

Il progetto della scuola diretta da Cristina Comini

# All'Istituto Cossa si preparano gli "Chef del Benessere"

L'Istituto "Cossa" di Pavia si fa promotore di un'importante iniziativa: lo "Chef del Benessere", percorso didattico-educativo incentrato sulla promozione del valore salutare della Dieta Mediterranea. Con questo progetto la scuola diviene il luogo di un'azione

culturale che lega la formazione all'adozione di uno stile di vita sano. Il progetto prende ispirazione dal lavoro e dalla missione del compianto prof. Italo Richichi, che ha speso la sua vita nel promuovere i benefici della Dieta Mediterranea. Il Cossa in



Il progetto presentato al Cossa

collaborazione con il SIDMe (Scuola Italiana Dieta Mediterranea) vuole contribuire, come afferma la Dirigente scolastica Cristina Comini, "a promuovere la salute a tavola. Con questo progetto abbiamo attivato un corso che permette ai ragazzi di specializzarsi in un tipo di cucina adatta a prevenire malattie cardiache e tumorali", per questo, continua la Dirigente "stiamo collaborando con la Dott.ssa Falcone Colomba dell'Università degli Studi Pavia e Cardiologia dell'Istituto clinico Città di Pavia. Ciò rappresenta una novità in linea con i tempi, perché un'Alberghiero non può ignorare gli stimoli che vengono dalla ricerca scientifica. Tutto questo si tradurrà in un percorso di studi che porterà i ragazzi a conseguire un Diploma con la specializzazione di Chef del Benessere". Promuovere e migliorare l'educazione alimentare, afferma uno dei responsabili dell'iniziativa, il Prof. Agostino D'Anna, "è l'obiettivo del progetto, cibo come forma di benessere, perché come disse Ippocrate: fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo". Per cui, continua il Prof. D'Anna, "è importante fare attenzione a ciò che mangiamo, perché le malattie si combattano a tavola, come quelle cardiovascolari e la dieta mediterranea con le sue proprietà si presenta come regime alimentare positivo e sano. Per questo il pro-

getto prevede lo studio e la ricerca degli alimenti, l'importanza della scelta di prodotti locali e di stagione. Altro aspetto fondamentale sono i tempi di cottura che non devono essere lunghi, dopo questi passaggi arriviamo ad elaborare un menù che presentiamo al pubblico con l'iniziativa: Il Ristorante Didattico, il martedì, dove si possono apprezzare piatti che coniugano gusto e salute". La proposta educativa del progetto prevede la conoscenza approfondita degli alimenti, come afferma l'altro responsabile del progetto, il Prof. Marco Ballaera "il percorso formativo prevede, lezioni didattiche e con la partecipazione di specialisti, durante i quali gli alunni vengono formati a conoscere principi salutari della Dieta Mediterranea. Attraverso lo studio delle varie discipline si potrà apprendere, dunque, la storia e la ricca varietà degli alimenti che si trovano nel Mediterraneo e che fanno parte della Dieta". Un progetto, continua il Prof. Ballaera "dove il mangiare bene si lega ad uno stile di vita sano, per questo lo sport diviene elemento fondamentale. Per questo sono previsti attività di nuoto in piscina, pattinaggio, trekking, yoga e pilates. Con questo progetto vogliamo lanciare un messaggio: Le malattie si combattono con un'alimentazione sana".

Sandro De Bonis