

CSF COOKING NEWS

CSF
Centro
Servizi
Formazione

*Rest in Peace,
my dear friend.*

di Mhedi Mamdouh, Alessandro Fontana, Diego Magliano e Tommaso Viviani

Notizie della scuola professionale superiore di Vigevano - periodico di libero pensiero redatto dagli studenti dell'istituto - numero 2 - gennaio 2019

uscendo trionfante dallo scontro, a volte sconfitto, ma con la consapevolezza di averci provato, di aver fatto tutto il possibile per cercare di arrivare alla vittoria, migliorandosi in ogni singolo giorno.

Abbiamo saputo che la sua ricetta per arrivare ad essere considerato uno dei migliori giocatori di basket degli ultimi decenni era la sua voglia di migliorarsi, di perfezionare

sa tragedia, per onorare la memoria di una grande uomo, un grande padre, un grande sportivo

Mamba out!

But forever with us!

Ulteriore contributo a pagina 4



Kobe Bryant
1978 - 2020



Non potevamo iniziare questo secondo numero senza mettere in risalto la notizia della scomparsa di uno dei più grandi talenti della storia dello sport, dovendo cambiare l'impaginazione al fine di permettere di portare il nostro pensiero a Kobe Bryant, a sua figlia Gianna di soli 13 anni e le altre sette persone coinvolte nell'incidente di domenica 26 gennaio scorso.

Non lo abbiamo conosciuto di persona, ma abbiamo potuto ammirare le sue abilità, la capacità di prendersi le sue responsabilità, senza risparmiarsi, trascinando i suoi compagni alla ricerca della gloria, spesso

quel talento che madre natura gli aveva consegnato in dono. Hard Work! La ripetizione dei suoi gesti tecnici, la ricerca della perfezione, la sua capacità, attraverso il suo esempio, di trascinare i propri compagni con il duro lavoro in palestra, ma con il sorriso sulle labbra.

Grazie Kobe per la gioia che ci hai donato e per il tuo esempio.

Ogni giorno trascorso su questa terra è un dono che abbiamo ricevuto dal momento che siamo arrivati. Sta a noi non sprecare un solo singolo istante di questa avventura che, come spesso possiamo vedere, finisce all'improvviso, senza possibilità di ripetere l'incantevole spettacolo della Vita! Dobbiamo essere sempre grati gli uni verso gli altri perché, ricordate, ogni giorno è Natale.

Questo è il messaggio che vorremmo continuasse dopo questa immen-

**Small people in
small parts of the
world, doing small
things, change the
course of history**

di Lisa Darone, Amira Terraoui

Dopo il doveroso tributo a Kobe Bryant, iniziamo quindi il secondo numero del nostro giornale con un messaggio che il nostro Prof di inglese ci ha fatto conoscere già dallo scorso anno a cui è molto affezionato. Anche noi, come lui, crediamo che le grandi cose di cui l'uomo sia capace inizino da un primo semplice passo: un movimento del corpo, a volte impercettibile, che mette in moto un percorso di cui si ignora all'inizio il traguardo, ma che ci permette di iniziare a cercare di raggiungere il nostro sogno, qualunque esso sia.

“Piccole persone, in piccole parti del mondo, facendo piccole cose, cambiano il corso della storia.”

Questa è un'espressione molto profonda, una frase piccola ma con grande significato giusto per star a tema con la citazione.

Una frase che colpisce, che simboleggia i cambiamenti nella vita, ad esempio pensando solo a trent'anni fa, il giorno in cui il mondo assistette in diretta alla caduta del muro di Berlino.

Cont in pag 2



NON SAI ANCORA COSA FARE
DOPO LA TERZA MEDIA??

**FAI LA SCELTA
GIUSTA!**

VIENI AL CSF E DIVENTA
OPERATORE DELLA RISTORAZIONE



change the course of history

CSF Cooking News

Cont da pag 1

Small people in small parts of the world, doing small things,

Era il 9 novembre del 1989 quando a Berlino cadde il muro, simbolo di una divisione politica attuata alla fine della seconda guerra mondiale dai paesi che si dichiararono vincitori del conflitto (USA, Gran Bretagna, E gli altri Paesi membri delle Forze Alleate), come se, nel nostro pensiero sia mai possibile che vi siano dei vincitori in contesti simili, come se le vite umane perse possano in qualche modo giustificare vittorie o sconfitte ... tutto questo iniziò qualche anno prima quando in una piccola città a Nord della Polonia delle persone normali; non politici o avvocati ma persone comuni come gli operai che occupavano il 90% della popolazione ma che all'epoca valevano poco. Iniziarono a protestare fino a che qualche anno dopo riuscirono ad avere quello che volevano cioè abbattere il muro.

Un esempio può essere quello che dettaglia questi ultimi 2 anni il caso di Greta Thunberg. Una ragazzina di 16 anni che in una normalissima giornata di autunno iniziò a protestare da sola con un semplice cartello dove diceva: "Salviamo questo mondo dall'inquinamento globale". Facendo questo gesto ha coinvolto molti ragazzi. Non solo, anche gente di una certa età e fama come l'attrice di Hollywood Jane Fonda che con i suoi 80 anni scende in piazza a protestare anche lei con lo spirito ribelle di una ragazzina. Il suo attivismo negli USA a favore del movimento le è costato l'arresto in più di un'occasione, ma lei non si è persa d'animo e ha continuato nella sua missione. Questa faccenda si sta diffondendo a macchia d'olio e in ogni parte del mondo si protesta sull'inquinamento globale.

Un ulteriore esempio è quello di Rosa Parks, una donna afroamericana che nel 1955 divenne famosa per non aver dato il proprio posto sul bus ad un uomo bianco, diventando un simbolo per il movimento dei diritti civili.

Il 1° dicembre del 1955 Rosa tornava a casa dal lavoro in autobus.

Non trovò posti liberi nell'area riservata ai neri e decise di sedersi nella parte riservata ai bianchi. L'autista le disse di lasciare il posto. Lei si rifiutò e venne arrestata. Questo gesto fu il pretesto per scatenare le proteste di tutti gli afroamericani degli Stati Uniti e da allora è conosciuta come una delle Madri del Movimento dei Diritti Civili. Insomma questa frase simboleggia il passato, il presente e anche il futuro, perché iniziare a fare una cosa buona costa fatica e sacrificio ma il risultato ne varrà sicuramente la pena. Perché anche i grandi cambiamenti partono da un piccolo inizio.

Anche noi, tutti insieme, dobbiamo iniziare con il nostro piccolo passo verso la ricerca del nostro sogno! Non sappiamo dove andremo, ma di sicuro ci proveremo con tutta la nostra forza!



NON SAI ANCORA COSA FARE DOPO LA TERZA MEDIA??
FAI LA SCELTA GIUSTA!
VIENI AL CSF E DIVENTA OPERATORE DELLA RISTORAZIONE

Un pasto CiBoni

di Matteo Pignatti

La colazione è il primo pasto della giornata ed è, per vari motivi, importante non saltarla MAI!



LA COLAZIONE...

... **Aiuta a mangiare più sano;** in quanto generalmente si consuma più latte e cereali di chi invece salta questo pasto. Inoltre ci dà un senso di sazietà e ci aiuta ad evitare di mangiare eccessivamente durante la giornata.

... **Bilancia i livelli di glicemia;** aiuta il nostro corpo a scomporre il glucosio, si possono evitare oscillazioni di glucosio mangiando frutta, cereali e proteine entro le prime due ore dal risveglio.

... **Avvia il metabolismo;** aiuta a bruciare calorie durante il giorno. In una colazione saltata il corpo conserva le calorie in eccesso, anziché bruciarle quindi in una dieta ben bilanciata è importante questo pasto

... **Aumenta i livelli di energia;** coloro che effettuano una ricca colazione si muovono maggiormente durante il giorno prevenendo così sovrappeso e stanchezza.



... **Aiuta a mantenere il cuore sano;** studi scientifici hanno dimostrato che chi salta colazione tende a ingrassare contribuendo così all'aumento del colesterolo e pressione, favorendo la comparsa di malattie cardiache. Anche ciò che mangiamo è importante: assicuratevi cereali integrali, frutta e proteine.

... **Aiuta il nostro equilibrio mentale;** la colazione aumenta la capacità di concentrarci, di ragionare ed elaborare informazioni.

Colazione dolce o salata?

Non esiste una colazione migliore dell'altra l'importante è comunque che sia **nutriente e bilanciata**, con un giusto apporto dei vari principi nutritivi e rispettare queste 3 regole d'oro: moderare le **quantità**, **saper scegliere** con cura gli alimenti e **variare** il più possibile.

La **colazione salata** in genere apporta una buona quantità di proteine che permettono di stare *sazi più a lungo* tuttavia bisogna prestare attenzione a grassi saturi, colesterolo e sale. Questo vuol dire che gli *affettati* vanno consumati in piccole dosi, i *formaggi* vanno preferiti quelli freschi e le *uova* vanno cucinate senza grassi. Bisogna comunque prestare attenzione a non riproporre gli stessi alimenti nei pasti successivi (pranzo e cena).

La **colazione dolce** è considerata un'arma doppio taglio poiché da una parte aumenta il livello di *serotonina* (l'ormone del buon umore) e dall'altra può avere un contenuto troppo elevato di zuccheri.

Buon CiBoni a tutti !

CSentro
FServizi
Formazione



Tu sai come si fa la ricotta?

Il 7 gennaio 2020 le classi I A e I B del CSF di Vigevano, con l'aiuto del maestro caseario, il Signor Roberto Pietra, babbo dela nostra Prof di Scienze Alimentari, Stefania Pietra, hanno prodotto 5 kg di un delizioso formaggio: la ricotta.



Produrre una buona ricotta è piuttosto semplice, occorre del latte fresco, dei Sali di Magnesio, una pentola, un mestolo, un colapasta e delle tele di stoffa.

Una volta portato il latte ad una temperatura di 90 °C vengono aggiunti i Sali di Magnesio, l'ingrediente determinante per trasformare il latte in ricotta.

Trascorso qualche minuto il latte inizia ad assumere un aspetto grumoso, viene trasferito in un colapasta rivestito da una tela di stoffa; successivamente lasciato solidificare e raffreddare in frigorifero per 24 ore, in modo da riposare.

Il giorno seguente siamo passati agli assaggi e all'analisi organolettica del prodotto. La ricotta si presenta bianca alla vista, cremosa al palato e con un gusto delicato e "lattoso".

Infine dopo il "duro lavoro" ci siamo concessi una merenda sana ed equilibrata a base di ricotta fresca appena prodotta e zucchero.

Un ringraziamento al Sig. Pietra che ha permesso ai nostri studenti di assistere alla lezione. La sua passione e competenza è stata apprezzata da tutti gli studenti e insegnanti.

CSF e I 5 Sensi con Gusto

La Scuola di Cucina CSF di Vigevano all'Istituto Penitenziario dei Piccolini



In occasione dell'importante giornata "Alla scoperta dei 5 Sensi", promossa da Regione Lombardia e tenuta presso l'Istituto Penitenziario di Vigevano, i ragazzi del CSF, capitanati da Chef Aguzzi, hanno proposto un lunch buffet a tutti gli ospiti della giornata.

E' stata un'importante esperienza per la Scuola di Cucina di Vigevano perché gli allievi, pur non potendo avere accesso all'Istituto a causa della loro minore età, hanno lavorato tutta settimana per questa importante occasione e hanno anche avuto modo di riflettere sul valore della libertà e della rieducazione.



Tutti i presenti al Buffet si sono detti molto soddisfatti del risultato dei loro sforzi e hanno gradito molto la qualità.

Lo chef Aguzzi, ripetutamente elogiato per il buffet, ci ha tenuto a ribadire che lo hanno preparato i ragazzi che, pur non essendo presenti, si sono meritati un bel 10 in questa situazione. Chapeau!

Galimberti: "I Docenti Dovrebbero Essere Assunti in Base all'Intelligenza Emotiva, Senza di Essa Non si Può Insegnare"

Dal sito: Oggiscuola.com

"Educazione emozionale a scuola: il metodo RULER", che si è tenuto alla fiera Didacta a Firenze è emerso che la scuola italiana si occupa poco dell'intelligenza emotiva, nonostante questa sia ormai universalmente riconosciuta come componente fondamentale nello sviluppo della psiche umana.

La dottoressa Artusio ha presentato il metodo RULER di educazione socio-emozionale (SEL). Questo



metodo sviluppato presso la Yale University è stato adattato al diverso contesto italiano. Si rivolge a tutto il corpo docenti e mira a sviluppare modalità didattiche alternative che abbiano lo scopo di stimolare l'intelligenza emotiva degli studenti. **Cinque sono le abilità chiave dell'intelligenza emotiva**: il riconoscimento, la comprensione, il vocabolario emozionale, l'espressione e le strategie di gestione delle proprie emozioni.

Recognizing: riconoscere le emozioni nelle espressioni del volto, negli indizi vocali e nel linguaggio del corpo;

Understanding: comprendere cause e conseguenze delle emozioni;

Labeling: classificare l'intera gamma delle emozioni utilizzando un vocabolario ricco;

Expressing: esprimere le emozioni in maniera appropriata nei vari contesti;

Regulating: gestire e regolarle le emozioni efficacemente per avere relazioni sane e raggiungere gli obiettivi.

Continua nel prossimo numero



di Fabio Cannata e Gabriele Menucelli

Anche in occasione del tragico evento della scomparsa di Kobe Bryant, di sua figlia Gianna e delle altre sette persone a bordo dell'elicottero che si è schiantato al suolo pochi giorni fa, il nostro Prof. Pippa, docente di Mentemque Liberas, ha fornito alcuni spunti su cui dover riflettere. Le parole dettate in classe agli alunni sono state estratte dal discorso in cui il campione NBA dette l'addio al basket professionistico:

"What I've learned is to always keep it going ... Always!

To love the process that gets you to the point where you want to be.

Those boring, agonizing moments ... if you love that, you know you've found something that's true to you.

If you do the work, if you work hard enough, dreams can come true.

Those times when you get up early and you work hard ...

Those times when you stay up late and you work hard ...

Those times when you don't feel like working and you're too tired you don't want to push yourself, but you do it anyway ...

No matter what happens, all storms eventually end... I've really learned to put one foot in front of the other, good, bad, or indifferent, because eventually the storm passes.

That is actually THE DREAM!"

KB 1978-2020

Abbiamo svolto questo compito come dettato e poi lo abbiamo tradotto a casa. In classe abbiamo discusso insieme al nostro Prof. sui temi trattati da cui sono emersi degli spunti interessanti che andremo a sviluppare nel corso dell'anno accademico.

Dopo aver analizzato le parole di Kobe, abbiamo terminato il nostro percorso con una frase che riassume quanto emerso:

"So each day is a gift and as such we must treat it ... don't hold back, live your life to the fullest. Love, sing, pray, laugh, live in peace. Say I love you every day to the people you care for and show them they are important to you."

Noi abbiamo lavorato in classe per comprendere al meglio il significato di queste parole, voi fatelo nelle vostre case, assieme ai vostri cari. Solo in questo modo crediamo che si possa dare un senso, quando un senso non ce l'ha...



Lettera dal Direttore:

A METÀ DELL'OPERA

Anche quest'anno, con la fine di gennaio, finisce il periodo delle preiscrizioni per tutti i ragazzi che stanno frequentando la 3° media. Anche quest'anno, come gli ultimi anni, molti ragazzi hanno scelto il CSF come scuola su cui puntare per il loro futuro.

Questo è un fatto che ci riempie di orgoglio e di responsabilità.

Il passaparola inizia a funzionare. *"Quella è una scuola seria", "Lì si impara davvero a cucinare"* *"Si fanno gli stage nei migliori Ristoranti"* ecc.

Chiaramente ragazzi, lo dico soprattutto a voi che già frequentate, sapete che non siamo perfetti, che a volte ci sbagliamo e che potremmo essere meglio di così. Ma, se siete onesti fino in fondo, sapete anche che vi siete iscritti in una gran bella scuola!

Dall'ultimo numero di CSF

Cooking News sono successe alcune cose degne di nota. Ne citerei tre.

La prima l'ho già detta: sono finite le iscrizioni e abbiamo la certezza che anche l'anno prossimo avremo le classi con cui portare avanti il nostro progetto per Vigevano (nonostante, vi assicuro, qualcuno ami metterci il bastone tra le ruote)

La seconda è che è finito il primo quadrimestre: siamo a metà dell'anno scolastico e molti di voi si sono veramente impegnati,

mentre altri (lo dico soprattutto ai ragazzi delle prime) diciamo che hanno risparmiato le energie ... per non dire peggio. Forza! C'è ancora tutto il secondo quadrimestre. Sappiamo che vi chiediamo serietà e impegno. Ma sappiamo anche che potete farcela.

La terza è che stanno per finire i nostri primi stage delle classi seconde. La nostra

prima volta. Devo dire che le cose sembrano andare molto bene per la maggior parte dei casi. I professionisti della ristorazione, che hanno accolto i nostri allievi, si dicono soddisfatti e, in alcuni casi, ammirati dai giovani del CSF.

La soddisfazione e la meraviglia che ci viene descritta non riguarda solo l'aspetto professionale e tecnico (il saper fare in cucina), ma anche e soprattutto l'atteggiamento (il saper essere).

Ci descrivono ragazzi puntuali, seri, volenterosi, che difficilmente si stancano, educati. Abbiamo ascoltato alcuni di questi commenti, in alcuni casi, anche con un po' di stupore ... perché diciamoci la verità, in classe non siete sempre così. Ma con grande orgoglio.

Vi abbiamo chiesto di essere il nostro biglietto da visita e, nella maggior parte dei casi, lo siete stati alla grande. Complimenti!

Ora inizia il secondo quadrimestre. **Tiriamoci su le maniche e avanti!!!**

Siamo a metà dell'opera.