



Comune di  
Milano



# IL MENU PIÙ VERDE DELL'ANNO... SI TINGE DI ROSA!

8 FEBBRAIO 2024

**Osservare, conoscere e giocare con il menu  
speciale della Green Food Week 2024**

Il Comune di Milano e Milano Ristorazione, partecipano alla Green Food Week, l'appuntamento dedicato alla sostenibilità nella refezione scolastica nelle città italiane, promosso da Foodinsider, con un menù speciale a basso impatto ambientale. Con questa pubblicazione vorremmo fornire spunti per realizzare attività di educazione alimentare nelle scuole di Milano, sfruttando gli ingredienti del menu proposto durante la Green Food Week.



Iniziativa sviluppata in sinergia con:

Foto di [Pierre Bamin](#) su [Unsplash](#)



# Indice

Il menu sano, sostenibile e locale dell'8 febbraio 2024 a Milano	04
Spunti didattici per gli insegnanti delle scuole primarie	08
Spunti educativi per la scuola dell'infanzia	24
Libri e albi illustrati	30

## Comune di Milano

Area Food Policy  
Ufficio Partnership e Sviluppo Azioni  
Unità Coordinamento e Controllo Milano Ristorazione

[www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)  
[foodpolicy@comune.milano.it](mailto:foodpolicy@comune.milano.it)

## Milano Ristorazione

Comunicazione e Relazioni Esterne  
Direzione Gestione Operativa - Ufficio Ricerca e Sviluppo  
Ufficio Qualità e Sicurezza Alimentare

[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)  
[relazioniesterne@milanoristorazione.it](mailto:relazioniesterne@milanoristorazione.it)

Il Comune di Milano e Milano Ristorazione sono partner del progetto europeo **School Food 4 Change**, per innovare insieme ad altre 19 città europee gli approcci educativi del servizio di refezione scolastica. Maggiori info: [www.schoolfood4change.eu](http://www.schoolfood4change.eu)

## Hanno contribuito alla realizzazione di questo report

per il Comune di Milano: Andrea Magarini, Cristina Sossan, Chiara Mandelli, Ettore Petrasso, Elisa Porreca  
per Milano Ristorazione: Valentina Franco, Elena Fucile, Alessandra Bini

Si ringrazia il personale didattico della Cascina Battivacco per la realizzazione del video "Costruiamo il Barbarisotto"

**Gennaio 2024** per citare questo documento: *Comune di Milano (2024), "Green Food Week 2024", Milano.*

I contenuti di questo report, non rappresentano il punto di vista ufficiale delle istituzioni, soggetti e attori a vario titolo citati. Il Comune di Milano e Milano Ristorazione, nonché il personale che ha contribuito alla redazione del presente report, non sono responsabili dell'accuratezza delle informazioni e dei dati citati.



# Animate la vostra curiosità con i menu della refezione

*Carissime e carissimi,*

il documento che avete tra le mani vuole stuzzicare la vostra creatività nel trasformare il momento del pasto in un'occasione educativa a tutto tondo.

L'associazione Food Insider ogni anno ci propone, nell'ambito della Green Food Week, una giornata tematica per celebrare la mensa scolastica, con un menu speciale sano e sostenibile: quest'anno sarà l'8 febbraio. Abbiamo pensato di inviarvi il materiale che trovate nelle prossime pagine sia per raccontarvi il menu della giornata sia per condividere insieme a voi alcuni spunti di attività educative e didattiche che, se vorrete, potrete proporre ad alunni e alunne.

I contenuti sono stati preparati dalle persone che lavorano negli uffici della Direzione Educazione del Comune di Milano, in particolare dell'Area Food Policy e dell'Area Servizi all'Infanzia, e di Milano Ristorazione, insieme ad alcuni docenti e commissari mensa. Potranno tornare utili per coinvolgere bambini e ragazzi non solo in occasione di questa ricorrenza, ma anche tutte le volte che affronterete con loro le tematiche della sostenibilità alimentare.

A Milano ogni anno lavoriamo per innovare il nostro servizio di refezione innanzitutto mettendo passione e impegno nel progettare, cucinare, distribuire, somministrare e valutare i pasti che voi e i vostri alunni consumate ogni giorno in mensa. E fa parte di questo grande lavoro anche la scelta di materie prime attente all'ambiente e alla salute: prodotti biologici, a filiera corta e km0 sono ormai una presenza fissa nel menu e questo ha consentito di ridurre le emissioni di CO2e di oltre il 40% in pochi anni.

Tutte queste azioni possono diventare ancora più efficaci se diventano patrimonio comune, partendo da chi vive le scuole ogni giorno.

Ma torniamo alla novità dell'8 febbraio: il piatto forte di quest'anno sarà il barbarisotto! Un risotto con la barbabietola sperimentato con successo lo scorso novembre con 1.300 bambini (oltre il 78% di gradimento).

Con l'occasione, oltre a ringraziare voi per il supporto che darete all'iniziativa, vogliamo ringraziare anche tutto il personale di Milano Ristorazione, i cuochi e le cuoche che lavorano nelle oltre 100 cucine della città, nelle scuole e nei refettori.

*Buona Green Food Week 2024 a tutti e tutte!*



**Anna Scavuzzo**  
Vicesindaco di Milano  
Assessore all'Istruzione  
delegata alla Food Policy



**Davide Dell'Acqua**  
Presidente  
Milano Ristorazione



# MENU SPECIALE

## 8 febbraio 2024 a Milano

per la Green Food Week 2024

**Biologico**  **70%**

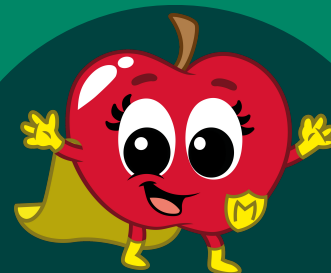
**Km0**  **32%**

### Frutta a Metà Mattina - 16.000 alunni

per le scuole primarie aderenti a Frutta Metà Mattina  
Mela fresca, biologica e di stagione

**CO2e**  **7%**

**BIO**  **100%**



impatto ambientale  
per ogni alunno  
**0,23 KgCO2e**

### Pranzo in refettorio - 64.600 alunni

Barbarisotto (risotto alla barbabietola)

**CO2e**  **22%**

**BIO**  **12%**

Polpette con soia biologica

**CO2e**  **25%**

**BIO**  **41%**

Carote julienne biologiche

**CO2e**  **6%**

**BIO**  **100%**

Mela fresca, biologica e di stagione

**CO2e**  **7%**

**BIO**  **100%**

Pane a km0 con farina biologica

**CO2e**  **6%**

**BIO**  **100%**



impatto ambientale  
del pranzo  
per ogni alunno  
**2,34 KgCO2e**

calcolato sulle grammature  
della primaria

### Merenda pomeriggio - 6.300 alunni con rientro

Yogurt naturale a filiera corta e Km0  
in barattolino di carta

**CO2e**  **34%**

**BIO**  **0%**



impatto ambientale  
per ogni alunno  
**1,19 KgCO2e**

L'impatto complessivo  
del menu scolastico nella  
giornata Green Food Week è

**140 TonCO2e**

contro una media di 222 TonCO2e  
del menu ordinario

Primaria

Infanzia

Secondarie

# MILANO E L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

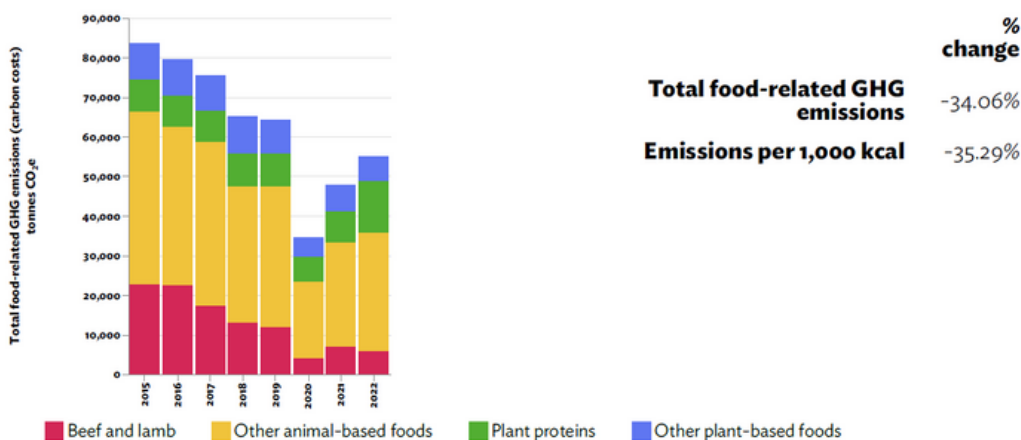


Il Comune di Milano aderisce all'iniziativa **Cool Food Pledge**, promossa dal centro di ricerca internazionale **World Resources Institute**, che da alcuni anni coinvolge il settore pubblico e privato nel monitoraggio dell'impatto ambientale dei menù della ristorazione collettiva.

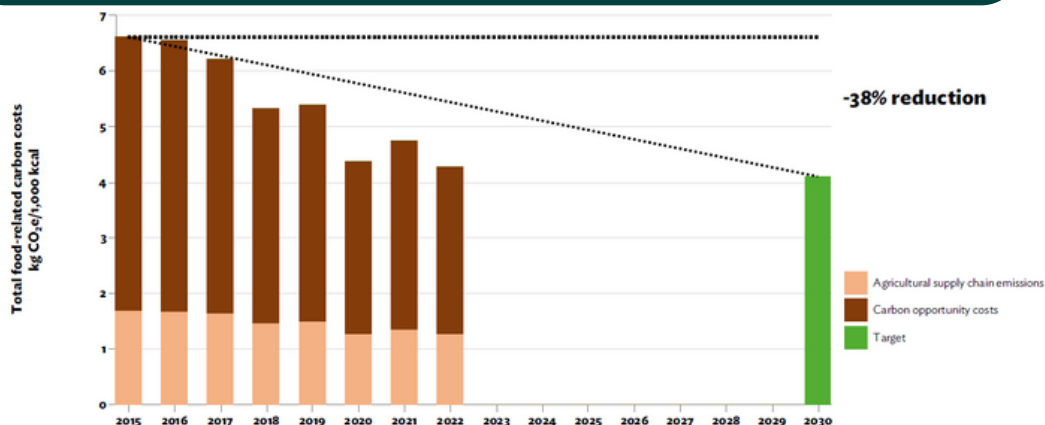
Milano, insieme ad altre città internazionali come Copenhagen, Madrid, Ghent, New York, Washington DC e Toronto, partecipa all'iniziativa valutando i risultati dei graduali cambiamenti apportati ai menù dal 2015 ad oggi, in particolare riguardanti la promozione di proteine di origine vegetale, attraverso l'introduzione di maggiori verdure e legumi.

Milano Ristorazione ha sviluppato un cambiamento negli acquisti delle materie prime che ha portato, nel periodo 2015 - 2022, ad una diminuzione di -34% delle emissioni di CO<sub>2</sub> equivalente, mantenendo standard di salute e qualità molto alti. Questi i dati progressivi.

## Totale delle emissioni degli acquisti (2015-22)



## Progresso relativo per ogni 1000 kcal cucinate



# RICETTA PER I GENITORI: IL BARBARISOTTO



Cari genitori, nella giornata dell'8 febbraio, durante la Green Food Week 2024, il Comune di Milano e Milano Ristorazione hanno ideato un menu speciale, composto da una ricetta progettata proprio per questa giornata: un risotto rosa, ottenuto con la barbabietola e chiamato "Barbarisotto".

Lo scorso novembre lo abbiamo sperimentato con 1.300 bambini ed è stato apprezzato, con oltre il 78% di gradimento.

Qui trovate la ricetta che potreste cucinare con i vostri figli, continuando nelle attività che insegnanti ed educatrici hanno sviluppato per loro nelle scuole di Milano.

## Impatto ambientale: 0,53 KgCO<sub>2</sub>e/piatto

Il Barbarisotto è un piatto a basso impatto ambientale, dal 2015 monitoriamo l'impatto degli acquisti delle mense scolastiche, progettando (anno dopo anno) migliori performance e filiere. Tutto il riso del barbarisotto servito nelle mense proviene infatti da un'azienda agricola presente a Milano.

## Ingredienti per 4 persone

- 320 grammi di riso
- 96 grammi di barbabietola lessata
- 1 carota fresca e 1/2 di cipolla per il brodo
- 1/2 costa di sedano fresco
- 1/8 estratto vegetale da cucina
- 1/4 cipolla per il soffritto
- parmigiano reggiano
- olio extravergine di oliva
- sale

## Preparazione

Sciacquate il riso in una ciotola di acqua fresca, scolate e lasciate riposare.

Lavate il sedano fresco, sbucciate le carote e le cipolle per la preparazione del brodo, unite il dado vegetale.

Tagliare a pezzi le barbabietole, frullatele aggiungendo il liquido se presente e una parte del brodo.

Con il quarto di cipolla tritata preparate il soffritto e aggiungete il riso, tostatelo per poi bagnare con il brodo aggiungendolo quando necessario durante la cottura.

A metà cottura aggiungete il frullato di barbabietola e continuate a cuocere, mescolando di tanto in tanto.

Lasciate il riso al dente e mantecate con parmigiano reggiano.

Per controllare la preparazione assaggiatelo con i vostri figli, chiedetegli se sia buono come quello mangiato a scuola l'8 febbraio.

**Lo avrete certamente cucinato con tutta la passione che anche i nostri cuochi mettono ogni giorno per preparare 83.000 pasti per i vostri figli, buon appetito!**



La barbabietola è ricca di **sali minerali e fibre**. Contiene composti bioattivi con impatto benefico sulla **salute**. Le sue molecole, assieme ai composti fenolici, **proteggono** nei confronti delle malattie **cardiovascolari**.

# RICETTA PER I GENITORI: POLPETTE DI SOIA



Cari genitori, nella giornata dell'8 febbraio, durante la Green Food Week 2024, il Comune di Milano e Milano Ristorazione hanno ideato un menu speciale, composto da ricette sane e sostenibili. Tra queste le polpette con soia, un piatto sano e sostenibile, non sempre apprezzato dai bambini.

Abbiamo proposto agli insegnanti di parlare della soia e delle sue proprietà nutrizionali e ambientali.

Potreste continuare questa attività a casa, come? Cucinando con i vostri figli, qui trovate la ricetta originale di Milano Ristorazione.

## Impatto ambientale: 0,89 KgCO<sub>2</sub>e/piatto

Le polpette di soia sono un piatto a basso impatto ambientale, dal 2015 monitoriamo l'impatto degli acquisti delle mense scolastiche, progettando (anno dopo anno) migliori performance e filiere.

## Ricetta per 16 polpette

- 140 grammi di patate lessate
- 100 grammi flocchi di soia
- 80 grammi di Parmigiano Reggiano
- 60 grammi di pane grattugiato
- 1 carota e 1/4 di cipolla
- 1 cucchiaio d'olio extravergine
- 1 piccola costa di sedano
- 1 uovo
- rosmarino e sale

## Preparazione

Mettere in ammollo i flocchi di soia in un contenitore con acqua calda per 20 minuti, quindi scolare.

Lavare il rosmarino e tritare insieme al sale, quindi riporre in un contenitore.

Far imbiondire cipolle, sedano e carote in olio extravergine di oliva in una padella.

Aggiungere i flocchi di soia reidratati, il mix di sale e rosmarino e lasciare cuocere per 15 minuti.

Schiacciare le patate lessate.

Aggiungere al soffritto le patate tritate, il pane grattugiato, il Parmigiano grattugiato e l'uovo.

Amalgamare gli ingredienti.

Formare le polpette con l'impasto ottenuto.

Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti su carta da forno.



La soia è al primo posto tra i **legumi** non solo per il suo **contenuto proteico**, ma per la sua composizione in aminoacidi essenziali, è ricca di **minerali** e di **vitamine**.

**Ora non vi resta che gustarle!**



# SPUNTI DIDATTICI PER LE SCUOLE PRIMARIE

In queste pagine troverete la presentazione degli ingredienti e alimenti che caratterizzano il menù speciale dell'8 febbraio.

Vi proponiamo alcuni **spunti sulle materie** che affrontate ogni giorno, per poter parlare con gli alunni/e delle caratteristiche fisiche, delle proprietà nutrizionali, della provenienza degli alimenti del menù speciale dell'8 febbraio: riso, barbabietola, carota e mela. Provando anche a giocare con i numeri.

All'inizio dell'opuscolo trovate inoltre **due ricette**, da condividere con i genitori per continuare a casa, con i bambini, il percorso di conoscenza e promozione di sane abitudini alimentari.

Abbiamo proposto diversi spunti per le diverse età delle Primarie, a voi la creatività di adattarli alle vostre classi. Per i bambini delle classi prime, riproponiamo il **memory degli ingredienti**, che era stato apprezzato nei libretti degli anni scorsi.

**Siamo curiosi di raccogliere le vostre opinioni su queste risorse, sull'impatto percepito dagli alunni e su consigli per prossime iniziative simili, abbiamo preparato questo sondaggio:**  
<https://forms.office.com/e/aJSgf2wkDy>





# PRESENTAZIONE DEGLI ALIMENTI

INSEGNANTI DI SCIENZE,  
STORIA, MATEMATICA, GEOGRAFIA



## Riso da filiera corta e km0

### Che tipologia di riso è servita nelle mense di Milano?

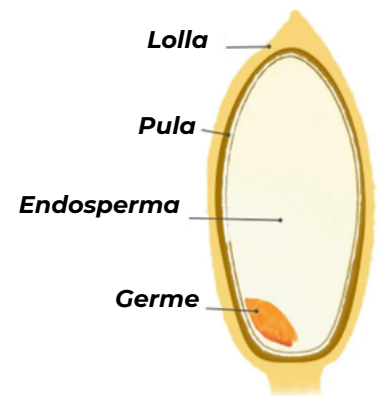
Il riso utilizzato da Milano Ristorazione è **Ribe parboiled** «Chicco d'Oro» coltivato nella Cascina Battivacco di Milano, nel quartiere Barona. Il Ribe è una varietà di riso con chicco di media grandezza, dalla caratteristica forma oblunga e tondeggiante.

Il processo di **parboilizzazione**, uno dei più antichi della storia, consistente in un trattamento termico associato all'aumento di pressione sul riso ancora rivestito dagli strati più esterni e permette di mantenere la giusta consistenza in cottura ma soprattutto permette di conservare il contenuto in micronutrienti, che «transitano» nella porzione più interna del chicco.

Il riso è inoltre ricco di **vitamine del gruppo B** e contiene: fosforo, potassio, calcio, magnesio e sodio.

### Quali sono le parti di un chicco di riso?

- **Lolla**, è la parte che riveste il riso appena raccolto. Ha più strati ed è di colore tendente al marrone o giallo; costituisce il 20% del peso totale.
- **Pula**, è uno strato che ricopre il chicco sotto la lolla ed è ricco di elementi nutritivi e proteine.
- **Endosperma**, è circa l'80% del chicco, è uno strato chiamato anche albume ricco di proteine, di vitamine e di amido.
- **Embrione o Germe**, l'embrione è contenuto in ogni chicco perché da esso si possa generare una nuova pianta di riso.



### MATEMATICA: Un piccolo problema da risolvere...

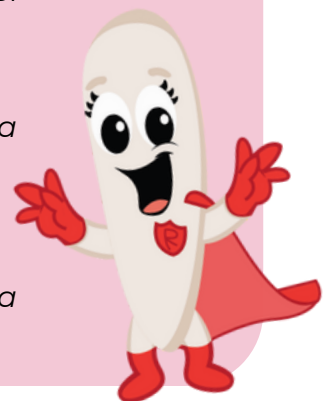
Il cuoco di Milano Ristorazione ha dimenticato la ricetta del barbarisotto per il menù speciale della Green Food Week.

In ogni classe ci sono **25 bambini** e per una ricetta perfetta servono: 80 gr di **riso**, 20 gr di **barbabietola** per ciascun piatto.

*Quanto riso dovrà versare in pentola il cuoco e quanta barbabietola per una sola classe?*

L'insegnante si accorge che 5 bambini non sono presenti in classe, e lo comunica alla cucina di Milano Ristorazione.

*Adesso quanto riso e quanta barbabietola dovrà prendere dalla dispensa il nostro cuoco?*



## Barbabietola

### SCIENZE E SALUTE

La barbabietola rossa, nome scientifico ***Beta vulgaris*** (variante: rapa forma rubra) è un ortaggio appartenente alla famiglia delle *chenopodiaceae*, ricco di sali minerali e fibre.

Contiene **composti bioattivi** che meritano di essere citati per il loro probabile impatto benefico sulla salute. La radice deve il suo caratteristico **colore rosso** ad un gruppo di pigmenti che fanno parte di una classe di composti chiamati betalaine.

Diversi studi hanno fatto emergere come queste molecole, assieme ad altri composti fenolici, possano esercitare effetti protettivi nei confronti delle **malattie cardiovascolari**.

Differenti tipi di barbabietola vengono coltivati per usi diversi: per lo zucchero (es. barbabietola da zucchero), come ortaggio a foglia (bietole), o come tubero, quello del nostro risotto (barbabietola da tavola)

## Polpette di soia biologica

### SCIENZE, SALUTE E STORIA

La soia, ***Glycine max***, appartiene alla famiglia delle *leguminose* (come fagioli, ceci e lenticchie) ed è al primo posto tra i **legumi** non solo per il suo contenuto proteico, ma soprattutto per la sua composizione in **aminoacidi essenziali**, oltre che per la quantità di lipidi «insaturi», ovvero dei grassi buoni. È altresì ricca di **minerali** (es. calcio) e **vitamine** (in particolare del gruppo B).

Per la ricetta del menù dell'8 febbraio, viene usato il **granulare di soia biologica**, cioè soia ottenuta attraverso una agricoltura che applica un disciplinare di produzione strettamente controllato, basato sull'adozione di sistemi di lotta agli infestanti del regno animale e vegetale a basso impatto ambientale, riducendo severamente l'uso gli agrofarmaci sia in campo che dopo la raccolta.

La soia è una **pianta erbacea annuale** che si raccoglie in estate. Può crescere in altezza oppure a cespuglio, ed è coperta da peli bruni o grigi. I frutti sono baccelli pelosi, appiattiti e penduli. Ognuno contiene 3-4 semi tondeggianti. Il colore varia dal giallo al bruno, dal verdognolo al nero.

La soia ebbe origine in **estremo oriente**, in Cina circa cinquemila anni fa e venne introdotta in Francia e in Italia tra il 1700 e il 1800.



Pochi bambini riescono ad associare una **forma alla soia**, si potrebbe proporre loro un'attività per presentargli questo ingrediente.

Le **polpette di soia** sono un piatto **molto sano e sostenibile**, anche se meno popolare di altri. Conoscere l'ingrediente di base potrebbe aiutare ad apprezzarlo..

## Carote julienne biologiche

### SCIENZE, SALUTE E STORIA

Le carote sono le radici di *Daucus carota*, specie appartenete alla famiglia delle *ombrellifere* (*Apiaceae*). Il loro consumo può aiutare a proteggere la salute, poiché ricche di **beta-carotene**, a partire dal quale in nostro organismo è in grado di sintetizzare la **vitamina A** (importante per la salute di ossa e pelle, nonché per il corretto funzionamento della funzione visiva).

L'aggiunta dell'**olio extravergine d'oliva** permette l'assorbimento di questo composto, poiché essendo liposolubile è necessario che questo si disciolga in una matrice grassa.

Le carote servite da Milano Ristorazione sono **biologiche**, cioè ottenute attraverso un tipo di agricoltura che applica un disciplinare di produzione strettamente controllato basato sull'adozione di sistemi di lotta agli infestanti del regno animale e vegetale a basso impatto ambientale, riducendo severamente l'uso gli agrofarmaci sia in campo che in post raccolta.

In origine la carota era di **colore viola scuro** e fu portata in Europa dagli **Arabi** che la piantarono in **Spagna** nel 1100 circa. In Italia si diffuse nel 1200 e così poi in altri paesi. Dal 1600 in poi però la carota arancione però comincia a diffondersi molto di più in occidente\*.

## Mela biologica

### SCIENZE E SALUTE

La mela è il frutto di alberi appartenenti alla specie *Malus domestica*, una *rosacea originaria dell'Est dell'Europa* e dell'Asia sudoccidentale oggi diffusa nella maggior parte delle aree temperate del pianeta.

Una componente importante della mela è rappresentata dalla **fibra**, in buona parte contenuta nella buccia, che perciò non andrebbe eliminata ma consumata previo lavaggio con acqua corrente e asciugata. È ricca di acqua, fibre e nutrienti essenziali come la **vitamina C** e il **potassio**. Può ridurre l'assorbimento del colesterolo "cattivo", abbassare i livelli di glucosio nel sangue e ridurre il rischio di malattie cardiache, oltre a promuovere la salute della flora batterica intestinale.

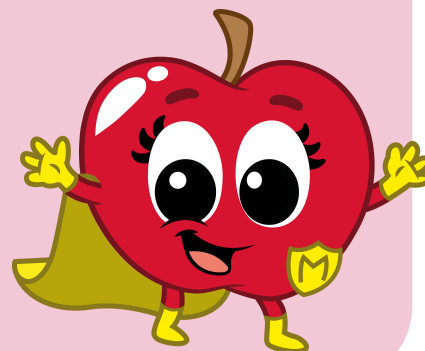
Le mele servite da Milano Ristorazione sono **biologiche** e provenienti dal Trentino Alto Adige.

### BOX - Guardiamo e osserviamo le forme geometriche e non solo

Osservare simmetrie e imparare le forme con frutta e verdura può essere molto divertente, ed è un'attività che può essere fatta in classe anche con la frutta del programma **"Frutta a Metà Mattina"**.

Tagliate la mela in senso verticale mettete le due metà a confronto e potrete vedere insieme ai bambini che difficilmente esse sono uguali. La posizione dei semi, la forma, la grandezza dei semi.

Confrontando diversi frutti tagliati a metà, si potrebbe osservare le forme descrivendone le geometrie.



---

## Pane con farine biologiche

### SCIENZE, SALUTE, STORIA e GEOGRAFIA

Il pane da 30g servito alle scuole da Milano Ristorazione viene prodotto con pochi e **semplici ingredienti**: farina di grano tenero tipo «0» biologica, acqua, lievito, farina di grano maltato, sale.

Viene prodotto quotidianamente dal **panificio di Assago** che prepara anche le focacce delle merende, i crostini e il pan grattato usato per le nostre ricette.

La farina usata nella giornata della Green Food Week è **biologica**, e viene ottenuta da un mulino a **Lecco**, che a sua volta ha ricevuto il grano degli agricoltori di **Vercelli**.

Il pane fornisce al nostro organismo **carboidrati** che vengono trasformati in glucosio che diventa energia per il cervello e per i muscoli. Inoltre riduce l'appetito grazie al suo alto potere saziante.

Secondo molti esperti la **storia della civiltà umana** è stata accompagnata dalla presenza del pane. Questo alimento ha rappresentato nei secoli la base dell'alimentazione in Europa, e spesso il controllo dei forni comuni era associato al potere e la mancanza di accesso al pane è stato nel tempo l'origine di sommosse e rivoluzioni.

Si pensa che in Occidente, i primi a scoprire diverse forme di lievitazione del pane siano stati gli Egizi e poi la pratica si diffuse anche nella società greca e in quella romana.

## Yogurt da filiera corta e km0

### SCIENZE, SALUTE, GEOGRAFIA, STORIA e STORIA LOCALE

Lo yogurt della Cascina Campazzo viene prodotto da **60 bovine da latte** (razza frisona italiana e Jersey) alimentate dal foraggio dei 40 ettari della cascina, tra questi 6 ettari sono condotti a **Marcita**, un'antica tecnica colturale milanese sviluppata nel medioevo.

La Cascina Campazzo, di proprietà del Comune di Milano, è una delle meglio conservate tra le 16 cascine in capo all'**Unità Agricoltura** dell'Area Food Policy

Lo **yogurt bianco** che si ottiene è intero, naturale, senza zuccheri aggiunti, dal gusto pieno ed intenso, molto cremoso e a bassa acidità. La storia più accreditata sull'origine dello yogurt racconta di un **pastore turco** in cammino nel Caucaso intorno al **5000 a.C.** che porta con sé del latte per dissetarsi lungo il tragitto. Lo conserva in un otre ricavato dallo stomaco delle capre che alleva. I batteri presenti nell'otre e le temperature elevate fanno il resto, e quando l'uomo si prova a bere non trova più latte ma un alimento cremoso, nuovo, con un gusto acidulo.

Ancora più interessante è l'introduzione in Italia dello yogurt, perché legata a Milano. Nel secondo dopoguerra si assiste a un generale aumento del consumo di yogurt, che acquista la reputazione di alimento sano. In Italia lo yogurt arriva quindi nel **1947**, quando Lumir "Leo" Vesely, di origini ceche, rileva lo stabilimento della **Latteria Comunale di Milano** e fonda la "fabbrica dello yogurt". Vesely era un dipendente del Comune di Milano e si occupava di sperimentazioni sul latte vaccino, razionato nel dopo-guerra.

Si lavorò per trovare un modo per **conservare il latte più a lungo** e per renderlo adatto all'alimentazione degli orfani di guerra. Nacque così un prodotto innovativo: non uno yogurt compatto, come si usava allora, ma cremoso. Questo processo dà il nome al marchio con cui il prodotto di Vesely viene messo in commercio: YOMO, che significa appunto Yogurt a coagulo OMOgeneo.

# IL COLORE ROSA DEL BARBARISOTTO

INSEGNANTI DI ITALIANO,  
STORIA, ARTE E IMMAGINE



## Perchè chiediamo il vostro aiuto

Il rosa del barbarisotto potrebbe stupire alcuni bambini, facendogli associare il rosa ad un colore innaturale rispetto alla loro classica percezione di un risotto.

A tal fine, vi proponiamo di anticipare in classe **un'attività preparatoria al colore rosa**.

Se preparati bene i vostri alunni coglieranno il valore di questo aspetto. Ci aiutate?

## Il rosa nello sport

Nel ciclismo il colore rosa è associato al **leader** della classifica del **Giro d'Italia**, che indossa l'ambita **Maglia rosa**.

La sua origine risale al 1908, al colore della carta del giornale sportivo **La Gazzetta dello Sport**, sponsor del Giro d'Italia.

## Come si ottiene?

Una sintesi tra il rosso e il bianco...

Ma con una punta di giallo si ottiene il fucsia.

Dal punto di vista artistico viene considerato un colore caldo.

## E il nostro Barbarisotto?

Lo abbiamo sviluppato e poi testato il **14 novembre 2023** nel Centro Cucina **Val D'Intelvi**, proponendolo a 1.300 bambini ed è **piaciuto a circa l'80%**. Dopo questa giornata della Green Food Week 2024 lo inseriremo anche nel prossimo Menu Estivo, ma chiediamo il vostro aiuto per trasformare questo piatto in un'occasione educativa.

## Il rosa nella storia dei vestiti

Oggi è considerato il colore femminile. Nella storia però era ben diverso, il rosa era utilizzato per gli abiti dei maschi, mentre il blu era il colore per gli abiti femminili. Negli anni '30 del 1900 gli **uomini** iniziarono a vestire prevalentemente abiti scuri, per acquisire più serietà e professionalità. Mentre le **donne** iniziavano a vestire degli abiti chiari più familiari.

## Significato del colore rosa

Il rosa è il simbolo della **speranza**. Si tratta di un **colore estremamente positivo** che incute sicurezza e ottimismo. Le tonalità più morbide trasmettono **dolcezza e cordialità**. I toni più intensi e fluorescenti, conferiscono grande **energia e carattere**.

# FRUTTA FRESCA E DI STAGIONE

## INSEGNANTI DI SCIENZE



**2.120 Kg all'anno di frutta di stagione**

Per la fornitura della frutta Milano Ristorazione seleziona fornitori che propongono frutta fresca, di qualità biologica e di stagione, questo il calendario e le origini

	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr
Susine	●	●					
Uva	●	●					
Mandarini	●	●					
Clementine			●	●	●		
Arance			●	●	●	●	●
Banane	●	●	●	●	●	●	●
Mele	●	●	●	●	●	●	●
Pere	●	●	●	●	●	●	●

### Origine

#### Italia

Mele  
Pere  
Susine  
Uva  
Mandarino

#### Italia

Arance  
Clementine  
Pere

#### Spagna

Arance  
Clementine  
Pere



#### Ecuador

Banane

### Qualità

#### Biologico

Arance  
Mandarini  
Clementine  
Banane  
Mele  
Pere  
Uva

#### Produzione

#### Integrata

Susine

## Promozione della biodiversità

Per incrementare la biodiversità nella frutta vengono selezionate 26 varietà differenti di cultivar.

### Arance



Navel  
Tarocco  
Washington  
Valencia  
Ovale

### Pere



Abate  
Conference  
William  
Angelys  
Kaiser

### Uva



Italia  
Vittoria  
Palieri  
Red Globe  
Regina

### Mele



Golden Delicious  
Red Delicious  
Stark Delicious  
Royal Gala

**8** Tipologie di frutta

**26** Varietà di cultivar

### Clementine



Hernandina  
Comune  
Oronules

### Susine



Angeleno  
Fortune

### Mandarini



Miyagawa

### Banane



Cavendish



# GEOGRAFIA DEGLI INGREDIENTI

## INSEGNANTI DI GEOGRAFIA



Nella mappa gli ingredienti  
del menu della Green Food Week!



### 69 fornitori alimentari

Milano Ristorazione nel 2023 ha acquistato 9.767 tonnellate di materie prime, selezionando 69 fornitori, per un valore complessivo di quasi 26 milioni di euro.

Tra questi, 18 fornitori sono a chilometro zero, mentre 8 sono filiere corte.

Scopri tutte le informazioni sulle materie prime sul sito di Milano Ristorazione nella "tabella delle materie prime".



Tabella  
materie  
prime

# GEOGRAFIA DEGLI INGREDIENTI

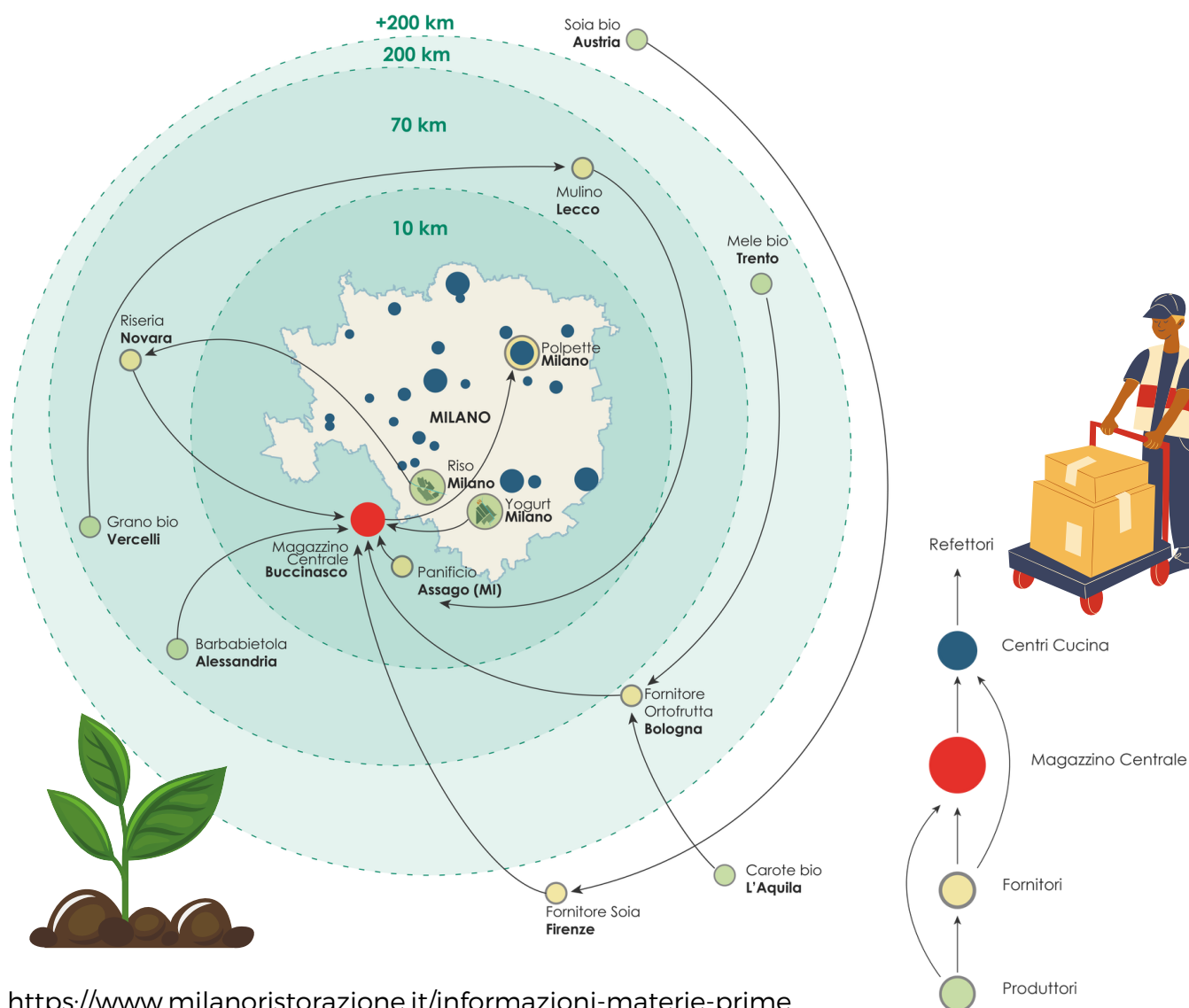
## INSEGNANTI DI GEOGRAFIA



### Una filiera da ricostruire

Il menu dell'8 febbraio è progettato con filiere accorciate, produttori agricoli all'interno del Comune di Milano, o in un raggio di meno di 70km per la produzione del pane, il cui grano biologico viene coltivato a Vercelli, trasformato in farina biologica nel mulino a Lecco e panificato ad Assago alle porte di Milano.

Tutte le materie prime di Milano Ristorazione sono disponibili nel link sotto.



<https://www.milanoristorazione.it/informazioni-materie-primi>

<https://www.milanoristorazione.it/scopri-la-tua-cucina>



# GEOGRAFIA DEGLI INGREDIENTI

## INSEGNANTI DI GEOGRAFIA



### 2 Cascine milanesi tra i fornitori di Milano Ristorazione

Aperto Google Earth ed inserendo le coordinate indicate compariranno le due cascine presenti a Milano dove vengono coltivate e prodotte due delle materie prime della Green Food Week. In questa scheda alcune indicazioni per un racconto in classe.

**45°25'45" N 9°08'36" E**



#### Riso: Cascina Battivacco

Dal 2016 è fornitore di riso per Milano Ristorazione e i terreni coltivati a risicole sono circa **180 ettari** nel quartiere **Barona**.

Da qui il riso viene trasportato a **Novara** in una riseria che "parboilizza" il riso per poi trasportarlo nel Magazzino Centrale di Milano Ristorazione a **Buccinasco**.

La cascina per irrigare le sue risaie, utilizza l'acqua che arriva dal Naviglio Grande tramite la roggia Bartolomea.



**45°25'36" N 9°10'54" E**



#### Yogurt: Cascina Campazzo

La Cascina Campazzo si trova all'ingresso del **Parco del Ticinello**, raggiungibile in Metropolitana ad Abbiategrasso M2 e a 4 km dal Duomo. La cascina è di proprietà del Comune di Milano ed è gestita in affitto dall'Azienda Agricola Fratelli Falappi. È una tipica cascina lombarda con aia centrale.

Lo yogurt viene prodotto con il latte dei **60 bovine da latte**, lavorato entro un'ora dalla mungitura. Le vacche sono alimentate anche con l'erba coltivata nei **6 ettari di marcita** dell'azienda.



[www.earth.google.com](http://www.earth.google.com)  
[www.parcodelticinello.it](http://www.parcodelticinello.it)  
[www.cascinacampazzo.it](http://www.cascinacampazzo.it)

# COME SI CUCINA UN PASTO



## INSEGNANTI DI TECNOLOGIA



### 24 Centri Cucina

Le materie prime vengono ricevute nel magazzino centrale a Buccinasco per poi essere trasportate nelle 24 cucine.

Scoprite la vostra cucina nel link.

<https://www.milanoristorazione.it/scopri-la-tua-cucina>



### Centro Cucina Via Quaranta

In questi due video abbiamo descritto come funziona una cucina di Milano Ristorazione,, dall'attività produttiva (che inizia prima dell'alba), agli aspetti tecnologici.

Il Centro Cucina di Via Quaranta, dopo una completa ristrutturazione è tornato operativo nel 2022 ed è un esempio di tecnologia al servizio dei pasti e della sostenibilità. In questo video potrete scoprire tutte le caratteristiche tecniche di questa struttura.



**Descrizione  
produzione dei pasti**

**Descrizione  
aspetti tecnologici**



Sul canale youtube di Milano Ristorazione troverete anche altri video sulle cucine **Ravenna, Balsamo Crivelli, Sammartini, Della Giustizia, Dora Baltea, Colleoni.**

# YOGURTIFICIO CASCINA CAMPAZZO

## RISORSE VIDEO



### Una Cascina, un Parco e uno Yogurt

Questa cascina, di proprietà del Comune di Milano, è il cuore del **Parco del Ticinello**, un'area verde di 88 ettari ricco di percorsi, agricoltura, didattica, siepi e filari.

Vi proponiamo il video racconto del ruolo dell'agricoltura a Milano e del progetto "Mater Alimenta Urbes" che ha consentito la realizzazione dello **yogurtificio** della Cascina Campazzo.



### Cascina Campazzo

È una tipica cascina lombarda a corte chiusa, con tutti gli edifici disposti intorno ad un'aia centrale. Dal 1952 nella cascina vive la famiglia Falappi, che gestisce l'omonima Azienda Agricola che coltiva foraggio per l'alimentazione di 60 bovini da latte. Qui è ancora attiva **una delle ultime cinque Marcite di Milano**, una pratica di origine medievale in agricoltura.

Nel 2019 la Cascina Campazzo insieme ad altri 31 partner, tra cui distretti e aziende agricole, ha partecipato al **progetto "Mater Alimenta Urbes"**, ideato con il Comune di Milano, per realizzare nuove filiere corte. Lo yogurt distribuito nelle merende della Green Food Week 2024 è nato grazie al progetto e proviene da qui.

**Scopri la puntata "Milano Agricola" dello Slow Tour Padano di Patrizio Roversi che presenta anche la Cascina Campazzo e la sua marcita**

<https://www.italiaslowtour.it/slow-tour-padano-milano/>

### Come contattare la cascina?

Municipio 5  
300mt dalla M2 "Abbiategrasso"  
Via Dudovich, 10  
[www.parcoticinello.it](http://www.parcoticinello.it)  
[www.cascinacampazzo.it](http://www.cascinacampazzo.it)



# Come si fa lo yogurt alla Cascina Campazzo?

Pannelli divulgativi  
gentilmente concessi  
dall'Azienda Agricola Falappi.

Design e Illustrazioni  
di Martina Spinelli.



**Il latte arriva in laboratorio appena munto, direttamente dalla stalla. Il procedimento di trasformazione del latte in yogurt richiede molte ore, quindi si inizia la mattina presto!**

Il primo macchinario alla vostra sinistra è il **CIP di lavaggio (1)**, un impianto composto da un grosso serbatoio dove viene preparata e scaldata sia la soluzione acquosa che verrà utilizzata per la sanificazione delle parti interne di tutti i macchinari, sia l'acqua per il risciacquo.



Il latte quindi non 'passa' per il CIP, ma dal **tubo** che vedete in basso all'angolo della stanza (2), tramite una **pompa** (3), viene spinto verso la **piastra termica** (4) dove viene scaldato prima della lavorazione.

Il primo importante apparecchio è l'**omogeneizzatore (5)**, che vedete di fronte a voi, dove il latte arriva ad una temperatura di circa 60° C e dove le particelle di grasso del latte vengono rotte in particelle più piccole, processo indispensabile per avere uno yogurt stabile e setoso.

Eccoci arrivati al re di tutto il laboratorio, il **fermentatore (7)**, il luogo in cui entra latte ed esce lo yogurt!

Nel fermentatore il latte viene portato ad una temperatura di più 90° C per pochi minuti, un trattamento termico chiamato alta pastorizzazione utile principalmente per diminuire la carica batterica del latte, favorendo il lavoro dei fermenti.

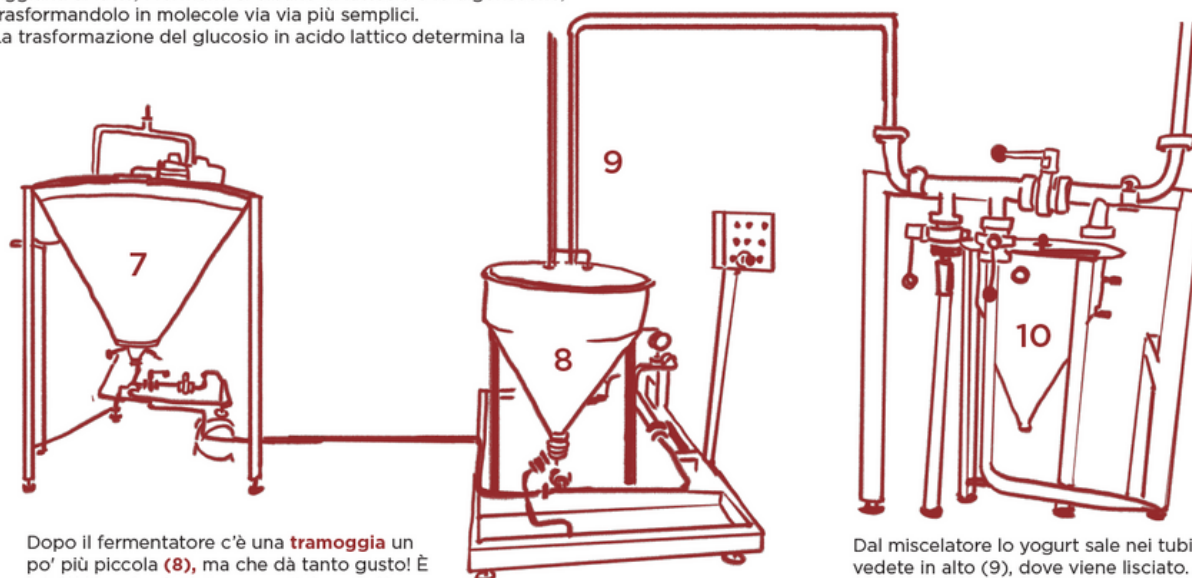
Dai 90° C il latte viene poi raffreddato a circa 44° C, momento in cui avviene l'azione più importante di tutta la lavorazione: l'inoculo dei fermenti *Streptococcus Thermophilus* e *Lactobacillus Bulgaricus*. Sono loro gli attori principali, grazie ai quali avviene la grande magia. Aggiunti al latte, i fermenti si cibano di lattosio e lo digeriscono, trasformandolo in molecole via via più semplici. La trasformazione del glucosio in acido lattico determina la

diminuzione del pH del latte.

L'acidità che si sviluppa nel processo, da una parte porta alla scissione delle caseine in proteine più corte, dall'altra causa una loro 'riorganizzazione' (coagulazione) in un nuovo tipo di struttura che conferisce al prodotto la sua tipica consistenza.

Ebbene sì, ecco a voi lo **YOGURT!!!**

Ma quanto dura questa fase? I fermenti per lavorare hanno bisogno di tempo e pazienza, ci mettono circa 6 ore! Ma andiamo avanti con l'impianto!

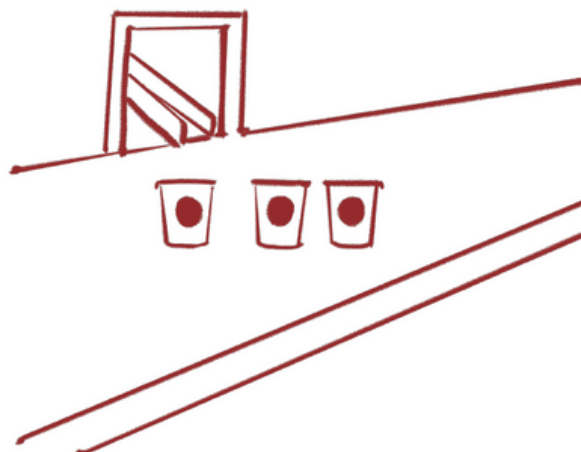
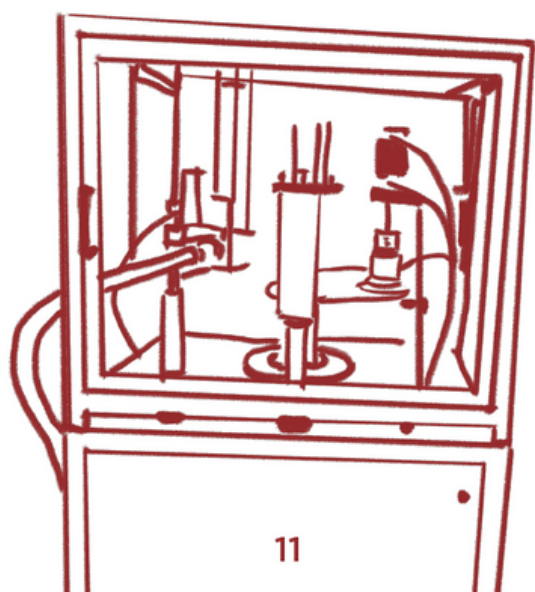


Dopo il fermentatore c'è una **tramoggia** un po' più piccola (8), ma che dà tanto gusto! È infatti il posto dove le marmellate aspettano lo yogurt e lo incontrano e si miscelano a lui.

Dal miscelatore lo yogurt sale nei tubi che vedete in alto (9), dove viene liscio. Infine si tuffa nella **tramoggia (10)** che vedete sulla parete di destra.

La tramoggia (10) raccoglie lo yogurt e lo invia all'ultima macchina: l'invasettatrice (11).

Se guardate tutto a sinistra potete vedere lo scivolo da cui escono i vasetti di yogurt che vengono poi stoccati nella cella frigorifera, il grosso cubo che impedisce un po' la visuale.



Abbiamo finito il viaggio del latte, che viene trasformato in yogurt, un prodotto digeribile, caratterizzato da proteine ad alto valore biologico, fonte di minerali e vitamine.

Pronti per l'assaggio?



# RACCOGLIERE E CUSTODIRE I SEMI

## LABORATORI IN CLASSE



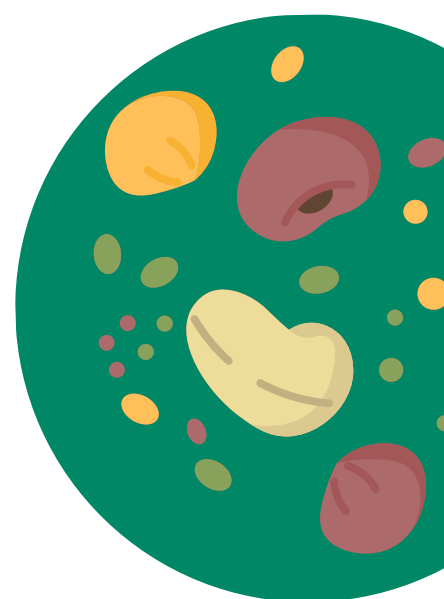
### Prepariamo la valigia dei semi

**Se volete diventare anche esperti di semi, potete iniziare in classe a catalogare i diversi semi e preparare il vostro porta semi.**

Il porta semi ideale potrà essere una semplice scatola delle scarpe che possiamo chiudere su tutti i lati e su cui fare un foro circolare nella parte superiore per far inserire i semi ai bambini, Oppure potete costruire una bella valigetta con un laboratorio con il recupero delle scatole delle uova.

#### Come fare?

- prendete una confezione di uova da 6;
- colorate la parte superiore (coperchio) con colori a tempera o ricopritela con carta bianca o colorata all'esterno e all'interno;
- inserite all'interno in ciascuno spazio delle uova i vostri semi divisi così per tipologia e scrivete nella parte interna della scatola l'iniziale del seme per poter ricordare quali semi avete raccolto.



### Giochiamo con le parole

Per i più grandi è il momento di giocare con le parole e con il riso possiamo cominciare con gli omonimi: parole uguali che hanno significati diversi.

#### Riso

Sostantivo che indica l'atto del ridere... **quante risate si fanno in 10 secondi?**



#### Riso

sostantivo che indica il cereale e la pianta che troverete  
l'8 febbraio nel pasto di tutte le Scuole dell'Infanzia della città  
**in ogni ricetta ci sono 50gr di riso**



#### Sale

Voce del verbo salire  
**quante scale (o gradini) ci sono nella vostra scuola?**



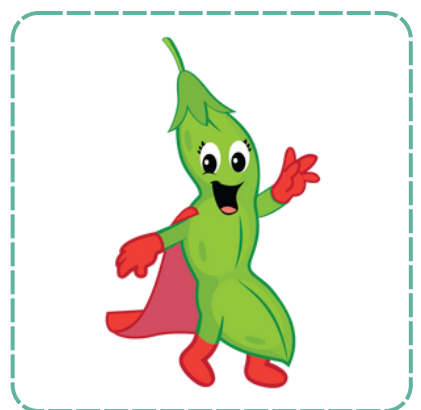
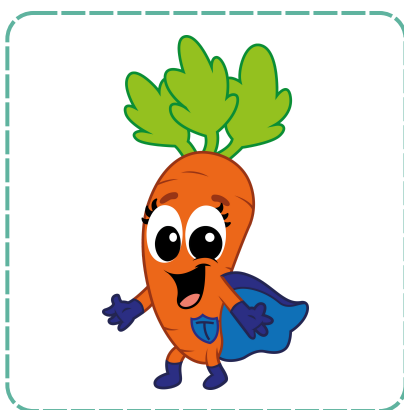
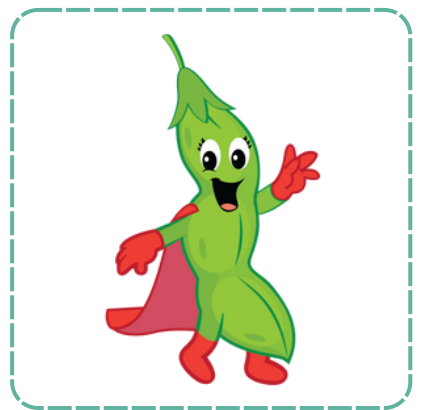
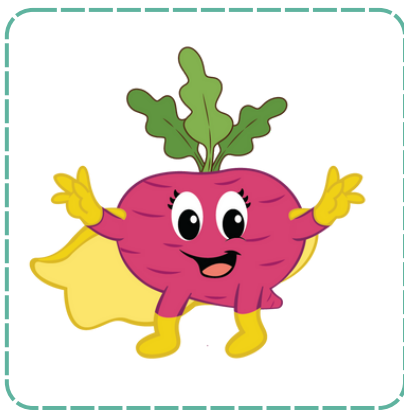
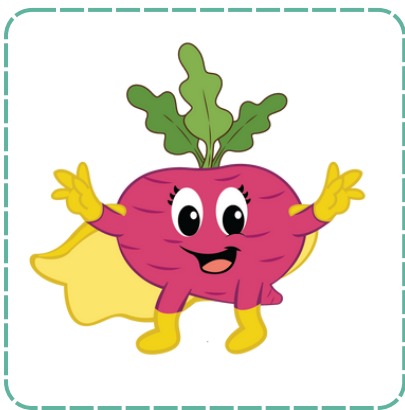
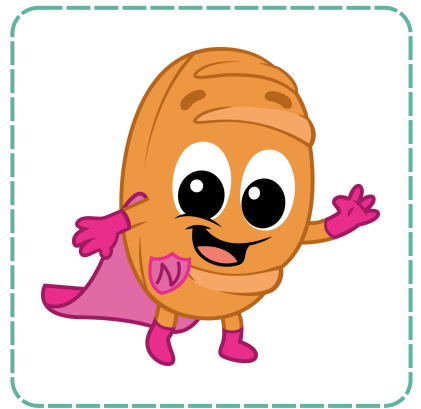
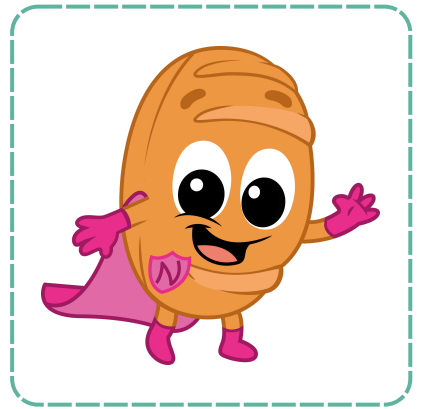
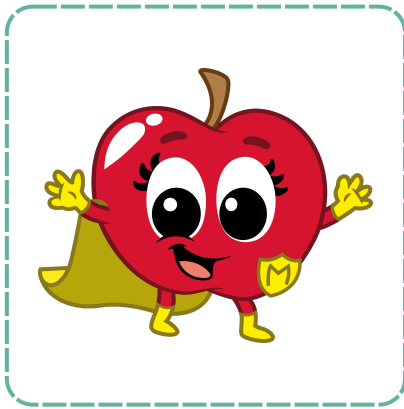
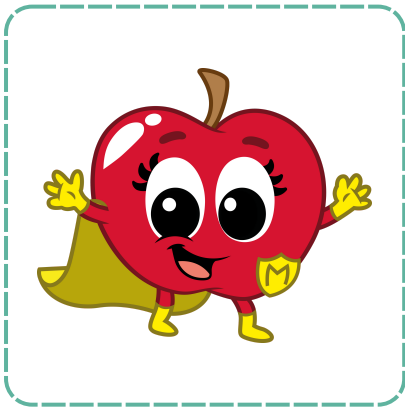
#### Sale

sostantivo che indica il minerale e la pianta che troverete  
l'8 febbraio nel pasto di tutte le Scuole dell'Infanzia della città  
**in ogni ricetta ci sono 0,2gr di sale**



Con quali altri omonimi si può giocare, partendo da tutte le parole del menu dell'8 febbraio? Scriveteli al nostro indirizzo [foodpolicy@comune.milano.it](mailto:foodpolicy@comune.milano.it)

# MEMORY DEGLI INGREDIENTI



# SPUNTI EDUCATIVI PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA

In questa seconda parte proponiamo degli spunti per gli educatori ed educatrici delle scuole dell'infanzia, informazioni semplici e curiose sui semi a cui è dedicato il menù speciale dell'8 febbraio.

Riso, barbabietola, carota sono al centro dell'attenzione per le loro proprietà e allora scopriamo dove nascono, quando e come crescono i semi.

All'inizio dell'opuscolo trovate inoltre due ricette, da condividere con i genitori per continuare a casa, con i bambini, il percorso di conoscenza e promozione di sane abitudini alimentari.

Inoltre abbiamo realizzato un breve video, presso la cascina di Milano da dove arriva tutto il riso che dal 2016 serviamo nei menu, Un **videolaboratorio** per la Green Food Week con altri spunti per voi.

Siamo curiosi di raccogliere le vostre opinioni su queste risorse, sull'impatto percepito dagli alunni e su consigli per prossime iniziative simili, abbiamo preparato questo sondaggio: <https://forms.office.com/e/aJSgf2wkDy>





---

# ALLA SCOPERTA DEL RISO

## IL VIAGGIO DEL SEME DEL RISO DALLA SEMINA ALLA RACCOLTA

### Gli elementi

Per far crescere bene una pianta di riso è necessario partire da una “buona” **terra**. La terra ci fornisce gran parte di ciò che mangiamo e ogni seme ha bisogno del terreno giusto per sviluppare le proprie radici e la futura pianta. Bisogna quindi per prima cosa **preparare un bel “letto”** che accolga il seme in più possibile piano e livellato.

La semina del riso avviene oggi in modo un po' diverso dal passato, più velocemente, e viene preceduta dalla sommersione del terreno preparato per accogliere il seme.

L'**acqua** è quindi in secondo elemento fondamentale per garantire che il seme cresca nella terra e fuori dalla terra.

*Che funzione ha la sommersione?*

La funzione principale è quella di proteggere il seme dagli sbalzi termici; essa avviene riempiendo la risaia d'acqua fino a 3-5 centimetri dal suolo.

In alcuni casi la semina può avvenire anche in asciutta.

### La semina

Il seme del riso viene quindi **immerso nell'acqua** e in 8 giorni si gonfia ed emette la “radichetta” che si allunga verso il basso ed uno stelo che si allunga verso l'alto.

A questo punto come si procede?

Si **asciuga la risaia** per permettere alla piantina di riso di radicarsi bene nel terreno.

Successivamente, il campo viene di nuovo allagato: da allora in poi, la risaia viene gestita con alcuni momenti di asciutta e altri con l'emissione di acqua con un ritmo dedicato, che permette alla pianta di crescere sana e forte.

### I nemici del riso

Il seme, di solito, ospita parassiti fungini di ordine e specie diverse, che possono spesso ostacolare la germinazione del seme. Per evitare i danni e perdere il raccolto, riducendo l'azione dei funghi presenti nel terreno, è necessario trattare il seme.

### La raccolta

Per raccogliere il riso maturo è necessario fare, qualche settimana prima, la fase dell'asciutta. Raccogliere nel periodo giusto è fondamentale per un avere un abbondante raccolto.

Come si raccoglie il riso?

Con una mietitrebbia e il periodo ideale è da metà settembre fino a novembre. La raccolta non avviene la mattina ma più avanti nella giornata, per farlo asciugare bene dopo l'umidità della notte.



Sono il **chicco di riso** che sarà nel barbarisotto, preparato dalle cuoche e dai cuochi di Milano Ristorazione per il pranzo dell'8 febbraio in tutta la città

---

# SCOPRIAMO LA BARBABIETOLA

## IL TUBERO PIU' ROSA CHE C'È!

La **barbabetola**, anche detta **rapa rossa**, (quella da orto), è un tubero che appartiene ad una famiglia con un nome molto strano: le Chenopodiacee.

La troviamo particolarmente utilizzata in Nord Italia, dove viene consumata sia cruda sia cotta, in insalata oppure in succo. La barbabetola cresce nella **terra**, e come per il riso, **l'acqua** è un'alleata fondamentale per farla crescere bene e in salute. Senz'acqua non si può stare!

Il terreno che la ospita, deve essere profondo e senza sassi, la radice infatti deve crescere lunga e forte e non deve trovare ostacoli nel suo cammino. L'acqua deve poter scorrere ed essere facilmente raggiungibile.

### La semina

Il terreno viene preparato vangando fino a 25-30 cm di profondità, ma il seme si pianta molto più vicino alla superficie, a circa 2 cm con il terreno ben appiattito.

### Quando è ideale seminare la barbabetola?

Nei mesi tra marzo e giugno a seconda del territorio in cui si coltiva. Ogni seme può dare vita, di solito, da 1 a 6 piantine e appena diventano alte 5 cm, bisogna separarle per fare spazio per farle crescere bene.

Si può anche seminare nel semenzaio e poi piantare a tutto campo.

### Sapete chi sono gli amici della barbabetola?

Gli ortaggi buoni vicini della barbabetola sono: il cavolo rapa, l'insalata, i cetrioli e i fagioli nani.

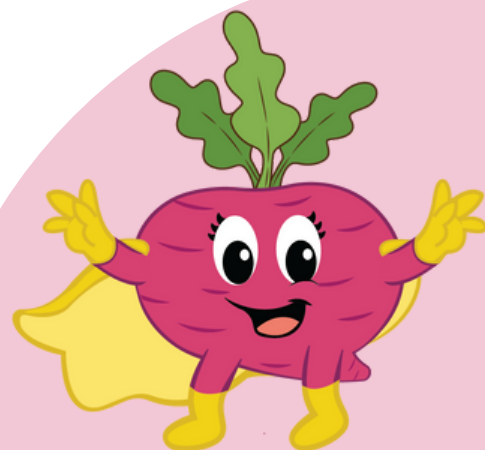
### Come si cura il seme?

Anche la barbabetola ha i suoi cattivi vicini, le erbacce soprattutto. Serve quindi tenere pulito l'ambiente intorno. Per fortuna non servono particolari "aiuti" per farla crescere, ma appena arriva il germoglio, laddove siano troppi, vanno sfoltiti togliendo le piantine in eccesso.

La barbabetola ama il terreno bello umido, ma non esageriamo altrimenti, aiuto la radice affoga! Quando le vediamo diventare grandi, allora, riduciamo l'acqua.

### Il raccolto

La Barbabetola si raccoglie dopo circa 2 - 3 mesi e se le vogliamo piccole, allora le raccoglieremo durante tutta l'estate altrimenti, attendiamo bene e avremo il nostro bel tubero.



Sono la **barbabetola** che sarà nel barbarisotto, preparato dalle cuoche e dai cuochi di Milano Ristorazione per il pranzo dell'8 febbraio in tutta la città

Dalle barbabetole si estrae un **colorante** totalmente naturale che viene utilizzato nell'industria alimentare ma anche per la tintura tradizionale di tessuti.

---

# ALLA SCOPERTA DELLA CAROTA

## DOLCE E COLORATA, LA CAROTA È LA PIÙ AMATA

La carota è una delle verdure più amate per la sua dolcezza e versatilità, cotta, cruda, condita, scondita, a rondelle, a spaghetti, alla Julienne o intera.

### Dove cresce la carota?

La carota cresce molto facilmente e si può coltivare nell'orto e sul balcone,

La carota cresce a terra, come la nostra barbabietola e il nostro riso.

E' importante scegliere un terreno adatto. Quello giusto per la carota deve essere ben drenato e ricco di sostanze nutritive.

Niente di troppo duro o compatto, l'acqua scapperebbe via e allora, addio carota.

La terra deve essere ben lavorata, come la barbabietola andiamo giù fino a 20 cm per girare e rigirare la terra e preparare lo spazio per il seme.

### La semina

Il nostro seme sarà piantato vicino alla superficie ad 1 cm e se ne mettiamo tanti ricordiamoci che servono almeno 5 cm di distanza.

Il periodo di semina è ampio: tra marzo e giugno.

Quindi: terreno giusto morbido e sabbioso, innaffiare in abbondanza e tener lontani i parassiti... ogni pianta ha bisogno di cura.

Il seme delle carote germina a temperature tra i 12 ed i 20 gradi, e ha una germinazione particolarmente lenta, può impiegare anche 40 giorni a emergere.

Per questo non spaventatevi se non vedete comparire subito le giovani piantine: serve molta pazienza. Una copertura con tessuto non tessuto aiuta a scaldare e può accelerare la germinazione.

### Il raccolto

Ci sono tante varietà di carota ed esse possono essere raccolte tra i 75 e i 130 giorni di periodo di coltura, circa a due mesi dalla semina.

Il diametro, quando la radice è pronta, è grande circa 1 o 2 cm.

### Curiosità...

*Ma il cuore ce  
l'hanno anche le verdure?*

OH SI, **la carota ha un cuore** che è la parte più interna e la si vede solo quando è pronta e matura.

Attenzione, se si lascia troppo nel terreno, il cuore della carota si indurisce e la carota più invecchiata, può diventare legnosa e "sgradevole" al gusto.



---

# LABORATORIO INFANZIA



## SCOPRIAMO E GIOCHIAMO CON I SEMI

Vi abbiamo dato alcune informazioni sul nostro adorato seme del riso, che possiamo provare in tante forme, colori e ricette che arrivano anche a scuola.

Anche barbabietola e carota sono le protagoniste del menù speciale dell'8 febbraio e allora come possiamo preparare i bambini a conoscere meglio questi alimenti?

Quali e quante attività si possono fare osservando e giocando con gli alimenti partendo dal seme, osservandone la nascita e la crescita fino al prodotto finale?

Spazio alla fantasia e buon divertimento con alcuni piccoli suggerimenti:

### 1. Scrivere, creare e costruire

Fatevi ispirare e create una storia con i bambini sul riso e sugli altri semi: animatela e rappresentatela in tanti modi: dai cartelloni, ai personaggi.

Costruite anche la vostra scatola dei tesori dedicata ai semi per continuare la ricerca e continuare le scoperte.

### 2. Osservare e riprodurre

Prendete 4 tipi di riso ad esempio: carnaroli, parboiled, integrale e basmati e dopo averli messi in 4 ciotoline, osservate con i bimbi colore, forma e consistenza con manipolazione e travasi.

Ma i semi tutti insieme, fanno anche rumori e armonie: prendete i vostri semi (dello stesso tipo o anche diversi) costruite il vostro bastone della pioggia o le maracas tintinnanti.

Procuratevi anche un mazzetto di steli di riso e provate a sgranarli con i bimbi. Sarà un buon esercizio.

### 3. Sperimentare e colorare

Con barbabietola e carota potete giocare con le forme e le consistenze e gli stati: solida e tonda o appuntita se integra, morbida e liscia se con la polpa o a fette, oppure liquide con il succo e il colore.

Prendete una barbabietola o una carota e provate a fare il succo e poi colorare. Oppure potete utilizzarle per fare timbri con le loro forme o colori ma anche giocare a riprodurre le foglie



# PREPARARE IN CLASSE IL BARBARISOTTO

## VIDEO LABORATORIO



### Creiamo il nostro piatto di risotto

Giocare con il riso può far scoprire ai bambini tanti modi per essere creativi. Vi proponiamo in questo video il laboratorio per costruire il piatto di risotto con tanti materiali e la materia prima originale da Cascina Battivacco, alle porte di Milano, proprio dove si produce il riso che viene servito sulle tavole delle scuole milanesi.

Provate e fateci sapere com'è andata!

<https://youtu.be/iBFmFKjhmKg?si=jTZ7iKpT86CTpWpb>



## Cascina Battivacco

Questa cascina (già esistente nel 1100 come Monastero Battivacco) è una testimonianza rurale del quartiere "Barona", chiusa ad est ed ovest, tra il Naviglio Grande e il Naviglio Pavese.

A soli 4 km in linea d'aria dal Duomo la Cascina Battivacco, che significa "in mezzo alle acque" è (raggiungibile con la Linea M2 "Famagosta") conduce 180 ettari a riso di territorio agricolo nel Comune di Milano.

Dal **2016** tutto il riso distribuito da **Milano Ristorazione** proviene da qui, attraverso una filiera corta costruita in attuazione dalla Food Policy di Milano.

### Maggiori info

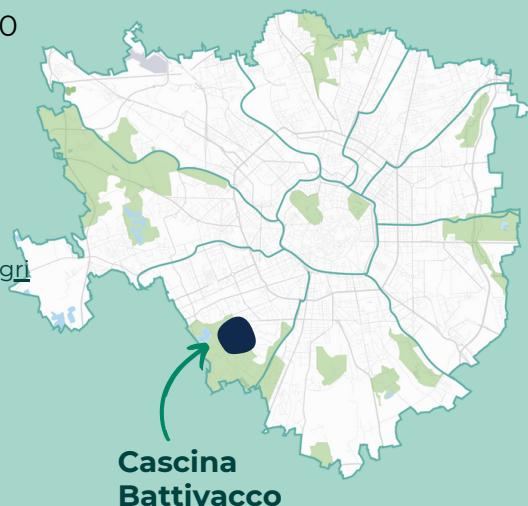
[https://opencms10.cittametropolitana.mi.it/parco\\_agricolo\\_sud\\_milano/agricoltura/aziende\\_agricole/Cascina\\_Battivacco.html](https://opencms10.cittametropolitana.mi.it/parco_agricolo_sud_milano/agricoltura/aziende_agricole/Cascina_Battivacco.html)

Scopri la puntata "Milano Agricola" dello Slow Tour Padano di Patrizio Roversi che presenta anche la Cascina Battivacco

<https://www.italiaslowtour.it/slow-tour-padano-milano/>

### Come contattare la cascina?

Municipio 6  
Quartiere Barona  
Via Barona 111, 20142  
Telefono: 02 813 3351  
[info@cascinabattivacco.it](mailto:info@cascinabattivacco.it)



Cascina Battivacco

---

# LIBRI E ALBI ILLUSTRATI

## SEMI, PIANTE E IL SUSSEGUIRSI DELLE STAGIONI

Ecco qualche idea con albi illustrati sui semi e sugli alimenti che abbiamo presentato.

### **Il timido seme**

[https://www.liberweb.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1928:il-timido-seme&catid=25&Itemid=161](https://www.liberweb.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1928:il-timido-seme&catid=25&Itemid=161)

### **Il piccolo seme**

<https://www.scaffalebasso.it/nicolas-michel-entre-mes-branches-hector-dexet-piccolo-seme/>

### **E poi è primavera**

[https://www.ibs.it/poi-primavera-ediz-a-colori-libro-julie-fogliano-erin-e-stead/e/9788883622830?lgw\\_code=1122-B9788883622830&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAtt2tBhBDEiwALZuhACXi0dtrt-9K\\_2hKdD0X1j6vFSBLR1myajw0rYW6npISOQJrqg2N\\_RoCBkMQAvD\\_BwE](https://www.ibs.it/poi-primavera-ediz-a-colori-libro-julie-fogliano-erin-e-stead/e/9788883622830?lgw_code=1122-B9788883622830&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAtt2tBhBDEiwALZuhACXi0dtrt-9K_2hKdD0X1j6vFSBLR1myajw0rYW6npISOQJrqg2N_RoCBkMQAvD_BwE)

### **Storia di un piccolo seme**

<https://www.leoneverde.it/prodotto/storia-di-un-piccolo-seme/>

### **L'arrivo della primavera**

<https://www.scaffalebasso.it/david-hockney-larrivo-della-primavera-normandia-lippocampo/>

### **Il tempo naturale**

<https://www.scaffalebasso.it/pappa-ratanavanh-sul-naso-dei-cuccioli-grabill-green-un-anno-con-madre-natura/>

### **Un seme di carota**

[https://www.lafeltrinelli.it/seme-di-carota-ediz-a-libro-ruth-krauss/e/9788833700731?lgw\\_code=50948-B9788833700731&awaid=9507&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAtt2tBhBDEiwALZuhAF3NJ\\_grVVQc94i\\_8m0HNpeGwqpeKPVUMzIDIdOHPQaqnhiGOx7SQhoCaqcQAVD\\_BwE&awc=9507\\_1706569936\\_854883903e55f45ecca302fceb6205bb](https://www.lafeltrinelli.it/seme-di-carota-ediz-a-libro-ruth-krauss/e/9788833700731?lgw_code=50948-B9788833700731&awaid=9507&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAtt2tBhBDEiwALZuhAF3NJ_grVVQc94i_8m0HNpeGwqpeKPVUMzIDIdOHPQaqnhiGOx7SQhoCaqcQAVD_BwE&awc=9507_1706569936_854883903e55f45ecca302fceb6205bb)

### **Naturalisti in cucina**

<https://www.topipittori.it/it/catalogo/naturalisti-cucina>

### **Il semino dove lo metto**

<https://www.terre.it/prodotto/il-semino-dove-lo-metto/>

### **Cento semi che presero il volo**

<https://www.hopiedizioni.it/cento-semi-che-presero-il-volo.html>

### **Il favoloso mondo delle piante**

<https://abocaedizioni.it/libri/il-favoloso-mondo-delle-piante-stefano-mancuso-philip-giordano/>

### **Dal seme al piatto - 7**

<https://usborne.com/it/dal-seme-al-piatto-9781474944526>

### **La zuppa Lepron**

<https://www.topipittori.it/it/catalogo/la-zuppa-lepron>





# IL MENU PIU' VERDE DELL'ANNO... SI TINGE DI ROSA!



La partecipazione alla Green Food Week 2024 , ci ha permesso di sperimentare la preparazione di questo materiale di approfondimento dedicato ad insegnanti ed educatori/educatrici delle scuole milanesi.

Grazie alla collaborazione con Milano Ristorazione, i menù della refezione scolastica diventano sempre più ricchi di verdure e legumi seguendo le linee guida nazionali e internazionali sulla promozione di stili alimentari sani e sostenibili.

E' grazie ad un lavoro orientato al miglioramento continuo che innovazione e sperimentazione sono possibili al servizio del benessere dei cittadini.

Si ringraziano tutte le persone delle direzioni coinvolte nel Comune di Milano e lo staff di Milano Ristorazione per la redazione del documento.

Per informazioni [www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)

**Non dimenticare il questionario di valutazione per questo opuscolo, sarà utile per la progettazione delle future iniziative dell'Area Food Policy**  
<https://forms.office.com/e/aJSgf2wkDy>

