



## Al via la nuova edizione del progetto: tante novità e buoni risultati!

Giunto alla sesta edizione il progetto educazione alimentare "Più frutta, più verdura!", promosso da Milano Ristorazione e dall'Assessorato alla Famiglia Scuola e Servizi Sociali del Comune di Milano, ha inagurato la nuova stagione!

Innovazione scientifica e di ricerca. Questo è il tratto che caratterizza la nuova edizione del progetto "Più frutta, più verdura!" che aumenta quest'anno le sue scuole passando da 24 a 34!

La prima novità è l'estensione sperimentale del progetto ai nidi di infanzia e alle scuole primarie. Obiettivo è garantire continuità didattica e formativa ai bambini di queste fasce di età, accompagnandoli nella crescita e nella formazione del gusto. Il panorama delle scuole coinvolte nel progetto risulta quest'anno così composto: 24 scuole dell'infanzia, 4 nidi e 6 scuole primarie a Milano.

La seconda novità è l'inserimento di una nuova area didattica: il movimento fisico, componente essenziale dell'educazione alla salute. In alcune scuole saranno introdotti giochi guidati per favorire l'integrazione dell'attività fisica nella quotidianità.

In crescita anche i partner del progetto. All'Università degli Studi di Milano, all'Unicef, all'Istituto Ciechi di Milano, all'Orto Botanico di Brera e all'Associazione Auser quest'anno si aggiungono Mooving School, associazione collegata alla Humboldt Universität di Berlino, per la linea di attività e di strumentazione relativa al movimento fisico e il Rotary di Milano che ha sostenuto l'estensione del progetto alle scuole primarie insieme all'ASL Città di Milano.

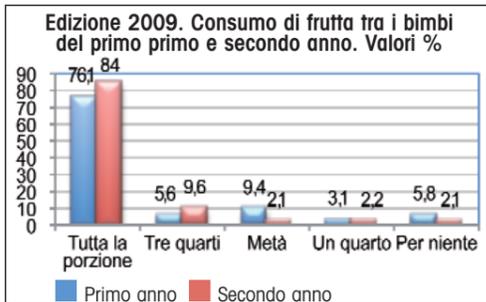
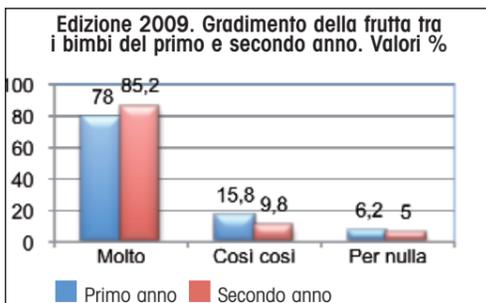
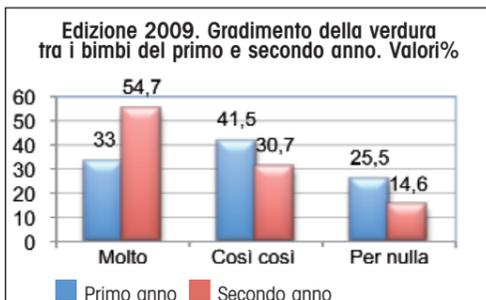
Laboratori di cucina, assaggi al pasto, allestimento dell'orto a scuola, incontri formativi per insegnanti e di cucina per i genitori, sono i laboratori al centro del progetto finalizzato a indurre cambiamenti nei comportamenti e negli atteggiamenti verso il cibo, che incrementino il gradimento e favoriscano il consumo di alimenti ricchi di salute.

L'anno scolastico appena chiuso evidenzia risultati positivi rispetto al gradimento e consumo di frutta e verdura, rilevato con il monitoraggio del pasto a scuola a cura dei genitori e una valutazione positiva espressa nei questionari finali da maestre e genitori che hanno partecipato al progetto.

Come mostrano i grafici 1 e 2 nell'arco di un biennio, i bambini del secondo anno mangiano più verdura (+21%) e più volentieri (+24%) dei bambini del primo anno di attività. Tuttavia, poiché in media solo il 48% dei bimbi mangia la verdura molto volentieri, il suo consumo presenta buoni margini di miglioramento.

La frutta piace in media al 76% dei bimbi. Dal primo al secondo anno, aumenta il suo gradimento dell'8%. Il consumo cresce del 7% (grafici 3, 4).

## PIÙ FRUTTA PIÙ VERDURA!®



Mese di Dicembre '09 n° 16

Milano



Comune di Milano



Cari genitori e cari ragazzi, mancano poche settimane al Natale, la festa che nella nostra tradizione rappresenta il momento più atteso dell'anno, in occasione della quale le famiglie si riuniscono, si scambiano i regali, in cui tutti promettono di essere o diventare più buoni. Il nostro augurio è che possiate trascorrere questo periodo in serenità. Due inviti, vorremmo rivolgervi. Il primo strettamente "alimentare": non esagerare con il pranzo di Natale o il Cenone di Capodanno. E' giusto celebrare queste occasioni, e deve anche essere piacevole il farlo. Tuttavia, cercate, nei giorni tra l'uno e l'altro, di seguire un'alimentazione particolarmente equilibrata, ricca di frutta e verdura e povera di grassi e zuccheri.

Il secondo invito è rivolto ai cittadini, grandi e piccoli, di una Milano che entra nel vivo dei preparativi per organizzare una manifestazione universale - l'EX-PO 2015 - sul tema "Nutrire il pianeta, energia per la vita", sul diritto ad una alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutto il pianeta. L'alimentazione, ho avuto modo di spiegarlo più volte, è al centro della vita, perchè rappresenta l'energia vitale di ogni persona, quella che ci permette di crescere e svilupparci, e al mondo di prosperare. Questa energia vitale, tuttavia, non è equamente distribuita, né tra i Paesi, né tantomeno all'interno dei Paesi. Vi invitiamo a riflettere sul fatto che ciascuno, nel proprio piccolo, può e deve fare di più affinché ciò possa accadere. Anche noi di Milano Ristorazione contiamo di fare la nostra parte: educando i bambini al giusto valore del cibo, che non è solo gusto, ma anche salute e vita.

Auguri di Buon Natale e Felice 2010!

Prof. Michele Carruba  
Presidente Milano Ristorazione SpA

Milano



Comune di Milano

Per ogni segnalazione o suggerimento:  
**numero verde 800.710.980** (dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 17:00, dal lunedì al venerdì); email, [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it).



## Conosciamo ciò che mangiamo

# Le Gumi

Si definiscono legumi i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose che possono essere consumati allo stato fresco, secco, surgelati e conservati.

I legumi prevalentemente utilizzati in Italia sono: fagioli, piselli, fave, lenticchie, ceci, lupini, cicerchie. Alcuni legumi in particolare sono prodotti tipici del territorio, per questo hanno ricevuto il riconoscimento IGP: la lenticchia di Castelluccio di Norcia, il fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese, il fagiolo di Sorana e il fagiolo di Sarconi.

Anche le arachidi e la soia appartengono a questo gruppo di alimenti. I legumi secchi sono un'ottima fonte di proteine: ne contengono più del doppio dei cereali e più delle stesse carni e, pur essendo proteine di qualità biologica inferiore, l'associazione con i cereali ne migliora la qualità, motivo per cui è raccomandabile consumarli abbinati a cereali, quali pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci, ecc. ecc.. Inoltre, i legumi sono poveri di grassi e quindi particolarmente indicati nelle diete ipolipidiche.

I consumi di legumi secchi, in Italia, sono estremamente bassi, 4,5 kg annui pro-capite e di fatto per tutte le fasce di età il consumo giornaliero di legumi è inferiore alla quantità minima consigliata. Le motivazioni di questi bassi consumi sono da ricercarsi nei lunghi tempi di ammollo e di cottura, ma anche dal rifiuto di questo tipo di alimento, situazione ben conosciuta nella ristorazione scolastica che si palesa nell'età scolare con una frequenza abbastanza importante. Va inoltre ricordata una patologia legata al consumo di legumi detta «favismo»: si tratta di una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico, capace di neutralizzare gli effetti nocivi di sostanze tossiche presenti nelle fave e nei piselli. Il consumo di fave e piselli provoca, nei soggetti affetti da questa malattia, delle crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue).

Le richieste di diete che escludano i legumi sono circa 400, suddivisi all'incirca in egual misura tra allergie/intolleranze specifiche (circa 100 per favismo) e patologie varie.

Milano Ristorazione acquista legumi secchi, surgelati ed in conserva, aventi caratteristiche ben specifiche.

Legumi secchi: fagioli borlotti, fagioli cannellini, ceci e lenticchie decorticate.

Le caratteristiche generali di questi legumi sono le seguenti:

- assenza di semi estranei
- assenza di semi ammuffiti
- assenza di umidità anomala
- assenza di segni di attacchi parassitari

- assenza di corpi estranei di natura inorganica
- presenza di massimo 1% di semi edibili rotti

Legumi surgelati: piselli e fagiolini. I piselli fini (diametro 8,75 - 10,2 mm) e finissimi (diametro inf. 8,2) con le seguenti caratteristiche:

- surgelati in IQF (congelati velocemente individualmente)
- rispetto della norma UNI10624
- presenza di piselli gravemente danneggiati non superiore a 8 n/kg
- presenza di piselli gialli non superiore a 8 n/kg
- presenza di materiale vegetale proveniente dalla pianta non superiore a 1 n/kg
- presenza di unità fuori calibro non superiore a 20%
- assenza di corpi estranei di natura non vegetale

I fagiolini finissimi interi con le seguenti caratteristiche:

- surgelati in IQF
- diametro 7,5 / 8,5 mm
- rispetto della norma UNI10292
- surgelati in IQF (congelati velocemente individualmente)
- presenza di materiale vegetale, proveniente dalla pianta, non superiore a 3n/kg
- presenza di unità spezzate <35mm non superiore a 30 n/kg
- presenza di unità mal spuntate non superiore a 6 n/kg

I legumi in conserva: piselli fini, ceci, lenticchie, fagioli borlotti, fagioli cannellini.

Le caratteristiche richieste sono:

- assenza di corpi estranei
- assenza di confezioni ammaccate
- assenza di confezioni gonfiate
- assenza di confezioni arrugginite

I legumi più utilizzati nelle ricette di Milano Ristorazione sono i piselli, infatti sono presenti nei primi piatti "Mallored-dus con piselli", "Garganelli con piselli" e "Riso e piselli", nei secondi "Bocconcini di vitellone alla cacciatora con piselli", "Medaglioni di vitellone al sugo e verdure" e come contorno "Piselli brasati".

Le altre varietà di legumi sono proposte come contorno "Fagiolini all'olio" e principalmente nei primi piatti in brodo, abbinati alla pasta di piccolo formato in ricette quali "Minestra di fagioli", "Minestra di lenticchie", "Minestra di ceci".

Il gradimento dei piatti, a base di legumi, si attesta intorno al 50%.



# il menu

AREA 1 inizio 1° Settimana  
AREA 2 inizio 4° Settimana  
AREA 3 inizio 3° Settimana  
AREA 4 inizio 2° Settimana

Scuole dell'Infanzia,  
Scuole Primarie e Secondarie  
di primo grado  
valido dal  
**30-11 al 22-12-'09**

## 1° Settimana

LUNEDÌ

Riso allo zafferano  
Polpettine di vitellone  
al sugo con verdure  
Purè  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Focaccia ripiena o crêpe al formaggio e prosciutto
- Insalata mista
- Yogurt con frutta fresca o dessert

MARTEDÌ

Pasta olio e grana  
Formaggio\*  
Carote al rosmarino  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Ravioli in brodo di verdure
- Pesce al pomodoro
- Verdure all'aglio
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Minestra di fagioli  
Straccetti di tacchino alla romana  
Patate arrosto  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Risotto con funghi
- Mix insalate con scaglie di grana e crostini
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro  
Merluzzo al forno olio e limone  
Insalata di stagione  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Gnocchetti verdi ai formaggi (una porzione abbondante esclude il secondo)
- Verdure stufate
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Misto finocchi e carote  
Pizza Margherita  
Gelato

**Consigli per la sera:**

- Passato di verdure con riso o altro cereale
- Carne bovina (es. hamburger)
- Patate
- Frutta fresca di stagione

## 2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al tonno  
Formaggio\*  
Patate arrosto  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Pasta o riso in brodo di carne
- Bollito misto
- Macedonia di verdure
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Minestra d'orzo  
Bocconcini di vitellone  
alla cacciatora  
Zucchine al forno  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Pasta al pesto
- Pesce al forno
- Insalata verde
- Frullato di frutta

MERCOLEDÌ

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

**Consigli per la sera:**

- Stracciatella o pasta in brodo
- Tortino di verdure o crocchette di patate
- Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Misto finocchi e carote  
Lasagne alla bolognese  
Gelato

**Consigli per la sera:**

- Primo asciutto al sugo o con verdure
- Pesce al vapore con maionese
- Verdure a foglia verde
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Gnocchi al pesto  
Crocchette di totano°  
Insalata di stagione  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Piatto unico con legumi e cereali
- Crudità di verdure
- Frutta fresca di stagione

## 3° Settimana

LUNEDÌ

Malloreddus  
pomodoro e basilico  
Prosciutto cotto  
Purè  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Polenta o riso con Pollo o coniglio stufato e verdure
- Dessert alla frutta o gelato

MARTEDÌ

Misto finocchi e carote  
Pizza Margherita  
Gelato

**Consigli per la sera:**

- Ravioli di verdura (un piatto abbondante sostituisce il secondo)
- Bresaola olio e limone
- Rucola o insalata verde
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Passato di verdura con riso  
Polpettine di vitellone al forno  
Piselli brasati  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Pasta allo zafferano
- Insalata di pesce con verdure sott'aceto
- MFrutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Gnocchi al pomodoro  
Frittata con prosciutto e formaggio  
Misto carote e insalata  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Piatto unico con legumi e cereali
- Verdure gratinate
- Yogurt con frutta fresca

VENERDÌ

Pasta alla Ligure  
Merluzzo al forno  
Insalata di stagione  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Bruschette con funghi o con verdure
- Carni bianche arrosto con patate
- Frappè alla frutta

## 4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta aglio, olio e grana  
Medaglioni di vitellone al sugo  
Purè  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Raviolini di carne in brodo di verdure
- Bruschette con crema di verdure (es. carciofi)
- Macedonia con gelato

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro  
Rustichelle di pollo°  
Fagiolini all'olio  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Crema di legumi con crostini
- Filetti di pesce
- Insalata di stagione
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù di carne  
Mozzarella  
Cavolfiori gratinati  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Orzotto o riso allo zafferano
- Arrosto o spiedini di carni miste
- Insalata mista
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Riso con la zucca  
Arrosto di lonza al forno  
Insalata di stagione  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Insalata con germogli di soia
- Piadina o pizza
- Dolce alla frutta

VENERDÌ

Tortellini di carne in brodo  
Bastoncini di pesce°  
Misto carote e insalata  
Frutta fresca di stagione

**Consigli per la sera:**

- Pasta al ragù di verdure
- Uova
- Zucchine
- Frutta fresca di stagione

° Piatto cotto al forno

\* A rotazione e secondo disponibilità