



## FORMAZIONE ONLINE? MEGLIO DI NIENTE.

In occasione di una Tavola Rotonda a cui sono stato invitato a parlare di DAD o FAD, come la si voglia chiamare, mi sono trovato a riflettere sui lunghi mesi che abbiamo trascorso.

I primi pensieri che hanno affollato la mia mente sono stati condizionati da tutto il "rumore" che abbiamo fatto attorno a questo tema: articoli di giornali, trasmissioni in tv, blog di genitori, blog di docenti, manifestazioni in piazza (col distanziamento), lamentele degli studenti e lamentele dei professori.

Tutto questo vociare, in questi mesi, è arrivato alle nostre orecchie, alimentandola confusione.

"Non è possibile fare lezione in questo modo!" "Poveri ragazzi ... che vita!" "poveri insegnanti ... che vita!"

Gli psicologi iniziano a descrivere tutte le frustrazioni, gli esperti tentano di suggerirci delle strategie che proviamo ad adottare ma che, spesso, si infrangono contro lo scoglio della vita pratica.

Risultato? Gli adulti si sentono affaticati e stanchi e i ragazzi ... i ragazzi ... non concluderei questa frase perché bisognerebbe chiedere a loro come si sentono.



Alcuni ce l'hanno detto, ma non mi sentirei di trasformare queste voci in emozioni certamente vissute da tutti. Difficile sicuramente. Impegnativo sicuramente.

Poi ad un certo punto mi è venuta in mente una domanda a cui non avevo ancora pensato.

*Ma se questa pandemia fosse arrivata negli anni in cui io frequentavo le scuole superiori?* Parliamo di fine anni '80. Che cosa sarebbe successo se ci avessero chiesto di stare a casa



per evitare il contagio?

NIENTE. Credo di poter dire che avremmo dovuto sospendere la scuola per oltre un anno (magari con brevi intervalli di rientro), senza alcuna alternativa. Magari qualche telefonata dalla scuola per comunicare i capitoli da studiare in piena autonomia, ma anche no.

Nessun contatto con compagni, professori, programmi.

Se provo a tornare indietro nel tempo e a immaginare concretamente questa situazione, posso dire che, con tutta probabilità, saremmo stati una generazione veramente sospesa per un anno e mezzo.

Quindi mi viene da dire: *evviva la formazione a distanza!* Almeno, in qualche modo abbiamo potuto portare avanti relazioni, amicizie, argomenti didattici. Ci è rimasta una pallida sensazione di progettualità.

Certo, abbiamo dovuto rinunciare al nostro modo di fare lezione e di va-

lutare. Forse abbiamo dovuto rinunciare al nostro desiderio di "controllare" le prestazioni dei ragazzi, il loro comportamento, il loro interesse. A proposito: avete visto quell'immagine di una ragazza a cui un docente ha chiesto di bendarsi, per sostenere l'interrogazione senza possibilità di "sbirciare"?

Ma non staremo esagerando?

Dall'altra parte ci sono i ragazzi che, a seconda del loro attaccamento alla scuola, si sono dedicati con diversi stili alla loro formazione. Molti sono scivolati nella comodissima cultura dell'alibi (ma non è colpa mia... ma come faccio? E' difficile seguire dal telefono ...) Altri hanno continuato a fare il loro dovere, con tutta la fatica del caso.

Tra l'altro, questi due atteggiamenti, bene o male, rispecchiano la serietà e l'impegno di quando si è in presenza. Non è cambiato molto.

Morale della favola: di certo questa formazione a distanza non ci ha entusiasmato ma, viste le condizioni, viene proprio da dire: *meglio di niente!*

**Il vostro Direttore**



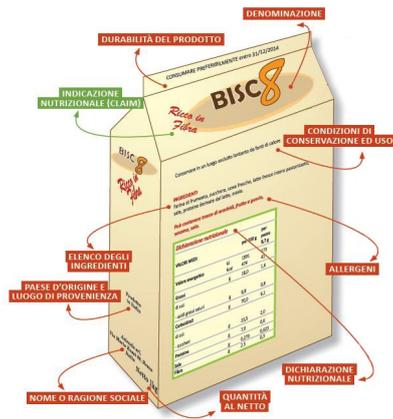
# #wearecsf





## L'ETICHETTA CHE VORREI

Sappiamo che quella che si combatte sugli scaffali è una guerra all'ultimo slogan. Per sbaragliare i concorrenti e spingere il consumatore all'acquisto, i prodotti sono presentati con immagini e parole che solleticano il bisogno sempre più avvertito di alimenti sani, genuini, ecosostenibili. Giusto, ma diciamo no ai messaggi



fuorvianti.

Cosa dovrebbe sempre essere presente, in maniera trasparente e chiara in un'etichetta alimentare?

**La denominazione.** L'etichetta perfetta dovrebbe riportare oltre al nome commerciale del prodotto anche la denominazione di vendita che illustra più chiaramente la natura dell'alimento.

**Integrale.** Un alimento sia definito integrale solo quando tutta la farina impiegata è effettivamente integrale.

**L'ingrediente.** Oltre all'ingrediente sarebbe opportuno indicare la percentuale in cui esso è presente.

**Artigianalità.** Si eviti di definire con aggettivi "naturale", "artigianale" i prodotti industriali, a meno che la ricetta e il procedimento non giustifichino realmente questi aggettivi.

**Chiarezza.** Gli ingredienti devono essere riportati in maniera chiara e comprensibile.

**Slogan da evitare.** Sui prodotti con un profilo nutritivo discutibile evitare slogan nutrizionali e salutistici.



**L'immagine.** Il prodotto dovrà essere rappresentato in modo fedele e realistico, evitando immagini fantasiose che hanno

poco a che vedere con il contenuto della confezione.

**Prof Stefania Pietra**  
(Scienze Alimentari)

## Don Andrea Gallo A Modern Day Hero

Da pochi giorni si sono spenti i riflettori sulle celebrazioni del 25 Aprile. Una data che sembra aver perso significato, specie in tempi di Covid, dove tutto sembra essersi ovattato, messo in naftalina. Sai che esiste, ma spesso te ne dimentichi e così si rischia di perdere la nostra identità. Scriveva molti anni fa Carlo Casalegno su "La Stampa":

*"la lotta di liberazione dal nazifascismo è stata un "secondo Risorgimento" perché ha visto una moltitu-*



*dine di singoli che, portatori di valori diversi, si sono ritrovati uniti nell'intento di risollevare la nazione occupata dallo straniero, oppressa nei suoi diritti e aggredita nella sua identità."*

Un uomo, che ha partecipato a quella lotta di liberazione, all'epoca dei fatti un ragazzo, Andrea Gallo soprannome il "Nan", non ha mai perso la rotta per un mondo migliore.

"La notte non dormo perché mi si aprono gli occhi. Ho visto nascere la democrazia, avevo 17 anni e mezzo quando Genova era stata liberata. Voglio rivedere nascere la democrazia." (2011. Don Andrea Gallo alla trasmissione TV "Le invasioni barbariche"). Ecco. Immaginatevelo così il Gallo. Immaginate lo diciassettenne, appassionato e partigiano, che guarda il cielo soddisfatto mentre respira finalmente la libertà conquistata. Immaginate un ragazzino dagli occhi furbi e intelligenti, intatti nella loro naturalezza e spontaneità, come se il tempo non avesse cancellato la fame di esserci,

l'ardore che li accompagnava, né la speranza di cui sapevano brillare insieme a chi come lui aveva scelto da che parte stare. In quell'intervista ad un certo punto il Gallo guarda all'oggi e dice: "E' iniziata l'eutanasia della democrazia. Però ogni mattina io alzo la testa, e allora ecco che stimoli gli indifferenti. Gli indifferenti sono fuori dalla Storia, Nel 1919 Gramsci diceva: "Ragazzi agitatevi! Perché abbiamo bisogno del vostro entusiasmo!! Organizzatevi! Che abbiamo bisogno della vostra forza. E soprattutto.. Studiate! Perché abbiamo bisogno della vostra intelligenza."

"Era il 2011, e purtroppo quell'eutanasia asfittica della democrazia di cui lui ci parlava, è continuata inesorabile. Cosa abbiamo sbagliato?! A volte me lo chiedo, ma io davvero su due piedi non so rispondere, e in campo ci sono probabilmente molti fattori. Ma il Gallo si rivolgeva sempre ai giovani, e li invitava a partecipare, a informarsi, a studiare, a dialogare, dibattere, organizzarsi. Ha sempre invitato i giovani a prendere in mano il loro futuro e mettere in campo le loro energie per renderlo migliore.

Come vorrei potessimo raccontare un giorno con lo stesso sguardo appagato e fiero del Gallo la nostra pratica di libertà!! "Ogni partigiano era uno, insieme divennero Resistenza." Ci hanno creduto fortemente alla libertà e alla giustizia sociale, e hanno potuto respirarla. Erano giovani e forti. In molti.. sono morti. Abbiamo il diritto, credo, e il dovere.. di fare parte e riappropriarci di un posto nella storia, che può essere solo nostro e di nessun altro.

(di Viviana Correddu da "Il Fatto Quotidiano" del 22 Aprile 2016)



«Alla più perfetta delle dittature io preferirò sempre la più imperfetta delle democrazie.»

SANDRO PERTINI

#CTCF



# CSF Cooking NEWS

## PRIMA REGOLA: LASCIARE SEMPRE UNO SPAZIO PER IL DOLCE

In Italia abbiamo una ricca produzione artigianale di pasticceria e gelateria che ci viene riconosciuta in tutto il mondo



Poche le fonti scritte riguardo i prodotti di pasticceria fino ad almeno all'anno Mille. Sappiamo però di preparazioni dolci, per lo più pani lievitati speziati, addolciti con frutta e miele, datteri ripieni di noci, che avevano il pregio di conservarsi a lungo, che già in epoche più antiche venivano destinate per lo più a celebrazioni religiose e per offerte votive agli Dei.



È solo dal 1200 che abbiamo notizie più dettagliate legate ai primi ricettari dei monasteri e ai lauti banchetti fatti preparare dai signori in occasioni speciali, che si aprivano con portate dolci per poi proseguire con portate salate, che andarono via via arricchendosi con le spezie che arrivavano dai mercati arabi.

Il periodo di maggiore evoluzione per la pasticceria come oggi la conosciamo è legato alla disponibilità di zucchero, che iniziò ad essere importato dalle Americhe a partire dal Cinquecento e successivamente

integrato con la diffusione della coltura della barbabietola da zucchero anche nelle nostre zone.

Altro ingrediente base dell'odierna pasticceria, anch'esso importato a seguito della conquista delle nuove terre, il cacao.

È da questo momento in poi che la pasticceria italiana si sviluppa con torte soffici quali la *pategénoise*, progenitrice del pan di Spagna, che verranno farcite con creme e cioccolato, oltre che paste frolle e paste sfoglie, con cui oggi sono realizzate la maggior parte delle migliori proposte della nostra pasticceria.

Tra le ricette classiche che hanno reso la nostra pasticceria conosciuta in tutto il mondo, oltre al panettone, che è stato insignito nel 2016 del titolo di ambasciatore dell'alta pasticceria artigianale italiana nel mondo, sicuramente i babà al rum, tipici di Napoli, così come le sfogliatelle e la ricca pastiera.

Tra le lavorazioni più classiche, inoltre, la cassata e i cannoli siciliani ed anche, benché di origini più



recenti ma di fama ormai internazionale, i baci di dama, chiamati così perché i due biscotti uniti dal cioccolato ricordano due labbra che si baciano.

Anche se l'origine ci viene contestata dai francesi, altra prelibatezza della scuola di pasticceria italiana i marron glacé, tipici della zona di Cuneo, così come il tiramisù, che pur essendo sicuramente di origini italiane, vede i suoi natali contesi tra Friuli e il Veneto.



Dopo alcune informazioni sui dolci tipici della nostra penisola di seguito vi proponiamo una classifica stilata dalla Prof.ssa Stefania Pietra e dallo Chef Davide Aguzzi riguardo alcuni dolci preparati nella cucina del CSF con le Classi IIIA e IIIB.

Oltre alla presente classifica, aspettiamo i vostri suggerimenti con l'elenco dei vostri dolci preferiti.

Cheesecake con salsa di cachi e scorza d'arancia (infiltrazione Stati Uniti)

Strudel di mele con crema inglese (Trentino Alto Adige)

Tortino al cioccolato con cuore morbido (infiltrazione Francese)

Tortino alle mele con crema inglese (infiltrazione Inglese)

Panna cotta con caramello salato (Piemonte)

Rotolo al cioccolato (Italia generica)

Crostata con crema all'arancia (Infiltrazione Inglese)

Bavarese alla vaniglia con gelatine di mango (Francia)

Biscotti frollini con crema al cioccolato (Italia)

Bavarese alla cannella con pere cotte nel vino (Francia)

Articolo preparato dai nostri Professori: Stefania Pietra (Scienze Alimentari)

Chef Davide Aguzzi (Cucina)



## #wearecsf



## Ricotta Day

Il giorno 23 febbraio 2021 al CSF di Vigevano, come da tradizione,

è stato nostro ospite l'esperto caseario Roberto Pietra, che con la collaborazione dello Chef Davide Aguzzi ha realizzato un'ottima ricotta.

Produrre la ricotta casalinga è piuttosto semplice.

Per prima cosa il latte crudo acquistato da un allevatore è stato pastorizzato per eliminare ogni rischio di contaminazione microbiologica. In seguito, raggiunta la temperatura di 90°C, sono stati aggiunti dei particolari Sali (Sali di magnesio) in grado di trasformare il latte in ricotta. La ricotta ottenuta è stata fatta colare per un'intera giornata in modo tale da eliminare la parte acquosa in eccesso.

Nei giorni seguenti è stata condotta un'analisi organolettica la quale ha permesso una valutazione qualitativa!

Usi della ricotta in cucina.

Trattandosi di un prodotto fresco, cremoso, dal gusto delicato, la ricotta trova un largo utilizzo in cucina. Può infatti essere consumata tal quale come antipasto o come secondo piatto proteico da abbinare ad un contorno di verdura. La si utilizza per arricchire le farciture di paste ripiene, polpettoni, torte salate. Trova infine un largo impiego in pasticceria.

Dal punto di vista nutritivo si tratta di un valido alimento?

100 g di ricotta vaccina ci forniscono circa 146 Kcal, una gran quantità di proteine ed un ridotto contenuto



di grassi e zuccheri. Tutto ciò la rende adatta anche in regimi alimentari ipocalorici.

Si può consumare la ricotta a colazione?

Absolutamente sì. Di seguito proponiamo la ricetta per una colazione

Spalmare uniformemente il composto sulle fette biscottate. Guarnire ciascuna fetta con le scaglie di cioccolato. Se gradito, può essere aggiunto un frutto di piccole dimensioni (kiwi, mandarino, albicocca) anch'esso tagliato a pezzettini ed aggiunto alla fetta biscottata.

*Articolo dei ragazzi delle classi 1e con la Prof di Scienze Alimentari Prof Stefania Pietra con la preziosa collaborazione del Maestro caseario Roberto Pietra*

## CSF Vigevano e L'Informatore

Da Gennaio 2021 L'Informatore Vigevanese, nella persona del suo Direttore, ha coinvolto CSF Vigevano in una bella iniziativa.

Ogni seconda settimana del mese, il Settimanale pubblicherà una ricetta preparata dagli allievi della nostra scuola sotto la guida dello Chef.

Un ottimo modo per mostrare ai lettori di che cosa sono capaci i nostri ragazzi.

Grazie di cuore a Mario Pacali e ai suoi collaboratori, che hanno dimostrato di credere nel valore della nostra Formazione Professionale.



NON SAI ANCORA COSA FARE DOPO LA TERZA MEDIA??

### FAI LA SCELTA GIUSTA!

VIENI AL CSF E DIVENTA OPERATORE DELLA RISTORAZIONE

sana, equilibrata, con la presenza di tutti i nutrienti necessari per affrontare al meglio la giornata.

### FETTE BISCOTTATE CON MOUSSE DI RICOTTA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 1 porzione:

60 g di ricotta

10 g di scaglie di cioccolato (fondente, o latte, o bianco)

1 cucchiaino di miele

2 fette biscottate

1 frutto (se gradito)

Procedimento:

Mescolare energicamente la ricotta con il miele fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.



IL PIATTO È SERVITO rubrica a cura degli ALLIEVI DEL CSF - SCUOLA DI CUCINA DI VIGEVANO

## Polpettine di manzo, coulis di pomodoro e cestino di piselli alla francese

Dose per 4 persone

**Ingredienti per le polpettine:**

- gr. 800 trita di manzo scelta
- formaggio grattugiato
- due uova intere
- pane secco ammollato nel latte
- gr. 250 polpa di pomodoro
- olio evo
- prezzemolo tritato
- sale e pepe q.b.
- noce moscata poca

**Ingredienti per i cestini di piselli:**

- gr. 600 piselli gelo sbollentati
- gr. 150 prosciutto cotto alla julienne
- mezzo cespo di lattuga tagliata a julienne
- sale e pepe q.b.
- spolverata di farina

**Procedimento per le polpettine:** mettere a mollo in una ciotola il pane raffermo con il latte e lasciare macerare, in un altro recipiente mettere la carne trita, condirla con il sale e il pepe, le uova intere, il formaggio e il pane ammollato e strizzato e impastare il tutto molto bene, formare delle palline di circa 40/50 gr ciascuna, in una padella capiente scaldare l'olio e fare rosolare le polpettine leggermente infarinate, quando saranno ben rosolate, toglierle dalla padella e nella padella stessa aggiungere la polpa di pomodoro e altro olio evo, sistemare di sale e cuocere per circa mezz'ora, aggiungendo del brodo fino a cottura ultimata.

**Procedimento per i cestini di piselli:** in un tegame capiente mettere della cipolla tritata e olio evo, far rosolare senza bruciare, aggiungere il prosciutto, farlo rosolare e dopo i piselli sbollentati, completare la cottura con del brodo, aggiustare di sale, fare assorbire il brodo e aggiungere la lattuga a julienne e una spolverata di farina, imburrare dei pirottini di alluminio e posizionare i piselli all'interno pressandoli leggermente per far prendere loro la forma, lasciarli riposare mantenendoli al caldo. Impiattare sistemando la salsa di pomodoro a specchio nel piatto, sistemare le polpettine sopra la salsa e sfornare il cestino di piselli a lato delle polpettine. Servire ben calda.



Nella foto sotto il piatto: Chef Aguzzi impartisce gli ordini in cucina

Con la supervisione dello Chef Davide Aguzzi e del Tutor di Cucina Raffaele Toso