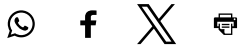


MAURIZIO COSTANZO

Cronaca



Ricevi le notifiche su **FIRENZE**

● **Attiva**

La Nazione Firenze Cronaca Firenze, gli studenti scrivono ...

## Firenze, gli studenti scrivono il libro di ricette 'Il gusto per la sostenibilità'

Il volume, frutto di un laboratorio sensoriale condotto da professori e ricercatori del Dipartimento di Agraria dell'università di Firenze, ha l'obiettivo di promuovere un'alimentazione giusta nelle mense scolastiche



Firenze, gli studenti scrivono il libro di ricette 'Il gusto per la sostenibilità'

Firenze, 15 dicembre 2024 - A seguito di una serie di **laboratori** volti a educare gli studenti di alcune **scuole primarie e secondarie** di secondo grado di **Firenze e provincia** alla salute alimentare, vede la luce l'invitante prontuario **"Il Gusto per la sostenibilità**. Strategie per promuovere l'adozione di un'alimentazione sana e sostenibile nelle mense scolastiche", **55 pagine di pura creatività a tavola** scaturita da piccoli e adolescenti grazie alle attività collettive guidate dal team del Sensory Lab Unifi del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali, Alimentari e Ambientali (DAGRI) dell'Università di Firenze. Il volume raccoglie ben 17 ricette di cui 11 da 150 alunni della 3a e 4a elementare dell'Istituto Comprensivo Statale Levi Montalcini a Campi Bisenzio e 6 da 200 studenti dell'Istituto Professionale di Stato

Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Bernardo Buontalenti" di Firenze. Ogni proposta culinaria è corredata da una tabella nutrizionale elaborata dal gruppo di nutrizionisti del Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, relativa al fabbisogno, rispettivamente, di bambine e bambini in età compresa fra 7 e i 10 anni, e degli adolescenti tra i 14 e i 17 anni. Completano la scheda le indicazioni di impatto ambientale del Dipartimento di Scienze per l'Economia e l'Impresa (DISEI). Un ricettario, dunque, che ha il valore di un vademecum e stuzzica subito per il trionfo di colori dati dalla felice combinazione di legumi e verdure: come il Muffin tricolore a base di cannellini cotti, piselli e barbabietole, le mini crocchette di riso con lenticchie, piselli, uova e mozzarella, i Tacos di parmigiano, i pomodori ripieni di pomodori, ceci e melanzane e il pancake colorato per concludere in dolcezza il pasto. Tutte pietanze ottenute con il metodo "co-creation", ossia con un approccio di Citizen-Science che vede la partecipazione degli utilizzatori target per sviluppare prodotti innovativi coinvolgendo fin dalle prime fasi della progettazione. Il libro è il risultato del progetto Gusto per la Sostenibilità: strategie per promuovere l'adozione di un'alimentazione sana e sostenibile nelle mense scolastiche, finanziato nell'ambito dei progetti di Public Engagement UniFlextra2024 e il cui obiettivo è stato proprio quello di sviluppare piatti innovativi, salutari e sostenibili, dove la componente proteica è contribuita principalmente dai legumi, che abbiano un elevato potenziale di accettabilità da parte dei giovanissimi e, allo stesso tempo, siano adatti ad essere inseriti nel menù della mensa scolastica. Le idee migliori sono state scelte sulla base della risposta alla domanda: "Quanto ti piacerebbe provare questo piatto?", in cui l'elemento di novità ha riguardato soprattutto i criteri adottati per la selezione, e ha visto premiare quelle non col punteggio più alto, ma con il maggior gradimento anche da parte degli alunni neofobici, e cioè con difficoltà ad accettare cibi nuovi e a seguire diete bilanciate e salutari. "La **neofobia alimentare** è un tratto della personalità che viene definito come 'riluttanza a provare cibi nuovi', spiega la professoressa Caterina Dinnella del DAGRI, responsabile scientifica del progetto. "È considerato un tratto che, dal punto di vista evolutivo, si è sviluppato per proteggere la specie da eventi dannosi indotti dal cibo. La preferenza alimentare dei bambini molto neofobici è orientata verso cibi dal sapore poco intenso oppure dolci ad elevato apporto calorico, ma comunque l'assunzione di calorie non è soddisfacente e si attesta a livelli più bassi rispetto a bambini meno neofobici e con la dieta più varia". "I legumi sono semi commestibili di piante appartenenti alla famiglia delle Fabaceae, comunemente conosciute come leguminose. I più diffusi sono fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave e soia, e rappresentano un alimento base in molte culture alimentari in tutto il mondo", sottolinea la professoressa Barbara Colombini del Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, Università di Firenze. "Le proprietà nutrizionali dei legumi possono essere valorizzate ed ottimizzate attraverso semplici strategie dietetiche. Per esempio, inserendo nello stesso pasto legumi e cereali - come pasta, riso, farro o similari - le proteine vegetali assumono un profilo completo in termini di amminoacidi essenziali. In sintesi, sono alimenti fondamentali in una dieta bilanciata e salutare e, grazie alle loro proprietà nutrizionali, sono ideali per tutte le fasce d'età, dall'infanzia all'età adulta". Quanto alla valutazione della sostenibilità nel settore alimentare, così il professor Filippo Randelli del DISEI Unifi "Per valutare la sostenibilità nel settore alimentare in questo lavoro abbiamo utilizzato il Carbon Footprint, un indicatore ambientale espresso in CO2 equivalenti, che fornisce una valutazione complessiva delle emissioni di gas serra associate direttamente o indirettamente a un dato prodotto alimentare. Per valutare il Carbon Footprint delle ricette incluse nella pubblicazione ci siamo affidati a due database altamente affidabili riconosciuti dalla Commissione Europea per l'analisi dell'impatto ambientale dei prodotti alimentari: i database Su Eatable Life e Agribalyse 3.1.1."