



STORIA DI HAPPY FOOD

“Siamo quello che mangiamo”

Da Ippocrate a Feurbach a.....noi



HAPPY FOOD A.P.S

**CENTRO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
PERMANENTE**

Brescia

*10° Anniversario della fondazione dell'Associazione
2011 - 2021*

"La salute nel piatto con la buona cucina"

Brescia, 6 febbraio 2021



ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Come centro di educazione alimentare permanente ha fornito competenze per promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata a tutte le fasce di età e gli strati sociali, per renderli consapevoli nelle scelte alimentari e far comprendere quanto, una sana alimentazione assieme ad un corretto stile di vita, incida sulla prevenzione di disturbi fisici e malattie.



.....chi è Happy Food?

L'Associazione "Happy Food" a.p.s.

e' iscritta alla sezione F / Promozione Sociale del Registro Provinciale delle Associazioni senza scopo di lucro, ha sempre operato nel no-profit da sola o in rete con altre Associazioni(La Rete, Auser Legambiente ecc.) promuove principalmente l' Educazione Alimentare. Fa parte del terzo settore(legge delega 106/2016).



.....la sua Storia

Nasce a ottobre del 2010 ma prende avvio nel 2011, per iniziativa di 4 di amici con competenze diverse ma sinergiche: un medico, uno chef, una nutrizionista ed un'educatrice.

Molti sono stati gli associati e i volontari, che hanno aderito nel corso degli anni, desiderosi di apprendere e coniugare quei principi nutritivi presenti nella buona alimentazione.



.....anche i giovani

Tra gli associati, qualcuno si è allontanato mentre altri si sono aggiunti, dando sempre nuova linfa e idee a tutte le iniziative, non tanto per la sua crescita numerica ma, fa piacere ricordare la disponibilità e l'affezione, dei "pochi ma buoni". Anche alcuni giovani hanno creduto in noi: Roberta, giovane laureata di filosofia, Ileana, futura dietista, Daniela, equadoregna, futura nutrizionista, Matteo, chef di una ditta locale di rinomati prodotti alimentari, e in ultimo Marta che ha seguito presso di noi lo Stage per un'Università tedesca, corso di Laurea in tecnologie alimentari.



..... *e ancora*

Nel corso degli anni l'associazione non ha mai mancato di sottolineare come le nostre scelte alimentari debbano orientarsi verso criteri di sostenibilità.

Siamo consapevoli di essere una piccola realtà nel comune di Brescia e siamo lieti di condividere il nostro impegno con altri enti e persone che operano nel campo sociale.

In una società sempre più evoluta e complessa, cadenzata a volte da ritmi frenetici, riteniamo che fermarsi a pensare e ad agire per il bene della comunità sia utile e talvolta necessario.



.....*nel corso degli anni*

- Happy Food ha fornito competenze per: promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata a tutte le fasce di età e gli strati sociali,
- per rendere consapevoli nelle scelte alimentari e far comprendere quanto una sana alimentazione incida sulla prevenzione di malattie e disturbi della salute .
- correggere gli errori più frequenti nella nostra dieta e spingere alla prevenzione con alimenti più sani.....
-con corsi gratuiti o con un contributo minimo per l'acquisto del cibo di qualità(bio, a km 0 ecc. e con minore impatto ambientale) e Incontri culturali-informativi sul tema della Alimentazione e della Nutrizione e dintorni....



.....ora

- Le nostre attività sono a disposizione di tutti coloro che sentano il bisogno di approfondire il tema a noi caro, il cibo in tutte le sue sfaccettature.
- L'associazione ha costituito una sorta di cenacolo che coniuga la salute ed il benessere con il buon cibo e desidera trasmettere le proprie competenze attraverso attività teorico-pratiche e ludiche, realizzate mediante corsi, laboratori di cucina ed incontri con esperti.



.....come?

Il percorso iniziale era così articolato:

- Durante il primo incontro teorico i partecipanti sono portati a conoscere i principi di una corretta alimentazione(Diario alimentare, le Etichette ,test)
- Nel corso del secondo incontro, vengono analizzati, i Diari alimentari in modo che ogni partecipante costruisca la sua Piramide Alimentare.
- Il terzo incontro prevede un'uscita presso un centro vendita di alimenti dove viene effettuata una spesa guidata che porti alla scelta critica e corretta dei cibi
- Nell'ultimo incontro i partecipanti manipolano e trasformano gli alimenti sotto la guida dello chef, per poi gustare i piatti da essi prodotti.



2011-2012

- Un corso base per adulti in collaborazione dello chef Nicola di Nunno
- un corso di 1° livello per i GAS (*Gruppo Acquisto Solidale S.Eufemia*)
- un corso di 1° livello per i genitori e bambini del GAG (*Centro di Aggregazione Giovanile*) di San Polo in collaborazione con la coop. "Gli elefanti volanti"



.....e ancora

- cineforum, dove sono stati proiettati i film:
 Super Size Me e *Julia and Julie*
- un intervento sulle Etichette Alimentari presso la Scuola Media di Passirano .
- un corso di 2° livello di Cucina vegetariana con la chef Elena
- un corso di 2° livello di Cucina etnica con la cuoca marocchina Samira.



2012- 2013

- *Corso di ed.Alimentare c/o Liceo Leonardo Brescia con i seguenti incontri, presso l'auditorium di via Balestrieri:
A cura del dott. Andrea TESSADRELLI tecnologo alimentare*

“Sicurezza alimentare, igiene e alimentazione biologica”

A cura del Dott. Antonio DEMORO medico di medicina funzionale ed esperto di integrazione alimentare

“Cibo: nutrimento o veleno”

presso la Casa delle Associazioni di via Cimabue

A cura di Danila Barbetti dell'azienda Sempreverde

“Germogli: utilizzo e proprietà”



.....e occasioni d'incontro

- A Maggio 2013 è stata effettuata la visita all'Azienda Biologica " ARMONIA VERDE " del dott. ANDREA TESSADRELLI tecnologo alimentare
- A Settembre: c'è stata la partecipazione con i laboratori del gusto e delle etichette alla " Festa del PARCO DELLE CAVE " progetto in rete con altre Associazioni no-profit presso il laghetto FIPSAS via Serenissima, Brescia.
- A ottobre : Festa dell'ECONOMIA SOLIDALE BRESCIANA, presso la Cascina Giappone Via Nazario Sauro TORBOLE CASAGLIA



2014-2015

- Apertura corsi con la partecipazione alla festa del "Parco delle cave" 2[^] anno.
- Corsi base teorico-pratici.
- Partecipazione, per la Legge Regionale 1/2008- Cap.III, al Bando per l'erogazione dei contributi per l'anno 2014, a favore delle APS iscritte al Registro provinciale. Ammessi senza finanziamento.
- Corsi di 2[^] livello:La panificazione, presso la forneria "Voglia di Pane" di Guerini Armando Brescia, sulle varie farine e l'impasto del pane utilizzando il lievito madre.
- Corsi di pasticceria naturale, di cucina vegana e latte-ovo vegetariana, su come prevenire i tumori a tavola, sulla cucina delle intolleranze, e la cucina per la mente.



.....e occasioni d'incontro

- Intestino 2° Cervello: tra nutrizione ed emozione a cura della dott.ssa Omeopata e medico di medicina funzionale dott.ssa Borgese Esterina, della nutrizionista dott.ssa Morena Rita e della pedagoga dott.ssa Bertelli Alessandra.
- Intolleranze alimentari a cura della Dott.ssa Ester Borgese medico in medicina funzionale e omeopata.
- I Fiori di Bach tenuto dalla Dott.ssa Gozzi Roberta e dalla Dott.ssa Francesca Di Girolamo.
- Ha partecipato al progetto "Orto Comunitario di San Polino", alla manifestazione "FAMILYCARE" presso il museo delle Mille Miglia,
- e agli incontri del D.E.S (DISTRETTO ECONOMIA SOLIDALE) di cui faceva parte.



.....altri corsi gratuiti

- Di **EDUCAZIONE ALIMENTARE** per i bambini di 1° e 2° della scuola elementare di San Polo Storico, con la lettura delle etichette attraverso il gioco del semaforo.
- Educazione alimentare ragazzi di 2° e 3° della scuola media di Bagnolo Mella, con proiezione di filmati e diapositive.
- **CORSI per gli ANZIANI:** Un incontro-pratico di cucina con la preparazione di un menù per gli anziani del centro diurno di Via Cimabue
- Un incontro a Rua Confettora ,29 nell'alloggio della Carita' Apostolica tenuto dalla prof.ssa Maria Sciortino.
- Un incontro teorico per gli Anziani di Caionvico, tenuto dalla dott.ssa Rita Anna Morena e dalla prof.ssa Maria Sciortino, nell'ambito degli incontri "Star bene" incontri formativi organizzati dall'ACLI.



2015-2016

LABORATORI DI CUCINA CON EDUCAZIONE ALIMENTARE:

IL nostro percorso, visto il maggiore interesse verso le attività pratiche subisce delle variazioni:

si privilegiano i corsi di 2[^] livello con integrazione di Educazione Alimentare

- LA PANIFICAZIONE
- LA CUCINA PER I BAMBINI
- LA CUCINA VEGANA E LATTO-OVO-VEGETARIANA
- COME PREVENIRE I TUMORI A TAVOLA
- LA CUCINA PER LE INTOLLERANZE (lattosio, glutine, lieviti...)
- LA CUCINA PER LA MENTE



2016-2017

- Un corso modulare "l'INGLESE in CUCINA" a cura della Chef di Cucina naturale Daniela Leone
 - LA PANIFICAZIONE, BAMBINI IN CUCINA, LA CUCINA VEGANA e VEGETARIANA, GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI in cucina
- e LA PASTICCERIA NATURALE.
- INOLTRE..... ALTRE OCCASIONI D'INCONTRO:
- NUTRIAMO E ALLENIAMO LA MENTE
a cura della psicologa Valeria Milone dell'area neuropsicologica
 - IL CIBO E LA SUA STORIA
a cura della dott.ssa in filosofia Roberta Galatà



2017-18

.....i nostri percorsi si ripetono

- I BAMBINI IN CUCINA
- LA CUCINA NATURALE DEL PIATTO UNICO
- LA CUCINA PER IL CUORE
- LA CUCINA PER LA MENTE

Per... corsi teorico-pratici

- DALL'ETICHETTA AL PIATTO:
- PRINCIPI NUTRITIVI E NON NELLE ETICHETTE
STAGIONALITA DEGLI ALIMENTI
- SPESA GUIDATA CON MENU' SETTIMANALE:
- COME ORGANIZZARE LA SPESA TENENDO CONTO
DELLE ASSOCIAZIONI ALIMENTARI



2018-2019

Per... c o r s i i n c u c i n a p e r..... i Bambini

- La colazione e la merenda dei bimbi
- Il pranzo o la cena dei bimbi
- Dolci semplici e naturali
- per..... i Grandi
- Il piatto unico sano e veloce
- Dolcetti naturali



2019-20

per...corsi extravaganti

- **LO STRESS**
a cura dell'osteopata dott.ssa Rivetta Laura
- **NUTRIRE IL CERVELLO e ALLENARE LA MENTE**
A cura della psicologa dott.ssa Milone Valeria
- **IL CIBO E L'IMPATTO AMBIENTALE**
A cura della dott.ssa Ambra Matrone, Ingegnere Ambientale
- **PROGETTO** contro lo SPRECO ALIMENTARE in collaborazione con la Coop. "La Vela" per la scuola dell'infanzia "Montessori" di ponte San Marco e per CAG di Calcinato



2020-2021

Sappiamo tutti che cosa ci ha riservato il 2020.....tutti i principi su cui è basata l'Associazione sono stati messi a dura prova: la socializzazione, lo scambio, le aggregazioni in cucina, i corsi, gli incontri, i pranzi sociali, le uscite, le mostretutto proibito!! Ma noi non ci siamo ARRESI!!

Ci siamo adattati, lo ha sempre detto Darwin: "...chi non si adatta soccombe" ed ecco arrivati al 2021 e siamo ancora qui a incontrarci in un modo diverso, ma il viso gioioso di chi è contento di partecipare e si vede anche attraverso uno schermo.....grazie e buona vita a tutti!!



dunque.....

con queste convinzioni e con il solito impegno, oggi 6 febbraio 2021 sarà un giorno di festa, nel quale ci impegniamo a richiamare idee e valori che hanno contraddistinto la nostra Associazione: socialità, benessere, curiosità, ecc.

Mai come in questo periodo è necessario stare insieme, compatibilmente con le restrizioni e utilizzando gli strumenti messi a disposizione dalla tecnologia.



...E GRAZIE

Un pensiero ed un grandissimo ringraziamento - mai come in questa occasione - è doveroso e, va a tutti i volontari, a tutti i soci ed a tutte quelle persone che ci hanno aiutato e dato una mano, ci hanno incoraggiato a superare le piccole e/o grandi difficoltà che, via via si presentavano, un grazie va all'Assessorato per la politica per le famiglie del Comune di Brescia che per anni ci ha patrocinato con la concessione delle cucine.