

Campi sportivi scolastici – Organizzazione: Cucinare e mangiare

I pasti in comune sono momenti importanti in un campo, poiché tutti i partecipanti si ritrovano attorno allo stesso tavolo. È una bella sfida: da un lato, occorre soddisfare gli appetiti, dall'altro creare un'offerta equilibrata e gestibile per la squadra di cucina.



GORILLA



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

EAllestire un menu settimanale, fare la spesa, preparare i pasti: tutto questo non può essere fatto all'ultimo momento. In collaborazione con il programma di promozione della salute «[Gorilla](#)», vogliamo facilitare il compito a chi organizza un campo: proponiamo un menu settimanale accompagnato dalle relative ricette, con indicazioni sulla durata di preparazione, sulle allergie (da parte [del Centro Allergie Svizzera AHA](#)) nonché varianti vegetariane e vegane. In più mettiamo a disposizione una praticissima lista della spesa.

I punti più importanti:

- Qual è il budget a disposizione?
- Ci sono allergie o intolleranze alimentari?
- Quali sono le abitudini alimentari (vegetariani, vegani, limitazioni per motivi religiosi ecc.).
- Occorre anche chiarire dove vengono acquistati gli alimenti e se sul posto sono disponibili le infrastrutture necessarie (cucina, sala da pranzo).
- Quali alimenti privilegiare (in un'ottica finanziaria e organizzativa).
- Acquisti in negozi al dettaglio o all'ingrosso (attenzione alla data di scadenza), online shopping.
- Quali sono le possibilità di acquisto di merce fresca sul posto (frutta e verdura, latte ecc.)? Se presenti, i bambini potrebbero essere tentati di acquistare personalmente il loro picnic (attenzione alle quantità).
- Com'è equipaggiata la cucina (piano di lavoro, zona cottura, forno, pentole, frigorifero ecc.)?

Download

- [Menu settimanale per un campo di 5 giorni](#) (pdf)
- [Ricette](#) (pdf)
- [Lista della spesa](#) (xls)

Igiene e pulizia

In cucina vigono le condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi: presenza di sostanze organiche, calore e umidità. Occorre quindi osservare alcune regole:

- Igiene personale: lavarsi bene le mani e asciugarle con carta per uso domestico.
- Gli alimenti sono surgelati, bollenti o in preparazione.
- Non conservare alimenti aperti nel frigorifero.
- Non conservare alimenti aperti nel loro imballaggio originale.
- Evitare qualsiasi tipo di esperimento.
- Testare la temperatura: gli alimenti vanno serviti a una temperatura minima di 65 °C.

Fonte: gorilla.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO