

# NEWS

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.

## FRUTTA FRESCA.. DA BERE

Introdotta a gennaio in via sperimentale, spremuta di arancia e succo d'ananas, visto il gradimento da parte dei bambini sono stati inseriti nel menù di Milano Ristorazione, un paio di volte al mese in alternativa alla frutta di stagione. Si tratta, in verità, di frutta fresca sotto forma di spremuta o succo. Vengono serviti, infatti, spremuta di arance bionde, rosse e succo d'ananas "Latte Milano": ottenuti dal frutto fresco, pastorizzati e refrigerati, senza aggiunta di zuccheri, coloranti o conservanti. Le arance sono spremute entro 48 ore dalla raccolta; il succo d'ananas, naturale al 100%, è ottenuto dalla selezione dei migliori ananas tropicali. Offrire questa alternativa rientra nel programma di educazione alimentare dei bambini, che vede nelle spremute e nei succhi da frutta fresca un modo piacevole per gustare la frutta, scoprendo sapori, colori e consistenze diverse. Ricorrere a succhi o spremute può essere, inoltre, utile soprattutto per favorire il consumo di frutta, quando non particolarmente amata. Tuttavia, va ricordato che questa non deve diventare un'abitudine.

	unità di misura	Arancia *	Spremuta pastorizzata d'arancia **
valore energetico	kcal	34	48
proteine	gr.	0,7	0,8
carboidrati	gr.	7,8	10,6
grassi	gr.	0,2	0,1
fibre	gr.	1,6	0,6
sodio	mg.	3	0,5
vitamina C	mg.	50	45

	unità di misura	Ananas *	Spremuta pastorizzata d'Ananas **
valore energetico	kcal	40	52
proteine	gr.	0,5	0,4
carboidrati	gr.	10	12,4
grassi	gr.	0	0,1
fibre	gr.	1	0,4
sodio	mg.	2	0,0006
vitamina C	mg.	17	non indicato

\* Fonte: www.inran.it (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

\*\* Fonte: etichetta del prodotto (produttore Centrali Produttori Latte Lombardia S.p.A)

# 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](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it).

**Buongiorno,** Mi è giunta voce che Milano Ristorazione sostituirà i contenitori per alimenti in metallo con vaschette in polycarbonato, materiale sul quale mi risulta esistano sospetti di tossicità. Potete rassicurarmi in proposito? Una mamma.

**Cara mamma,** Milano Ristorazione, per trasportare gli alimenti dai centri cucina ai refettori scolastici, impiega contenitori in acciaio inox lavabili, riutilizzabili e resistenti a un uso prolungato. Gradualmente, verranno sostituiti da vaschette in polipropilene: un materiale plastico ben diverso dal polycarbonato. Il polipropilene è termoresistente sino a 125°, idoneo al contatto con gli alimenti, privo di ftalati e riciclabile. Si tratta di un materiale comunemente usato anche per i piatti o le bottiglie di plastica. Le ragioni del cambiamento sono diverse: le vaschette in polipropilene sono più piccole e permettono un condimento delle pietanze più accurato; vengono termosigillate, favorendo il mantenimento della temperatura degli alimenti; il peso ridotto, rispetto ai contenitori in acciaio, comporta un minor carico da movimentare per gli addetti; vi è inoltre un beneficio per l'ambiente, dovuto a minor consumo di detersivo e di acqua necessari per il lavaggio dei contenitori di acciaio, oltre a una riduzione del via vai di furgoni, calcolato in circa 15.000 ore/anno di movimentazione automezzi, con un contributo considerevole alla riduzione di emissioni di CO2. Restiamo naturalmente a disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

Cordialità  
Prof. Michele Carruba  
Presidente Milano Ristorazione



Mese di  
Marzo '10  
n° 19

Conosciamo ciò che mangiamo

# IL RISO

La culla della civiltà del riso è l'Asia. L'origine di questa graminacea viene identificata nella valle dello

Yang Tze, grazie al ritrovamento di reperti fossili di 5000 anni a.C.

Gli arabi portarono in Sicilia il riso, ma non la risicoltura e, durante gli anni della loro occupazione, dal 250 d.C., è verosimile che si provi ad acclimatare il riso a Siracusa e nella piana di Lentini, non distanti da Catania, dove si aspetterà però fino al Novecento per una vera coltivazione.

Secondo fonti bibliografiche, la prima risaia apparve nel territorio di Salerno.

Nel Medioevo, il riso venne coltivato in minime quantità nel Sud d'Italia e, soprattutto, nei conventi e negli orti dei Semplici come pianta medicinale.

In Lombardia, nel 1500, le risaie si estendevano su ben 5.500 ettari che nel giro di soli 50 anni divennero 50.000. Da qui, il riso si diffuse in Piemonte, ma più lentamente per mancanza di canalizzazioni, giungendo poi fino a Saluzzo (del 1525 sono le prime esportazioni piemontesi) e verso Est raggiungendo Mantova, Verona, Vicenza e la marca Trevigiana.

Il vero boom della coltura del riso si ebbe solo dopo lo scavo del canale Cavour (1866), quando la superficie coltivata salì a quota 230.000 ettari e il riso italiano divenne un prodotto d'esportazione, molto richiesto da francesi, svizzeri, tedeschi e austriaci.

Le varietà di riso sono moltissime fra queste ricordiamo: Arborio, Baldo, Carnaroli, Padano, Ribem, Roma, Sant'Andrea, Thainonnet, Venere, Vialone nano. Il riso parboiled non è una tipologia di riso, bensì il risultato di una speciale lavorazione basata sull'effetto che esercita la combinazione di acqua e calore sulla cariosside. Il processo di parboilizzazione, modifica la struttura del chicco, riducendo la sua capacità di assorbimento dei liquidi. Il mutamento è visibile ad occhio nudo: il chicco parboiled è traslucido e ambrato.

Questo riso può essere così cotto più a lungo senza disgregarsi e, proprio per questo, è largamente usato nella ristorazione non perdendo le sue caratteristiche nutritive e organoleptiche. Il parboiled, inoltre, ha un indice glicemico più basso (56-58) rispetto al normale riso brillante (da 60 a 112 secondo la varietà e la cottura) e, pertanto, tende ad influire in modo minore sulla glicemia post-prandiale.

Uno dei maggiori pregi dietetici del riso è la sua elevatissima digeribilità, legata al fatto che l'amido presente è composto da granuli molto piccoli, fra i 2 e i 10 micron, con la frazione amidacea costitui-

ta prevalentemente da amilopectina. La fornitura del riso utilizzato da Milano Ristorazione S.p.A. prevede la consegna di riso fino varietà Ribe da agricoltura biologica destinato agli asili nido e di parboiled convenzionale varietà Roma, Ribe, Arborio, Baldo e Thainonnet per le altre utenze.

Il processo di parboilizzazione garantisce la tenuta della cottura, mentre le varietà identificate si adeguano alle varie ricette presenti in menù. Il prodotto convenzionale è comunque previsto OGM free.

### I valori nutrizionali per 100g di riso Ribe Parboiled crudo sono:

Valore energetico	357 kcal 1516 kj
Proteine	7g
Carboidrati	80g
Grassi	1g
Vit. B1	0,24 mg
Vit B5	1,2 mg
Vit B6	0,33 mg
Vit PP	6,2 mg

### I valori nutrizionali per 100g Riso fino Ribe crudo sono:

Valore energetico	346 kcal 1451 kj
Proteine	6,92 g
Carboidrati	76,96 g
Lipidi	1,24 g

Nel Menù scolastico in genere è previsto almeno un piatto a base di riso alla settimana. Il classico "Riso allo zafferano" è sempre presente indipendentemente dalla stagione, come quello "alla parmigiana". Invece alcune ricette sono proposte a seconda della stagionalità: per esempio fanno parte del menù invernato il "Riso con la zucca" e tutti i piatti in brodo "Passato di verdura con riso", "Minestrone con riso", "Minestrone alla genovese". Nelle altre ricette a base di riso questo cereale è cucinato insieme a verdure, come nel "Riso all'ortolana" e "Riso al pomodoro", oppure a legumi "Riso e piselli". Il gradimento dei piatti a base di riso è notevole: il riso alla parmigiana ottiene il 62 % di pareri positivi mentre il riso al pomodoro arriva al 63 %. Il gradino più alto del podio lo raggiunge, però, il riso allo zafferano, con il 74 % di giudizi favorevoli.

Milano



Comune di Milano

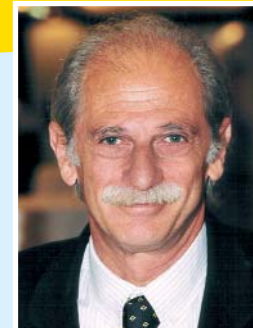


Carissimi genitori,

come sapete Milano Ristorazione non si pone solo l'obiettivo di far mangiare i vostri figli, ma anche di educarli alla corretta alimentazione, coniugando gusto e salute. Il fine ultimo è quello di rendere bambini e famiglie consapevoli dell'importanza dei comportamenti alimentari. Abbiamo voluto, pertanto, analizzare quali sono le conoscenze di base delle famiglie milanesi in questo ambito. In collaborazione con Fondazione IULM e Assessorato alla Ricerca e all'Innovazione del Comune di Milano, Milano Ristorazione ha svolto l'indagine "Monitoraggio e promozione delle conoscenze in campo nutrizionale delle famiglie e dei bambini delle scuole primarie del Comune di Milano", che ha coinvolto oltre 22.500 famiglie milanesi e 148 scuole primarie cittadine. La ricerca, una delle più ampie di questo tipo mai svolte nel nostro Paese, si propone di approfondire il binomio "cibo & salute" nei bambini dai 6 agli 11 anni e nelle loro famiglie, analizzando il rapporto tra abitudini alimentari dei genitori e dei figli, il grado di sedentarietà e di attività sportiva, le ore trascorse davanti alla TV, le componenti culturali e etniche. I risultati di questa indagine saranno presentati nelle prossime settimane nel corso di un incontro pubblico al quale invitiamo già da ora tutti i genitori che volessero parteciparvi. Sarete informati della sede e dell'orario attraverso la scuola e il sito internet di Milano Ristorazione.

Un cordiale saluto

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).



# il menu

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

Scuole dell'Infanzia,  
 Scuole Primarie e Secondarie  
 di primo grado  
 valido dal  
**01-03 al 26-03-'10**

## 1° Settimana

LUNEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Pasta al sugo o con verdure  
 • Cotoletta di pesce • Insalata di stagione  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Crema con verdure  
 • Toast o salumi  
 • Verdure verdi a foglia  
 • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

**Minestra di lenticchie**  
**Straccetti di tacchino alla romana**  
**Patate arrosto**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Risotto  
 • Carne rossa ai ferri o in umido  
 • Insalata mista  
 • 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:** • Ravioli in brodo  
 • Uovo  
 • Verdure grigliate  
 • Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

**Misto finocchi e carote**  
**Pizza Margherita**  
**Gelato**

**Consigli per la sera:** • Riso al pomodoro  
 o con verdure  
 • Pesce in umido con patate  
 • Frutta fresca di stagione

## 2° Settimana

LUNEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Riso con zucca o altra verdura  
 • Pesce al vapore  
 • Insalata capricciosa  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

**Passato di verdura con crostini**  
**Bocconcini di vitellone**  
 alla cacciatora  
**Zucchine al forno**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Polenta o pasta pasticciata ai  
 formaggi (una porzione abbondante sost. il 2°)  
 • Mix di insalate • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Piatto unico a base di cereali  
 legumi, o pesce  
 • Yogurt con frutta fresca

GIOVEDÌ

**Misto finocchi e carote**  
**Lasagne alla bolognese**  
**Gelato**

**Consigli per la sera:** • Risotto o orzotto allo zafferano  
 • 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:** • Pastina in brodo di carne  
 • Bollito di carni bianche  
 • Verdure cotte in insalata  
 • Frutta fresca di stagione

## 3° Settimana

LUNEDÌ

**Malloreddus**  
 pomodoro e basilico  
**Prosciutto cotto**  
**Purè**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Passato o minestra di verdure  
 • Mozzarella in carrozza al forno • Crudità di verdure  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

**Misto finocchi e carote**  
**Pizza Margherita**  
**Gelato**

**Consigli per la sera:** • Risotto o pasta al burro  
 • Pollo o coniglio arrosto con verdure  
 • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Pasta al pomodoro o in bianco  
 • Pesce al forno  
 • Insalata di stagione  
 • Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Cous cous  
 con cereali e legumi  
 • Verdure gratinate  
 • Dessert alla frutta

VENERDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Zuppa di verdure  
 • Spiedini di carne o hamburger  
 • Patate arrosto  
 • Frutta fresca di stagione

## 4° Settimana

LUNEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Crema di legumi con crostini  
 • Pesce al forno  
 • Insalata di stagione  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

**Pasta al pomodoro**  
**Cotoletta di pollo alla milanese°**  
**Fagiolini all'olio**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Gnocchi alla romana o  
 alle verdure (una porzione abbondante  
 sostituisce il secondo)  
 • Insalata mista con germogli di soia  
 • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Minestra di verdure con cereali  
 • Crocchette di pesce  
 • Patate in insalata  
 • 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:** • Pizza  
 • Verdure grigliate  
 • Macedonia con gelato

VENERDÌ

**Ravioli di magro al burro e salvia**  
**Bastoncini di pesce°**  
**Misto carote e insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Riso e latte o tortino di riso  
 • Verdure gratinate  
 • Dessert

° Piatto cotto al forno \*A rotazione e secondo disponibilità

**VERDURE INVERNALI:** scelte tra finocchi, zucca, rapa, porro, carciofi, crucifere (cavoli, cavolfiore, cime di rapa, broccoletti, verza ecc.) - **CEREALI:** alternare pasta e riso (anche integrali), farro, orzo, miglio, grano saraceno, ecc.  
**CONDIMENTI (grassi):** privilegiare olio d'oliva extra vergine, utilizzare il burro in piccole dosi. - **LEGUMI:** preferire i secchi (fagioli di tutti i tipi, lenticchie, ceci, fave, piselli, ecc).

sito internet: [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it) e-mail: [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it) numero verde: 800 710980

