

Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 **RISTO3**



Il Centro Glaciologico “Julius Payer”

Uno dei musei
più alti d'Europa

Il Centro studi “Julius Payer” si trova a 2434 metri di altitudine, nel suggestivo anfiteatro morenico che abbraccia i fronti dei ghiacciai della Lobbia e del Mandron, in alta Val di Genova. Fondato nel 1994, è dedicato al primo salitore dell'Adamello: Julius Payer, ufficiale e cartografo austriaco che contribuì all'esplorazione delle montagne del Trentino.

Il centro è nato da un'idea del Comitato Glaciologico Trentino per studiare gli ambienti di alta montagna e rendere i risultati accessibili a tutti.

Nell'agosto 2023, grazie al contributo della Commissione Glaciologica della SAT, è stato rinnovato e riallestito.



Preserviamo i ghiacciai, proteggiamo il nostro futuro

2025: Anno Internazionale
per la conservazione dei Ghiacciai

I ghiacciai sono i guardiani del clima. Mantengono l'equilibrio ecologico della Terra e sono testimoni viventi di ere passate. Oggi, però, sono minacciati dai cambiamenti climatici.

Promossa dalla SAT in occasione dell'Anno Internazionale dei Ghiacciai, la campagna **“Freeze the Future”** nasce per sensibilizzare sull'urgenza di preservare questi ecosistemi. Non è più solo una questione ambientale: è un impegno imprescindibile per il futuro del pianeta.

Insieme a La Sportiva, Dolomiti Energia, ITAS, Surgiva e Casse Rurali Trentine, quest'anno Risto3 ha scelto di supportare SAT nel progetto di sensibilizzazione per la tutela dei ghiacciai.

Per l'occasione, sarà presentata una **mostra temporanea dedicata ai principali ghiacciai trentini**, grazie agli scatti realizzati dai volontari della Commissione glaciologica durante l'attività annuale di rilievo degli arretramenti delle fronti glaciali.

La mostra è visitabile **dal 21 marzo al 30 giugno** (ingresso libero) alla Casa della SAT, in **Via Mancì 57, Trento**.

- lun-gio 09:00-13:00 e 14:30-18:00
- ven 09:00-13:00



COME
ARRIVARE



Gioco della (cu)oca

Nelle cucine scolastiche di Risto3, le cuoche e i cuochi lavorano fin dal primo mattino per far sì che tutto sia pronto per il pranzo di moltissimi studenti. Ma non sempre fila tutto liscio...

Lancia il dado e vivi una giornata da cuoco!



1
La cuoca arriva in cucina e si prepara

2
Lettura del menù

3
Consegna dei prodotti freschi

4
Controllo ingredienti

5
Organizzazione della dispensa

18 IMPREVISTO
All'acqua di cottura mancava un po' di sale, la cuoca deve tornare in dispensa a prenderlo. Torna alla casella 7.

19
Preparazione delle portate

20
I ragazzi arrivano in mensa

21
Distribuzione dei pasti

22
I ragazzi mangiano al tavolo

23 IMPREVISTO

24
Controllo da parte del personale

25
Aggiunta per il bis

7
Selezione dei prodotti

8
Lavaggio delle verdure

9
Preparazione delle verdure

10
Preparazione primo piatto

11
Preparazione secondo piatto

12
Preparazione dei pasti speciali

14
Accensione di forno e fornelli

16
È ora di cucinare!

17
Assaggio finale

32
Riordino della cucina

33
Fine giornata

34 HAI VINTO!
La cucina è pulita e tutto è pronto per il giorno dopo.

Ma ricorda: nelle cucine Risto3, il lavoro di squadra è fondamentale e c'è sempre qualcuno pronto ad aiutare. Questa volta hai vinto tu, ma in realtà... hanno vinto tutti!

30
Lavaggio delle stoviglie

29
Pulizia della sala

28
Pulizia della cucina

27
Ritiro di piatti e vassoi

26 IMPREVISTO
Un bambino chiede un'altra porzione, si rimette in fila. Torna alla casella 20.

23 IMPREVISTO
Un bambino fa cadere il vassoio, cade il vassoio, torna alla casella 21 per preparare una nuova porzione.

13 IMPREVISTO
La cuoca ha dimenticato di pelare le patate, torna alla casella 7.

15 IMPREVISTO
Il forno non si accende, perdi un turno mentre chiami il tecnico che lo aggiusta.

6 IMPREVISTO
Arriva una nuova consegna, torna alla casella 3.

RICETTA: polpettine di trota

Ingredienti per porzione

Patata	70g
Trota surgelata	25g
Pane grattugiato	13g
Uova intere pastorizzate	10g
Olio di semi di girasole	2g
Farina di grano tenero	0.75g
Aglio	0.4g
Prezzemolo	0.12g
Sale fino	0.01g

Preparazione

Cuocere le patate in forno a vapore, a 100°C, per circa 30 minuti. Passare le patate al tritacarne.

Unire alle patate il prezzemolo, l'aglio tritato, la trota (precedentemente tritata) e il sale. Mescolare tutti gli ingredienti.

Aggiungere uovo, farina/pane grattugiato (tenere un po' di pane per passare la polpetta in superficie) e mescolare ulteriormente fino a ottenere un impasto omogeneo. Eventualmente aggiustare di sale.

Versare un po' d'olio di semi in un piatto per bagnare le mani in modo che non si attacchi l'impasto. Formare delle polpettine di circa 4 cm di diametro e 2 cm di altezza (40g l'una) oppure una polpetta grande di circa 80g.

Adagiare le polpettine in una placca con la carta da forno e bagnarle con un filo d'olio. Cuocere in forno ventilato a 170°C per circa 15/20 minuti e servire.



QUIZ SULLA
STAGIONALITÀ.
**Inquadra il QR
Code qui sotto
e gioca con noi.**



Il menù cambia durante l'anno

Perché in mensa le verdure non sono sempre le stesse e la frutta varia a seconda del periodo dell'anno? La risposta è semplice: la stagionalità! Scegliere ingredienti di stagione significa mangiare cibi più freschi, saporiti e ricchi di nutrienti. Pomodori e zucchine in estate, broccoli e cavolfiori in inverno: ogni alimento ha il suo tempo e rispettarlo aiuta anche la natura, riducendo l'impatto ambientale dei trasporti. Questo impegno si inserisce nel progetto per un'alimentazione sostenibile e consapevole, promosso da Risto3 e dalla Comunità di Valle.

Nelle mense scolastiche Risto3, il menu è studiato da dietisti e nutrizionisti per garantire il benessere di bambini e ragazzi. Non si tratta di scegliere solo prodotti giusti, ma anche di adattare la preparazione dei piatti alla stagione: piatti freschi e leggeri in estate e caldi e nutrienti in inverno, arricchiti ovviamente con gli ingredienti che ciascuna stagione offre. Tutto ciò per rendere ogni pasto gustoso, ma anche per seguire le esigenze che l'organismo ha in ogni periodo dell'anno.

**Quindi, la prossima volta che il menu cambia,
sappiamo che è la natura a decidere...
e noi la seguiamo!**



Su menuscuole.it trovi il calendario aggiornato in tempo reale.
Inquadra il QRCode, vai subito a menuscuole.it



Il menu del giorno, sempre aggiornato!

Con MyRisto3 accedere a menuscuole
è ancora più facile!

1. Crea il tuo profilo su risto3.it
2. Accedi all'area riservata e clicca su "Menu Scuole"
3. Seleziona la scuola (o le scuole)
e salva la tua preferenza.

Il menu del giorno, sempre a tua disposizione,
nella tua area riservata!



Non vuoi registrarti?

Tieni a portata di mano questa rivista,
inquadra il QrCode e accedi direttamente
al menu della tua Comunità.



Risto3 Magazine
N. 06 | 2025

Direttore responsabile
Alessandro Girardi

Design
Graffiti Agency

Stampa
Saturnia

Registrazione al
tribunale di Trento
n.3/2023 del 23/08/2023

risto3.it