

Pesce del lago Maggiore nel menù della scuola primaria di Laveno Mombello, ed è un successo

Pubblicato: Mercoledì 1 Dicembre 2021



Spesso si crede che il **pesce di lago sia un pesce di “serie B”** rispetto quello di mare: dal sapore delicato, complicato da pulire, difficile da reperire nei supermercati e pescherie. In realtà, il pesce di lago non solo è ricco di preziosi nutrienti, ma è anche ipocalorico e più digeribile del “cugino” di mare.

Proprio sfruttando il suo sapore delicato, il pesce di lago è stato proposto in un menù sperimentale **presso il ristorante scolastico della Scuola Gianoli di Laveno Mombello, per verificarne la gradibilità in confronto ai tradizionali preparati a base di pesce di mare.**

Nell’ambito della ristorazione scolastica, precedenti esperienze locali avevano infatti rivelato che i piatti di pesce sono tra quelli più frequentemente scartati da parte degli alunni e dunque quelli che generalmente apportano un significativo contributo allo spreco alimentare. Si ritiene la causa sia non tanto il sapore, puramente soggettivo come per tutti gli alimenti, ma la sua presentazione e la poca confidenza e affinità che i ragazzi hanno con il pesce.

“**Sapore di Lago**” è un progetto di educazione agroalimentare della ONG lavenese [CAST – Centro per un appropriato sviluppo tecnologico](#), in collaborazione con ERSAF e Regione Lombardia, che ha cercato di costruire un legame diverso tra pesce di lago e alunni, portando in classe il tema della pesca e delle tradizioni del lago per preparare gli alunni ad apprezzare il menù speciale. Con il supporto dell’[Associazione Vele d’Epoca Verbano](#) e delle [Officine dell’Acqua](#), le educatrici di CAST hanno fatto

scoprire agli alunni della Scuola Gianoli la professione del [pescatore](#), le barche tradizionali utilizzate e il lavoro di [restauro](#), le diverse specie di pesci presenti nel Lago Maggiore e le possibilità di utilizzo in [cucina](#). Il progetto didattico si è concluso con una visita presso il [MIDEC](#) – Museo Internazionale del Design Ceramico, dove gli alunni hanno potuto sperimentare un'altra delle tradizioni del territorio, realizzando dei pesciolini di ceramica.

Conclusi gli approfondimenti didattici e grazie alla disponibilità e collaborazione del Comune di Laveno Mombello e di [Sodexo Italia](#), che gestisce il servizio di refezione scolastica alla Scuola Gianoli, gli alunni hanno potuto degustare, mercoledì 24 novembre, **il menù speciale Lago Maggiore, con le polpette di lucioperca del pescatore lavenese Luigi Isella.**

“Il pesce di lago è un vero alleato per il nostro cervello, essendo ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare Omega 3, che favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso – afferma Simona Miceli, *Nutrition & wellness analyst* della *Food Intelligence* di Sodexo Italia – è anche ricco di sali minerali importanti quali iodio, fluoro, fosforo, selenio, ha un buon livello di vitamine idrosolubili e le proteine sono ad alto valore biologico”.

Nel mese che ha preceduto il menù speciale, gli addetti della Sodexo hanno monitorato gli scarti alimentari durante i pasti a base di pesce serviti dalla scuola: **i filetti di limanda e le polpette di merluzzo** tradizionalmente servite hanno generato uno scarto medio ad alunno di 19gr. **Più apprezzate le polpette di lucioperca**, che hanno invece prodotto uno scarto medio di 16gr pro-capite.

Esperimento riuscito quindi, apprezzamento quasi all'unanimità anche da parte dei bambini meno inclini a mangiare il pesce, soddisfazione da parte della responsabile del servizio, si valuterà se in futuro riproporlo nel menù.

[Redazione VareseNews](#)
redazione@varesenews.it