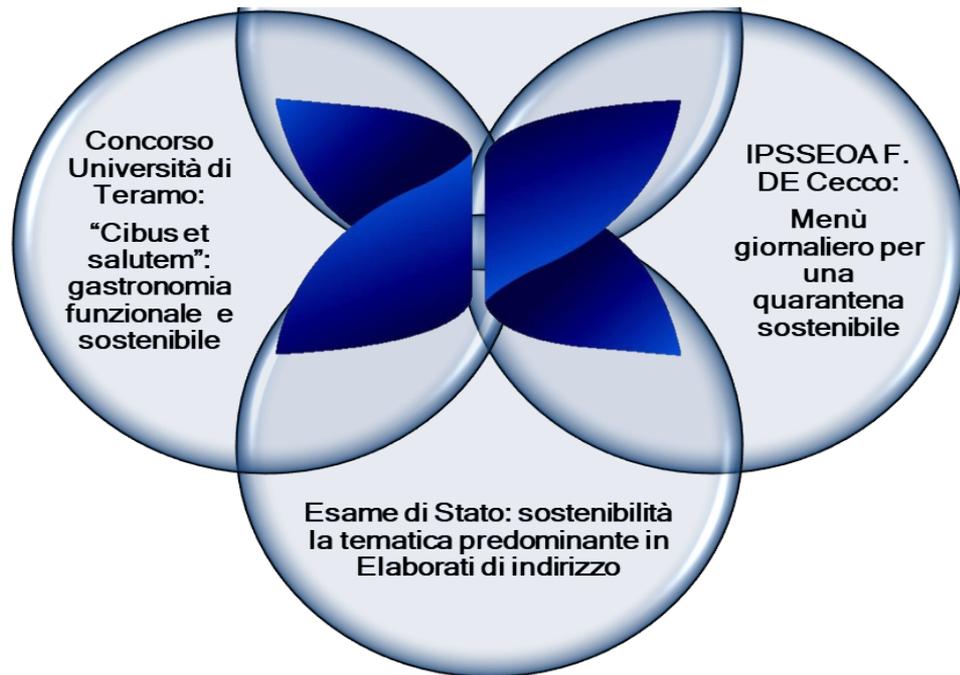


“Cibus et salutem”: gastronomia funzionale e sostenibile

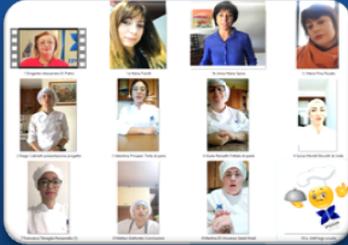


Titolo: “Cibus et salutem”: gastronomia funzionale e sostenibile



Obiettivo del progetto

Sviluppo di un menù giornaliero sostenibile, ad alta valenza nutrizionale, in linea con le tradizioni mediterranee ed adatto ad un periodo di quarantena



Partecipanti

8 studenti di 5 eno C, 5 eno D, 5 eno G:
Francesca Tenaglia, Martina Di Vincenzo, Diego Catinelli, Giulia Renzetti, Valentina Prospero, Sonia Morelli, Matteo Gialloredo, Francesca Faraone

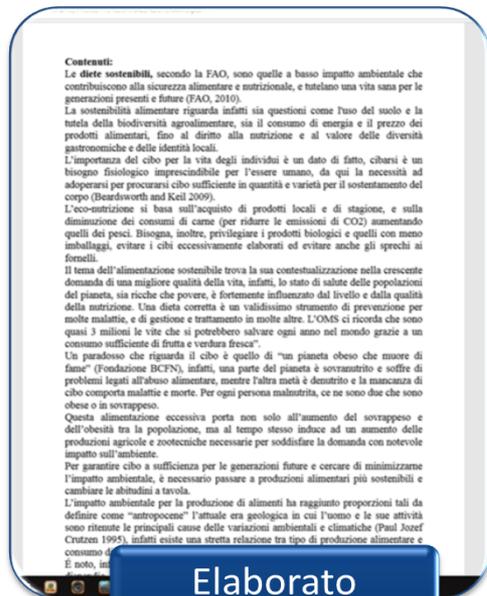


Gruppo di lavoro:

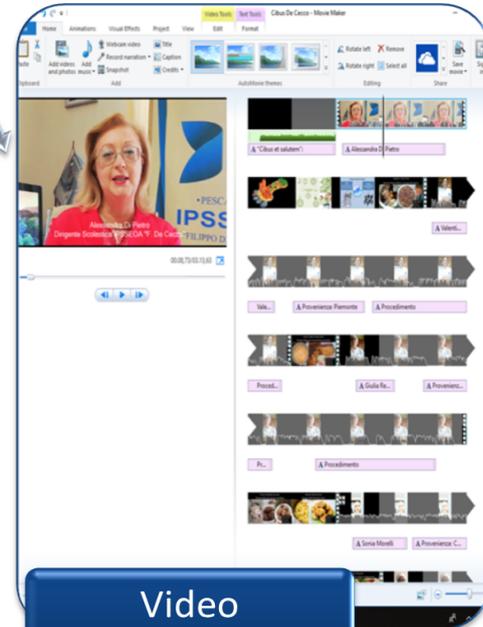
Maria Fiorilli e Anna Maria Spina
in collaborazione con Maria Pina Rosato
e con la supervisione del prof. Roberto Casaccia

Prodotto finale del progetto

1. Elaborato che descrive i rapporti tra gastronomia e sostenibilità
2. Scheda informativa delle ricette del menù giornaliero con foto
3. Video che illustra le fasi salienti del progetto con un messaggio legato ai rapporti tra cibo e sostenibilità



Elaborato
(Spina, Fiorilli)



Lo spreco di cibo nel mondo

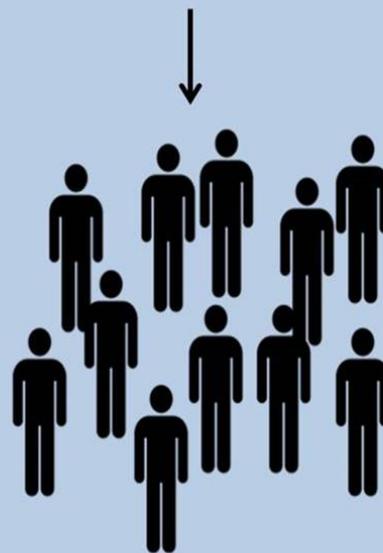
1/3

del cibo mondiale ogni anno finisce nella spazzatura (1,3 miliardi di tonnellate di cibo)



4 volte

La quantità necessaria per nutrire gli 868 milioni di affamati



L'idea di base

Una delle scelte più sostenibili che possiamo fare è quella di ridurre lo spreco alimentare. Il paradosso in cui viviamo è che a fronte di una parte del pianeta che muore di fame, c'è una parte del pianeta che produce cibo in eccesso e butta nei rifiuti 1/3 del cibo che produce.

Le ricette di recupero del cibo realizzate abbracciano la tradizione enogastronomica mediterranea di tutta la penisola

Colazione: Torta di Pane

Recupero del pane raffermo e rimasugli della dispensa



Profilo nutrizionale:
Proteine: 5,58 g
Lipidi: 6,9 g
Glucidi: 34,5 g
Energia: 222 kcal

Pranzo: Frittata di Pasta (primo)

Recupero della pasta al sugo del giorno precedente



Profilo nutrizionale:
Proteine: 2,27 g
Lipidi: 36,38 g
Glucidi: 69,24 g
Energia: 613 kcal

Pranzo: Mondeghili (secondo)

Recupero della carne del giorno precedente



Profilo nutrizionale:
Proteine: 52,42 g
Lipidi: 33,95 g
Glucidi: 26,13 g
Energia: 620 kcal

Merenda: Biscotti di mele

Recupero della frutta troppo matura



Profilo nutrizionale:
Proteine: 1g
Lipidi: 5,4 g
Glucidi: 24,7
Energia: 164 kcal

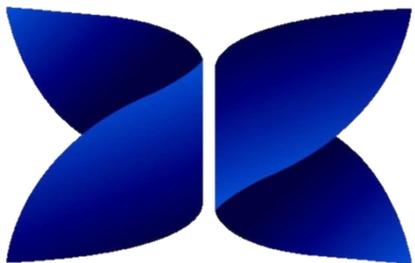
Cena: Panzanella

Recupero di pane secco e verdura e ortaggi avanzati



Profilo nutrizionale:
Proteine: 3,5g
Lipidi: 5,75g
Glucidi: 16g
Energia: 129 kcal

Menù giornaliero anti sprechi, fatto con il cibo che avanza il giorno prima, dimostrando che con il cibo di avanzo si possono creare ricette nutrienti, gustose e sostenibili, adatte ad un periodo di quarantena, quando anche l'approvvigionamento quotidiano di alimenti freschi risulta difficile.



Alessandra Di Pietro



Maria Fiorilli



Anna Maria Spina



Maria Pina Rosato

I vincitori del
concorso!



Diego Catinelli



Martina Di Vincenzo



Valentina Prosperi



Giulia Renzetti



Roberto Casaccia



Francesca Faraone



Sonia Morelli



Francesca Tenaglia



Matteo Gialloreto