

Notizie, informazioni, curiosità dal mondo di Milano Ristorazione. Per conoscere tutto quello che riguarda chi serve ogni giorno il pranzo a 70.000 scolari e a 10.000 tra ospiti delle case di riposo, dei centri di prima accoglienza e anziani al proprio domicilio della nostra città.

EXPO 2015: CON VISTA SUL RISTORANTE SCOLASTICO!

Parte il concorso "Disegna la tua EXPO 2015", riservato a scuole primarie e secondarie di primo grado milanesi, promosso da Milano Ristorazione, Accademia di Belle Arti di Brera, Comune di Milano, EXPO 2015, nell'ambito del programma "Generazione 2015". Alunni, insegnanti, genitori, nonni, sotto la guida di "tutor" del prestigioso ateneo artistico, potranno liberare la fantasia realizzando murales nel ristorante scolastico, ispirati al tema dell'Esposizione Universale: "Nutrire il pianeta, energia per la vita". Sarà lasciata ampia libertà alle scuole partecipanti - 20 ogni anno per i prossimi 5 anni scolastici - di realizzare soggetti che simboleggino l'educazione al ruolo e al valore del cibo: l'importanza di alimentarsi bene per vivere e crescere sani, e di evitare spreco di risorse che per molte persone rappresentano la vita. Sarà un'ottima occasione per coniugare educazione all'immagine e alimentare. Alle scuole vincitrici di ogni anno, buoni acquisto per materiale didattico, e l'inserimento della loro opera in un calendario realizzato per l'Expo 2015.



POSTA

Ogni mese riceviamo suggerimenti, richieste di informazioni e segnalazioni. Vi ringraziamo: significa che siamo riusciti a stabilire un dialogo con voi. In questa rubrica daremo spazio agli argomenti più interessanti. Scriveteci: parliamoci@milanoristorazione.it.

Cara Milano Ristorazione, vorrei aggiornarti sulla situazione della mensa ***. Innanzitutto GRAZIE per essere sempre pronti a risolvere un problema e per la disponibilità nei nostri confronti.

In generale direi che il cibo servito viene gradito, ovviamente con una certa variabilità a seconda del pasto. Come ben sai anche la mia figura di mamma viene scambiata a volte con quella dei vostri cuochi (o meglio i bambini pensano che anch'io faccia parte della cucina e mi adoperi nella preparazione dei piatti) e la cosa mi fa divertire perchè colgo la palla al balzo per raccontare come lavorate, come sono le cucine, come sono simpatici i cuochi. Ma la cosa che mi è capitata la settimana scorsa è veramente straordinaria. Alla veneranda età di 45 anni suonati ho scoperto i cavolfiori gratinati!!! Devi sapere che non li ho mai mangiati perchè l'odore che emanano mentre li cuoci mi ha sempre bloccato. Quando mio marito decide di mangiarli lo chiudo in cucina e spalanco le finestre... Beh, per farla breve, ho assaggiato quelli che ci avete proposto la scorsa settimana. Stranamente non c'era odore nemmeno all'apertura dei contenitori, cosa che invece mi sarei aspettata. Mi sono davvero piaciuti e me ne sono mangiata un piatto intero!!! E' proprio vero che nella vita non si finisce mai di imparare. Oggi infatti sono andata a fare la spesa e indovina un po'... ho comprato i cavolfiori. Penso ne vincerò verde!!! Grazie dell'idea soprattutto perchè ai bambini (normalmente diffidenti di fronte a un piatto nuovo) e agli adulti sono davvero piaciuti. Oggi ero in mensa e di fronte al pesce, che alcuni bambini non volevano neppure toccare, ho raccontato la storia che mi è capitata, e quando gli ho chiesto di provare ad assaggiarlo ci sono riusciti e alla fine se lo sono mangiato... Potenza dei racconti vero? Sono contenta quando posso aiutare questi bambini a provare sapori nuovi...ma forse sono un po' bambina anch'io. Grazie e a presto.

Una mamma delle Commissioni mensa

Cara mamma, che dire? Una storia molto istruttiva, sulla quale meditare. Forse lei ha compreso appieno il suo ruolo, in primo luogo di "educatrice", e lo spirito giusto con cui affacciarsi al difficile compito di membro delle Commissioni mensa. E soprattutto dimostra di amare l'uno e l'altro. Non solo. La neonata passione per i cavolfiori ha anche un importante risvolto per la sua salute: infatti, come tutte le crucifere, i cavolfiori aiutano a prevenire diverse malattie! In ogni caso, la sua lettera ci fa grande piacere ed è per tutti noi uno stimolo a fare sempre meglio. Grazie di cuore.

Prof. Michele Carruba
Presidente Milano Ristorazione

Milano



Comune
di Milano

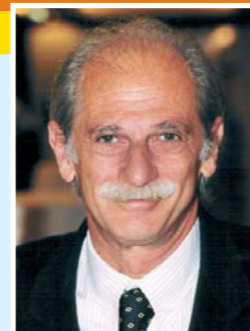
MILANO
RISTORAZIONE
S.P.A.

Carissimi, finalmente è primavera... e Parliamoci si dedica ai frutti della terra. In questo numero esaminiamo il cibo preferito dal coniglio Bugs Bunny: la carota. Una verdura molto importante per il suo valore nutritivo.

Ci occupiamo indirettamente anche del cavolfiore e delle crucifere. Vi invito a leggere, in proposito, la rubrica "Posta" e la lettera-racconto di una mamma delle Commissioni mensa. Al di là dei suoi complimenti, che ovviamente non possono non farci piacere, siamo, anzi, sono molto felice di quanto scrive. E' il segno che molti genitori capiscono l'importanza che il loro ruolo riveste in famiglia e a scuola. Se non educiamo i nostri figli - per me, oggi, i nostri nipoti - a "conoscere e informarsi, prima di giudicare", più semplicemente ad assaggiare e provare, prima di rifiutare un alimento, non cresceremo mai donne e uomini sani e ben sviluppati nel fisico e nella mente.

Voglio, inoltre, attirare la vostra attenzione su un importante progetto educativo, descritto nella rubrica "News", cui Milano Ristorazione, in collaborazione con diverse istituzioni milanesi, darà vita negli anni che ci separano dall'EXPO 2015. L'obiettivo è quello di preparare gli alunni di oggi, che saranno adolescenti e alcuni già adulti nel 2015, a conoscere quale sia il vero significato di questa manifestazione. Non una fiera, non, forse non solo, un'occasione per costruire grattacieli o infrastrutture, ma un vero e proprio progetto sociale: comprendere il valore del cibo, che rappresenta l'energia che fa andare avanti il pianeta e la vita.

Un cordiale saluto.



Prof. Michele Carruba
Presidente Milano Ristorazione

Milano



Comune
di Milano

MILANO
RISTORAZIONE
S.P.A.

PARLIAMOCI

La carota è uno degli ortaggi più comuni, molto diffuso in Europa, in Asia e nel Nord Africa. Il suo nome scientifico è *Daucus carota* ed è una pianta erbacea, che può persino raggiungere l'altezza di un metro. Naturalmente stiamo parlando della parte verde, che spunta dal terreno, non del "fittone" ossia la radice arancione che tutti conosciamo e mangiamo. Tra l'altro, forse non tutti sanno che esistono anche carote bianche, o meglio carote a fittone di colore bianco, nelle varietà da foraggio.

Le regioni italiane più votate, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, per la coltivazione delle carote sono la Sicilia, l'Abruzzo, il Lazio e il Veneto.

La carota è ricca di vitamine A (betacarotene), del gruppo B, C, PP, D ed E, nonché di sali minerali e amidi.

La parte commestibile della carota, dunque, è la radice, con la tipica forma e lo sviluppo a cono rovesciato. Le carote precoci vengono raccolte dopo circa quattro mesi mentre le tardive ne richiedono circa sei. In base alla durata del tempo di coltivazione la loro lunghezza può variare da un minimo di 3 cm a un massimo di 20 cm.

L'uso in cucina della carota è svariato; può essere utilizzata per preparare puree, succhi, minestre, torte, contorni. Inoltre, la carota è gustosissima se consumata cruda: sgranocchiata come i conigli oppure in insalata.

La carota si può conservare per diversi mesi, mantenendo inalterate tutte le sue proprietà organolettiche, a una temperatura di 0°C e con un'umidità percentuale intorno al 90-95%.

Anche cotta al vapore conserva ugualmente ogni sua proprietà. La carota è molto utilizzata anche in cosmesi per la sua ricchezza di betacarotene e le sue proprietà antiossidanti. Stimola, infatti, l'abbronzatura, prevenendo la formazione di rughe e curando la pelle secca e le sue impurità. La sua polpa è un ottimo antinfiammatorio, adatto a curare piaghe, sfoghi cutanei e screpolature della pelle. Milano Ristorazione acquista esclusivamente carote di prima categoria, coltivate in Italia con il siste-

ma a lotta integrata, che devono soddisfare tutta una serie di caratteristiche: essere intere, sane, pulite, consistenti, non legnose, di calibro da 10 a 40 mm, esenti da parassiti, lesioni o ammaccature, non germogliate, sprovviste di radici secondarie, prive di odore o sapori estranei.

Le carote sono un ottimo alimento, protettivo per tutte le età, tuttavia ai nostri bambini non sempre piacciono, soprattutto cotte, e le ragioni possono essere indicate nella consistenza e nel colore.

Nel menù di Milano Ristorazione, le carote sono presenti essenzialmente come contorno.

Cru-de: carote fresche "julienne"; misto finocchi e carote; misto carote e insalata; insalata, carote e zucchine; insalata, carote e pomodori. Cotte: carote al rosmarino; carote brasate, con olio, burro, sale e aromi. Inoltre, le carote sono impiegate come ingrediente di molte altre ricette: per il soffritto, nelle salse dei primi piatti al pomodoro, per il brodo di alcuni risotti, per il sugo che accompagna alcuni secondi piatti come i "medaglioni di vitellone al sugo e verdure", gli "straccetti di tacchino alla romana", i "bocconcini di vitellone alla cacciatora" e i "bocconcini di vitellone all'aceto balsamico".

Il gradimento dei piatti a base di carote non è particolarmente brillante. Le carote al rosmarino hanno una gradibilità che si attesta intorno al 25%, mentre il misto carote e insalata e il misto finocchi e carote raggiungono, rispettivamente, il 42 e il 43% di gradibilità. Dato leggermente superiore lo troviamo riferito alle carote julienne che raggiungono un gradimento pari al 53,27%.

1° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al tonno
Mozzarella
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Tortellini in brodo
- Verdure in pastella o frittata
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Minestrone con pasta
Cotoletta di pollo alla milanese°
Patate prezzemolate
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta al pomodoro
- Pesce alla mugnola
- Piselli brasati
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Riso alla parmigiana
Polpettine al sugo con verdure
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Vellutata di patate con crostini
- Insalatona (es. cicorino con uova sode scaglie di grana e sott'aceti)
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Ravioli di magro al burro e salvia
Merluzzo olio e limone
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta con verdure
- Pollo o coniglio con carciofi al forno
- Macedonia con frutta

VENERDÌ

Misto carote e insalata
Pizza Margherita
Gelato

Consigli per la sera:

- Riso e prezzemolo o pastina
- Sformato di carne o polpettone
- Patate al forno
- Frutta fresca di stagione

2° Settimana

LUNEDÌ

Gnocchi al pomodoro
Formaggio*
Zucchine trifolate
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico di cereali e legumi
- Pomodori in insalata
- Spiedino di frutta con cioccolato fuso

MARTEDÌ

Riso allo zafferano
Pollo al forno
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta al ragù di verdure
- Uova e asparagi o con altra verdura
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Minestra di fagioli
Prosciutto cotto
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Orzotto o risotto
- Pesce al vapore con insalata capricciosa
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Misto carote, zucchine e insalata
Lasagne alla bolognese
Gelato

Consigli per la sera:

- Zuppa o passato di verdure
- Affettati misti
- Verdure in agro dolce
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Pasta alla Ligure
Crocchette di totano°
Insalata verde di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Riso in bianco
- Spiedini di carni bianche e verdure
- Frutta fresca di stagione

3° Settimana

LUNEDÌ

Riso alla parmigiana
Medaglioni di vitellone al forno
Purè di patate
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Crema di legumi con crostini
- Caprese
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Malloreddus pomodoro e ricotta
Merluzzo al forno
Piselli brasati
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Risotto con salsiccia
- Bruschette con verdure brasate
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Tris: insalata, zucchine, pomodori
Pizza Margherita
Gelato

Consigli per la sera:

- Pasta o riso in brodo
- Insalata di pollo o pesce con verdure miste
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Passato di verdura con crostini
Cotoletta di lonza alla milanese°
Carote al rosmarino
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Gnocchi ai formaggi (una porzione abbondante sostituisce il 2°)
- Verdure gratinate
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Pasta agli aromi
Uovo, tonno e insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Crema di verdure con cereali
- Hamburger
- Patate
- Frutta fresca di stagione

4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro
Arrosto freddo di tacchino
Carote julienne
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Risotto
- Pesce gratinato
- Carciofi
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Pasta olio e grana
Frittata con prosciutto e formaggio°
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Minestra d'orzo o altro cereale
- Scaloppina di carni bianche
- Purè di patate

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù di carne
Formaggio*
Zucchine trifolate
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico con pesce
- Insalata mista
- Fragole con gelato

GIOVEDÌ

Minestrone con riso
Bocconcini di vitellone all'aceto balsamico
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Verdure in pinzimonio
- Focaccia farcita o piadina
- Yogurt con frutta fresca

VENERDÌ

Gnocchi al pesto
Bastoncini di pesce°
Insalata verde di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pastina in brodo
- Verdure ripiene di magro o gratinate
- Frutta fresca di stagione

° Piatto cotto al forno

*A rotazione e secondo disponibilità