENÙ

CLASSE..... SCUOLA

Antipasto:

Primo piatto:

Secondo piatto:

Dessert:

DOCUMENTO 2

SCHEDA TECNICA DETTAGLIATA DELLA RICETTA

- ANTIPASTO
PRIMO PIATTO
SECONDO PIATTO
DESSERT

NOME della ricetta:

Ingredienti:

-
-
-
-
...

Modalità di preparazione:

LA QUALITÀ AMBIENTALE DELLA NOSTRA RICETTA

BILANCIO ENERGETICO DEI PRODOTTI

Per ogni prodotto che entra nella composizione della ricetta, spiegare i motivi per i quali contribuisce a ridurre l'impatto energetico complessivo.

Esempio

Pomodori, peperoni, zucchine ... : le verdure utilizzate per la caponata rispettano la stagionalità e sono prodotti da un produttore locale:

- non sprecano energia per riscaldare le serre o per essere trasportati su una lunga distanza;
- non sono trasformati né confezionati in una fabbrica agro-alimentare ma preparati sul posto, riducendo il consumo di energia e gli imballaggi;
- non hanno bisogno di molta energia per la conservazione....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BILANCIO ENERGETICO IN CUCINA

Consigli e/o eco-gesti per ridurre le emissioni della preparazione

L'energia degli chef – Guida del docente

Conservazione/refrigerazione

.....
.....

Preparazione / Cottura

.....
.....

Rifiuti (avanzi, imballaggi)

.....
.....p

PRESENTAZIONE DELLA RICETTA

Qualità Benessere-Salute della(e) ricetta(e)

Mangiare bene in modo sostenibile vuol dire preoccuparsi di risparmiare le risorse del pianeta (acqua, energia, biodiversità), ma vuol dire anche migliorare la qualità dei prodotti dal punto di vista nutrizionale e del gusto.

Quale aspetto rende la vostra ricetta esemplare per la sua qualità, benessere e/o salute? (alimentazione equilibrata, alimentazione sana, esperienze del gusto, creatività...)

Esempi

- Abbiamo deciso di organizzare una settimana dedicata al cibo biologico e abbiamo scelto di far riscoprire qualche verdura dimenticata, prodotta da un ortolano biologico locale. Con il prof di Scienze abbiamo visitato l'azienda...

- Abbiamo elaborato un menu sul tema della Spagna, con il professore di spagnolo, per far scoprire la cucina spagnola e i suoi prodotti locali

La paella di Valencia è stata scelta perché è un piatto equilibrato, composto da cereali, fagioli secchi e legumi di stagione e per la carne di pollo e coniglio di un produttore locale. Abbiamo scoperto il riso Bomba, un riso DOC, «riso di Valencia», che è il migliore per esaltare i sapori.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....