

Learn while cooking

Cucinando  
S'impára



Pensare al futuro dei bambini  
è in assoluto una responsabilità di tutti

Cucinando s'impára è un progetto di cultura alimentare promosso da Ballarini in collaborazione con ANDID volto a valorizzare i temi della corretta alimentazione e dell'eco-sostenibilità ambientale.

in collaborazione con



Associazione  
Nazionale  
Dietisti



## Cucinando s'impara

Pensare al futuro dei bambini è in assoluto una responsabilità di tutti. Cucinando s'impara è un progetto di cultura alimentare promosso da Ballarini in collaborazione con ANDID - Associazione Nazionale Dietisti - volto a valorizzare i temi della corretta alimentazione e dell'eco-sostenibilità ambientale.

## Un progetto che promuove la corretta alimentazione

Cucinando s'impara promuove un semplice ma fondamentale concetto che ognuno di noi, sin dalla giovane età, dovrebbe mettere in pratica. Cucinare gustosi piatti rispettando i canoni di una sana alimentazione è semplice e possibile, basta cuocere gli alimenti senza utilizzare grassi o limitandone la quantità: cucinare con pentole antiaderenti di buona qualità è fondamentale per raggiungere questo obiettivo.

## Un progetto che sostiene l'eco-compatibilità ambientale

La tutela dell'ambiente è un'altra priorità di Cucinando s'impara: la carta della confezione e l'alluminio delle pentole sono interamente riciclati e riciclabili. Inoltre la colorazione esterna degli utensili da cottura è applicata con l'esclusiva tecnica a secco di Ballarini che non emette né solventi né altre sostanze volatili in atmosfera. Questo procedimento di verniciatura viene considerato dalla normativa internazionale alla pari delle polveri inerti, come il pulviscolo atmosferico, per l'elevato grado di sicurezza offerto all'uomo come all'ambiente.

## Veri utensili da cucina

Cucinando s'impara sposa il concetto di "fare per capire" con lo scopo di fornire ai più piccoli basilari principi di educazione alimentare attraverso la realizzazione di semplici ricette. Ogni valigetta contiene prodotti di prima qualità, a cominciare dagli utensili: resistenti, sicuri e a misura di bambino. Tutte le pentole sono perfettamente funzionanti, per questo richiedono la supervisione di un adulto durante l'uso.

## Imparare divertendosi

Il progetto Cucinando s'impara coinvolge prima di tutto genitori e scuole, figure fondamentali nella vita del bambino che non devono dimenticare quanto è importante condividere le esperienze affinché i propri figli o alunni sviluppino una sana personalità.

Per questo Cucinando s'impara si esprime attraverso il metodo Gianni Rodari: un linguaggio semplice e diretto che utilizza rime ed assonanze, unendo la facilità di trasmissione dei concetti da parte dell'adulto alla capacità di comprensione del bambino. I preziosi consigli dei dietisti ANDID vengono espressi in forma di filastrocca, così da aiutare il bambino a ricordare più facilmente le proprietà e i metodi di cottura migliori dei cibi. Un Sapientino accompagna la fase propedeutica del progetto introducendo ai bambini dai 4 ai 7 anni le origini, le informazioni nutrizionali e il corretto modo di cucinare gli alimenti. Le buone abitudini, che si traducono nelle norme di igiene e di applicazione della raccolta differenziata, sono altre utili tematiche trattate all'interno del gioco didattico.

Le valigette da piccolo chef Cucinando s'impara aiutano ad approfondire e a mettere in pratica quattro temi fondamentali: pasta, sugo, uova, torte e biscotti.

Il progetto Cucinando s'impara è in linea con gli attuali principi di educazione scolastica ed è disponibile sia in italiano che in inglese.

**La cucina, un valore da condividere. Per crescere.**



## La collezione



- 1 pentola Ø 14 cm con coperchio in acciaio
  - 1 scolapasta pieghevole
  - 1 confezione di pasta a forma di orsetti 250 g
  - 1 grembiulino in cotone naturale
  - 1 poster illustrato con informazioni e ricette dedicate alla sana alimentazione
- 



- 1 casseruola Ø 14 cm con coperchio in acciaio
  - 1 confezione di passata di pomodoro 400 g
  - 1 cucchiaio in legno naturale
  - 1 grembiulino in cotone naturale
  - 1 poster illustrato con informazioni e ricette dedicate alla sana alimentazione
- 



- 1 padella Ø 18 cm
  - 1 forma fiore per uovo in acciaio
  - 1 confezione di sale marino fino
  - 1 grembiulino in cotone naturale
  - 1 poster illustrato con informazioni e ricette dedicate alla sana alimentazione
- 



- 1 tortiera 2 fondi con cerniera Ø 18 cm
  - 3 stampi in acciaio inox per biscotti: coniglietto, farfalla, gattino
  - 1 vaso da 120 g di confettura extra di albicocche
  - 1 mattarello in legno naturale
  - 1 grembiulino in cotone naturale
  - 1 poster illustrato con informazioni e ricette dedicate alla sana alimentazione
- 



### Sapientino parlante

- 12 schede con 24 attività-gioco
  - 1 base in plastica con spinotti
  - 1 poster guida per i genitori
-



Associazione  
Nazionale  
Dietisti

L'ANDID è l'associazione di riferimento dei dietisti italiani: li rappresenta, promuove iniziative formative e controlla che gli operatori mantengano alto il livello di professionalità.

Fondata nel 1985, l'ANDID è attualmente l'unica associazione italiana titolata a rappresentare la categoria dei dietisti e conta oggi circa un migliaio di iscritti.

L'ANDID è censita dal CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro) e rappresenta i dietisti italiani presso l'EFAD (Federazione Europea delle Associazioni di Dietisti).

L'Associazione collabora con varie società scientifiche che operano nell'ambito della nutrizione, a livello nazionale e internazionale.



I professionisti ANDID.  
Da sinistra la Dott. Anna Laura Fantuzzi, Segretario e la Dott. Giovanna Cecchetto, Presidente.

## ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)

La missione primaria di ogni Operatore Sanitario è la tutela della salute della popolazione sana e malata.

I Dietisti, per specifica formazione e competenza, si occupano dell'alimentazione e della nutrizione dei singoli e di gruppi di popolazione in tutte le fasce di età e in tutte le fasi della vita.

L'impegno e l'esperienza professionali li pongono tutti i giorni a contatto non solo con i bisogni di salute, ma anche con il bisogno di informazione e di conoscenza sui temi dell'alimentazione, della dieta, del peso... e sulle difficoltà e le problematiche vissute dalle persone nell'applicazione pratica delle raccomandazioni nutrizionali per una sana alimentazione o per un'adeguata alimentazione in particolari situazioni patologiche.

L'aumento allarmante nei paesi Occidentali di patologie ad andamento cronico, quali obesità, diabete e cardiopatie ed in particolare l'obesità, rappresentano una delle sfide più importanti di sanità pubblica per il ventunesimo secolo.

È altresì noto che gli interventi preventivi sono tanto più efficaci, quanto più precocemente sono attuati. È pertanto fondamentale fornire messaggi corretti e orientare i comportamenti alimentari verso i principi di una sana alimentazione, fin dai primi anni di vita.

L'orientamento condiviso dalla UE ed espresso dal gruppo di lavoro Europeo nella Piattaforma su "dieta, attività fisica e salute" (EU platform on diet, physical activity and Health) 2008, sostenuto dalle esperienze finora attuate in diversi Paesi Europei, è quello di enfatizzare l'efficacia degli interventi educativi destinati prioritariamente alla popolazione scolastica.

È infatti cosa nota che le esperienze e le conoscenze acquisite nei primi anni di vita, influenzano grandemente i comportamenti assunti nel corso della vita.

È importante da questo punto di vista saper utilizzare strumenti e strategie adeguate, per riuscire a stimolare l'interesse e lasciare un'impronta indelebile nel patrimonio di conoscenze dei bambini e dei ragazzi.

L'esperienza pratica attuata attraverso il gioco e la sperimentazione, sostenuti da un linguaggio e da immagini che incontrano la fantasia e la sensibilità dei giovani, ha una comprovata valenza formativa e didattica.

Tuttavia i Professionisti che si occupano di prevenzione ed educazione alla salute sanno che la reale incisività degli interventi educativi è spesso minata dall'influenza che media, pubblicità e gli stessi ritmi di vita, esercitano sui comportamenti e sulle scelte alimentari delle famiglie e dei ragazzi.

La consapevolezza della complessità dei fattori influenzanti lo stile di vita delle persone, ha rafforzato sempre più l'esigenza di un coinvolgimento di tutti gli attori che a vario titolo interagiscono in questo campo, allo scopo di collaborare al raggiungimento di obiettivi comuni.

L'orientamento è quello di rafforzare la partnership tra Amministrazioni pubbliche e sanitarie, la società civile, le Associazioni dei Consumatori e Settore industriale verso azioni comuni finalizzate a favorire scelte consapevoli e corrette a tutela della salute.

In questo senso il progetto "Cucinando s'impapa" rappresenta un esempio di collaborazione tra mondo produttivo e Professionisti della nutrizione, volto a potenziare l'intervento professionale di Operatori quali i Dietisti, quotidianamente impegnati a fianco dei Cittadini/Utenti nella difficile impresa di favorire e sostenere comportamenti "virtuosi", pur nel rispetto e nella valorizzazione delle tradizioni alimentari italiane e nel mantenimento di un sereno e piacevole rapporto con il cibo.

*Giovanna Cecchetto, Presidente e Anna Laura Fantuzzi, Segretario*



La famiglia Ballarini.  
In piedi da sinistra: Roberto,  
Luca, Angelo e Giuseppe.  
Seduti da sinistra: Alessandro,  
Emilio (il Presidente) e Guido.

## L'azienda Ballarini

Unire la qualità del prodotto alla valorizzazione della cultura del cibo è da sempre la filosofia della nostra azienda. Ogni pentola è al centro di un progetto che si lega al recupero della tradizione gastronomica, al design o alla cucina d'autore, mai un oggetto fine a se stesso.

A maggior ragione questo deve essere vero se si pensa ad una linea dedicata espressamente ai bambini. Sarebbe stato facile mettere sul mercato pentolini colorati e dalle forme diverse sfruttando la novità di aver creato piccoli, ma veri, strumenti professionali di cottura. Abbiamo capito però che avremmo perso l'occasione di trasformare una normale azione commerciale in un progetto di utilità sociale.

L'allarmante crescita dell'obesità infantile infatti è solo la punta d'iceberg di un problema più complesso, la mancanza di un'adeguata educazione alimentare. Senza avere la presunzione di risolverlo, ci siamo sentiti in dovere di assumerci la nostra fetta di responsabilità proprio perché coinvolti in prima persona nel sistema-alimentazione.

La novità di Cucinando s'Impara non sta soltanto negli intenti, ma anche nella realizzazione: l'ambizione dell'obiettivo infatti ci ha spinto a coinvolgere più competenze specifiche per non lasciare nulla al caso. Per i contenuti ci siamo affidati ai dietisti di ANDID che con il consueto rigore scientifico hanno conferito affidabilità e valore all'intero progetto; ad esperti di linguaggio infantile è spettato invece il compito di rendere i concetti più a misura di bambino. Il confronto di mondi anche molto distanti fra loro, e troppo spesso rimasti paralleli, ha alimentato l'entusiasmo degli addetti ai lavori dimostrando che una fruttuosa collaborazione è possibile, oltre che auspicabile, quando ci si prefigge la stessa meta: il benessere generale.

A questo proposito ci siamo impegnati a tutelare l'ambiente in ogni fase della produzione dei componenti di Cucinando s'Impara: l'eco-compatibilità è infatti un ingrediente fondamentale quando si parla di migliorare la qualità della vita. È nostra speranza che il messaggio del progetto arrivi quanto più capillarmente possibile a famiglie e scuole, insostituibili alleati nel processo educativo.

Essere pionieri comporta sempre una certa dose di rischi, ma siamo stati ripagati dalla soddisfazione di aver investito sul futuro, sui bambini.

*Famiglia Ballarini*



Alessia Gorni Silvestrini,  
ideatrice del progetto di cultura  
alimentare per l'infanzia  
Cucinando s'Impara.

## Come nasce un'idea

Ecco qui la pentola che ha ispirato il progetto Cucinando s'Impara. Quella che sto per raccontarvi è una storia vera e sono certa che molti di voi, leggendola, troveranno innumerevoli affinità con la propria infanzia.

Quando ero piccola la prima cosa che facevo appena alzata, già lavata e vestita di tutto punto, era rovistare nella dispensa per trovare la mia pentola preferita. Sì, avete capito bene ancora prima di fare colazione. E nonostante avessi tante pentole giocattolo la più importante era sempre lei, una pentolina vera. Ritrovarla ogni mattina dopo un'assidua ricerca era come scovare un tesoro. Così piccolina sembrava fatta apposta per me anche se in realtà era stata acquistata dalla mia bisnonna per cucinare ciò che rimaneva in casa, vera memoria di un tempo in cui non si poteva sprecare nulla. Non ho avuto la fortuna di conoscerla ma questa pentolina, usata in famiglia ancora negli anni Settanta, continuava a ricordarcela.

La mia Miss Pot era identica a quella, un po' più grande però, usata ogni giorno da mia nonna per andare a prendere il latte fresco presso una cascina poco distante da casa mia. Io la seguivo con la mia Miss Pot e come lei la riempivo di latte per poi portarlo al mio meraviglioso cagnolino Fufi. Con Miss Pot mia nonna cuoceva anche i tortellini che, mattarello alla mano, impastavamo insieme. Cucinare mi faceva sentire grande e mi riempiva d'orgoglio servire i miei manicaretti a mio fratello e ai miei genitori, sempre pronti a complimentarsi con me.

Miss Pot aveva infine un'altra preziosa funzione: la notte del 12 dicembre aveva l'onore di essere usata come contenitore per l'acqua che avrebbe dissetato l'infaticabile asinello di Santa Lucia.

Sembra una favola ma la mia Miss Pot era una pentola Ballarini. Di recente è stata sapientemente restaurata e, con mia grande sorpresa, ho scoperto che il manico, annerito dal tempo, era in origine di scintillante ottone. Oggi la mia Miss Pot è entrata nella collezione storica della Ballarini in qualità di antenata della collezione Cucinando s'Impara.

Il rispetto, la passione e l'amore per la cucina che provavo allora, si traducono oggi in un più ampio progetto di cultura alimentare dedicato all'infanzia. La famiglia Ballarini, sempre attenta a fare della qualità il suo primo obiettivo, lo ha finanziato apprezzandone il messaggio.

Per questo la ringrazio.

*Alessia Gorni Silvestrini*





## Materiale di divulgazione del progetto



Tutto il materiale di divulgazione del progetto, dall'espositore alle postazioni da cucina studiate appositamente per rendere itineranti i corsi di cucina dedicati all'infanzia, è realizzato in Pannello Ecologico IDROLEB, l'unico pannello al mondo in grado di garantire l'utilizzo al 100% di legno riciclato e i collanti a più bassa emissione in assoluto.



Ideazione, progetto generale e coordinamento Alessia Gorni Silvestrini per BALLARINI  
Consulenza scientifica ANDID  
Testi progetto Serena Zampolli  
Illustrazioni Elena Goldoni  
Progetto grafico Andreoli Cavaletti Associati Design Studio