

**Eco-Restaurateur**  
local biologique  
saine responsable durable

**Progetto Eco-Ristoratore: diffusione della certificazione di “eco-ristoranti” a livello europeo:** per un’occupazione locale di qualità, la valorizzazione del patrimonio locale, un’alimentazione sana e responsabile e una riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Strumenti e supporti educativi



**MODULI DI FORMAZIONE DESTINATI AI FORMATORI:**  
Sviluppare competenze complementari per l’aiuto cuoco eco-responsabile



# Eco-Restaurateur

local biologique  
saine durable  
responsable

**Progetto Eco-Ristoratore: diffusione della certificazione di “eco-ristoranti” a livello europeo:** per un’occupazione locale di qualità, la valorizzazione del patrimonio locale, un’alimentazione sana e responsabile e una riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Strumenti e supporti educativi

MODULI DI FORMAZIONE DESTINATI AI FORMATORI:  
Sviluppare competenze complementari per l’aiuto cuoco eco-responsabile

# INDICE

## CAPITOLO 0. INTRODUZIONE 7

### 1. IL PROGETTO “ECO-RISTORATORE, PER UN’ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE”

- 1.1. Perché il progetto Erasmus+ «Eco-ristoratore, per un’alimentazione sostenibile»?
- 1.2. I 10 principi dell’Arte di mangiar bene di Pellegrino Artusi

### 2. PRESENTAZIONE DEI PARTNER

- 2.1. Partner europei
- 2.2. Partner territoriali belgi

### 3. QUADRI DI RIFERIMENTO PER LA PROFESSIONE / FORMAZIONE / VALUTAZIONE DELL’AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE

- 3.1. Considerazioni metodologiche
- 3.2. Profilo professionale dell’aiuto cuoco eco-responsabile
- 3.3. Documentazione di riferimento per la formazione dell’aiuto cuoco eco-responsabile
- 3.4. Sviluppo dei supporti didattici
- 3.5. Documentazione di riferimento per la valutazione delle competenze dell’aiuto cuoco eco-responsabile

## CAPITOLO 1. I PRINCIPI DELL’ECO-RISTORAZIONE 15

### 1. Il concetto di alimentazione e ristorazione sostenibile

### 2. Alimentazione, nutrizione, salute

### 3. Un’alimentazione locale e di stagione

### 4. I marchi e i componenti di un’etichetta di prodotto

### 5. Ridurre la propria impronta energetica in cucina

### 6. Lavorare rispettando gli alimenti in una cucina sostenibile

## CAPITOLO 2. IL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE 23

- Scheda 1. QUAL È IL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE DELLA REGIONE?
- Scheda 2. UTILIZZO DEI PRODOTTI LOCALI NELL’ECO-RISTORAZIONE
- Scheda 3. ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE

## CAPITOLO 3. IL CALENDARIO DELLE STAGIONI E I SUOI PRINCIPI 31

- Scheda 1. COMPRENDERE IL PROBLEMA DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO
- Scheda 2A. CONOSCERE L’IMPORTANZA DELLE STAGIONI
- Scheda 2B. CONOSCERE L’INFLUENZA DELLE STAGIONI SUI CICLI DELL’AGRICOLTURA, DELLA PESCA E DELL’ALLEVAMENTO
- Scheda 3. CONOSCERE I PRODOTTI DI STAGIONE
- Scheda 4. LA CONSERVAZIONE DEI PRODOTTI (DI STAGIONE)



## **CAPITOLO 4. I MARCHI E I COMPONENTI DI UN'ETICHETTA E DEI PRODOTTI** 41

- Scheda 1.** IL BIO, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE, IL SUO INTERESSE
- Scheda 2.** IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE, IL SUO INTERESSE
- Scheda 3.** IL LOCALE, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE, IL SUO INTERESSE
- Scheda 4.** IL SOSTENIBILE, UN APPROCCIO PIÙ CHE UN PRODOTTO
- Scheda 5.** LEGGERE E ANALIZZARE LE INFORMAZIONI PRESENTI SULLA CONFEZIONE DI UN PRODOTTO ALIMENTARE EUROPEO
- Scheda 6.** CONOSCENZA DEGLI ALLERGENI
- Scheda 7.** ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: UN PIATTO SANO ED EQUILIBRATO?

## **CAPITOLO 5. RIDURRE LA PROPRIA IMPRONTA ENERGETICA IN CUCINA** 59

- Scheda 1.** CLASSI ENERGETICHE E METODI PER RISPARMIARE ENERGIA  
LO SCHEMA DI VALUTAZIONE DEGLI ACQUISTI SOSTENIBILI
- Scheda 2.** CLASSI ENERGETICHE E METODI PER RISPARMIARE ENERGIA  
GLI APPARECCHI AD ALTO CONSUMO ENERGETICO
- Scheda 3.** LE TECNICHE E I PRODOTTI PER LA PULIZIA RISPETTOSI DELL'AMBIENTE

## **CAPITOLO 6. LAVORARE IN MODO RISPETTOSO E VALORIZZANTE I PRODOTTI ALIMENTARI IN UNA CUCINA SOSTENIBILE** 67

- Scheda 1.** I RIFIUTI IN CUCINA
- Scheda 2.** IL RISPETTO DELLA CATENA DEL FREDDO PER LIMITARE I RIFIUTI
- Scheda 3.** RICICLO E RACCOLTA DIFFERENZIATA DEI RIFIUTI

## **ALLEGATO 1. PROFILO PROFESSIONALE DELL'AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE** 75

- Attività chiave 1:** Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile
- Attività chiave 2:** Rispettare l'ambiente: gestire le risorse e i rifiuti

## **ALLEGATO 2. DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER LA FORMAZIONE DELL'«AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE»** 81

- Attività chiave 1:** Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile
- Attività chiave 2:** Rispettare l'ambiente: gestire le risorse e i rifiuti

## **ALLEGATO 3. DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO E MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL'«AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE»** 85



## CAPITOLO 0

**INTRODUZIONE**

*Evento di disseminazione con laboratorio pratico di cucina, organizzato da Scuola Centrale Formazione a Casa Artusi, Forlimpopoli (Giugno 2016) con discenti e formatori da Bologna, Verona, Pietramontecorvino (FG), Remedello (BS) e Castiglione delle Stiviere (MN).*

# 1. IL PROGETTO «ECO-RISTORATORE, PER UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE»

## 1.1. Perché il progetto Erasmus+ «Eco-Ristoratore, per un'alimentazione sostenibile»?

Il progetto «Eco-Ristoratore, per un'alimentazione sostenibile» mira a rispondere al fabbisogno di competenze di un settore emergente che potremmo chiamare "eco-ristorazione". Per "eco-ristorazione" si intendono cuochi e strutture come mense e ristoranti che adottano un approccio sostenibile nella loro impresa (cioè nelle loro azioni, nelle loro scelte d'investimento e nella scelta dei prodotti...). Il progetto «Eco-Ristoratore, per un'alimentazione sostenibile» attraverso i più rigorosi strumenti del Sistema europeo di crediti per l'istruzione e la formazione professionale (ECVET), vuole mettere in relazione la formazione dei futuri aiuto cuoco e il mercato del lavoro. In questo modo, profili di competenze, quadri di riferimento e strumenti di formazione e sistemi di valutazione vengono elaborati a contatto con le parti economiche.



Il settore alberghiero-ristorativo ha una posizione strategica ed è importante dal punto di vista culturale, economico, didattico e turistico. Di conseguenza, i cuochi, i responsabili delle strutture, i responsabili delle realtà alberghiere - ristorative svolgono un ruolo nella sensibilizzazione degli attori sul campo e dei consumatori. Da un punto di vista ancora più ampio, svolgono un ruolo nella protezione dell'economia locale e della biodiversità, nella miglior scelta dei loro prodotti, in particolare rispettando la stagionalità, o nel migliore equilibrio dei piatti che propongono. Considerata l'importanza del settore alberghiero e della ristorazione, una modifica delle prassi costituisce una potente leva per il cambiamento nelle filiere di produzione e di trasformazione.

La sostenibilità è un approccio globale che si può applicare alla società nel suo insieme. Tale approccio si applica quindi anche al settore alberghiero e della ristorazione. Bisogna considerarlo come un modo di pensare, uno stile di vita che spinge ad adottare una certa posizione piuttosto che un'altra, a privilegiare una scelta piuttosto che un'altra. Contro le derive dell'industria agroalimentare sembra necessario reagire: la sostenibilità non può essere una posizione adottata occasionalmente.

Essa è piuttosto un filtro che stimola a vedere, agire e scegliere diversamente. Anche se è un po' semplicistico definirne concretamente e in maniera esaustiva come ci si può inserire in questo approccio, tenteremo di dare un orientamento.

Il progetto «Eco-ristoratore, per un'alimentazione sostenibile», sostenuto dalla Commissione Europea, ha dunque come obiettivo sviluppare ed esplicitare le competenze tipiche dell' «eco-ristorazione». In questo modo i partecipanti potranno integrare nella loro vita quotidiana aspetti e sfide differenti e piantare piccoli semi che potranno germogliare lungo il loro percorso. Da qui la necessità di rinforzare e/o intraprendere preventivamente collaborazioni con i produttori locali o ogni altro attore etichettato "filiera corta, bio, sviluppo sostenibile, equo, alternativo...".

La mancanza di conoscenze e di competenze sull'alimentazione sostenibile è legata all'assenza di moduli dedicati alla stessa nei corsi e nelle formazioni delle professioni della ristorazione.



Per un pubblico in formazione che è sensibile e lontano dal mercato del lavoro, essere all'avanguardia nell'alimentazione sostenibile e sviluppare un saper fare in materia costituisce un valore aggiunto in-negabile che riduce così il divario di competenze.

In Europa, un alimento percorre in media 1500 km prima di arrivare nel piatto del consumatore. Di fronte a questo, alle pratiche dell'agricoltura intensiva e della grande distribuzione, o ancora, alle preoccupazioni ambientali, si sviluppa un movimento globale e profondo attorno all'alimentazione e all'agricoltura che raccomanda l'impiego di pratiche di produzione sostenibili e il consumo di prodotti di qualità, tanto in termini di salute quanto di gusto.

Un po' in tutta Europa si stanno sviluppando vari progetti, formali o informali, che coinvolgono cittadini, associazioni, aziende, gruppi del territorio, autorità pubbliche. Questo, dalla produzione al consumo. Tuttavia questo settore, capace di generare tutta una serie di posti di lavoro (che non necessitano di una qualifica di alto livello, sostenibili, non-delocalizzabili e valorizzanti), implica un notevole fabbisogno di formazione. Si possono riscontrare delle lacune a livello di struttura dell'offerta formativa, di accesso per un pubblico vulnerabile e di diffusione nelle abitudini alimentari.

Il progetto "Eco-ristoratore" cerca di rispondere a queste mancanze preparando elaborati che permettano di avvicinarsi a una certificazione di "eco-ristorante" a livello europeo per:

- Sostenere la strutturazione di azioni formative
- Facilitare l'accesso al pubblico vulnerabile (strumenti e materiale didattico sviluppato tenendo conto di competenze chiave)
- Diffondere buone prassi nelle abitudini alimentari tramite la diffusione di risorse a un ampio pubblico.

### **1.2. I 10 principi dell'Arte di mangiar bene di Pellegrino Artusi**

Nel corso dei diversi incontri transnazionali realizzati nell'ambito del progetto «Eco-ristoratore, per un'alimentazione sostenibile» i partner hanno potuto apprezzare l'eredità intellettuale di Pellegrino Artusi, autore italiano originario di Forlimpopoli (FC), che ha lasciato un segno nello spirito del suo tempo e continua a ispirare le giovani generazioni grazie ai suoi ragionamenti semplici ma incredibilmente sensati.

Pellegrino Artusi è un autore del diciannovesimo secolo che ha scritto un'opera intitolata "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene". Pubblicata per la prima volta indipendentemente nel 1891, l'opera ha visto 15 edizioni mentre l'autore era ancora in vita. L'ultima edizione, postuma, contiene 790 ricette. L'opera è considerata il primo libro di cucina "interattivo" ed è da poco disponibile in lingua francese<sup>1</sup>.



L'obiettivo di Artusi era che tutti potessero cucinare in maniera semplice e salutare. Questa raccolta di ricette considerata come la Bibbia della cucina italiana viene ancora oggi offerta alle giovani coppie quando iniziano la convivenza. Tra le righe di queste ricette emerge l'aggiunta di informazioni e consigli sull'arte di mangiar bene, riflessioni sull'igiene, aneddoti succulenti, allusioni all'attualità dell'epoca o ancora nessi letterari talvolta maliziosi che vanno dalla citazione al pastiche. Queste diverse digressioni hanno contribuito in buona parte al successo dell'opera.

Artusi promuove una cucina sana, locale e di qualità, opposta alle abitudini dei "cuochi di baldacchino" della sua epoca che offrivano una cucina pesante destinata ai benestanti che ricercavano una cucina francese ricca, lambiccata e abbondante.

Artusi ha elencato dieci principi di base che devono essere rispettati in cucina e che sono di sorprendente attualità:

1. Rispettate gli ingredienti naturali.
2. Utilizzate ingredienti di qualità.
3. Utilizzate ingredienti di stagione.
4. Siate semplici.
5. Metteteci passione, siate attenti e precisi.
6. Esercitatevi con pazienza.
7. Variate ma rispettate il territorio e la stagionalità (il minestrone).
8. Se variate, fatelo con semplicità e buon gusto.
9. Valorizzate la cucina povera.
10. Diffidate dei libri di cucina (anche del mio).

<sup>1</sup> "La science en cuisine et l'art de bien manger", Pellegrino Artusi, Actes Sud Editions, settembre 2016, 631 pagine

## 2. PRESENTAZIONE DEI PARTNER

Il progetto «Eco-ristoratore, per un'alimentazione sostenibile» è promosso da un ampio consorzio, diversificato ed equilibrato, con 5 partner europei ("federazioni") attivi nei loro rispettivi Paesi a livello nazionale o regionale, da una parte, e attori territoriali radicati a livello locale e legati alla formazione e all'inserimento professionale di adulti nel settore alberghiero e della ristorazione, dall'altra.

### 2.1. Partner europei



#### **Scuola Centrale Formazione (SCF), Italia**

Associazione nazionale di centri di formazione professionale riconosciuta dal Ministero del Lavoro presente in 11 regioni italiane



#### **Camera di Commercio e dell'Industria di Kyustendil (KnCCI), Bulgaria**

Fondata nel 1999, la Camera di Commercio e dell'Industria di Kyustendil sviluppa, promuove e protegge il dinamismo economico della regione



#### **Grupul pentru Integrare Europeana (GIE), Romania**

È una O.N.G. creata da alcuni professori dell'Università di Pitesti che sviluppa, tra le altre cose, attività di istruzione e formazione che contribuiscono alle attività di formazione professionale



#### **Barka Foundation, Polonia**

O.N.G. la cui missione è operare per lo sviluppo sociale dei gruppi esclusi, grazie per esempio ai laboratori e alla formazione professionale



#### **Actions Intégrées de Développement (AID Coordination), Belgio**

Rete di progetti di inclusione sociale e professionale articolati attorno alla formazione e/o all'occupazione

### 2.2. Partner territoriali belgi



#### **Croc'Espace**

Impresa di formazione attraverso il lavoro (E.F.T.) con sede a Verviers che da diversi anni sviluppa la dimensione sostenibile, bio e locale dei percorsi di formazione e del suo ristorante



#### **L'E.F.T. Le Perron de l'Illon**

Impresa di Formazione attraverso il Lavoro (E.F.T.) situata a Namur che accoglie ogni anno circa 60 partecipanti e da 8 a 10 persone con contratto di inclusione sociale (articolo 60) per formarle alla professione di commis di sala e aiuto cuoco



#### **AID Hainaut Centre**

Centro di formazione per l'inclusione socio professionale che sviluppa, principalmente attraverso il suo ristorante, il "Gusto di imparare", una filiera di formazione (di tipo EFT) per la ristorazione



#### **CIEP de Liège**

Movimento di educazione permanente del MOC (Mouvement Ouvrier Chrétien) che organizza animazione ed attività formative legate a campagne, gruppi tematici o settori geografici



#### **Notre Maison - Charleroi**

Bar ristorante ubicato nel cuore di Charleroi riconosciuto come impresa di inclusione sociale (Cooperativa con finalità sociale)

## 3. QUADRI DI RIFERIMENTO PER LA PROFESSIONE/ FORMAZIONE/ VALUTAZIONE DELL'AIUTO CUOCO ECO- RESPONSABILE

### 3.1. Considerazioni metodologiche

L'apprendimento permanente è sostenuto a livello europeo a partire dalla Strategia di Lisbona del 2000. Include tutti i livelli di istruzione e formazione e tutte le forme di apprendimento aspirando a maggiori possibilità per tutti di formarsi e far riconoscere le proprie competenze.

Tutto questo attraverso:

- La mobilità dei lavoratori (geografica e/o professionale)
- La certificazione (in senso europeo)
- La trasparenza e la comparabilità delle certificazioni
- La convalida delle competenze
- La capitalizzazione dei risultati dell'apprendimento

**L'approccio della documentazione di riferimento** sostiene l'apprendimento permanente accordando il riconoscimento dei risultati in base alle raccomandazioni ECVET. Tale metodologia si basa sull'approccio per competenze: valorizza le competenze delle persone che partecipano alla formazione grazie al riconoscimento dei loro risultati di apprendimento e permette di costruire dei collegamenti tra diverse azioni di formazione.

### 3.2. Profilo professionale dell'aiuto cuoco eco-responsabile<sup>2</sup>

Il progetto si basa su questa metodologia per sviluppare il **profilo professionale dell'aiuto cuoco eco-responsabile** (identificazione delle competenze complementari al profilo dell'aiuto cuoco "classico").

È composto principalmente da due attività chiave nelle quali si ritrovano diverse competenze declinate in attitudini, conoscenze e livelli di responsabilità e autonomia:

#### ● **Attività chiave 1: Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile**

Competenze:

- Padroneggiare i concetti generali e le conoscenze globali relative alla ristorazione sostenibile;
- Integrare la dimensione sostenibile;
- Comunicare e trasmettere le proprie conoscenze legate alla ristorazione sostenibile

#### ● **Attività chiave 2: Rispettare l'ambiente: gestire le risorse e i rifiuti**

Competenze:

- Gestire le risorse (acqua, gas, etc.) in modo responsabile, razionale, parsimonioso;
- Economizzare/limitare gli scarti;
- Gestire i rifiuti in modo adeguato;
- Rispettare le regole e le raccomandazioni "eco" per la pulizia e l'igiene.

### 3.3. Documentazione di riferimento per la formazione dell'aiuto cuoco eco-responsabile<sup>3</sup>

I profili delle competenze o profili professionali ECVET hanno spesso una dimensione astratta per gli attori sul campo. Si tratta dunque di tradurli in unità di risultati di apprendimento e in moduli di formazione in modo che i partner possano applicarli. L'obiettivo è fornire agli operatori locali gli strumenti

2 Cfr. allegato 1 "Allegato 1 Profilo professionale dell'aiuto cuoco eco-responsabile\_VF"

3 Cfr. allegato 2 "Allegato 2 Documentazione di riferimento per la formazione dell'aiuto cuoco eco-responsabile"

necessari a rendere operative le formazioni. Tali strumenti consentono ai partner di appropriarsi dei percorsi e di adattarli alle specificità dei metodi di formazione nazionali.



### 3.4. Sviluppo dei supporti didattici

Per rispondere in modo concreto e completo alla domanda “Come aiutare i partecipanti a sviluppare le competenze sostenibili specifiche dell’aiuto cuoco?”, è sembrato essenziale non limitarsi alla documentazione di riferimento (standard) per la formazione ma proporre ai formatori:

- Una base teorica comune, in forma sintetica, che consenta loro di appropriarsi dei temi analizzati (capitolo 1),
- Attività didattiche per ogni modulo o “capitolo” da svolgere con i partecipanti (capitoli da 2 a 6).

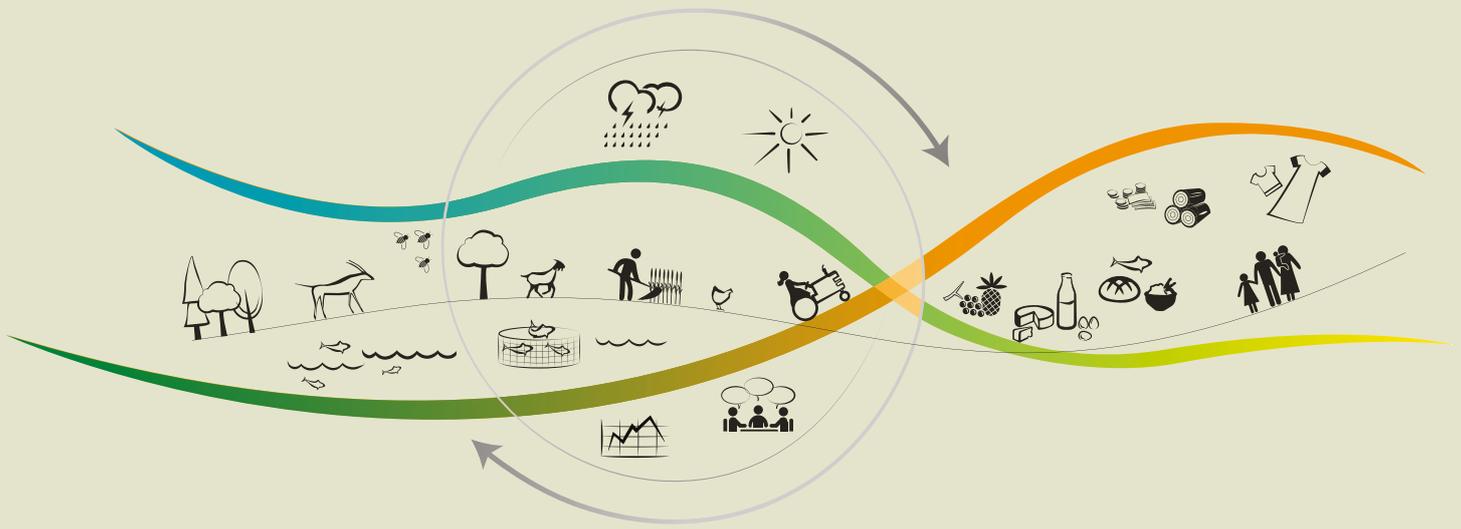
Questo è lo scopo del presente documento. Le schede didattiche non sono state elaborate come degli strumenti “chiavi in mano” o “prestabiliti”. Devono essere considerate dai formatori come una fonte di ispirazione, un punto di partenza ma non un fine in sé, per preparare le proprie sessioni di lavoro con i partecipanti. Le schede sono elaborate per evolvere, essere adattate e fatte proprie in funzione dei bisogni, delle realtà sul campo e delle sensibilità e possibilità di ciascuno (durata, fasi, fonti ecc.).



### 3.5. Documentazione di riferimento per la valutazione delle competenze dell’aiuto cuoco eco-responsabile<sup>4</sup>

Per procedere verso una certificazione per l’aiuto-cuoco eco-responsabile, è necessario sviluppare uno strumento, secondo la metodologia ECVET, che possa rispondere alla domanda “come posso verificare che il partecipante abbia pienamente acquisito le competenze su cui è stato formato?”. Il sistema di valutazione comune proposto identifica chiaramente: metodo di controllo, modalità di verifica e procedure di valutazione. La documentazione di riferimento propone dei criteri a ciascuno dei quali corrisponde un indicatore e un livello di raggiungimento con successo. Ciò permette a ciascun operatore di valutare il più obiettivamente possibile le competenze dell’«aiuto-cuoco eco-responsabile» su una base comune, a prescindere da quale sia il Paese, adattando o suddividendo la verifica secondo le specifiche peculiarità didattiche, i mezzi, il pubblico, le realtà territoriali...

<sup>4</sup> Cfr. allegato 3 “Allegato 3 Documentazione di riferimento per la valutazione dell’aiuto cuoco eco-responsabile”





## CAPITOLO 1

# I PRINCIPI DELL'ECO-RISTORAZIONE

Questo capitolo desidera fornire una base teorica sintetica ai/formatori/formatrici sull'eco-ristorazione. Alcuni elementi sono generici e riguardano l'insieme dei Paesi europei, altri invece sono più specifici e legati alla realtà di un Paese o di una regione. Tuttavia vogliamo attirare la vostra attenzione sull'importanza di informarsi sulle diverse legislazioni costantemente in evoluzione in linea con il contenuto di questo supporto, facendo presente che alcuni aggiornamenti dovranno essere effettuati a mano a mano da parte del formatore/della formatrice.

### 1. Il concetto di alimentazione e ristorazione sostenibile

Lo sviluppo sostenibile è una concezione del bene comune sviluppatasi a partire dalla fine del ventesimo secolo. Considerata su scala globale, questa nozione mira a tenere in conto, oltre che l'economia, gli aspetti ambientali e sociali legati a delle sfide a lungo termine.

Se si accetta questa definizione, è necessario stabilire l'esistenza di tre assi che definiscono un approccio sostenibile: quello ecologico, quello sociale e quello economico. È attraverso un giusto equilibrio di queste tre componenti che si deve comprendere l'approccio sostenibile.



Definizione: un'alimentazione sostenibile<sup>1</sup> rispetta tutta una serie di criteri ambientali (tesi a diminuire l'impatto sul nostro ambiente), etici (per permettere ai produttori "del sud" di ricevere una remunerazione appropriata) e di salute (al fine di consumare degli alimenti buoni per la salute).

### I 5 principi dell'alimentazione e dell'agricoltura sostenibile<sup>2</sup>

- Migliorare l'efficienza dell'utilizzo delle risorse è una condizione cruciale della sostenibilità dell'agricoltura.
- La sostenibilità richiede di conservare, proteggere e migliorare le risorse naturali attraverso delle azioni dirette.
- Un'agricoltura che non tutela la vita rurale e non migliora l'equità e il benessere sociale non è sostenibile.
- Rinforzare la resilienza di persone, comunità ed ecosistemi è cruciale per giungere a un'agricoltura sostenibile.
- La sostenibilità dell'alimentazione e dell'agricoltura necessita di meccanismi di governance responsabili ed efficaci.

## 2. Alimentazione, nutrizione, salute<sup>3</sup>

Una sfida supplementare per l'eco-ristorazione è l'impatto della nostra alimentazione abituale sulla nostra salute. "Le malattie legate all'alimentazione rappresentano la prima causa di mortalità nei paesi sviluppati".<sup>4</sup>

Mangiare frutta e legumi apporta acqua e antiossidanti. Sono poco calorici e contengono fibre e vitamine.

### Qualche indicazione per un piatto salutare:

- Il primo obiettivo basilare è evitare al massimo i prodotti industriali e trasformati che costituiscono una grande fonte di additivi inutili e di zuccheri nascosti, troppo salati e ricchi di grassi cattivi. Preparare da sé l'insieme di alimenti permette un controllo migliore del contenuto del piatto e degli allergeni.
- Non bisogna dimenticare degli apporti alimentari vegetali (crudi, secchi, fermentati, cotti) che permettono di ottimizzare gli apporti di fibre che hanno un'influenza positiva sul transito intestinale e sul tasso di zucchero nel sangue.
- Si raccomanda di privilegiare gli alimenti poco calorici e molto nutrienti ovvero gli alimenti in cui il numero di calorie per grammo è minore ma con una densità nutrizionale interessante, che contengono vitamine e minerali importanti rispetto alla quantità di calorie.

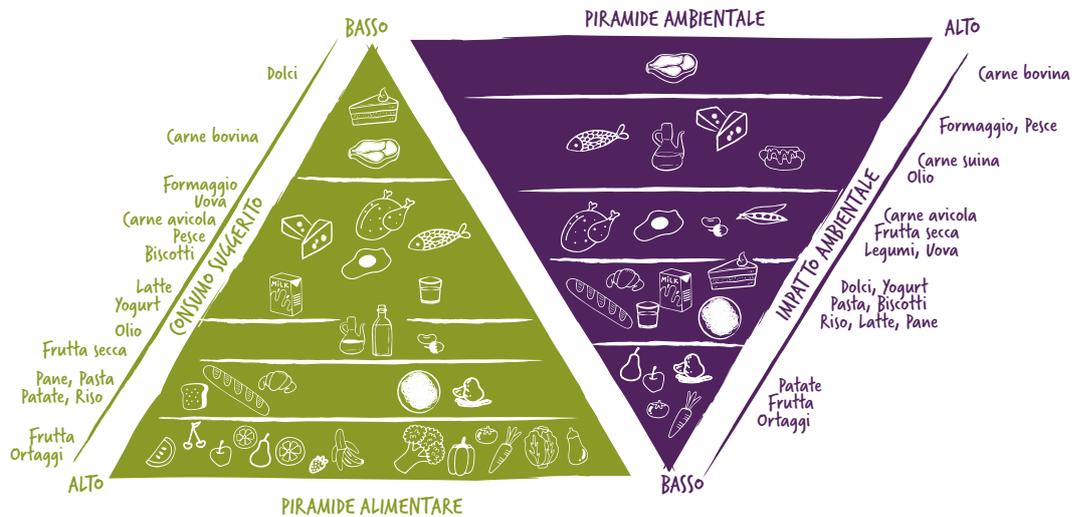
1 Ecoconso: alimentation durable

2 <http://www.fao.org/sustainability/background/fr/>

3 "J'aime pas les chicons", piccola guida per mangiare localmente e in modo salutare, facile ed economico in famiglia, eco conso; "La meilleure façon de manger" guida per l'alimentazione sana per tutta la famiglia, Thierry Souccar & Angélique Houlbert; pag. 79-86, pag. 91 e 92, pag. 152, pag. 170, pag. 274, «Cuisine de la terre», Valérie Mostert, ricette viventi per i vostri 5 sensi

4 Thierry Souccar & Angélique Houlbert, "La meilleure façon de manger". Guida per l'alimentazione sana per tutta la famiglia, pag. 10.

La piramide alimentare (qui sotto) è un punto di riferimento interessante per comporre dei pasti con delle proporzioni adeguate tra le diverse "famiglie di alimenti". Si noti che la nuova versione della piramide non mette in primo piano gli stessi alimenti.



Idealmente un piatto comprenderà sempre proteine (animali o vegetali), lipidi (facendo attenzione alla loro qualità) e glucidi (preferibilmente con un indice glicemico basso).

- Le proteine rappresentano dal 15 al 29% dell'apporto calorico. Non bisogna dimenticare le proteine vegetali. Le proteine animali provengono da carne, pesce..., le proteine vegetali sono presenti in verdure a foglia larga, legumi, semi oleosi...
- I lipidi rappresentano dal 30 al 40% dell'apporto energetico, attenzione però alla qualità dei grassi. Evitare gli acidi grassi trans (= grassi vegetali denaturati da pratiche industriali per renderli solidi). Sono dannosi per la salute e aumentano il rischio d'infarto, ictus, diabete, obesità, infiammazioni croniche e resistenza all'insulina. Sono presenti in panificati, biscotti, dolci, prodotti da fast food... L'ideale è controllare l'apporto di acidi grassi saturi, monoinsaturi (olio d'oliva) e polinsaturi favorendo gli omega 3 e omega 6 (omega 3: colza e noce, omega 6: girasole).
- I glucidi contengono dal 40 al 55% delle calorie del piatto: patate, cereali, legumi, riso e pane. Si possono privilegiare glucidi con basso indice glicemico.

Oltre al controllo del contenuto bilanciato del piatto bisogna prestare attenzione agli allergeni, i più frequenti dei quali sono il lattosio e il glutine. Si dovrà controllarne il contenuto e adattarlo in funzione di allergie, intolleranze o regimi alimentari particolari (vegetariano, vegano).

Le alternative al glutine sono riso, miglio, amaranto, mais, quinoa, castagna, manioca, grano saraceno, soia, ceci, canapa, tapioca...

Le alternative al lattosio sono soia (e derivati), latte vegetale, puree di semi oleosi...

Le alternative alla carne sono quorn, seitan, tofu, tempeh, ceci, lenticchie, fagioli secchi, quinoa, avena, semi oleosi, semi germinati, alghe...

### 3. Un'alimentazione locale e di stagione

Il patrimonio è ciò che viene considerato l'eredità comune di un gruppo. Le specificità ambientali e la tipologia propria di una sotto-regione costituiscono il patrimonio locale e naturale. La specificità dei prodotti varia quindi in funzione della regione e del tipo di coltura.

Quali sono gli interessi nel privilegiare i prodotti locali di stagione?

- **Si mangia "locale"**

Privilegiare l'alimentazione locale significa, da una parte, cucinare dei prodotti che riconnettono ai fondamenti dell'alimentazione e, dall'altra, riscoprire i prodotti dimenticati del nostro patrimonio! Non dimentichiamoci anche che l'alimentazione di stagione abbonda di benefici: il consumo di questi alimenti permette di mangiare più sano e assumere più vitamine e minerali rispetto agli alimenti non naturali fuori stagione.

- **I prodotti sono più gustosi**

L'alimentazione locale è tutta una questione di gusto! I prodotti locali e di stagione permettono di apprezzare la frutta e gli ortaggi preferiti nel momento in cui raggiungono il miglior sapore. Questi offrono una qualità e una freschezza incomparabile dal momento che beneficiano di un'ottimale maturazione ottenuta secondo le condizioni naturali e adeguate (sole, clima, irrigazione ecc.).

- **Sono migliori per la salute**

Mangiare locale significa ritrovare un legame con il tempo, le stagioni e i sapori. Dal momento che i prodotti destinati al consumo locale non devono sopportare dei lunghi tragitti, vengono colti quando maturi e compiono un breve viaggio prima di arrivare nel piatto. Inoltre, più gli alimenti sono freschi, più è possibile beneficiare delle loro incredibili qualità nutritive! Ciò significa quindi anche limitare al massimo la presenza di additivi alimentari, coloranti e altri elementi come olio di palma, acidi grassi trans, solfiti ecc.

- **È meno costoso**

Mangiare meglio ma anche... spendere meno! Meno costosi da produrre e da distribuire (perché non vi sono spese esorbitanti di trasporto), ciò significa quindi venduti al consumatore finale a un prezzo meno elevato!

- **Si sostiene l'economia locale!**

Mangiare "locale" significa incoraggiare i produttori locali e sostenere l'economia del territorio e tutte le sue componenti. Ciò permette anche di preservare il patrimonio locale: il saper fare, la diversità delle colture, il paesaggio agricolo ecc.

- **È una scelta ambientale**

Infine, l'alimentazione locale è un gesto ecologico. Consumando prodotti di stagione e coltivati localmente, si riducono le distanze percorse dagli alimenti e gli impatti negativi del trasporto sull'ambiente. Allo stesso modo, rispettando il ritmo della natura, si evitano spese aggiuntive relative all'energia o ai trattamenti.

## 4. I marchi e i componenti di un'etichetta di prodotto<sup>5</sup>

Talvolta è difficile orientarsi nella moltitudine di marchi o pseudo marchi proposti dall'industria agro-alimentare. La qualità di un marchio sarà riconosciuta quando questo propone di difendere qualche cosa specifica (un prodotto DOP o del territorio...) e quando un'organizzazione esterna lo controlla (un simbolo su un contenitore non è un marchio!).



L'utilizzo del termine "bio" o "biologico" è disciplinato dalla legge. Per vendere un prodotto bio bisogna quindi rispettare un regolamento europeo implementato a partire dal 1991 e regolarmente aggiornato. Tale regolamento dettagliato copre tutte le fasi della produzione del prodotto, dalla produzione in azienda agricola alla vendita passando per la trasformazione, la distribuzione e l'importazione. Impone delle regole molto precise in materia di benessere animale (densità, illuminazione naturale, percorsi esterni), pratiche culturali (ricorso a metodi meccanici, pesticidi, concimi e OGM vietati), trasformazione dei prodotti (l'elenco di possibili additivi e ausili tecnologici utilizzabili).

Il prodotto deve obbligatoriamente essere accompagnato dal marchio Bio europeo. Oltre a garantire il rispetto del regolamento europeo, assicura che sia stato svolto un controllo del prodotto.

Tale marchio esiste dal 2010 ed è presente su tutti i prodotti preconfezionati BIO europei. L'Unione Europea si è accordata su un disciplinare identico per tutti i paesi dell'Unione. Alcuni organismi nazionali hanno il compito di verificare che i produttori di prodotti BIO rispettino il disciplinare.

## 5. Ridurre la propria impronta energetica in cucina<sup>6</sup>

Si possono distinguere nove tipi di energia che possono essere trasformati per far funzionare gli elettrodomestici dei nostri ristoranti:

- Energia solare
- Energia idraulica
- Energia eolica
- Energia da biomasse
- Energia geotermica
- Energia marina
- Energia da combustibili fossili
- Energia nucleare
- Energia muscolare.

Vengono sfruttati con un'intensità molto diversa tra loro al fine di creare le energie di cui abbiamo bisogno. Senza entrare nel dettaglio e ancora meno in un dibattito, ci limitiamo a segnalare che le energie "sostenibili" o "pulite" (energia solare, idraulica, eolica, biomassa, geotermica, marina e muscolare) per diverse ragioni non sono sufficienti a soddisfare i nostri bisogni energetici. Segnaliamo anche che le principali energie impiegate per soddisfare i nostri bisogni energetici sono inquinanti (energia

5 Le informazioni riportate sono tratte dal sito dell'Apaq-w: <http://www.apaqw.be/BIO/Accueil>

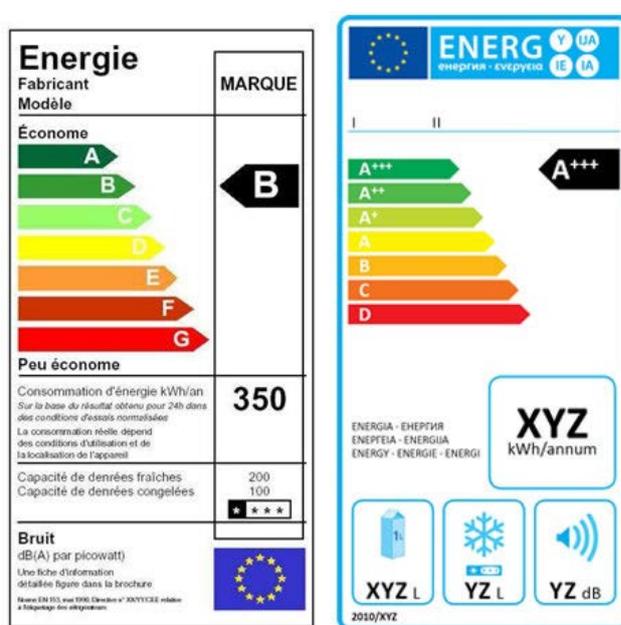
6 L'insieme delle buone prassi possibili è riportato nella brochure dell'asbl Revert "120 gestes malins" disponibile su [www.revert.be](http://www.revert.be)

da combustibili fossili e nucleare). Infine, i principali fabbisogni di energia nella cucina e nella sala di un ristorante, tranne l'energia muscolare, sono legati all'elettricità e, in misura minore, al gas. Dopo diverse decine di anni, l'Europa ha compreso l'importanza di incoraggiare la salvaguardia del pianeta.

In diversi Paesi europei sono state implementate numerose politiche volte a favorire lo sviluppo sostenibile della produzione di elettricità e gas.

Nell'ambiente della ristorazione, l'importanza dell'impronta energetica ha un suo significato particolare: certi elettrodomestici, come frigoriferi, celle frigorifere, refrigeratori, sono in funzione 24 ore su 24 e 365 giorni all'anno.

Con l'aumento del prezzo del gas e dell'elettricità (a partire dal 2005), le imprese sono alla ricerca di un risparmio sull'energia e, quindi, di abbassare le spese. Esistono diverse soluzioni. La più evidente sembra essere la ricerca di un fornitore di energia che proponga il prezzo migliore. Tuttavia si potrebbe aggiungere che sarebbe opportuno cercare il fornitore di energia "sostenibile" che propone il prezzo migliore.



Un'alternativa con la quale il responsabile acquisti può avvantaggiare l'impresa è procurare elettrodomestici a basso consumo energetico. La scelta di acquisto di un elettrodomestico troppo spesso ricade sull'apparecchio il cui utilizzo sarà il meno caro a breve termine. Ora, è importante essere attenti al consumo energetico di un elettrodomestico in quanto, a lungo termine, influenza i costi totali.

Dal 1992 in Europa gli elettrodomestici sono classificati da D a A+++ (da G a A fino al 2011). A titolo esemplificativo, la differenza di consumo tra un apparecchio di classe A e di classe A+++ può arrivare fino al 40%<sup>7</sup>.

A sinistra: la vecchia etichetta contenente la classe di consumo energetico per i congelatori; a destra quella attuale.

Infine vi sono delle situazioni in cui l'aiuto cuoco (interessato da questo progetto) può avere un impatto reale nella riduzione dell'impronta energetica della cucina. Per la maggior parte si tratta di soluzioni empiriche, di buon senso, di gesti semplici e di furbizia che dovranno diventare delle abitudini e che non necessitano, o necessitano di poca riflessione. Tali buone pratiche sono numerose e possono essere ideate e orientate in base al consumo di energia. La prima misura da prendere è rendersi conto che l'energia meno cara, meno inquinante e più sostenibile è quella non utilizzata!

Troppo spesso ci dimentichiamo che ogni lampada, ogni forno, ogni fornello a gas in funzione senza realmente servire è uno spreco di energia. È evidente, ma è stupefacente rilevare la quantità di energia sprecata in questo modo ogni giorno in un ristorante.

<sup>7</sup> Leggere anche "L'etichetta energetica" <http://www.ufficienzaenergetica.enea.it/Cittadino/etichetta-energetica-1>. Opuscolo da scaricare "L'ETICHETTA ENERGETICA" a cura di ENEA (Agenzia Nazionale per l'Efficienza Energetica): <http://www.ufficienzaenergetica.enea.it/pubblicazioni/opuscoli-per-il-mese-dellee/OpuscoloEtichettaEnergetica.pdf> at [download/file](#)

## 6. Lavorare rispettando gli alimenti in una cucina sostenibile



Circa un terzo del cibo prodotto a livello mondiale viene buttato, senza essere consumato! Dai 15 ai 25 kg/pro capite di alimenti commestibili sprecati ogni anno nel settore ristorativo non sono che la punta dell'iceberg. Tenendo conto di ciò che viene perso lungo la catena alimentare (specialmente al momento della raccolta, del trasporto e nel corso della vendita nei supermercati), in realtà i kg di cibo sprecati all'anno a persona sono 180. Per quanto riguarda il consumatore, questo spreco riguarda tutti gli alimenti gettati nella spazzatura perché non si ha più voglia di mangiarli (piatti cucinati in quantità troppo abbondanti, pane duro...) o che non sono stati mangiati in tempo (frutta e legumi deteriorati, carne andata a male...)

Ciò che deve essere buttato può allora rispettare la raccolta differenziata.

Rifiuti che potrebbero essere interessati dalla raccolta differenziata avviata dai centri di formazione:

- imballaggi metallici, di cartone per bevande, bottiglie di plastica
- Carta e cartone
- Bottiglie, vasetti, barattoli
- Rifiuti ingombranti
- Legno
- Polistirolo
- Rifiuti inerti
- Amianto
- Ramaglie e scarti vegetali da giardino
- Oli per motori
- Oli e grassi di frittura
- Tessuti
- Metalli
- Vasi per fiori
- Pellicole di plastica
- PVC
- Tappi di sughero
- Vetro (bianco e colorato)
- Frigoriferi e congelatori
- Grandi elettrodomestici
- Schermi
- Piccoli elettrodomestici
- Utensili elettrici da giardino
- Lampadine a basso consumo energetico e neon
- Rifiuti speciali domestici (vernice, cartucce d'inchiostro, concimi...)
- Imballaggi speciali vuoti
- Pile
- Pneumatici
- Pannelli fotovoltaici





## CAPITOLO 2

# IL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE



Capitolo 2 «Il patrimonio locale e naturale»

SCHEDA DIDATTICA n. 1

**QUAL È IL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE DELLA REGIONE?**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Commis di sala
- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Conoscere il patrimonio locale, definire le peculiarità della regione
- Conoscere le risorse del patrimonio locale, identificare le specificità della regione (piatti e ricette tipiche, produzioni locali)

**Durata:**

1 ora (può variare a seconda del numero dei partecipanti)

**Prerequisiti:**

Sapere in quale regione si sta svolgendo la formazione

**Contenuti (parole chiave):**

Patrimonio locale e naturale, specificità regionali, ricette locali e di stagione, prodotti locali, territorio.

**Materiali necessari:**

Pennarelli, lavagna, strumenti della documentazione di riferimento legati alla scheda.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre la documentazione di riferimento e gli obiettivi della sessione.
2. Brainstorming: chiedere ai partecipanti se conoscono una ricetta tipica o un prodotto locale della regione (in sotto gruppi di 2 o 3 persone).
3. Condivisione e debriefing: annotare sulla lavagna e chiedere agli altri sotto gruppi se sono d'accordo e perché.
4. L'esercizio permette di valutare le conoscenze dei partecipanti. Partire da queste specificità locali per identificare gli elementi caratteristici della regione (basarsi sugli aspetti in linea con il tipo di regione). Infine, per concludere, presentare il "concetto" di patrimonio naturale e locale.

**Nota:**

Quali sono i vantaggi di conoscere e utilizzare i prodotti tipici del patrimonio locale e naturale?

- I prodotti variano in base alla stagione
- I prodotti sono freschi e subiscono un trasporto limitato
- Si sostiene l'occupazione locale
- Si scoprono nuovi sapori

Definizione: il patrimonio definisce ciò che è considerato come l'eredità comune di un gruppo. Il patrimonio locale e naturale risalta le specificità ambientali e le caratteristiche proprie di una sotto-regione.

**Consigli - trucchi - varianti:**

Il contenuto della sessione dovrà essere adattato al Paese e alla regione. Alcuni concetti dovranno essere approfonditi o meno a seconda del livello dei partecipanti. Questa prima scheda è un'introduzione alle altre due schede del secondo capitolo, quindi, realizzata da sola, non avrà molto risultato.

**Fonti:****(IT)**

- «One Planet Food» programma del WWF dedicato all'alimentazione sostenibile, con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali: <http://www.oneplanetfood.info>
- "Dieta mediterranea: sostenibilità, salute e identità territoriale" dal sito "One Planet Food": <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile/dieta-mediterranea/>
- «Carta volontaria del ristorante sostenibile: Studio di fattibilità e sperimentazione di un modello di etichetta ecologica applicato al settore della ristorazione in Emilia-Romagna - Con il patrocinio della Regione Emilia Romagna - A cura di CAT Confesercenti Emilia Romagna : [https://www.arpae.it/cms3/documenti/cerca\\_doc/certificazioni/2010/cvrs%20protocollo.pdf](https://www.arpae.it/cms3/documenti/cerca_doc/certificazioni/2010/cvrs%20protocollo.pdf)
- «Ecoristorazione Trentino: manuale per il ristoratore». Guida all'ottenimento del marchio di qualità ambientale Ecoristorazione Trentino: [http://www.eco.provincia.tn.it/binary/pat\\_ecoacquisti/in\\_evidenza/MANUALE\\_PER\\_I\\_RISTORATORI\\_nuovo\\_Disciplinare\\_2014\\_rev\\_ago2016.1472462037.pdf](http://www.eco.provincia.tn.it/binary/pat_ecoacquisti/in_evidenza/MANUALE_PER_I_RISTORATORI_nuovo_Disciplinare_2014_rev_ago2016.1472462037.pdf)

**(FR)**

- "Sois bien dans ton assiette" [www.cg66.fr](http://www.cg66.fr)
- Brochure «Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», 416 pagine, disponibile in PDF: <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantind-FR.pdf>

Politiche e dati sullo sviluppo rurale

**(IT-RER)**

- "Programma per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare per il triennio 2017-2019" della Regione Emilia Romagna: <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/notizie/2017/giugno/nuovo-programma-per-l2019o-rientamento-ai-consumi-alimentari>
- Agrobiodiversità, un patrimonio da valorizzare: <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/archivio-agricoltura/2014/dicembre-2014/speciale-agricoltura-dicembre-2014>

**(IT-VEN)**

- Nota di sintesi del "Rapporto 2016 sulla congiuntura del Settore Agroalimentare Veneto: [http://www.venetoagricoltura.org/upload/File/osservatorio\\_economico/Sintesi%20rapporto%20congiuntura%202016.pdf](http://www.venetoagricoltura.org/upload/File/osservatorio_economico/Sintesi%20rapporto%20congiuntura%202016.pdf)
- Progetto "Autoconservazione" di Veneto Agricoltura: <http://www.venetoagricoltura.org/basic.php?ID=4822>
- "Vero Veneto – Buona terra non mente". Guida per Docenti <http://www.veroveneto.it/wp-content/uploads/2015/12/Guida-per-Docenti.pdf> e Quaderno didattico: <http://www.veroveneto.it/wp-content/uploads/2015/12/Quaderno-Didattico.pdf>

Capitolo 2 «Il patrimonio locale e naturale»

SCHEDA DIDATTICA n. 2

UTILIZZO DEI PRODOTTI LOCALI NELL'ECO-RISTORAZIONE

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Conoscere il patrimonio locale, definire le peculiarità della regione
- Conoscere le risorse del patrimonio locale, identificare le specificità della regione (piatti e ricette tipiche, produzioni locali)
- Identificare i produttori, conoscere le loro produzioni ed essere in grado di presentare i prodotti locali proposti ai clienti
- Utilizzare un prodotto locale in cucina

**Durata:**

Due giornate, 2 ore

**Prerequisiti:**

Conoscenza del territorio locale, dei prodotti e delle ricette specifiche della regione. Saper riconoscere e preparare i prodotti. Nozioni e prerequisiti di cucina: come cucinare un prodotto che non conosco?

**Contenuti (parole chiave):**

Patrimonio locale e naturale, specificità regionali, ricette locali e di stagione, prodotti locali, territorio.

**Materiali necessari:**

Prodotti locali, cella frigorifera, materiale necessario per la preparazione della ricetta dei partecipanti.

**Svolgimento della sessione (e proposta di suddivisione):**

**Giorno 1 (2 ore)**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Elencare i prodotti propri di una regione (patrimonio locale e culturale).
3. Scegliere i prodotti che saranno utilizzati nella ricetta. Decidere se si vuole preparare un antipasto, una portata principale, un dolce o un menu.
4. Stabilire un programma di svolgimento, un'idea da realizzare in cucina nonché una prima scheda tecnica da applicare in cucina.

**Giorno 2 (2 ore)**

Il giorno dopo (o più tardi, in ogni caso entro un arco di tempo abbastanza breve), si esegue la ricetta in cucina. Questa parte occuperà circa 2 ore. Il formatore redige la scheda tecnica del piatto in funzione di cosa si è svolto in cucina.

---

**Fonti per le ricette**

(TUTTI) Libri di ricette pubblicati o disponibili presso gli uffici turistici

**(BE)**

- Recettes 4 saisons, Bruxelles environnement, [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)
- "Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité" versione PDF: (<http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>)
- Brochure «Saveurs de chez nous», 52 pagine, disponibile in PDF sul sito della Provincia del Lussemburgo, <http://www.province.luxembourg.be/fr/brochure-saveurs-de-chez-nous.html?IDC=3541&IDD=94360#.WbGD9xO0NPM>, Rubrica Turismo o su richiesta presso il Centre d'Economie Rurale de Marloie.
- Sito web generale: <http://www.gastronomie-wallonne.be/> dove sono elencate ricette antiche, tradizionali e autentiche ma anche altre più moderne.

**(IT)**

- Atlante Qualivita Food, Wine & Spirits 2015: pubblicazione annuale, realizzata con il patrocinio del Ministero delle politiche agricole che fornisce informazioni tecnico-scientifiche e socio-economiche su tutte le specialità gastronomiche italiane a marchio registrato, con schede informative dettagliate per tutti i prodotti agroalimentari e vitivinicoli italiani DOP, IGP, STG che riportano informazioni su metodo di lavorazione, storia, normative, caratteristiche nutrizionali e organolettiche dei prodotti stessi: <http://www.qualivita.it/news/atlane-qualivita-2015-food-wine-spirits-2/>
- Schede di ricette realizzate dai partner del progetto (CEFAL Emilia Romagna, CSF Stimmatini)
- «La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene» di Pellegrino Artusi: <http://www.festartusiana.it/wp-content/uploads/2015/01/libro-artusi1.pdf>

**(IT-RER)**

- Mappa dei prodotti DOP e IGP dell'Emilia Romagna <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/produzioni-agroalimentari/doc/prodotti-dop-e-igp-dellemilia-romagna>
- «Ricettario delle tipicità provinciali»: Ricette con i prodotti Dop e Igp delle 9 province dell'Emilia-Romagna: [http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/produzioni-agroalimentari/doc/pubblicazioni/ricettario-delle-tipicita-provinciali/at\\_download/file/Ricettario\\_tipicita\\_provinciali.pdf](http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/produzioni-agroalimentari/doc/pubblicazioni/ricettario-delle-tipicita-provinciali/at_download/file/Ricettario_tipicita_provinciali.pdf)

**(IT-VEN)**

- Atlante dei prodotti DOP e IGP del Veneto: <http://www.venetoagricoltura.org/basic.php?ID=5262>
  - Atlante dei prodotti agroalimentari tipici del Veneto: <http://www.venetoagricoltura.org/basic.php?ID=5264>
  - "Il Veneto nel piatto" <http://www.veneto.eu/m2-ricette>
-

Capitolo 2 «Il patrimonio locale e naturale»

SCHEDA DIDATTICA n. 3

ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO LOCALE E NATURALE

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Commis di sala
- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Conoscere il patrimonio locale, definire le peculiarità della regione
- Conoscere le risorse del patrimonio locale, identificare le specificità della regione (piatti e ricette tipiche, produzioni locali)
- Identificare i produttori, conoscere le loro produzioni ed essere in grado di presentare i prodotti locali proposti ai clienti

**Durata:**

Variabile a seconda del produttore

**Prerequisiti:**

Aver già svolto le attività delle due schede precedenti

**Contenuti (parole chiave):**

Patrimonio locale e naturale, specificità regionali, ricette locali, tipiche e di stagione, prodotti locali, territorio, produttori locali.

**Materiali necessari:**

Computer, strumenti didattici propri della regione, mezzo di trasporto e/o luogo di riunione.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione (continuazione della precedente).
2. Preparare la visita, dare la possibilità ai partecipanti di condurre una ricerca sul produttore.
3. Preparare in sotto gruppi delle domande per il produttore, sulla sua vita, sulla sua produzione e la sua professione...
4. Incontrare un produttore, visitare un laboratorio di trasformazione e/o un'azienda agricola.

**Consigli - trucchi - varianti:**

A seconda del territorio e delle sue specificità, oltre che delle possibilità del centro di formazione, questa sessione può svilupparsi in diversi modi. Prima di organizzare la visita è importante prendere in considerazione i produttori in contatto con il centro di formazione e le varie iniziative esistenti sul territorio.

Per esempio: l'incontro con il produttore locale può tenersi nella sua proprietà ma anche in un mercato di produttori locali o, ancora, in un luogo diverso (centro di formazione o altro). Anche se le esperienze saranno diverse, un tale incontro vicino alla dimensione della "produzione" sarà in ogni caso ricco di insegnamenti.

**Fonti:**

(TUTTI) è possibile sviluppare la propria rete di contatti tramite: i produttori, le iniziative di acquisto, i ristoratori, ...

Per definizione, si tratta di iniziative estremamente specifiche di ciascun territorio.

**(BE)**

- Per la Vallonia, è possibile citare come produttori: Le Clic local, C'est bon c'est wallon, Nature et Progrès, Consommons wallon, APAQW notre région a du bon, Agricharme (Liège), Produits du terroir (pays de Namur), Saveurs de chez nous (RTC-vers l'avenir), ...

**(IT)**

- La rete di Campagna Amica, dal produttore al consumatore: <http://www.campagnamica.it/Pagine/default.aspx>

**(IT-VEN)**

- Portale Integrato per l'Agricoltura Veneta: Vendita diretta (Gruppi di Acquisto Solidale, Acquisti in Fattoria, Mercati degli Agricoltori): <http://piave.veneto.it/web/consumatori/vendita-diretta>
- Produttori e consorzi di tutela dei prodotti DOP E IGP Veneti: <http://www.veroveneto.it/produttori-consorzi-di-tutela/>
- Le Organizzazioni di Produttori e le loro Associazioni del Veneto: <http://www.veroveneto.it/produttori-op-aop/>
- Progetto Km zero di Coldiretti Veneto: [http://www.veneto.coldiretti.it/km-zero.aspx?KeyPub=-GP\\_CD\\_VENETO\\_ATTIVITA%7CPAGINA\\_CD\\_VENETO\\_KZ](http://www.veneto.coldiretti.it/km-zero.aspx?KeyPub=-GP_CD_VENETO_ATTIVITA%7CPAGINA_CD_VENETO_KZ)

**(IT-RER)**

- Video presentazioni dei prodotti DOP e IGP dell'Emilia Romagna: <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/gallery/video/prodotti-dop-e-igp>
- Pianeta Biodiversità – Pubblicazione a cura della Regione Emilia Romagna: <http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/entra-in-regione/pubblicazioni/pianeta-biodiversita>
- «La spesa in campagna»: guida alle caratteristiche delle imprese agricole, aderenti alla Confederazione italiana agricoltori – Cia, che fanno vendita diretta: <http://www.laspesaincampagna-emiliaromagna-cia.it/chi-siamo>





## CAPITOLO 3

# IL CALENDARIO DELLE STAGIONI E I SUOI PRINCIPI



Capitolo 3 «Il calendario delle stagioni e i suoi principi»

SCHEDA DIDATTICA n. 1

COMPRENDERE IL PROBLEMA DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Comprendere il concetto di impatto ambientale e la sua importanza per il cambiamento climatico

**Durata:**

2 o 3 ore (a seconda del film)

**Prerequisiti:**

Nessuno

**Contenuti (parole chiave):**

Clima, tempo atmosferico, riscaldamento globale, cambiamento climatico.

**Materiali necessari:**

Lavagna, pennarelli, attrezzature multimediali (video proiettore o TV), DVD «L'âge de la stupidité» (L'era della stupidità) o connessione internet (film disponibile gratuitamente in streaming).

**Svolgimento della sessione:**

1. Presentare la documentazione di riferimento e gli obiettivi della sessione.
2. Guardare il film «L'era della stupidità» (interamente o parzialmente).
3. Brainstorming in gruppi di 2 o 3 persone: di cosa parla il film? interrogarsi e discutere delle sensazioni ed esperienze dei partecipanti.
4. Discussione: che differenza c'è tra il tempo atmosferico e il clima?

Come guida per l'esercizio e per animare la discussione, i partecipanti (sempre in gruppi di 2-3 persone) vengono invitati a far corrispondere le seguenti terminologie e definizioni e quindi ad associare gli esempi appropriati.

**Terminologie:** A: "tempo atmosferico" / B: "clima" / C: "riscaldamento globale" / D: "cambiamento climatico"

**Definizioni:** a: Condizioni meteorologiche medie in un luogo nel corso di periodi di tempo relativamente lunghi / b: Aumento della temperatura della Terra / c: Insieme dei diversi effetti del riscaldamento globale sul sistema climatico della Terra che superano la variabilità naturale del clima su periodi di tempo simili / d: Le condizioni meteorologiche quotidiane di un luogo particolare

**Esempi da associare:** / arido / nuvoloso / scioglimento dei ghiacciai / temperato / innalzamento del livello dei mari / sereno / alterazione dell'andamento delle precipitazioni / aumento della frequenza degli eventi atmosferici estremi (come le bombe d'acqua e le ondate di calore) / mutamenti delle stagioni / variazioni delle rese agricole / tropicale

5. Approfondire la discussione leggendo e commentando l'infografica: «Il clima dell'Europa sta cambiando», disponibile in diverse lingue:

(EN) <http://www.eea.europa.eu/media/infographics/europes-climate-is-changing>

(IT) [http://www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/il-clima-europeo-sta-cambiando/image/image\\_view\\_fullscreen](http://www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/il-clima-europeo-sta-cambiando/image/image_view_fullscreen)

(FR) <http://www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/le-climat-de-l2019europe-change/view>

(BU) <http://www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/klimatat-na-evropa-se-promenya>

(PL) <http://www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/klimat-w-europie-zmienia-sie>

Vedi anche (solo in inglese) le principali constatazioni dell'ultimo rapporto dell'Agenzia europea per l'Ambiente: «Cambiamento climatico, impatti e vulnerabilità in Europa 2016»

6. Collegare la discussione sul cambiamento climatico con il tema del progetto: in che modo gli alimenti che acquistiamo e che mangiamo hanno un impatto sull'ambiente? (contenuti disponibili in diverse lingue):

(EN) <http://www.eea.europa.eu/media/infographics/how-does-the-food-we>

(IT) <http://www.eea.europa.eu/it/pressroom/infografica/in-che-modo-gli-alimenti/view>

(FR) <http://www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/quel-est-l2019impact-sur-l2019environnement>

(BU) <https://www.eea.europa.eu/bg/pressroom/info-dizayni/kak-hranata-koyato-kupuvame-izyazhdame>

(PL) <http://www.eea.europa.eu/pl/pressroom/infografika/w-jaki-sposob-zywnosc-ktora>

**Consigli - trucchi – varianti:**

Il film "L'era della stupidità" affronta un gran numero di temi legati al cambiamento climatico e ai problemi ambientali. Si consiglia al formatore di vederlo interamente per selezionare la/e parte/i che ritiene più pertinente/i. Possono essere utilizzati anche altri documentari inerenti alle questioni climatiche, come "Una scomoda verità" di Davis Guggenheim (2006).

**Fonti:****Documentario «L'era della stupidità», Franny Armstrong, 2009**

**(EN)** Versione originale estesa in lingua inglese: [https://www.youtube.com/watch?v=va\\_MVxpboqg](https://www.youtube.com/watch?v=va_MVxpboqg)

**(EN+IT)** Versione originale estesa in lingua originale con sottotitoli in italiano <https://www.youtube.com/watch?v=iqWJDM7V4Rs>

**(FR)** Prima metà della versione originale in francese: [www.youtube.com/watch?v=jslLegywl4c](http://www.youtube.com/watch?v=jslLegywl4c)

Pubblicazione: «Il nostro pianeta, il nostro futuro: Combattiamo insieme il cambiamento climatico» della Commissione Europea nell'ambito dell'«Azione per il Clima»

**(IT)** [https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth\\_magazine\\_it.pdf](https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_it.pdf)

**(EN)** [https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth\\_magazine\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/clima/sites/clima/files/youth/docs/youth_magazine_en.pdf)

Video «Cause e conseguenze del cambiamento climatico della Commissione Europea» (4'16")

**(EN)** [www.youtube.com/watch?v=oyiNyWQeysl](http://www.youtube.com/watch?v=oyiNyWQeysl)

**(IT)** Sottotitoli in italiano: [www.youtube.com/watch?v=UAqiOeCE1a8](http://www.youtube.com/watch?v=UAqiOeCE1a8)

**(FR)** Sottotitoli in francese: <https://www.youtube.com/watch?v=Xz-U70r5kMo>

**(PL)** Sottotitoli in polacco: <https://www.youtube.com/watch?v=2HoyXPX0ohc>

**(BU)** Sottotitoli in bulgaro: <https://www.youtube.com/watch?v=yJhoV4MZzW0>

**(EN) Video «Gli impatti del cambiamento climatico»**

<https://www.youtube.com/watch?v=lhkgmKXOM1A>

**Video/infografica: «Cambiamento climatico, agricoltura e sicurezza alimentare: ridurre gli impatti»** [www.youtube.com/watch?v=UmMMei7Z45o](http://www.youtube.com/watch?v=UmMMei7Z45o)

Capitolo 3 «Il calendario delle stagioni e i suoi principi»

Scheda didattica n. 2A

**CONOSCERE L'IMPORTANZA DELLE STAGIONI**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Comprendere le stagioni (elencare e distinguere le stagioni)
- Saper inserire i prodotti in un calendario (mese per mese)
- Realizzare un calendario dei prodotti di stagione

**Durata:**

30 minuti

**Prerequisiti:**

Nessuno

**Contenuti (parole chiave):**

Stagione, mese, clima, calendario.

**Materiali necessari:**

Lavagna, pennarelli, attrezzature multimediali (video-proiettore o TV).

**Svolgimento della sessione:**

1. Presentare il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Guardare il breve video «Kesako: da dove vengono le stagioni?» <https://www.youtube.com/watch?v=gpJaalcC8k8>: in francese con sottotitoli in italiano (traduzione automatica). È possibile visualizzare la trascrizione in inglese o francese del parlato della conduttrice (originale).
3. Quiz sulle stagioni (facoltativo, a cura del formatore).
4. Realizzare un calendario delle stagioni e sostituire i mesi dell'anno con le stagioni.

**Consigli - trucchi – varianti:**

Acquisire confidenza con le stagioni dev'essere un momento ludico. Questa breve attività può essere facilmente inclusa in altre attività, per esempio nella scheda n.1 o come introduzione della scheda n.3 di questo capitolo.

Il video «Kesako: da dove vengono le stagioni?» spiega principalmente dal punto di vista astronomico l'esistenza del fenomeno delle «stagioni». Può essere sostituito da un video diverso che spiega lo stesso concetto o ancora da un estratto del film «Le potager de mon grand-père» (L'orto di mio nonno) di Martin Esposito, 2016, che affronta il tema in modo sentito e personale ma che può essere un punto di partenza interessante per una discussione.

**(IT)**

- "I moti della Terra", video da FateSpazio con AstroLabo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZFfqAg3ewpY&t=2s>
- "Il moto di rivoluzione - La Terra, le sue caratteristiche, i movimenti", video di Treccani Scuola: [https://www.youtube.com/watch?v=Mg\\_smZdXBXw](https://www.youtube.com/watch?v=Mg_smZdXBXw)

Capitolo 3 «Il calendario delle stagioni e i suoi principi»

Scheda didattica n. 2B (approfondimento)

**CONOSCERE L'INFLUENZA DELLE STAGIONI SUI CICLI DELL'AGRICOLTURA, DELLA PESCA E DELL'ALLEVAMENTO**

**Profilo di formazione:**

- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Relazionare la «stagionalità» a una dimensione locale
- Comprendere la differenza tra l'agricoltura in serra e l'agricoltura all'aperto

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Concetto di alimentazione locale, conoscenza generale dei metodi di produzione

**Contenuti (parole chiave):**

Stagione, clima, calendario, produzione locale, alimentazione locale, biodiversità, agricoltura in serra, coltura all'aperto.

**Materiali necessari:**

Lavagna, Pennarelli, Attrezzatura multimediale (videoproiettore o TV), computer, Post-it o fogli di carta e nastro adesivo.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre la sessione chiedendo ai partecipanti quali alimenti hanno una stagionalità e discutere del perché (Frutta, Verdura, Pesce, Carne). Anche se siamo abituati a mangiare tutti i tipi di carne virtualmente in qualsiasi momento vogliamo, la varietà della carne che possiamo trovare nei negozi durante l'anno non è rappresentativa di quando la carne è abbondante nelle fattorie.
2. Formulare la seguente domanda al gruppo: «Potete dare una definizione di cibo di stagione?» (Risposta: Alimenti che sono raccolti a termine, in termini di maturazione e di gusto, in un certo periodo dell'anno, nel paese dove sono venduti).
3. Brainstorming: «Da dove viene il cibo che arriva nel nostro Paese fuori stagione?». I partecipanti sono invitati a ragionare sulla provenienza e sulla «storia» degli alimenti che non sono di stagione.
4. A partire dal grafico che segue, discutere di quale possa essere l'impatto ambientale degli alimenti in questione rispetto alla loro provenienza.

Coltivazione in Serra	Altri Paesi	Particolari varietà (cultivar)	Magazzini

**Risposte possibili:**

Coltivazione in Serra	Altri Paesi	Particolari varietà (cultivar)	Magazzini
Consumo energetico per riscaldamento, irrigazione, ventilazione...	Trasporto	A maturazione precoce o tardiva rispetto ad altri prodotti della stessa specie	Consumo energetico per raffreddamento e conservazione
	Regolamenti e norme diverse (es. trattamenti chimici consentiti)		Raccolto non a piena maturazione per aver un maggior tempo di conservazione
	Raccolta non a piena maturazione per evitare il deperimento durante il trasporto		Trattamenti chimici per rallentare la maturazione e il deperimento

---

### Esempi di argomentazioni:

- Coltivazione in serra: protegge le colture dagli agenti esterni sfavorevoli (troppa pioggia, freddo, o al contrario periodi di siccità ecc.) e può creare condizioni microclimatiche utili a estendere il periodo di produzione di determinata frutta e verdura, ma consuma energia.
  - Altri Paesi: condizioni climatiche diverse e quindi una produzione agricola con una diversa stagionalità. I prodotti devono percorrere molti chilometri per arrivare alla destinazione di consumo.
  - Particolari varietà ("cultivar"): maturano e quindi vengono raccolte in mesi diversi rispetto alle varietà più comuni (da qui le definizioni di "primizie" e "tardive"). L'agricoltura svolge un ruolo importante per la difesa della biodiversità, cioè di tutte le forme nelle quali si differenziano animali e vegetali.
  - Magazzini: i prodotti vengono immagazzinati con tecnologie di conservazione che rallentano la maturazione e il deperimento (refrigerazione ecc.), consumando energia, ed eventuali trattamenti chimici per la conservazione degli alimenti.
5. Domandare ai partecipanti: «Quali di queste opzioni è più amica dell'ambiente?»  
(Risposta: i cultivar di particolari varietà tradizionali autoctone che possono rappresentare un esempio di biodiversità: a ogni «cultivar» la sua stagione).
  6. Guardare l'animazione «La serra di Nogarotto, il perfetto agricoltore» per capire la portata della coltivazione in serra e quali potenziali rischi comporta per l'ambiente se non si seguono principi di sostenibilità.

---

### Consigli - trucchi – varianti:

Questa sequenza ha bisogno di prerequisiti importanti (comprensione dei metodi di produzione e relative implicazioni). Potrà quindi essere proposta a discrezione del formatore a seconda del livello di interesse del gruppo di partecipanti, oppure semplificata secondo le necessità del formatore.

---

### Fonti:

#### (IT)

- I video di Campagna Amica - Perché scegliere la filiera corta?:  
<https://www.youtube.com/watch?v=p7RYspK-daQ>
- Animazione: «La serra di Nogarotto, il perfetto agricoltore»:  
<http://sustgreenhouse.eu/why/StartWhy.htm>
- Caso di studio: Le varietà di cultivar di albicocche studiate in Emilia Romagna e i relativi periodi di maturazione: <http://www.crpv.it/doc/5160/InseritoNovitaVarietali3.pdf>

#### (EN)

- Versione inglese dell'Animazione: «La serra di Nogarotto, il perfetto agricoltore»:  
<http://www.sustgreenhouse.eu/why/StartENWhy.htm>
  - Breve video: "Consuma un pasto di stagione: mangiare prodotti nel giusto periodo è più gustoso e buono per il pianeta" (2'40") <https://www.youtube.com/watch?v=RRoQHBTXI8U>
-

## Capitolo 3 «Il calendario delle stagioni e i suoi principi»

Scheda didattica n. 3

**CONOSCERE I PRODOTTI DI STAGIONE****Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Cuoco
- Responsabile della struttura
- Economato

**Competenze esercitate:**

- Scoprire i prodotti a seconda delle stagioni (elencare e distinguere le stagioni)
- Scoprire i prodotti locali
- Scoprire i prodotti esotici
- Posizionare i prodotti sul calendario

**Durata:**

2 ore

**Prerequisiti:**

Svolgimento dell'attività della scheda n. 2A «Conoscere l'importanza delle stagioni» e realizzazione di un calendario

**Contenuti (parole chiave):**

Prodotti locali, prodotti esotici, calendario, stagioni.

**Materiali necessari:**

Calendario, immagini di prodotti locali.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Guardare un breve video sui prodotti di stagione.
3. Fare un giro di tavolo, chiedendo perché mangiare prodotti di stagione. Dividere un tabellone in 3 colonne (motivi economici, sanitari, ambientali) e indicare gli esempi dei partecipanti.
4. Guardare un breve video sui prodotti locali.
5. Chiedere ai partecipanti di dare esempi di prodotti locali => indicare i prodotti sul tabellone.
6. Riprendere il calendario realizzato durante l'attività 2A di questo capitolo. A seconda dei prodotti forniti a titolo di esempio, inserirli nel calendario nella stagione giusta.
7. Inserire anche varietà antiche e dimenticate.
8. Spiegare le stagioni rispetto ad altri prodotti, come selvaggina, pesce (dai nostri fiumi, laghi ... e la pesca sostenibile), prodotti da commercio equo (frutti esotici, ...), frutti oleosi...

**Consigli - trucchi - varianti:**

Creazione di un calendario riutilizzabile «con il velcro» applicando velcro incollato dietro le immagini per riutilizzare lo strumento a piacimento e completarlo accompagnando la formazione.

**Fonti:****(BE)**

- I prodotti di stagione: <https://www.youtube.com/watch?v=vcYF7K1pBJc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=Qp2NgO2U\\_Bg](https://www.youtube.com/watch?v=Qp2NgO2U_Bg)
- Il nostro piatto su scala locale:  
<http://www.clara.be/index.php/2016/07/01/notre-assiette-a-echelle-locale/>

**(IT)**

- Calendario delle stagioni per frutta e verdura:  
[http://sapermangiare.mobi/39/per\\_saperne\\_di\\_piu/prodotti\\_di\\_stagione.htm](http://sapermangiare.mobi/39/per_saperne_di_piu/prodotti_di_stagione.htm)
- Stagionalità dei prodotti di mare: [www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-b41bf5ed-d14f-47bd-b7e0-72b91be8533b.html](http://www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-b41bf5ed-d14f-47bd-b7e0-72b91be8533b.html)
- Una stagione per ogni regione:  
<http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/ap000000h.htm>
- Gioco-calendario della frutta e della verdura del Veneto:  
<http://www.veroveneto.it/wp-content/uploads/2015/12/Giococalendario.pdf>
- Schede del quaderno "FRUTTI DIMENTICATI E BIODIVERSITÀ RECUPERATA" a cura di ISPRA: Istituto Superiore per la protezione e la ricerca ambientale:  
[http://liste.gasbo.it/wws/d\\_read/vag61/Frutti\\_dimenticati.pdf](http://liste.gasbo.it/wws/d_read/vag61/Frutti_dimenticati.pdf)

Capitolo 3 «Il calendario delle stagioni e i suoi principi»

Scheda didattica n. 4

**LA CONSERVAZIONE DEI PRODOTTI (DI STAGIONE)**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Cuoco
- Responsabile della struttura
- Economato

**Competenze esercitate:**

- Scoprire i prodotti a seconda delle stagioni
- Scoprire i prodotti locali
- Posizionare i prodotti sul calendario

**Durata:**

2 ore

**Prerequisiti:**

Avere precedentemente partecipato alle attività delle schede n. 1, 2 e 3 di questo capitolo

**Contenuti (parole chiave):**

Conservazione, prodotti locali, calendario, stagioni.

**Materiali necessari:**

Calendario realizzato nelle due attività precedenti (vedi schede 2 e 3) dello stesso capitolo. Attrezzature multimediali (video-proiettore o TV).

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Guardare il video (in francese) «Non è scienza missilistica – La conservazione degli alimenti» oppure la presentazione «Metodi di conservazione degli alimenti» o un altro video che spiega i principi generali e/o alcuni metodi di conservazione.
3. Apporto di elementi teorici: La conservazione in generale, perché conservare gli alimenti? Osservare una sintesi dei modi di conservazione su [http://vorzinekis.free.fr/docs/modes\\_conservation\\_3.pdf](http://vorzinekis.free.fr/docs/modes_conservation_3.pdf) (in Francese) o nell'allegato "tavola dei metodi di conservazione" (da conservare).
4. Individualmente, ogni studente fa una ricerca su una modalità di conservazione (e la espone). Quale prodotto? Quale utilizzo e per quale periodo? Quali possibilità di conservazione?
5. Nel calendario, indicare i prodotti che è possibile conservare e per quale periodo utilizzarli.
6. In cucina, laboratorio pratico su un prodotto stagionale e un metodo di conservazione.

**Consigli - trucchi – varianti:**

- Il formatore propone ai discenti diverse modalità di conservazione degli alimenti (latto-fermentazione, sottovuoto, in vasetti sottolio/sottacetone...).
- Usare lo stesso prodotto e provare a conservarlo in tutte le maniere possibili.

**Fonti:**

**(IT)**

- Conservazione degli alimenti - Geo Scienza: <http://www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-0da272e9-f5bb-4965-80bb-5af31d1e469e.html>
- Conservazione degli alimenti: MAPPA MENTALE [https://docs.google.com/file/d/0B\\_2Zhi9tKnyN-mIzNGJjNDctZmU1Ni00MGQ4LWI5ODAtNTk5M2YxYzI4M2E0/edit](https://docs.google.com/file/d/0B_2Zhi9tKnyN-mIzNGJjNDctZmU1Ni00MGQ4LWI5ODAtNTk5M2YxYzI4M2E0/edit)
- APPUNTI DI TECNOLOGIA: Conservazione degli alimenti [https://docs.google.com/presentation/d/1bl3fRwXzt2gMsV3NzmLo8PX5r2ZS0rmSZ25e7YgzmCl/edit#slide=id.g2b7ae7184\\_076](https://docs.google.com/presentation/d/1bl3fRwXzt2gMsV3NzmLo8PX5r2ZS0rmSZ25e7YgzmCl/edit#slide=id.g2b7ae7184_076)
- Metodi di conservazione degli alimenti (Maestra Natura): <http://www.maestranatura.org/scopri/metodi-di-conservazione-degli-alimenti/#/app>
- LINEE GUIDA PER LA CORRETTA PREPARAZIONE DELLE CONSERVE ALIMENTARI IN AMBITO DOMESTICO - Centro Nazionale di Riferimento per il Botulismo, Dipartimento di Sanità Pubblica Veterinaria e Sicurezza Alimentare - Istituto Superiore di Sanità: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2176\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf)

**(BE)**

- Non è scienza missilistica – La conservazione degli alimenti (in francese): <https://www.youtube.com/watch?v=8qkomuvVexs>

**Approfondimenti:**

(IT)

- "Conservazione degli alimenti" da Scienze integrate - Le Scienze della Terra – Biologia: Il mondo dei viventi e Il corpo umano, Unità 23, a cura di Sandro Barbone,  
[http://online.scuola.zanichelli.it/barbonescienzeintegrate/files/2010/03/11\\_02.pdf](http://online.scuola.zanichelli.it/barbonescienzeintegrate/files/2010/03/11_02.pdf)
  - La conservazione degli alimenti parte 1 di 2: <https://www.youtube.com/watch?v=xEO1qF6OuQ>;  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Lj2eXo9MaU>
-





## CAPITOLO 4

# I MARCHI E I COMPONENTI DI UN'ETICHETTA E DEI PRODOTTI

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%	90g
of which sugars	10.5g	26.3g		70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

\*Guideline daily amounts

**vitamins/Minerals** 100ml contains  
62.5mg (42% RDA)



Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 1

**IL BIO, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE, IL SUO INTERESSE**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile acquisti

**Competenze esercitate:**

- Essere in grado di identificare un prodotto «BIO»

**Durata:**

20 minuti

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Commercio equo e solidale, BIO, marchio, certificazione.

**Materiali necessari:**

- Un prodotto BIO con un marchio certificato
- Un "falso" prodotto BIO (per esempio una scatola di biscotti che sfoggia un'immagine che suggerisce un bel raccolto di frumento prodotto da un contadino perfetto o con una dicitura ingannevole)
- Un prodotto etichettato Commercio Equo e Solidale
- Un prodotto che sfoggia un marchio commerciale (es: «eletto prodotto dell'anno»)
- Un prodotto primo prezzo di bassa qualità
- Prodotti freschi BIO
- Prodotti freschi non BIO
- Il prezzo di questi prodotti.

**Svolgimento della sessione:**

1. Proporre su un tavolo diversi tipi di prodotti con origini diverse, con marchi diversi (etici, biologici, commerciali) o senza etichetta, prodotti confezionati e prodotti sfusi, ...
2. Porre la seguente domanda (in sotto-gruppi se possibile, in funzione del numero di partecipanti): «Qual è il prodotto che vi sembra il più sano? Che cosa vi permette di dirlo?»
3. Lasciare riflettere i partecipanti in sotto gruppi per far loro raggiungere delle proposte.
4. Tornare di nuovo in gruppo plenario e condividere tutte le risposte. L'obiettivo di queste domande è far emergere un interrogativo da parte dei partecipanti su cosa è un prodotto sano e, più nello specifico, su cos'è un prodotto BIO.
5. Il ruolo del formatore è quindi spiegare ai discenti il valore aggiunto per la salute che può apportare un prodotto BIO rispetto a un prodotto di consumo tradizionale.

**Cinque ragioni per pronunciarsi a favore del BIO**

- Il vero gusto delle cose: delle verdure dal campo, degli animali allevati all'aria aperta, del pane che ha avuto il tempo di lievitare, i prodotti bio seducono grazie alla loro qualità e autenticità.
- Il valore aggiunto per la salute: i prodotti bio vengono prodotti attraverso dei metodi di produzione che rispettano la salute dell'uomo e della terra. Qualsiasi sostanza potenzialmente pericolosa è vietata. Gli alimenti che si ottengono sono ricchi di qualità nutrizionali.
- Campi vitali: l'agricoltore bio non utilizza OGM (Organismi Geneticamente Modificati), pesticidi e fertilizzanti di sintesi. Grazie alla rotazione delle colture, alla fertilizzazione naturale dei campi e alla lotta biologica, i campi rimangono fertili e produttivi sempre rispettando la biodiversità.
- Il rispetto degli animali: gli animali cresciuti in un allevamento bio possono accedere liberamente allo spazio esterno. Si nutrono di cibo biologico e hanno il tempo di crescere nelle condizioni più ideali. L'allevatore riduce al massimo l'utilizzo di farmaci.
- Le garanzie del bio: la filiera bio è controllata lungo l'intera catena di produzione da organismi di controllo indipendenti riconosciuti dalle autorità competenti.

**Consigli - trucchi – varianti:**

- Questo gioco si associa alle altre schede didattiche sul «Commercio Equo», il locale e il sostenibile (schede 2, 3, 4).
- Per essere più chiari possibile e assicurarsi che il partecipante non sia sommerso da troppe informazioni, si consiglia di eseguire queste schede di lavoro separatamente (distribuite su diversi giorni, per esempio). Se si vuole trattare l'insieme delle schede, bisogna essere certi che i partecipanti abbiano il livello adatto per assimilare questi diversi contenuti).
- Una preparazione (documentazione) precedente e l'interesse specifico da parte del formatore facilita la realizzazione di queste schede di lavoro.

**Fonti:****(IT)**

- Cos'è bio (dal sito del Sistema di Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica realizzato dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in collaborazione con le Regioni): <http://www.sinab.it/content/cosè-bio>
- Il logo biologico dell'UE (infografica in italiano): [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/sites/orgfarming/files/docs/body/organic-farming-infographic1\\_it.pdf](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/sites/orgfarming/files/docs/body/organic-farming-infographic1_it.pdf)
- L'Agricoltura Biologica in Europa (infografica in italiano): [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/sites/orgfarming/files/docs/body/organic-farming-infographic4\\_it.pdf](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/sites/orgfarming/files/docs/body/organic-farming-infographic4_it.pdf)

**(FR)**

- Sito di riferimento sul biologico, chiaro e conciso [www.apaqw.be/BIO/Accueil](http://www.apaqw.be/BIO/Accueil)
- "Labels et Brouillard", studio completo sui marchi in generale realizzato dall'Università di Liège in collaborazione con ACRF: [www.acrf.be/category/publications/etudes/](http://www.acrf.be/category/publications/etudes/)

**Altri marchi importanti**

In Italia, esistono alcuni marchi privati per il biologico:

GaranziaAIAB Italia, marchio collettivo dei soci AIAB (Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica) per i prodotti che hanno requisiti più restrittivi rispetto alla regolamentazione comunitaria obbligatoria Reg. (CE) 834/07 e che si basa su quattro principi che possono garantire al consumatore finale che tutta la catena alimentare sia completamente bio, libero da OGM e che le materie prime utilizzate siano italiane al 100%: [http://www.aiab.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=27&Itemid=119](http://www.aiab.it/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=119)

Demeter: il marchio Demeter, in ambito internazionale, è utilizzato per prodotti risultanti dalla Biodinamica, un metodo di produzione biologica caratterizzato da un approccio olistico. In Italia è gestito da Demeter Associazione Italia (<http://www.demeter.it/il-marchio-demeter/>).

"Garanzia Biologico Amab": marchio relativo al disciplinare stabilito dalla Associazione Mediterranea Agricoltura Biologica: [http://lnx.imcert.it/imcert/documents/AB\\_IT\\_DB.03\\_rv.04\\_it.pdf](http://lnx.imcert.it/imcert/documents/AB_IT_DB.03_rv.04_it.pdf)

In Belgio, il marchio privato di riferimento è Biogarantie. È basato sulla normativa biologica europea e si impegna a rispettare altri requisiti quali la carta della sostenibilità ambientale, economica e sociale: [www.biogarantie.be](http://www.biogarantie.be)

In Francia, il marchio pubblico più conosciuto è AB e segue gli stessi criteri della normativa europea sul biologico: [www.agencebio.org/la-marque-ab](http://www.agencebio.org/la-marque-ab)

In Olanda, il marchio privato Eko, gestito dalla Fondazione Skal, garantisce un prodotto che segue la normativa biologica europea: [www.skal.nl/about-skal/eko](http://www.skal.nl/about-skal/eko)

In Germania, Bio-nach è il marchio biologico di riferimento. Segue gli stessi criteri della normativa europea sul biologico: [www.oekolandbau.de/bio-siegel/](http://www.oekolandbau.de/bio-siegel/)

(In Belgio, la carta di impegno di Natura & Progresso implica in particolare il rispetto di alcuni aspetti sociali (dimensione familiare dell'azienda agricola, l'equa remunerazione nella filiera corta, ...).



Belgio  
Marchio  
Biogarantie



Paesi Bassi  
Marchio EKO



Italia  
Marchio Garanzia  
AIAB



Francia  
Marchio AB



Marchio  
internazionale  
Demeter



Germania  
Marchio  
Bio-nach

Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 2

**IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE,  
IL SUO INTERESSE**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile acquisti

**Competenze esercitate:**

- Saper identificare un prodotto di «Commercio Equo-Solidale»

**Durata:**

20 minuti

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Commercio Equo e Solidale, BIO, marchio, certificazione.

**Materiali necessari:**

- Un prodotto di «Commercio Equo e Solidale» con marchio certificato
- Un «falso» prodotto locale (per esempio una scatola di biscotti che sfoggia un'immagine che suggerisce un bel raccolto di frumento prodotto da un contadino della regione)
- Un prodotto etichettato Bio
- Un prodotto con un marchio commerciale (es: «eletto prodotto dell'anno»)
- Un prodotto primo prezzo di bassa qualità
- I prezzi di questi prodotti.

**Svolgimento della sessione:**

1. Proporre su un tavolo diversi tipi di prodotti con origini diverse, marchi diversi (etici, biologici, commerciali) o senza etichetta.
2. Porre la seguente domanda (in sotto-gruppi se possibile, in funzione del numero di partecipanti): «Come sono realizzati questi prodotti? Dove? Da chi? Chi li vende?»
3. Lasciare riflettere i partecipanti in sotto-gruppi per far loro raggiungere delle proposte.
4. Riunire i partecipanti in gruppo plenario e condividere tutte le risposte. Lo scopo di queste domande è far mettere in discussione da parte dei partecipanti i prodotti che incontrano normalmente dentro i supermercati.
5. Il ruolo del formatore è quindi spiegare ai partecipanti l'origine di un prodotto classico e di confrontarla con l'origine di un prodotto di Commercio Equo e Solidale.

**I 10 principi del Commercio equo e solidale**

L'Organizzazione Mondiale del Commercio Equo (WFTO: World Fair Trade Organisation) prescrive 10 norme che i suoi sostenitori tanto al Nord che al Sud devono applicare quotidianamente nello svolgimento del loro lavoro. Vengono applicati diversi sistemi di controllo per garantire il rispetto di queste norme.

1. Creare opportunità per i produttori che sono economicamente in situazione di svantaggio. Il commercio equo e solidale è una strategia per combattere la povertà e favorire il commercio sostenibile.
2. La trasparenza e la responsabilità. Il commercio equo e solidale comprende la gestione della trasparenza.
3. La capacità individuale. Il commercio equo e solidale è un mezzo per sviluppare l'indipendenza dei produttori.
4. Promuovere il commercio equo e solidale. Le organizzazioni del commercio equo e solidale mirano a sensibilizzare la loro clientela così come il grande pubblico sulle ingiustizie del sistema commerciale attuale.
5. Il pagamento di un prezzo giusto. Un prezzo giusto in un contesto locale o regionale è raggiunto a seguito di dialogo e concertazione.
6. Uguaglianza tra i sessi. Le organizzazioni che provengono dalla filiera equa e solidale valorizzano il lavoro delle donne.

7. Le condizioni di lavoro. Il commercio equo e solidale implica un ambiente di lavoro sano e sicuro per i lavoratori.
8. Il lavoro dei minori. Le organizzazioni del Commercio Equo e Solidale rispettano la Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti del fanciullo.
9. L'ambiente. Il commercio equo e solidale incoraggia le migliori pratiche ambientali e l'applicazione di metodi di produzione responsabili (senza tuttavia essere vincolante).
10. Le relazioni commerciali. Le organizzazioni del commercio equo e solidale compiono operazioni commerciali tenendo conto del benessere sociale, economico e ambientale dei piccoli produttori emarginati e non traggono profitto alle loro spalle.

Tuttavia, queste norme non si applicano ai dipendenti dei produttori o trasportatori o distributori di prodotti con il marchio del commercio equo e solidale. Ciò consente ai grandi gruppi di cavalcare l'onda etica del consumo responsabile. Il commercio equo e solidale è legato direttamente allo sviluppo sostenibile (economico, sociale e ambientale).

Queste norme però non sono universali. Alcune associazioni del commercio equo e solidale (Artigiani del Mondo per esempio) si danno un livello di requisiti superiore.

#### Consigli - trucchi - varianti:

- Questo gioco si associa ad altre schede didattiche sul Biologico, il locale e il sostenibile (schede 1, 3, 4).
- Per essere più chiari possibile e garantire che il partecipante non sia sommerso da troppe informazioni, si consiglia di proporre queste schede di lavoro separatamente (distribuite su diversi giorni, per esempio). Se si vuole affrontare l'insieme delle schede, si deve essere sicuri che i discenti abbiano il livello per assimilare questi diversi contenuti.
- Un interesse specifico da parte del/della formatore/formatrice e una ricerca preventiva di documenti facilita la realizzazione di queste schede di lavoro.

#### Fonti

##### (IT)

- Sito esplicativo del Commercio Equo e Solidale: <http://www.fairtrade.it>
- GUIDA AI MARCHI. Uno strumento per orientarsi tra marchi e sistemi di garanzia del Commercio Equo e Solidale (2015): [http://www.equogarantito.org/wp-content/uploads/2016/06/01-QuadernoMARCHI\\_last\\_vers.pdf](http://www.equogarantito.org/wp-content/uploads/2016/06/01-QuadernoMARCHI_last_vers.pdf)

##### (FR)

- "Labels et Brouillard", uno studio completo sui marchi in generale realizzato dall'Università di Liège in collaborazione con ACRF: <http://www.acrf.be/category/publications/etudes/>

##### (BE)

- Oxfam Belgio propone numerosi strumenti didattici: <http://www.outilsoxfam.be/>

##### (EN-ES)

- Sito esplicativo sul Commercio equo e solidale: [www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net)

#### Principali marchi

Esiste un solo marchio globalmente riconosciuto, spesso presentato con la citazione del paese e altrettanto spesso associato a Max Havelaar, uno dei promotori del movimento. È stato creato per consentire ai prodotti di Commercio equo e solidale di accedere alla grande distribuzione e di essere facilmente identificabili. Una delle critiche rivolte a questo tipo di prodotti riguarda proprio la loro accessibilità, spesso limitata a esercizi specializzati (tipo Oxfam, Artigiani del Mondo ecc.)



Esistono altri marchi ma sono più specifici e sono spesso associati alle organizzazioni di supporto allo sviluppo (Oxfam, Artigiani del Mondo, ecc.); vengono offerti con un'etichetta propria o con il marchio FAIRTRADE. Sta quindi al consumatore informarsi sui diversi marchi e sapere quali principi vengono rispettati.

Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 3

**IL LOCALE, I SUOI MARCHI, LA SUA IDENTIFICAZIONE, IL SUO INTERESSE**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile acquisti

**Competenze esercitate:**

- Essere capaci di identificare un prodotto locale

**Durata:**

10 minuti

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione all'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Commercio equo e solidale, BIO, marchio, certificazione.

**Materiali necessari:**

- Un prodotto locale con un marchio certificato
- Un prodotto locale «falso» (per esempio una scatola di biscotti che sfoggia un'immagine che suggerisce un bel raccolto di frumento prodotto da un contadino della regione)
- Un prodotto con un marchio di Commercio Equo e Solidale
- Un prodotto che riporta un marchio commerciale (es: «eletto prodotto dell'anno»)
- Un prodotto primo prezzo di bassa qualità
- Prodotti freschi locali
- Prodotti freschi non BIO
- Il prezzo di questi prodotti.

**Svolgimento della sessione:**

- Proporre su un tavolo diversi tipi di prodotti con origini diverse, marchi diversi (etici, biologici, commerciali) o senza etichetta, prodotti confezionati e prodotti sfusi, ...
- Porre la seguente domanda (in sotto-gruppi se possibile, in funzione del numero di partecipanti): «Qual è il prodotto che ha percorso meno chilometri?»
- Lasciare riflettere i partecipanti in sotto-gruppi per far loro raggiungere delle proposte.
- Riunire i partecipanti in gruppo plenario e condividere tutte le risposte. Normalmente, le risposte che emergeranno dovrebbero corrispondere a ciò che è stato discusso nei giochi precedenti (attività delle schede 1 e 2). Lo scopo di queste domande è far mettere in discussione da parte dei partecipanti che cosa è un prodotto locale.
- Il ruolo del formatore è quindi spiegare ai partecipanti il valore aggiunto che un prodotto locale può avere rispetto a un prodotto di consumo classico.

### Le principali ragioni per sostenere il consumo di prodotti locali

- **Si mangia di stagione:** Privilegiare il consumo di prodotti locali significa cucinare dei prodotti di stagione che riconnettono ai fondamenti dell'alimentazione e riscoprire i prodotti dimenticati del nostro patrimonio! Il consumo di alimenti di stagione permette di mangiare più sano e assumere più vitamine e minerali rispetto agli alimenti coltivati in maniera non naturale fuori stagione.
- **I prodotti sono più gustosi:** mangiare prodotti locali e di stagione permette di apprezzare la frutta e gli ortaggi preferiti nel momento in cui raggiungono il miglior sapore. Questi offrono una qualità e una freschezza incomparabile dal momento che beneficiano di un'ottimale maturazione ottenuta secondo le condizioni naturali e adeguate (sole, clima, irrigazione ecc.).
- **Sono migliori per la salute:** Mangiare locale significa ritrovare un legame con il tempo, le stagioni e i sapori. Dal momento che i prodotti destinati al consumo locale non devono sopportare dei lunghi tragitti, vengono colti a maturazione e conservano tutte le loro proprietà nutritive! Ciò significa quindi anche limitare al massimo la presenza di additivi alimentari, coloranti e altri elementi come olio di palma, acidi grassi trans, solfiti ecc.
- **È meno costoso!** Meno costi di produzione e di trasporto: i prodotti sono venduti al consumatore finale a un prezzo meno elevato!
- **Si sostiene l'economia locale!** Mangiare ciò che cresce localmente significa incoraggiare i produttori locali e sostenere l'economia del territorio nel suo insieme. Ciò permette di preservare il patrimonio locale: il saper fare, la diversità delle colture, il paesaggio agricolo ecc.
- **È una scelta ambientale!** L'alimentazione locale è un gesto ecologico, si riducono le distanze percorse dagli alimenti e gli impatti negativi del trasporto sull'ambiente. Allo stesso modo, rispettando il ritmo della natura, si evitano spese aggiuntive relative all'energia o ai trattamenti.

### Consigli - trucchi – varianti:

- Questo gioco si associa ad altre schede didattiche sul BIO, sul «Commercio Equo e Solidale» e il sostenibile (schede 1, 2, 4).
- Per essere più chiari possibile e garantire che il partecipante non sia sommerso da troppe informazioni, si consiglia di proporre queste schede di lavoro separatamente (distribuite su diversi giorni, per esempio). Se si vuole affrontare l'insieme delle schede, si deve essere sicuri che i discenti abbiano il livello per assimilare questi diversi contenuti.
- Un interesse specifico da parte del/della formatore/formatrice e una ricerca preventiva di documenti facilita la realizzazione di queste schede di lavoro.

### Sources

#### (FR)

- "Labels et Brouillard", uno studio completo sui marchi in generale realizzato dall'Università di Liège in collaborazione con ACRF: <http://www.acrf.be/category/publications/etudes/>

#### (IT)

- I video di Campagna Amica - Perché scegliere la filiera corta?: <https://www.youtube.com/watch?v=p7RYspK-daQ>
- I video di Campagna Amica - I marchi europei di qualità: <https://www.youtube.com/watch?v=fOOQ4eEJ6vc>

## Principali marchi

Talvolta è difficile orientarsi nella moltitudine di marchi o pseudo marchi proposti dall'industria agro-alimentare. La qualità di un marchio sarà riconosciuta quando questo propone di difendere qualche cosa specifica (un prodotto DOP o del territorio...) e quando un organismo esterno lo controlla. Un simbolo su un contenitore non è un marchio! Di seguito alcuni marchi europei degni di fiducia.

**(EUROPA)** Questi tre marchi sono strettamente associati tra loro e sono rilasciati dalla Commissione Europea e affiancati da un solido quadro legale e controlli indipendenti.



### Indicazione Geografica Protetta (IGP)

Si può utilizzare il marchio IGP quando almeno una delle fasi di produzione, trasformazione o preparazione può essere imputata a un'origine geografica.



### Denominazione d'Origine Protetta (DOP)

Tale denominazione è assegnata a prodotti la cui produzione, trasformazione e preparazione si svolge in una determinata regione secondo un metodo concordato e controllato.



### Specialità Tradizionale Garantita (STG)

Il marchio STG non si riferisce all'origine bensì alla composizione tradizionale o al metodo di produzione. I vini sono un'eccezione e non possono riportare questo logo.

<http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/produzioni-agroalimentari/temi/qualita/dop-igp-stg>

**Marchi di qualità regionali:** <http://www.ccpb.it/blog/category/servizi/disciplinari/regionali/>

### (EMILIA ROMAGNA) Qualità controllata – Regione Emilia Romagna

Marchio collettivo di valorizzazione depositato dalla Regione Emilia-Romagna, concesso alle aziende agricole che decidono di produrre e allevare rispettando i disciplinari di produzione integrata, rispettosi della salute dell'uomo e dell'ambiente.

<http://agricoltura.regione.emilia-romagna.it/servizi-online/come-fare-per/marchio-qc>

### (VENETO) Qualità verificata

Marchio regionale «Qualità Verificata» (QV), identifica i prodotti agricoli e alimentari ottenuti in conformità ai disciplinari di produzione della legge regionale n. 12/2001.

Il marchio è di colore verde per i prodotti vegetali, rosso per le carni, blu per quelli di acquacoltura e azzurro per i prodotti lattiero-caseari.

<http://www.regione.veneto.it/web/agricoltura-e-foreste/qualita-verificata>



**(FRIULI VENEZIA GIULIA):**

Il marchio collettivo AQUA – Agricoltura, Qualità, Ambiente – è stato istituito dalla Regione Friuli Venezia Giulia con la legge regionale n. 21/2002. <http://www.aqua.fvg.it>

**(PIEMONTE):**

Il marchio Piemonte AgriQualità per i prodotti DOP (Denominazione di Origine Protetta), DOC (Denominazione di Origine Controllata), DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita), IGP (Indicazione Geografica Protetta), PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), BIO (biologico).  
<http://www.piemonteaagri.it/qualita/it/>

**(VALLONIA) Agriculture de Wallonie**

Il marchio «Agriculture de Wallonie» viene utilizzato su prodotti derivanti dall'agricoltura vallona. L'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (APAQ-W) gestisce la campagna di promozione «Agriculture de Wallonie» indirizzata ai cittadini e al mondo agricolo. Un criterio deve assolutamente essere rispettato: l'origine vallona del prodotto. Per i produttori valloni il marchio è gratuito.

**Certus**

Si tratta di marchio di qualità per la carne suina che garantisce la tracciabilità e il benessere animale. È gestito dall'associazione senza scopo di lucro Belpork e risponde a criteri più rigidi rispetto a quelli imposti dalla legge. I controlli vengono effettuati senza preavviso da organismi indipendenti.

**Meesterlyck**

È una garanzia di qualità per il prosciutto cotto, che tra le tante caratteristiche ha un numero ridotto di additivi. Il marchio non è legalmente inquadrato ma è comunque soggetto a controlli rigorosi, spesso a sorpresa, da parte di organismi indipendenti.

---

Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 4

**IL SOSTENIBILE, UN APPROCCIO PIU' CHE UN PRODOTTO**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile acquisti

**Competenze esercitate:**

- Proporre un'alternativa sostenibile all'alimentazione "classica"

**Durata:**

1 ora o 20 minuti

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Commercio Equo e Solidale, biologico, marchio, certificazione.

**Materiali necessari:**

- Il "gioco della corda" (jeu de la ficelle: <http://www.jeudela ficelle.net>)

**oppure**

- Un prodotto BIO con un marchio certificato
- Un "falso" prodotto locale (per esempio una scatola di biscotti che sfoggia un'immagine che suggerisce un bel raccolto di frumento prodotto da un contadino della regione)
- Un prodotto con un marchio di Commercio equo e solidale
- Un prodotto che mostra un marchio commerciale (es: «eletto prodotto dell'anno»)
- Un prodotto primo prezzo di bassa qualità
- Prodotti freschi locali
- Prodotti freschi BIO
- Prodotti freschi non BIO
- I prezzi di questi prodotti.

**Svolgimento della sessione:**

Una prima proposta di gioco volto all'apprendimento può essere il «Gioco della corda» (un gioco molto divertente e ben costruito, per qualsiasi età e livello di istruzione (<http://www.jeudela ficelle.net>) che presenta vari obiettivi:

- Far prendere coscienza degli impatti generati dal nostro modello alimentare sull'ambiente, la sfera socio-economica e la salute.
- Rinforzare la capacità di creare collegamenti tra le tematiche locali e globali, le sfide "Nord" – "Sud", il consumo e le sue conseguenze ecologiche o sociali.
- Favorire la costruzione di un pensiero globale, complesso e critico.
- Favorire lo sviluppo di uno sguardo critico verso il modello della società dei consumi.
- Aprire delle prospettive operative alternative al modello attuale, sia individuali sia collettive.
- Favorire la progettazione di una scuola, associazione, gruppo di consumatori/consumatrici o cittadini/e, ecc.

**oppure**

Un'altra proposta di gioco volto all'apprendimento è il proseguimento delle altre schede didattiche:

1. Proporre su un tavolo diversi tipi di prodotti con origini diverse, marchi diversi (etici, biologici, commerciali) o senza etichetta, confezionati e non, ...
2. Porre la seguente domanda (in sotto-gruppi se possibile, in funzione del numero di partecipanti): «Tenuto conto di quanto appreso negli esercizi precedenti, quale prodotto preferirò avere nella mia cucina?»
3. Lasciare riflettere i partecipanti in sotto-gruppi per far loro raggiungere delle proposte.
4. Riunire i partecipanti in gruppo plenario e condividere tutte le risposte. Normalmente, le risposte che emergeranno dovrebbero corrispondere a ciò che è stato discusso nei giochi precedenti (attività delle schede 1 e 2). Lo scopo è rendersi conto che esistono diversi prodotti identificabili che propongono qualcosa di meglio sotto vari aspetti. La considerazione di tutti questi aspetti è un approccio sostenibile.
5. Il ruolo del formatore è quindi spiegare o ricordare le diverse scelte offerte al gestore di una cucina (bio, commercio equo e solidale, locale...) e che la cucina, o almeno ciò che riguarda la scelta dei prodotti, sarà sostenibile se presta attenzione a tutte queste scelte, che non devono essere esclusive (solo BIO o solo locale). È l'insieme di queste scelte che determinerà l'approccio più o meno sostenibile.

**L'approccio sostenibile**

Lo sviluppo sostenibile è una concezione del bene comune sviluppatasi a partire dalla fine del ventesimo secolo. Considerata su scala globale, questa nozione mira a tenere in conto oltre che l'economia, gli aspetti ambientali e sociali legati alle sfide a lungo termine. Quindi esistono tre assi che definiscono un approccio sostenibile: economico, ecologico e sociale. È attraverso un giusto equilibrio tra queste tre componenti che si deve comprendere l'approccio sostenibile.

Per quanto riguarda la gestione di una cucina, l'asse economico corrisponderà a una buona gestione finanziaria (per essere sostenibile, bisogna che sia economicamente sostenibile). È necessario fare le scelte giuste al momento giusto per non compromettere l'aspetto economico.

L'asse ecologico corrisponderà a una scelta di prodotti rispettosi dell'ambiente, di un metodo di lavoro volto al risparmio energetico e che limita al massimo gli sprechi.

L'asse sociale corrisponderà all'ambiente di lavoro (della cucina stessa ma anche l'ambito in cui sono prodotti gli alimenti utilizzati in cucina), al benessere dei lavoratori e dei clienti.

L'approccio sostenibile è al centro delle preoccupazioni ecologiche, economiche e sociali. Una prospettiva, un obiettivo da raggiungere, un equilibrio da trovare.

L'approccio sostenibile può essere rappresentato dal seguente schema:

**Consigli - trucchi – varianti:**

- Il secondo gioco proposto si associa ad altre schede didattiche sul Biologico, il locale e il Commercio equo e solidale. Viene dopo di tutti e presenta il sostenibile come un approccio. Sostenibile significa scegliere meglio i propri prodotti, è un metodo di lavoro (lavoro in economia), è un pensiero quotidiano più che un prodotto specifico o un marchio.
- Per essere più chiari possibile e garantire che il partecipante non sia sommerso da troppe informazioni, si consiglia di proporre queste schede di lavoro separatamente (distribuite su diversi giorni, per esempio). Se si vuole affrontare l'insieme delle schede, si deve essere sicuri che i discenti abbiano il livello per assimilare questi diversi contenuti.
- Un interesse specifico da parte del/della formatore/formatrice e una ricerca preventiva di documenti facilita la realizzazione di queste schede di lavoro.

**Fonti:**

**(FR)**

- “Labels et Brouillard”, uno studio completo sui marchi in generale realizzato dall’Università di Liège in collaborazione con ACRF: <http://www.acrf.be/category/publications/etudes/>

**(IT)**

- Le etichette alimentari. GUIDA ALLA LETTURA a cura di Gabriella Lo Feudo. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria (CREA):  
[http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le\\_etichette\\_alimentari\\_guida\\_alla\\_lettura.pdf](http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf)
  - “IO RIDUCO ! In classe. Laboratori didattici del Comune di Cesena”:  
<http://www.comune.cesena.fc.it/flex/cm/pages/ServeAttachment.php/L/IT/D/d%252Fb%252F4%252FD.fa35f6e919f68af4741e/P/BLOB%3AID%3D9663/E/pdf>
  - “Nuova Guida (facile) ai Marchi Ecologici ed Etici”:  
[http://www.acquistiverdi.it/sites/default/files/documenti/ebook\\_guida\\_ai\\_marchi\\_ecologic.pdf](http://www.acquistiverdi.it/sites/default/files/documenti/ebook_guida_ai_marchi_ecologic.pdf)
-

## Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 5

**LEGGERE E ANALIZZARE LE INFORMAZIONI PRESENTI SULLA CONFEZIONE  
DI UN PRODOTTO ALIMENTARE EUROPEO****Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile acquisti

**Competenze esercitate:**

- Comprendere e analizzare le informazioni presenti sulla confezione di un prodotto alimentare europeo

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Quantità, denominazione del prodotto, elenco degli ingredienti, sostenibilità, fabbricante/importatore/tracciabilità, bio, OGM, origine, informazioni nutrizionali, indicazioni («claim») nutrizionali e sulla salute.

**Materiali necessari:****(IT)**

- Le etichette alimentari. GUIDA ALLA LETTURA a cura di Gabriella Lo Feudo. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) [2016]: [http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le\\_etichette\\_alimentari\\_guida\\_alla\\_lettura.pdf](http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf)
- Etichetta nutrizionale. Guida alla lettura. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) [2016]: <http://www.crea.gov.it/wp-content/uploads/2016/09/etichette-nutrizionali-on-line.pdf>

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Brainstorming: in gruppi di due o tre persone, ciascuna squadra deve elencare e/o spiegare le diverse informazioni presenti sulle confezioni alimentari.
3. Condividere le risposte e confrontarle con i dieci punti che sono sempre indicati nelle confezioni di prodotti alimentari europei.
4. Spiegare un po' più in dettaglio le dieci informazioni presenti sulle confezioni alimentari europee.

**Consigli - trucchi - varianti:**

- Per evitare che i partecipanti si annoino a causa delle tante informazioni, fare in modo che la presentazione sia breve e essenziale.
- Lo sviluppo dei diversi tipi di informazioni può diventare l'oggetto di una spiegazione specifica (per esempio "saper riconoscere i diversi marchi bio", "determinare la tracciabilità di un prodotto").

**Fonti:****(IT)**

- Le etichette alimentari. GUIDA ALLA LETTURA a cura di Gabriella Lo Feudo. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) [2016]: [http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le\\_etichette\\_alimentari\\_guida\\_alla\\_lettura.pdf](http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf)
- Etichetta nutrizionale. Guida alla lettura. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) [2016]: <http://www.crea.gov.it/wp-content/uploads/2016/09/etichette-nutrizionali-on-line.pdf>
- Guida alla lettura delle etichette alimentari. Etichette di olio e vino. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) [2016]: [http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/etichette\\_olio\\_e\\_vino.pdf?lingua=IT](http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/etichette_olio_e_vino.pdf?lingua=IT)
- I video di Campagna Amica - "Impara a leggere le etichette": <https://www.youtube.com/watch?v=2rW7xgNXbUA>

Capitolo 4 «I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti»

Scheda didattica n. 6

**CONOSCENZA DEGLI ALLERGENI**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Responsabile di sala

**Competenze esercitate:**

- Conoscenza degli allergeni

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Allergeni, intolleranze, ...

**Materiali necessari:**

- 5 menù di ristoranti diversi in quanto a precisione delle indicazioni fornite sugli allergeni
- Post-it.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Formare dei gruppi di 5 persone.
3. Spiegare cos'è un allergene senza dilungarsi eccessivamente.
4. Presentare cinque menù di ristoranti e chiedere ai partecipanti di individuare tutti gli elementi relativi agli allergeni (i menù saranno appositamente diversi per quanto riguarda la precisione delle indicazioni sugli allergeni).
5. Chiedere ai partecipanti di scrivere tali elementi su dei post-it.
6. Ogni gruppo presenta i post-it che poi vengono incollati sulla lavagna.
7. Il formatore chiede ai partecipanti di individuare i legami tra i diversi elementi e, rendendo partecipe il gruppo, evidenzia le categorie. Ciò gli permette di introdurre i concetti teorici relativi agli allergeni (si vedano le fonti riportate sotto).

### I principali allergeni che si incontrano nelle professioni del settore alberghiero e della ristorazione

Dal 13 dicembre 2014, l'Europa obbliga i ristoranti e gli altri esercizi commerciali alimentari a informare i clienti sulla eventuale presenza nei loro alimenti non confezionati di qualcuno dei **14 principali allergeni**. Tale comunicazione può effettuarsi per iscritto (nel menù) o, in certe circostanze, oralmente.

1. I **crostacei** (gamberi, gamberetti, granchio, astice, scampi) e i prodotti a base di crostacei
2. Le **uova** e i prodotti a base di uova (salse, pasta, torte salate, maionese, ecc.)
3. Il **pesce** e i prodotti a base di pesce (gelatina a base di pesce, caviale, surimi, ecc.)
4. Le **arachidi** e i prodotti a base di arachidi (mix di noci per l'aperitivo, chili con carne, cereali per la colazione, ecc.)
5. I cereali che contengono **glutine** (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati)
6. La **soia** e tutti i suoi derivati (dado per il brodo, cioccolato, gelati, maionese, cereali per la colazione, seitan, snack, tofu, sostituti della carne, ecc.)
7. Il **lupino** (spesso utilizzato come sostituto della soia) e i prodotti a base di lupino (soprattutto i prodotti di panetteria)
8. Il **latte** e i prodotti a base di latte (incluso il lattosio)
9. La **frutta a guscio** (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci pecan, noci brasiliane, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland, ecc.) e i loro prodotti
10. Il **sedano** (in gambo, sedano da coste, sedano rapa) e prodotti a base di sedano
11. La **senape** e prodotti a base di senape
12. I **semi di sesamo** e i prodotti a base di semi di sesamo (falafel, hummus, barrette energetiche, pane, ecc.)
13. L'**anidride solforosa** o il solfito presente in funghi, uva, additivi, ecc. dev'essere menzionata solamente se presente in una quantità maggiore di 10 mg al kg o al litro.
14. I **molluschi, conchiglie** e prodotti a base di molluschi (cozze, ostriche, cappellette, cannolicchi, ecc.)

#### Fonti:

##### (IT)

- REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori:  
<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/HTML/?uri=CELEX:32011R1169&from=en>

##### (FR)

- RÈGLEMENT (UE) No 1169/2011 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires:  
<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/HTML/?uri=CELEX:32011R1169&from=en>

Capitolo 4 "I marchi e i componenti di un'etichetta e dei prodotti"

Scheda didattica n. 7

**ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: UN PIATTO SANO ED EQUILIBRATO?**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Essere in grado di proporre un'alternativa sostenibile all'alimentazione classica
- Conoscenza degli allergeni

**Durata:**

3 ore

**Prerequisiti:**

Conoscere i principi base della nutrizione (lipidi, glucidi, proteine, i principali allergeni e i regimi alimentari)

**Contenuti (parole chiave):**

Nutrizione, equilibrio, allergie alimentari.

**Materiali necessari:**

Uno strumento a scelta per poter realizzare l'attività in funzione delle possibilità del centro di formazione, per esempio delle schede sugli alimenti che mostrano una foto di una porzione con le spiegazioni sugli alimenti che vi compaiono, che siano freschi o confezionati.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro e gli obiettivi della sessione.
2. Brainstorming: chiedere ai partecipanti cos'è per loro un piatto equilibrato, se conoscono degli allergeni e cosa significa essere un vegetariano, un flexitariano, un vegano (in sotto gruppi di 2 o 3).
3. Condivisione e debriefing: annotare sulla lavagna e chiedere agli altri sotto-gruppi se sono d'accordo e perché. Questo esercizio permette di identificare le conoscenze dei partecipanti.
4. Sulla base dello strumento scelto, per esempio delle schede con gli ingredienti e le loro caratteristiche, chiedere ai partecipanti di ideare:
  - a. Un piatto equilibrato "classico"
  - b. Un piatto senza glutine
  - c. Un piatto vegano.

**Consigli - trucchi - varianti:**

- Il contenuto della sessione dovrà essere adattato al paese e alla regione.
- Il materiale di supporto varierà a seconda del livello dei partecipanti e degli strumenti a disposizione del centro di formazione. Esempi di strumenti e illustrazioni:

**(FR)** il libro di Thierry Souccar e Angélique Houlbert, *La meilleure façon de manger*, pag. 227-237

**(IT)** Sito "Saper mangiare" (<http://sapermangiare.mobi/>), promosso dal Ministero delle Politiche Agricole e da INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, oggi CRAN: Centro di Ricerca Alimentazione e Nutrizione) da cui si possono consultare le "Linee Guida per una sana alimentazione italiana" elaborate da INRAN, disponibili anche su: [http://nut.entecra.it/648/linee\\_guida.html](http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html)). Contiene anche informazioni su diete speciali.

---

**Fonti:****(IT)**

- Sito "Saper mangiare" (<http://sapermangiare.mobi/>), da cui si possono consultare le "Linee Guida per una sana alimentazione italiana" elaborate da INRAN, disponibili anche su: [http://nut.entecra.it/648/linee\\_guida.html](http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html)). Contiene anche informazioni su diete speciali.
- LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA dal sito del Ministero della Salute: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf)
- Allergia alimentare e celiachia: le diete speciali nella ristorazione scolastica – ASL Genovese Dipartimento di Prevenzione [2016] [http://lattetigullio.it/wp-content/uploads/2014/03/23\\_11\\_16\\_Allergia-alimentare-e-celiachia-le-diete-speciali-nella-ristorazione-scolastica.pdf](http://lattetigullio.it/wp-content/uploads/2014/03/23_11_16_Allergia-alimentare-e-celiachia-le-diete-speciali-nella-ristorazione-scolastica.pdf)

**(FR)**

- "Gargouilli", dossier didattico della Mutualité Chrétienne: [https://www.mc.be/binaries/gargouilli\\_dossier\\_peda\\_tcm377-109348.pdf](https://www.mc.be/binaries/gargouilli_dossier_peda_tcm377-109348.pdf)
  - Guida-brochure «J'aime pas les chicons», per mangiare localmente e in modo salutare, facile ed economico in famiglia, éco conso. <http://www.ecoconso.be/fr/J-aime-pas-les-chicons>
  - «La meilleure façon de manger», Thierry Souccar, Ed. Nouvelle Edition, 2015, pag. 336. <http://lameilleurefacondemanger.fr/>
  - «Cuisine de la terre», V. Mostert, ricette viventi per i vostri cinque sensi, Ed. Racine, pag. 192.
  - Brochure «Guide pratique cantine durable, à destination des cantines et restaurants de collectivité», 416 pagine, disponibile in PDF <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>
-





## CAPITOLO 5

# RIDURRE LA PROPRIA IMPRONTA ENERGETICA IN CUCINA



Capitolo 5 «Ridurre la propria impronta energetica in cucina»

Scheda didattica n. 1

**CLASSI ENERGETICHE E METODI PER RISPARMIARE ENERGIA  
LO SCHEMA DI VALUTAZIONE DEGLI ACQUISTI SOSTENIBILI**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Commis di sala eco-responsabile
- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Adottare i gesti, i principi e le tecniche legate a un utilizzo adeguato dell'energia

**Durata:**

1 ora (creare gruppi di tre persone)

**Prerequisiti:**

Sensibilizzazione verso l'Eco-ristorazione

**Contenuti (parole chiave):**

Energie tradizionali, energie rinnovabili, risparmio energetico.

**Materiali necessari:**

- Tavoli, sedie, lavagna
- Fotografie, immagini che rappresentano le diverse classi energetiche
- Schema di valutazione degli acquisti sostenibili (vedasi Allegato 5.1).

**Svolgimento della sessione:**

1. Presentazione dello schema di valutazione degli acquisti sostenibili. Quest'ultimo permette di analizzare un prodotto basandosi su una serie di criteri di sostenibilità e di scegliere tra molti prodotti equivalenti quello più sostenibile. Può essere utilizzato per qualsiasi acquisto di forniture, materie prime, attrezzature tecnologiche da cucina o prodotti alimentari.
2. Ogni gruppo di partecipanti (circa 3 persone) sceglie un apparecchio da cucina, cerca le relative informazioni consultando il sito del produttore e le schede tecniche su internet.
3. Il gruppo risponde alle domande dello "schema di valutazione degli acquisti sostenibili".
4. Debriefing di gruppo sui risultati per stimolare una riflessione sull'accesso alle informazioni riguardo alla sostenibilità del materiale presente in cucina e per svolgere un'analisi critica del materiale acquistato.

**Consigli - trucchi - varianti:**

- Possibile consegna: prima dell'acquisto di qualsiasi materiale, consultare questa lista.
- Possibilità di utilizzare questo schema per analizzare gli altri acquisti destinati alla cucina (forniture, ecc.). Attenzione: esiste un altro schema per i prodotti alimentari, che presenta criteri diversi.

**Fonti**

**(IT)**

- Sito del progetto "EcoLife - Ecological Lifestyles for CO2 Reduction" (LIFE12 INF/IT/000465), è un progetto co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma LIFE+2012 Informazione e Comunicazione: <http://www.ecolifestyles.eu/it>

**(FR)**

- "I quaderni dello sviluppo sostenibile. Diventare un consumatore responsabile" (Les cahiers du développement durable, devenir un consommateur responsable) (PDF disponibile unicamente in francese)  
<http://les.cahiers-developpement-durable.be/vivre/t1-p1-cha3-agir-dans-la-vie-quotidienne/>

## Capitolo 5 «Ridurre la propria impronta energetica in cucina»

Scheda didattica n. 2

**CLASSI ENERGETICHE E METODI PER RISPARMIARE ENERGIA  
GLI APPARECCHI AD ALTO CONSUMO ENERGETICO****Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Commis di sala eco-responsabile
- Cuoco

**Competenze esercitate:**

- Adottare i gesti, i principi e le tecniche legate a un utilizzo adeguato dell'energia

**Durata:**

2 ore

**Prerequisiti:**

Una preliminare conoscenza della struttura da parte del formatore e di quanto è possibile fare in termini di risparmio energetico

**Contenuti (parole chiave):**

Energie tradizionali, energie rinnovabili, risparmio energetico.

**Materiali richiesti:**

Tavoli, sedie, lavagna. Un ristorante con sala e cucina.

**Svolgimento della sessione:**

1. Prima fase "teorica": spiegare ai partecipanti il principio di un audit energetico. Qual è il suo scopo? A cosa può servire? Quali sono gli oggetti interessati? (15-20 min.).
2. Proporre ai partecipanti di fare un rilevamento del consumo energetico della sala e della cucina del ristorante. Per realizzare questa "mini-diagnosi", il gruppo viene diviso in gruppi di 3 o 4 partecipanti.  
Ogni gruppo si occupa di visitare/esplorare una parte della cucina o della sala identificando gli oggetti che potrebbero consumare elettricità (20-30 min.).  
Per ogni oggetto il gruppo deve porsi le seguenti domande:
  - a. Che tipo di energia viene usato per far funzionare questo oggetto?
  - b. Questo oggetto è molto o poco energivoro?
  - c. Posso intervenire sul suo consumo energetico?
  - d. Vi è un'alternativa possibile (un altro sistema, una soluzione meno energivora...)?
3. Tutti i gruppi si riuniscono e condividono le loro ricerche. I partecipanti rispondono se sanno rispondere. Il formatore completa le risposte durante la fase di condivisione.

**Consigli – trucchi – varianti:**

- Questa attività suppone che il formatore sia in grado di rispondere alle domande dei partecipanti e di proporre soluzioni. Deve conoscere il luogo da ispezionare e aver precedentemente trovato proposte semplici e facili da mettere in pratica.
- L'idea è quella di attirare l'attenzione dei partecipanti sui gesti semplici che possono applicare ogni giorno in quanto personale del settore alberghiero e della ristorazione (mettere un coperchio ad una pentola quando possibile, preriscaldare i forni solo quando è necessario, spegnere le luci della sala...).
- Le informazioni riguardo al risparmio energetico su cui i partecipanti non possono intervenire verranno spiegate più brevemente e solo a titolo informativo (ad es. la scelta di un'apparecchiatura di classe A+++ in occasione dell'acquisto di attrezzature).
- Un punto importante: essere attenti alla qualità nutrizionale degli alimenti e restare coerenti, anche se la cottura consuma più energia. Per cucinare gli avanzi non si dovrebbe consumare troppa energia.

**Fonti:**

**(IT)**

- Eniscuola : Il Risparmio energetico:  
[http://www.eniscuola.net/wp-content/uploads/2012/11/pdf\\_conoscere\\_energia\\_4.pdf](http://www.eniscuola.net/wp-content/uploads/2012/11/pdf_conoscere_energia_4.pdf)
- Provincia di Pesaro e Urbino: «REGOLE COMPORTAMENTALI PER IL RISPARMIO ENERGETICO: Piccoli accorgimenti da adottare a casa ed in ufficio:  
[http://www.provincia.pu.it/fileadmin/grpmnt/1180/RISPARMIO\\_ENERGETICO - Consigli ed accorgimenti.pdf](http://www.provincia.pu.it/fileadmin/grpmnt/1180/RISPARMIO_ENERGETICO_-_Consigli_ed_accorgimenti.pdf)
- La ristorazione sostenibile. Strumenti e soluzioni per ridurre gli impatti ambientali [pag. 9-23]:  
<http://www.acquistiverdi.it/sites/default/files/documenti/Speciale%20AcquistiVerdi.it%20%20La%20ristorazione%20sostenibile.pdf>

**(FR)**

- Il formatore può aiutarsi con la presentazione dell'associazione senza fini di lucro Revert "120 gesti intelligenti" («120 gestes malins»): [http://www.revert.be/site/FCK\\_STOCK/File/120gestes.pdf](http://www.revert.be/site/FCK_STOCK/File/120gestes.pdf) (in francese). Esistono tuttavia molti altri supporti di questo tipo in altre lingue.
-

## Capitolo 5 «Ridurre la propria impronta energetica in cucina»

Scheda didattica n. 3

**LE TECNICHE E I PRODOTTI PER LA PULIZIA RISPETTOSI DELL'AMBIENTE****Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile
- Commis di sala eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Scoprire alternative ai prodotti chimici usati per la pulizia, la disinfezione e la cura degli spazi più rispettose dell'ambiente
- Ridurre la propria impronta ecologica in cucina

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Nessuno

**Contenuti (parole chiave):**

Prodotti per la pulizia ecologici.

**Materiali richiesti:**

Tavoli, sedie, lavagna; prodotti per la pulizia con certificazione Ecocert.

**Svolgimento della sessione:**

1. Elencare i prodotti per la pulizia naturali.
2. Elencare i prodotti per la pulizia non naturali e i loro impatti sull'ecologia.
3. Realizzare da sé un prodotto per la pulizia.

**Perché usare prodotti per la pulizia ecologici?**

- Favoriscono l'utilizzo di risorse rinnovabili
- Non danneggiano gli ecosistemi naturali e le risorse idriche
- Incentivano la ricerca su prodotti sicuri
- Sono spesso meno costosi poiché è possibile farli da sé.

**Focus sulla certificazione Ecocert**

Questa certificazione garantisce il rispetto del disciplinare elaborato da ECOCERT e rende più facile identificare i prodotti ecologici per la pulizia. I prodotti Ecocert spaziano dai detersivi agli sgrassatori tecnici, passando per la disinfezione, i prodotti anti-calcare, la disinfestazione e il trattamento odori. Sono concepiti specificatamente per un uso professionale. Tale certificazione garantisce:

- Il ritorno degli elementi del prodotto, attraverso la loro naturale decomposizione, nel ciclo vitale: una biodegradabilità completa e veloce.
- Rispetto dell'Uomo e dell'Ambiente lungo tutto il ciclo di vita del prodotto (provenienza delle materie prime, fasi di produzione...).
- Totale assenza di tensioattivi derivati dal petrolio...

**Consigli - trucchi - varianti:**

Possibilità di completare la sessione guardando un breve video esplicativo sull'efficacia dei prodotti naturali per la pulizia o sulla loro utilità.

## Fonti

### Informazioni sui prodotti ecologici per le pulizie (IT)

- La ristorazione sostenibile. Strumenti e soluzioni per ridurre gli impatti ambientali [pag. 9-23]: <http://www.acquistiverdi.it/sites/default/files/documenti/Speciale%20AcquistiVerdi.it%20%20La%20ristorazione%20sostenibile.pdf>
- “Le pulizie in casa? Facili e senza chimica” dal sito della Regione Emilia Romagna, Portale Consumatori: <http://www.regione.emilia-romagna.it/consumatori/vademecum/2014/giugno/le-pulizie-in-casa-facili-e-senza-chimica>
- La pulizia professionale delle camere d'albergo: [http://www.federalberghigardaveneto.it/uploads/Pubblicazioni/APP\\_525/15\\_la\\_pulizia\\_professionale\\_delle\\_camere\\_albergo.pdf](http://www.federalberghigardaveneto.it/uploads/Pubblicazioni/APP_525/15_la_pulizia_professionale_delle_camere_albergo.pdf)
- “Come pulire la casa in modo ecologico” dal sito “Greenme.it”: <https://www.greenme.it/approfondire/guide/327-come-pulire-la-casa-in-modo-ecologico>

### Brevi video esplicativi sull'argomento

- (IT) “Ecolabel UE - Cogli un fiore per un Ambiente migliore”: <https://vimeo.com/158469132>
- Eco-Cert: [http://www.acquistiverdi.it/news/i\\_cosmetici\\_i\\_detergenti\\_e\\_il](http://www.acquistiverdi.it/news/i_cosmetici_i_detergenti_e_il)
- (EN)/(FR): Ecocert: <http://www.ecocert.com/>
- (FR) “I prodotti per la pulizia naturali sono efficaci quanto i prodotti industriali?” <https://www.youtube.com/watch?v=pcjphFjOD8&feature=youtu.be>

### Creazione dei propri prodotti per la pulizia della casa (IT)

- “Detersivi fai-da-te: la guida alle pulizie ecologiche e convenienti” dal sito “Greenme.it”: <https://www.greenme.it/approfondire/guide/1959-detersivi-fai-da-te-la-guida-alle-pulizie-ecologiche-e-convenienti>

### (FR)

- Le nostre ricette per fabbricare i propri prodotti per la casa [www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/nos-recettes-pour-fabriquer-sesproduits-menagers-00557](http://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/nos-recettes-pour-fabriquer-sesproduits-menagers-00557)
  - [www.cfaitmaison.com/divers/menage.html](http://www.cfaitmaison.com/divers/menage.html)
  - <http://www.montreicoomment.com/beaute-sante/comment-faire-soi-meme-ses-produits-d-entretien.html>
-







## CAPITOLO 6

# LAVORARE IN MODO RISPETTOSO E VALORIZZANTE I PRODOTTI ALIMENTARI IN UNA CUCINA SOSTENIBILE



Capitolo 6

«Lavorare in modo rispettoso e valorizzante i prodotti alimentari in una cucina sostenibile»

Scheda didattica n. 1

**I RIFIUTI IN CUCINA**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Riduzione dei rifiuti alimentari
- Valorizzazione degli avanzi/scarti alimentari

**Durata:**

2 ore

**Prerequisiti:**

Conoscere i prodotti utilizzati in cucina

**Contenuti (parole chiave):**

Plastica, cartone, vetro, bucce, baccelli, foglie, gambi, pelli, ossa...

**Materiali richiesti:**

Lavagna, pennarelli, carta.

**Svolgimento della sessione:**

1. Definire i "rifiuti alimentari". Grazie ad un piccolo brainstorming di parole (plastica, cartone, vetro, bucce, baccelli, foglie, gambi, pelli, ossa...), i partecipanti, con l'aiuto del formatore, cercano di trovare una definizione. Esempi di definizione:
  - a. Qualsiasi bene abbandonato dal detentore
  - b. Quantità persa durante l'uso del prodotto, ciò che resta dopo il suo utilizzo
  - c. Il miglior rifiuto è quello che non viene prodotto.
2. Riflessione: Come ridurre e soprattutto come riutilizzare gli avanzi/scarti alimentari?
3. Cucinare gli avanzi. Inventare una ricetta o ispirarsi a una ricetta esistente (si vedano le fonti).

**Consigli pratici al supermercato:**

- Fare una lista di acquisti dopo aver fatto un inventario del proprio frigo e delle scorte.
- Comprare secondo le proprie abitudini e la composizione familiare.
- Decidere i menù della settimana e comprare in funzione del numero di pasti da preparare; scegliere i piatti in funzione del tempo a disposizione per la preparazione di ogni pasto. Preparare delle quantità un po' più abbondanti o cucinare in anticipo per il pranzo al lavoro.
- Rispettare la catena del freddo comprando i prodotti surgelati per ultimi. Riporli il più rapidamente possibile in congelatore.
- Privilegiare i prodotti venduti sfusi, portando i propri contenitori nei negozi e al mercato (borse in tessuto per gli alimenti secchi, barattoli per il resto).
- Comprare grandi quantità di prodotti a lunga conservazione.
- Limitare i piatti pronti, confezionarli da sé (es. Biscotti e dolci per la merenda).

**Consigli pratici a casa:**

- Riordinare il proprio frigorifero a seconda delle 4 zone di temperatura al suo interno. Consultare il manuale del proprio frigorifero per identificarle.
- Verificare le date indicate sulle etichette dei prodotti e ordinarli mettendo i prodotti con la data di scadenza più vicina nella parte anteriore di ogni ripiano.
- Rispettare il principio del "primo ad entrare, primo ad uscire".

**Consigli pratici prima e dopo un pasto:**

- Aspettare 2 ore prima di riporre gli avanzi di un piatto caldo in frigorifero.
- Non lasciarli nella pentola che è servita a cucinare: riporli in scatole ermetiche o in imballaggi sotto vuoto.
- Evitare che gli avanzi entrino in contatto con altri alimenti conservati nel frigorifero.
- Reinventare i propri avanzi. Esistono moltissime ricette per trasformare gli avanzi in un pasto vero e proprio (si vedano le fonti).

**Consigli – trucchi – varianti:**

A seconda del gruppo e dello scopo del formatore, cercare e scegliere il video esplicativo più pertinente. Molte persone su internet hanno condiviso la loro esperienza e i loro consigli su questi argomenti (qualche esempio nelle fonti). Alcune parole chiave per la ricerca:

- Una cucina eco-friendly
- Cucinare senza produrre rifiuti
- Idee / ricette per cucinare con gli avanzi.

**Fonti:****(IT)**

- “Spredo alimentare in Europa: ogni anno milioni di tonnellate nella spazzatura –Infografica” [2017] – dal sito del Parlamento Europeo:  
<http://www.europarl.europa.eu/news/it/headlines/society/20170505STO73528/spredo-alimenta-re-nell-ue-milioni-di-tonnellate-nella-spazzatura-infografica>
- Lo Spreco alimentare: cause, impatti e proposte - Fondazione BCFN:  
<https://www.barillacfn.com/m/publications/spredo-alimentare-cause-impatti-proposte.pdf>
- La legge contro gli sprechi alimentari in Italia: <http://www.regione.emilia-romagna.it/consumatori/inchieste/2016/agosto/cibo-via-libera-alla-legge-antisprechi-tutte-le-novita-e-le-opportunita>
- Olindo Guerrini «L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa”  
(<http://www.academiabarilla.it/adv/libro/guerrini-arte-utilizzare-avanzi/1.aspx>)

**(FR)**

- Articolo di giornale “Gli sprechi alimentari, un duro colpo per il vostro budget” (“Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget”):  
[www.ibw.be/wp-content/uploads/2015/09/Brochure\\_Gaspi-RW-Low.pdf](http://www.ibw.be/wp-content/uploads/2015/09/Brochure_Gaspi-RW-Low.pdf)
- Libro “Menù anti-sprechi, fino all'ultima briciola” (“Menus anti-gaspi, n'en perdons pas une miette”) (consigli, menù anti-sprechi con antipasto, piatto principale e dessert, ricette facili e golose per riutilizzare gli avanzi):  
[https://issuu.com/intradel/docs/fost\\_w7\\_1405\\_livre\\_fr\\_-\\_batbassedef](https://issuu.com/intradel/docs/fost_w7_1405_livre_fr_-_batbassedef)

**(EN)**

- “Food waste: the problem in the EU in numbers” [2017] Infografica dal Sito del Parlamento Europeo: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20170505STO73528/food-waste-the-problem-in-the-eu-in-numbers-infographic>
- Perdite di cibo e spreco alimentare per i principali gruppi di alimenti “Food loss and waste facts” [2016] (dal sito della FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations):  
<http://www.fao.org/save-food/resources/infographic/en/>
- Video : Fai del non spreco uno stile di vita (“Make Not Wasting a way of life”) © FAO:  
<https://www.youtube.com/watch?v=68d-MpURBK8>
- Sito internet / articolo:  
<http://lifehacker.com/the-best-ways-to-reuse-your-most-common-kitchen-leftovers-1578427170>
- Sito internet / ricette per cucinare gli avanzi: [www.lovefoodhatewaste.com/recipes](http://www.lovefoodhatewaste.com/recipes)

Capitolo 6

«Lavorare in modo rispettoso e valorizzante i prodotti alimentari in una cucina sostenibile»

Scheda didattica n. 2

**IL RISPETTO DELLA CATENA DEL FREDDO PER LIMITARE I RIFIUTI**

**Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Conoscere l'importanza della catena del freddo per utilizzare gli alimenti ed evitare gli sprechi alimentari
- Conservare gli alimenti in modo razionale (secondo le diverse temperature presenti all'interno del frigorifero)

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Nessuno

**Contenuti (parole chiave):**

Catena del freddo, prodotti della catena del freddo (refrigerati/surgelati), temperatura, prevenzione dei rifiuti.

**Materiali richiesti:**

Lavagna, pennarelli, prodotti alimentari.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro generale e gli obiettivi della sessione.
2. Definire la nozione di "catena del freddo": i partecipanti cercano di crearne una definizione con le parole chiave proposte dal formatore.  
 Definizione: la catena del freddo è una serie ininterrotta di attività di distribuzione e stoccaggio svolte a temperatura controllata. Una catena del freddo serve ad allungare la vita di prodotti freschi come frutta e verdura, surgelati e frutti di mare. Questi prodotti, essendo deperibili, devono essere trasportati fino alla loro destinazione finale ad una temperatura costante.
3. Disporre diversi alimenti in mezzo al gruppo OPPURE utilizzare alcune immagini di alimenti (esempi tratti da ogni gruppo alimentare).
4. Classificare i prodotti secondo la loro temperatura di conservazione: temperatura ambiente, bassa (frigo) o molto bassa (congelatore).
5. Distribuire i gruppi di prodotti secondo i diversi tipi di immagazzinamento (congelatore, immagazzinamento a secco, conservazione di oli e grassi...).
6. Distribuire gli alimenti da refrigerare nei diversi ripiani nel frigorifero.
7. Identificare e spiegare gli errori.

**Fonti:**

**(EN)**

Video "Il Fattore Freddo, Management della Catena del Freddo" ("The Cool Factor, Cold Chain Management"): <https://www.youtube.com/watch?v=MkL26PvnrwU>

**(IT)**

Guida per gli operatori alimentari:

[http://www.asl2.liguria.it/pdf/GUIDA\\_PER\\_GLI\\_OPERATORI\\_ALIMENTARI.pdf](http://www.asl2.liguria.it/pdf/GUIDA_PER_GLI_OPERATORI_ALIMENTARI.pdf)

## Capitolo 6

«Lavorare in modo rispettoso e valorizzante i prodotti alimentari in una cucina sostenibile»

Scheda didattica n. 3

**RICICLO E RACCOLTA DIFFERENZIATA DEI RIFIUTI****Profilo di formazione:**

- Aiuto cuoco eco-responsabile

**Competenze esercitate:**

- Conoscenza delle leggi, delle direttive e dei principi relativi alla gestione dei rifiuti a livello nazionale e regionale (formatore)
- Collaborare al riciclo rispettando tali principi
- Raccolta differenziata ed eliminazione dei rifiuti
- Importanza della differenziata / del riciclaggio per la seconda vita dei rifiuti
- Vantaggi ambientali, sociali ed economici del riciclaggio di rifiuti

**Durata:**

1 ora

**Prerequisiti:**

Nessuno

**Contenuti (parole chiave):**

PVC, imballaggi, vetro, carta, cartone, riciclaggio, sprechi.

**Materiali richiesti:**

Lavagna, pennarelli, carta, tavolo, sedie, rifiuti diversi.

**Svolgimento della sessione:**

1. Introdurre il quadro generale e gli obiettivi della sessione.
2. Disporre i diversi rifiuti (PVC, imballaggi in vetro, cartone, plastica) in mezzo al gruppo.
3. Far identificare i rifiuti ai partecipanti.
4. Creare i gruppi di rifiuti e classificarli.
5. Identificare ciò che può essere differenziato oppure no, ciò che viene riciclato o meno.
6. Identificare e spiegare gli eventuali errori.
7. Mostrare l'importanza e i vantaggi (ambientali/sociali/economici) della raccolta differenziata e del riciclaggio dei rifiuti, avvalendosi di esempi, di articoli di giornale, di video.
8. Identificare e spiegare gli errori.

**Consigli - trucchi - varianti:**

- Trovare la lista di tutto quel che può essere riciclato o differenziato nella propria regione/nel proprio Paese (Es. per il Belgio: [www.fostplus.be](http://www.fostplus.be))
- Svolgere un'attività ludica prima di iniziare, come un quiz, per scoprire dove si situa il livello di conoscenze dei partecipanti in materia di raccolta differenziata dei rifiuti. Esistono numerosi giochi e animazioni in tutte le lingue sulla raccolta differenziata dei rifiuti! Si vedano gli enti regionali o nazionali di raccolta che spesso mettono gratuitamente a disposizione questo tipo di strumenti didattici sul loro sito Internet (es. vedere le domande del gioco delle 7 famiglie dei rifiuti (in francese, <http://www.hygea.be/uploads/docs/jeu-de-carte-tri-dechets.pdf>)
- Per mostrare l'importanza e i vantaggi della raccolta differenziata e del riciclaggio dei rifiuti trovare esempi, articoli di giornale, video. Vi è molto materiale in tutte le lingue.

**Fonti:**

**(IT)**

- Video «Il rifiuto non esiste»: <https://www.youtube.com/watch?v=1oE0Ea3Sn78>

**(FR)**

- Video “Niente di impossibile: una seconda vita per la nostra immondizia” («C’est pas sorcier: une seconde vie pour nos poubelles») (25’49”) <https://www.youtube.com/watch?v=MECmglz36nU>
- Raccolta di articoli “Dagli oli e i grassi esausti al biodiesel” («des huiles et des graisses usagées en Bio diesel») [http://www.hygea.be/uploads/actions/2013/VA\\_JDE\\_VALORFRIT\\_06D\\_BL\\_def.pdf](http://www.hygea.be/uploads/actions/2013/VA_JDE_VALORFRIT_06D_BL_def.pdf)

**(EN)**

- Video “Perché ridurre, riutilizzare e riciclare i nostri rifiuti?” (4’13”) (“Why Should We Reduce, Reuse and Recycle?”): [www.youtube.com/watch?v=SzPA1G5zr9Q](http://www.youtube.com/watch?v=SzPA1G5zr9Q)
  - Articolo “Perché riciclare è così importante?” (“Why Is Recycling So Important?”), Alex Schenker <https://www.earthsfriends.com/why-recycling-important>
-







## ALLEGATO 1

# PROFILO PROFESSIONALE DELL'AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE

Il progetto si è basato sulla metodologia della documentazione di riferimento per sviluppare il profilo professionale dell'aiuto-cuoco eco-responsabile (identificazione delle competenze complementari al profilo dell'aiuto-cuoco «classico»). È composto da due attività chiave nelle quali si ritrovano diverse competenze declinate in attitudini, conoscenze e livelli di responsabilità e autonomia.

**Attività chiave 1: Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile**

Competenze	Abilità	
	Saper fare	Saper essere
<b>1. Padroneggiare i concetti generali e i saperi globali legati alla ristorazione sostenibile</b>	Identificare un consumo etico e responsabile	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le etichette prima di utilizzare i prodotti</li> <li>● Sviluppare degli automatismi</li> <li>● Rispettare i bisogni specifici del consumo alimentare legato ad allergie e malattie</li> </ul>
	Leggere le etichette e identificare i diversi ingredienti	
	Mettere in relazione alimentazione-salute-nutrizione	
	Lavorare con una minima quantità di sale, zucchero ed edulcoranti	
	Comporre un piatto vegetariano, vegano, locale, senza glutine...	
	Avere una comprensione globale della ristorazione sostenibile e delle sue implicazioni	
<b>2. Integrare la dimensione sostenibile</b>	Identificare i prodotti secondo la loro modalità di produzione (locale, bio, sostenibile, convenzionale)	<p>Essere coscienti dell'impatto del nostro consumo alimentare sulla salvaguardia della biodiversità, la riduzione dell'inquinamento e delle emissioni di CO<sub>2</sub> ecc.</p>
	Sistematizzare l'utilizzo di prodotti stagionali, etici (provenienti da un'economia sostenibile)	
	Utilizzare le risorse: prodotti e produttori	
<b>3. Comunicare e trasmettere i saperi legati alla ristorazione sostenibile</b>	Spiegare ai clienti l'approccio dell'organizzazione verso il «sostenibile»	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mostrare curiosità intellettuale sull'approccio sostenibile dell'organizzazione</li> <li>● Prestare attenzione all'origine e alle caratteristiche dei prodotti (cfr. sopra)</li> </ul>
	Presentare i prodotti proposti ai clienti identificando i produttori e i loro prodotti	

Saperi	Livello di responsabilità e di autonomia per l'Attività Chiave
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere le certificazioni e i marchi</li> <li>● Funzionamento dell'etichetta</li> <li>● Termini e vocabolario usati frequentemente sulle etichette</li> <li>● Tipi di zucchero e di edulcoranti più frequenti</li> <li>● La piramide alimentare</li> <li>● I concetti di allergeni e di intolleranze</li> <li>● Gli allergeni alimentari più frequenti</li> <li>● Informazioni di base su celiachia, malattie cardiovascolari, diabete,...</li> <li>● Le principali categorie di alimenti con e senza glutine</li> <li>● Conoscere le alternative esistenti a un'alimentazione classica (concetto di vegetariano, ristorazione sostenibile, locale ecc.)</li> <li>● Conoscere le principali correnti legate alla cucina sostenibile (slow food, ecc.)</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscere il patrimonio locale e naturale (territorio).</li> <li>● Conoscere le ricette locali e tradizionali, specifiche della propria regione</li> <li>● Impronta ecologica e di anidride carbonica delle diverse categorie di alimenti</li> <li>● Metodi di produzione agricola: convenzionali, sostenibili, origine protetta, biologici ecc.</li> <li>● Metodi di produzione: allevamento, pesca e piscicoltura</li> <li>● Caratteristiche sanitarie e ambientali degli alimenti in base al loro metodo di produzione</li> <li>● Stagionalità dei prodotti</li> <li>● Concetti e valore della biodiversità</li> <li>● Concetti e principi della tracciabilità degli alimenti</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conoscenza dei produttori</li> <li>● Conoscenza dei principi della ristorazione sostenibile (cfr. sopra)</li> <li>● Conoscenza dei prodotti (produttore, origine,...) che compongono il piatto servito al cliente</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>

**Attività chiave 2: Rispettare l'ambiente: gestire le risorse e i rifiuti**

Competenze	Abilità	
	Saper fare	Saper essere
<b>1. Gestire le risorse (acqua, gas, elettricità) in maniera responsabile, razionale e parsimoniosa</b>	Utilizzare le attrezzature e le risorse con saggezza e ottimizzare il loro funzionamento, comprese le luci, gli apparecchi elettrici e/o a gas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rispettare le procedure dell'organizzazione, i manuali e le schede tecniche</li> <li>● Adottare i comportamenti adeguati per economizzare le risorse</li> <li>● Sviluppare automatismi</li> </ul>
	Utilizzare solamente la quantità d'acqua necessaria	
	Conservare gli alimenti in maniera razionale (tenendo conto, nel caso, delle temperature delle diverse zone del frigorifero...)	
	Verificare a fine servizio che tutto sia spento e chiuso	
<b>2. Economizzare / limitare gli scarti</b>	Limitare gli scarti dai prodotti alimentari	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prestare attenzione alle date di scadenza</li> <li>● Organizzare il recupero delle rimanenze di cibo</li> <li>● Controllare i prodotti già aperti prima di aprirne altri</li> <li>● Sviluppare automatismi</li> </ul>
	Valorizzare gli scarti commestibili degli alimenti	
	Pulire e/o pelare, tagliare e sminuzzare in modo appropriato (non più del necessario) gli alimenti (frutta, verdura, carne...)	
	Utilizzare il meno possibile prodotti usa e getta (sacchi per la spazzatura, tovaglioli, asciugatutto, tovaglie e posate ecc.), preferendo, quando è possibile, degli equivalenti a uso multiplo (stoviglie lavabili,...)	
	Scegliere i prodotti fatti con materiali rinnovabili e, se possibile, biodegradabili e compostabili, secondo le norme EN 13432 (nel caso non si possa evitare l'utilizzo di materiali usa e getta)	
	Applicare le tecniche di preparazione e di conservazione degli alimenti che riducono i rifiuti (confezionamento sottovuoto degli ingredienti e delle materie semi-preparate)	
<b>3. Gestire i rifiuti in modo adeguato</b>	Fare la raccolta differenziata secondo le regole in vigore	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppare automatismi</li> <li>● Agire con attenzione</li> </ul>
	Automatizzare la selezione dei tipi di rifiuti	
	Se possibile, riutilizzare gli scarti organici nel processo di biometanizzazione o nella produzione propria di compost	
	Applicare le norme HACCP	
	Utilizzare i luoghi di stoccaggio dei rifiuti	
	Rispettare il calendario di ritiro dei rifiuti	
<b>4. Rispettare le regole e le raccomandazioni «eco» per la pulizia e l'igiene</b>	Usare dei prodotti con scarso impatto ambientale, eccetto per le zone dove questo è richiesto dalle normative	
	Utilizzare prodotti concentrati e dispenser	
	Utilizzare le quantità raccomandate per i prodotti di pulizia	
	Evitare le contaminazioni	
	Posizionare gli alimenti biologici, senza glutine ecc. in zone separate dei magazzini/dispense	

Saperi	Livello di responsabilità e di autonomia per l'Azione Chiave
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Principi e tecniche legati al consumo e al risparmio di risorse</li> <li>● Schede tecniche sui materiali differenti</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tecniche di recupero alimentare</li> <li>● Valore economico dei prodotti</li> <li>● Tecniche di taglio e pulizia</li> <li>● Leggi nazionali /direttive europee sulla lotta contro lo spreco alimentare</li> <li>● Caratteristiche di conservazione degli alimenti e preparazioni</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● I principi della raccolta differenziata e le categorie di rifiuti (rifiuti verdi, bottiglie di plastica, vetro, olio, carta, rifiuti compostabili...)</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Norme di base HACCP</li> <li>● Regolamento ufficiale (nazionale, europeo)</li> </ul>	<p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prodotti chimici e detersivi ecologici</li> <li>● Quantità richieste per un uso efficace e razionale dei prodotti chimici per la pulizia e l'igiene</li> <li>● Regolamentazioni per la conservazione degli alimenti in base ai bisogni: allergie, celiachia, certificazioni biologiche...</li> <li>● Buone conoscenze generali delle pratiche igieniche</li> </ul>	<p>Autonomia: 2 (vicinanza del cuoco all'aiuto cuoco: il cuoco è disponibile in caso di bisogno)</p> <p>Complessità e contesto di lavoro: 1 (situazioni semplici e simili per ogni servizio)</p> <p>Responsabilità: 1 (svolgere l'attività chiave sotto la responsabilità di un superiore gerarchico)</p>





## ALLEGATO 2

# DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO PER LA FORMAZIONE DELL'«AIUTO CUOCO ECO-RESPONSABILE»

Si tratta di tradurre il profilo professionale (Allegato 1) in Unità di Apprendimento (UA) e in moduli di formazione affinché i partner possano realizzarle. L'obiettivo è dotare gli operatori locali degli strumenti necessari a rendere operativi questi percorsi formativi. Questi strumenti facilitano il fare proprio e l'adattare i percorsi formativi alle specificità dei sistemi formativi nazionali.

---

## Attività chiave n. 1: Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile

---

UF n.1: Alla fine dell'unità formativa, il partecipante sarà capace di: riconoscere le alternative sostenibili a un'alimentazione tradizionale, le certificazioni e i marchi e quanto è importante consumare prodotti locali e di stagione.

---

### Sequenza n. 1: I principi dell'eco-ristorazione

**Obiettivo specifico:** conoscere i principi legati alla ristorazione sostenibile

**Obiettivi didattici:**

- Saper riconoscere un consumo etico e responsabile; Conoscere le alternative sostenibili a un'alimentazione tradizionale
- Capire la connessione tra alimentazione, salute e nutrizione
- Sviluppare i principi legati alla ristorazione sostenibile
- Capire il concetto di impronta ecologica in cucina
- Conoscere le tecniche di conservazione

### Sequenza n. 2: Il patrimonio locale e naturale

**Obiettivo specifico:** conoscere il patrimonio locale della regione in cui si lavora e integrare tale dimensione locale nelle pratiche professionali della vita quotidiana

**Obiettivi didattici:**

- Scoprire il territorio locale, identificare le specificità della regione
- Conoscere le risorse del patrimonio locale; identificare le specificità della regione (piatti e ricette tipici, produzioni locali)
- Identificare i produttori, conoscere le loro produzioni ed essere in grado di presentare i prodotti locali proposti ai clienti
- Poter utilizzare un prodotto locale in cucina

### Sequenza n. 3: Il calendario dei prodotti e i suoi principi

**Obiettivo specifico:** conoscere e saper sfruttare il calendario dei prodotti (frutta, verdura, pesci, carni...) e i suoi principi nelle pratiche professionali di tutti i giorni così da adeguarsi a un'alimentazione sostenibile

**Obiettivi didattici:**

- Conoscere le alternative sostenibili a un'alimentazione tradizionale
- Conoscere i principi legati alla ristorazione sostenibile
- Lavorare e conoscere le stagioni e i loro cicli; variare il tipo di lavorazione dei prodotti in cucina a seconda delle stagioni (cottura, ricette...)
- Conoscere le tecniche di conservazione
- Essere coscienti dell'importanza di utilizzare un prodotto di stagione in cucina

## Sequenza n. 4: I marchi e gli elementi delle etichette e dei prodotti

**Obiettivo specifico:** conoscere i marchi e gli elementi delle etichette e dei prodotti

**Obiettivi didattici:**

- Saper decifrare le etichette e i loro elementi, la qualità nutritiva dei prodotti (presenza di zuccheri, sale, grassi...)
- Conoscere le certificazioni e i marchi esistenti (biologici, locali, nazionali, europei...)
- Conoscere le alternative sostenibili a un'alimentazione tradizionale
- Conoscere gli allergeni e le loro alternative; conoscere gli additivi e i coloranti, soprattutto quelli usati nel biologico

## Attività chiave n. 2:

### Rispettare l'ambiente: gestire le risorse e i rifiuti

---

UF n.2: Alla fine dell'unità formativa, il partecipante sarà capace di: gestire il consumo di energia in modo responsabile, lavorare riducendo gli sprechi, ridurre e valorizzare i rifiuti

---

## Sequenza n. 1: Le fonti di energia

**Obiettivo specifico:** lavorare in modo rispettoso e valorizzante i prodotti alimentari per una cucina sostenibile e gestire le energie in modo responsabile, ragionato e parsimonioso

**Obiettivi didattici:**

- Adottare i gesti, i principi e le tecniche legate a un utilizzo adeguato dell'energia
- Conoscere delle alternative ai prodotti chimici per la pulizia, la disinfezione e la cura degli spazi che siano più rispettose dell'ambiente
- Ridurre la propria impronta ecologica in cucina

## Sequenza n. 2: I rifiuti

**Obiettivo specifico:** lavorare in modo rispettoso e valorizzante i prodotti alimentari per una cucina sostenibile

**Obiettivi didattici:**

- Impegnarsi a ridurre i rifiuti alimentari
- Valorizzare gli scarti alimentari
- Conoscere le leggi e le direttive per la gestione dei rifiuti in vigore nel proprio Paese e nelle varie regioni...
- Riciclare secondo tali leggi e direttive (plastica-metallo-carta, vetro, olio...)
- Fare la raccolta differenziata e conferimento dei rifiuti.





## ALLEGATO 3

# DOCUMENTAZIONE DI RIFERIMENTO E MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL' «AIUTO CUOCO ECO- RESPONSABILE»

Per poter verificare le conoscenze e gli apprendimenti dei partecipanti su tutti gli argomenti del modulo di formazione per l'aiuto cuoco eco-responsabile, si propone di realizzare una prova globale e integrata al fine di verificare che tutte le competenze e conoscenze identificate siano state acquisite.

Il vantaggio è quello di creare collegamenti e integrare fortemente l'insieme degli insegnamenti che sono stati affrontati.

#### **Attività chiave n°1:**

##### **Formulare le conoscenze generali relative alla ristorazione sostenibile**

UF1: Alla fine dell'unità formativa, il partecipante sarà capace di riconoscere le alternative sostenibili a un'alimentazione tradizionale, riconoscere le certificazioni e i marchi e quanto è importante consumare prodotti locali e di stagione.

Sequenza 1: i principi dell'eco-ristorazione

Sequenza 2: il patrimonio locale e naturale

Sequenza 3: il calendario dei prodotti e i suoi principi

Sequenza 4: i marchi e gli elementi delle etichette e dei prodotti

#### **Attività chiave n°2:**

##### **Rispettare l'ambiente, ridurre e valorizzare i rifiuti**

UF2: alla fine dell'unità formativa, il partecipante sarà in grado di gestire il consumo di energia in maniera responsabile, lavorare risparmiando, ridurre e valorizzare i rifiuti.

Sequenza 1: le fonti di energia

Sequenza 2: i rifiuti

## **MODALITÀ DI CONTROLLO:**

- La prova si svolgerà in una cucina professionale.
- La prova si svolgerà in situazione reale in cui il partecipante dovrà presentare la sua attività a un cliente (quadro EFT: Entreprise de Formation par le Travail: Impresa di Formazione attraverso il Lavoro).

## **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA:**

### **1. Compiti da svolgere**

Il partecipante dovrà realizzare un menù per 4 persone (antipasto, portata principale, dessert e bevande di accompagnamento) sulla base di una ricetta che ha lui stesso ideato che dovrà integrare i seguenti criteri:

- Il partecipante dovrà essere in grado di spiegare agli esaminatori, in maniera semplice e senza entrare nei dettagli, perché il suo menù e la sua selezione di bevande possono essere considerati un menù di ristorazione sostenibile citando tre motivi pertinenti (cfr. AC1 S1)
- Il partecipante dovrà proporre dei piatti equilibrati dal punto di vista nutrizionale (cfr. AC1 S1)
- Il partecipante dovrà utilizzare prodotti provenienti da filiera corta e che possono rappresentare il patrimonio culturale della regione (cfr. AC1 S2)
- Il partecipante dovrà essere in grado di presentare il/i produttore/i da cui provengono gli alimenti per realizzare il suo menù (cfr. AC1 S2)
- Il partecipante dovrà assicurarsi che i prodotti utilizzati siano di stagione (cfr. AC1 S3)
- Il partecipante dovrà assicurarsi che i prodotti utilizzati siano sostenibili (cfr. AC1 S4)
- Il partecipante dovrà essere in grado di proporre un'alternativa al suo menù in caso di allergie o intolleranze (cfr. AC1 S4)
- Il partecipante dovrà preparare il suo menù adottando le azioni e le tecniche che consentono di risparmiare energia (cfr. AC2 S1)
- Il partecipante dovrà preparare il suo menù riducendo al massimo la quantità di scarti e utilizzando la maggior quantità possibile dei prodotti che avrà scelto (cfr. AC2 S2)

**2. Condizioni di realizzazione (le fasi di realizzazione saranno da determinarsi in funzione del centro di formazione e degli esaminatori)**

- Il partecipante avrà 3 ore per ideare la composizione del proprio menù e la scelta delle bevande conformemente a quanto richiesto nella prova.
- Il partecipante avrà 2 ore per realizzare la sua lista degli ordini delle materie prime.
- Il partecipante avrà 4 ore per la preparazione del suo menù in cucina.
- Il partecipante dovrà presentare e impiattare il suo menù per i clienti in 1 ora. Il partecipante non dovrà servire piatti e bevande personalmente: sarà un cameriere a farlo. Tuttavia, egli dovrà presentare l'intero menù all'inizio del pasto e successivamente presentare ogni singola portata (antipasto, piatto principale, dessert) e ogni bevanda dopo il servizio delle stesse.
- Durante le 4 ore di preparazione e l'ora in cui presenterà e impiatterà il suo menù, il partecipante potrà avere a disposizione un aiuto in cucina.
- Il partecipante potrà essere supportato da un formatore per calcolare le quantità di prodotti per la sua lista degli ordini.
- Il partecipante potrà utilizzare Internet e/o contatti del formatore per trovare i produttori locali, biologici, di commercio equo e solidale di cui ha bisogno.
- Il budget del menù sarà definito dal centro di formazione in cui lo studente sosterrà la prova.

**MODALITÀ DI VALUTAZIONE:**

1. Criteri (si veda la tabella di seguito)
2. Indicatori (si veda la tabella di seguito)
3. Livello di riuscita (si veda la tabella di seguito)



Criteri	Indicatori	Livello di riuscita	OK	Non OK
Le condizioni di realizzazione della prova sono rispettate	I tempi di realizzazione sono stati rispettati	L'indicatore è raggiunto		
	Le consegne di base della prova sono state rispettate (creazione di un menù per 4 persone: antipasto, portata principale, dessert)	Margine di 1 errore		
Le spiegazioni fornite dallo studente per affermare che il suo menù è sostenibile sono pertinenti (3 motivi)	Il partecipante fornisce tre motivazioni per giustificare che il suo menu è sostenibile	Almeno 2 motivazioni sono state fornite		
	Le spiegazioni sono corrette, chiare e semplici	L'indicatore è raggiunto		
L'elaborazione e la realizzazione del menù è autonoma (tenendo conto del sostegno e degli aiuti previsti nelle condizioni di svolgimento della prova)	Il partecipante utilizza le sue ricerche e/o le sue conoscenze, i materiali del corso, ha fatto delle ricerche preliminari ecc	Il partecipante è ricorso almeno una volta a un supporto didattico o una ricerca		
	I formatori/esaminatori sono stati sollecitati in maniera saggia (curiosità, difficoltà particolari) durante la realizzazione del menù	Non più di 3 richieste inappropriate		
	Se del caso, il partecipante è ricorso al formatore per far fronte a un rischio	L'indicatore è raggiunto		
La realizzazione del menù è sostenibile (limitare gli sprechi, non consumare troppa energia...)	Il partecipante è ricorso a 3 tecniche/ azioni di ristorazione sostenibile per la preparazione del menù	Sono state impiegate almeno 2 tecniche/ azioni		
	Il partecipante ha usato tecniche anti-spreco degli ingredienti (riutilizzo delle bucce, usare tutto ciò che è consumabile, "il primo che entra è il primo che esce"...)	È stata utilizzata almeno una tecnica		
	Il partecipante è stato attento a non consumare troppa energia o ha dimostrato un'attenzione particolare a tal riguardo	L'indicatore è stato raggiunto		
La spiegazione dell'origine dei prodotti e il loro valore aggiunto è pertinente	Il partecipante ha dato due spiegazioni di carattere nutrizionale sui prodotti utilizzati	È stato dato almeno 1 elemento		
	Il partecipante sa interpretare le etichette a grandi linee (ripartizione tra grassi, zuccheri, proteine, identificare i prodotti nocivi e gli additivi non naturali, le calorie)	L'indicatore deve essere raggiunto		
	Il partecipante sa spiegare i diversi marchi presenti sui prodotti scelti	È stato correttamente identificato e spiegato almeno 1 marchio		
	Lo studente sa dire se nella ricetta sono presenti allergeni principali (glutine, lattosio, frutta a guscio)	L'indicatore deve essere raggiunto		

Livello di riuscita= 2/3, cioè 9 "ok" / 14



Grazie a tutti i partner che hanno contribuito attivamente all'elaborazione di questo supporto didattico



Con il sostegno finanziario della Commissione europea



Questo progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa comunicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.