



Comune di
Milano



OPUSCOLO DIDATTICO ESPLORIAMO GLI INGREDIENTI DEL MENU PIÙ VERDE DELL'ANNO

Green Food Week 2025

Il Comune di Milano e Milano Ristorazione partecipano alla Green Food Week 2025, l'appuntamento annuale promosso da Foodinsider e dedicato alla sostenibilità nella refezione scolastica, con un menù speciale a basso impatto ambientale. Per comprendere al meglio il significato dell'iniziativa, proponiamo a insegnanti ed educatori/educatrici una serie di brevi letture per **realizzare attività in classe nelle scuole primarie** e alcuni **spunti di approfondimento per le infanzie in sezione**, a cominciare dalla **"Lettera dal Pianeta"**.



La soia è una delle piante coltivate più antiche del mondo. In Cina veniva già seminata oltre 3000 anni fa ed era considerata una delle "cinque sacre colture"

Iniziativa sviluppata in sinergia con:



Lettera dal Pianeta

Se il Pianeta potesse scrivere una lettera ai bambini e alle bambine per dire loro come si sente e che cosa lo fa stare meglio, che cosa scriverebbe?
E se contasse anche sull'entusiasmo dei bambini per poter migliorare la vita di tutti gli esseri viventi che lo abitano, che cosa chiederebbe?

Forse **racconterebbe delle buone relazioni naturali** che esistono tra le piante e la terra fertile e di quelle **azioni**, piccole ma significative, che alcuni umani fanno per contribuire agli equilibri vitali: tra queste, **mangiare meglio, sprecare meno e cercare di usare le risorse in modo equo e sostenibile**.

Vi invitiamo quindi a leggere questa lettera immaginaria in classe, prima del pasto in mensa, arricchendola o semplificandola secondo la vostra fantasia, nel rispetto dell'età dei vostri bambini.

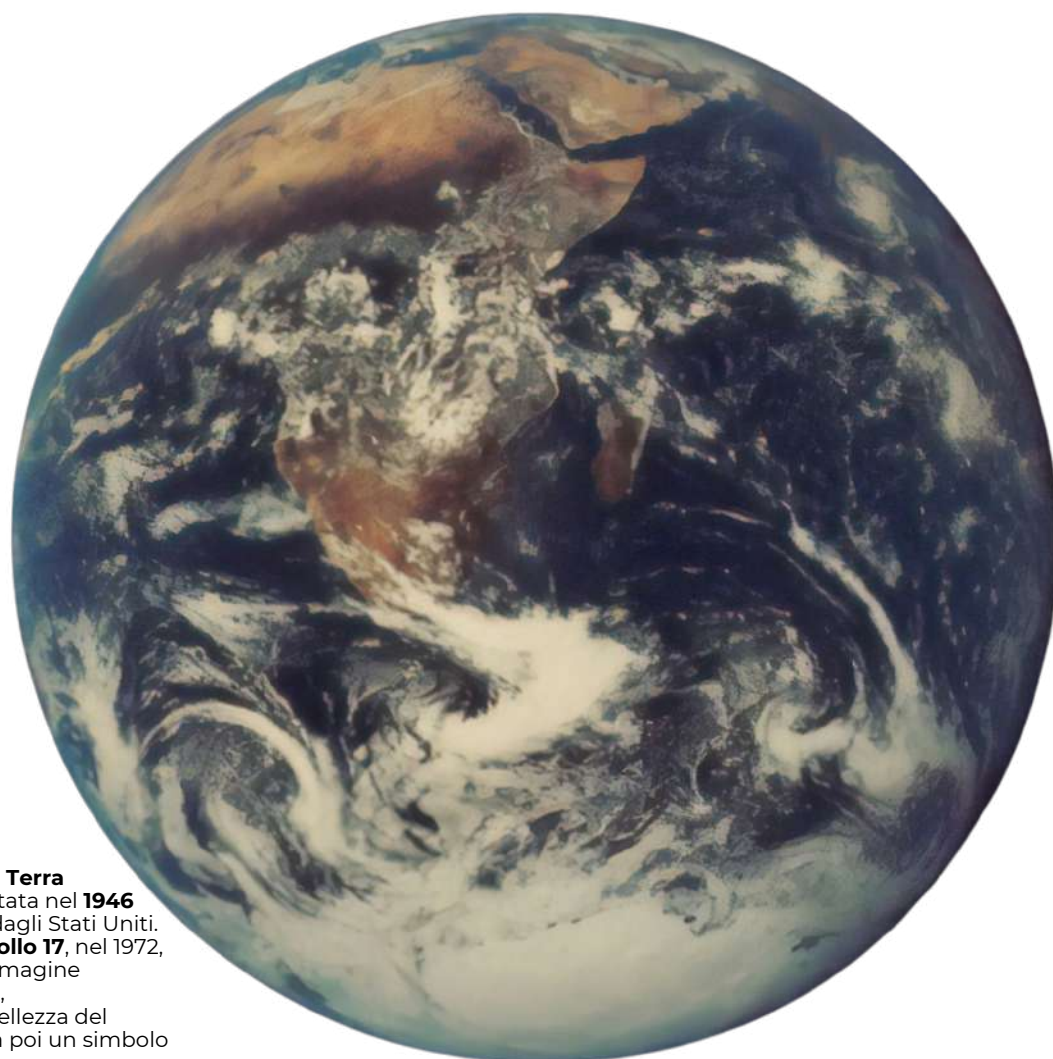
**Contenuti
progettati per:**



Scuola
Primaria



Scuola dell'
Infanzia



La prima **fotografia della Terra vista dallo spazio** fu scattata nel **1946** da un razzo V-2 lanciato dagli Stati Uniti. Ma fu con la missione **Apollo 17**, nel 1972, che nacque la celebre immagine **"Blue Marble"** (biglia blu), simbolo della fragilità e bellezza del nostro pianeta e divenuta poi un simbolo della sostenibilità.



Care bambine, cari bambini,

oggi in mensa troverete la **pasta al ragù di soia**, un piatto squisito per festeggiare insieme la **Green Food Week**, la settimana più verde dell'anno; verde come gran parte del mio colore naturale, dopo l'azzurro dell'acqua.

In questa giornata, sono tantissime le scuole d'Italia dove si mangia un menù speciale, preparato con i miei ingredienti preferiti, nati dalla terra e cresciuti con l'acqua e la luce del sole. Quali sono i miei ingredienti preferiti? Certamente quelli vegetali: basta poco per farli crescere.

In particolare, mi piacciono i **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, soia e molti altri), quei semi saporiti che si cucinano in tanti modi diversi, per realizzare primi, secondi, contorni... e perfino torte! E che contengono sostanze nutritive, come le proteine e le fibre vegetali, di cui il vostro corpo ha bisogno per stare bene.

Tra tutte le piante che ospito sulla mia superficie, i legumi sono gli unici che, mentre crescono nei campi e negli orti, prelevano sì sostanze dal terreno, ma allo stesso tempo **lo arricchiscono e lo rendono fertile** e così, dopo la loro raccolta, si possono subito seminare altri ortaggi. Questo succede perché sulle loro radici vivono batteri particolarissimi, che trasformano l'azoto atmosferico (un gas presente nell'aria che le piante non possono assorbire) in un tipo diverso di azoto, pronto per essere utilizzato da pomodori, cavoli, mais... Beh, questo ve lo spiego un'altra volta, ora torniamo al vostro menù.

La pasta al ragù di soia: piccola storia di una ricetta perfetta

In passato i contadini e gli allevatori producevano meno cibo di oggi. La carne si mangiava raramente, nei giorni di festa. Per gustare piatti a base di carne infatti, serviva tanto lavoro (l'agricoltura e l'allevamento non erano meccanizzati) e soprattutto serviva molto tempo, cosa che a me non dispiaceva affatto perché così **la natura manteneva il suo equilibrio**, per il bene di tutti: piante, animali e umani. Oggi, grazie anche all'uso di macchinari e nuove tecnologie, la produzione di cibo è aumentata e, ahimè, le mie risorse faticano a rigenerarsi a un ritmo naturale, l'acqua per esempio.

"Sulla Terra si starebbe meglio se avessimo più di attenzione per ciò che offre il Pianeta", hanno cominciato a spiegare e dimostrare gli scienziati. Per fortuna, le loro parole sono arrivate ai cuochi e alle cuoche delle mense scolastiche, che hanno avuto un'idea: **"Perché non inventiamo un nuovo ragù,"** si sono detti, **"buono come quello della tradizione ma fatto con i legumi?"** La carne, si sa, necessita di più risorse naturali per essere prodotta rispetto ai vegetali.

Il ragù di soia è buono, morbido e gustoso, preparato con carote, sedano, cipolla, olio extravergine d'oliva e pomodoro, proprio come nella ricetta tradizionale. L'unica differenza è che al posto della carne, ora c'è la soia, che è un legume. **Tradizione**, infatti, non significa "mangiare sempre le stesse cose" ma **ispirarsi ai buoni piatti antichi per accogliere nuovi ingredienti e nuove abitudini**. In questo modo, l'alimentazione diventa più varia. Questo fa bene sia a voi sia a me, che sono la casa di tutti gli esseri viventi. Se il piatto vi piacerà sarò contento nel vedervi sazi e felici.

Buon appetito e buona Green Food Week dal vostro amico,

Pianeta Terra

Il progetto School Food 4 Change

Dal 2023 il progetto europeo School Food 4 Change ha avviato **percorsi integrati di educazione alimentare** in diversi servizi d'infanzia e scuole primarie, proponendo momenti di formazione ad educatrici e insegnanti, visite in cascina e ai centri cucina, oltre a laboratori genitori figli.



MENU SPECIALE

8 aprile 2025 a Milano

Pranzo in refettorio

Pasta Biologica al ragu di soia bio

CO2e 61,6%

BIO 98%

Carote a julienne

CO2e 8%

BIO 100%

Frutta fresca, biologica e di stagione

CO2e 19,6%

BIO 100%

Pane a km0 con farina biologica

CO2e 15%

BIO 100%

impatto ambientale
del pranzo
per ogni alunno

1,41 KgCO2e

calcolato in proporzione alle
diverse grammature
per scolarità



Ingredienti

280 gr. Pasta BIO
280 gr. Polpa di pomodoro BIO
140 gr. FIOCCHI di soia BIO
20 gr. Olio extravergine d'oliva BIO
28 gr. Carote BIO
20 gr. Cipolle BIO
20 gr. Sedano BIO
16 gr. Parmigiano Reggiano
Sale q.b.

Ingredienti per 4 persone

Procedimento

1. Reidratare la soia in acqua fredda per 30 minuti prima della preparazione.
2. Tagliare le verdure (carote, cipolla, sedano) a cubetti per preparare la base di soffritto del ragu.
3. Appassire le verdure con parte dell'olio.
4. Aggiungere la polpa di pomodoro e salare.
5. Frullare la base di verdura e pomodoro con il frullatore, creando una crema omogenea.
6. Aggiungere la soia eliminando l'acqua in eccesso.
7. Portare a cottura il ragu, aggiungendo acqua se necessario.
8. Cuocere la pasta in acqua salata e scolarla al dente.
9. Aggiungere il ragu e lucidare la pasta con la restante parte dell'olio.
10. Assaggiare e servire.

Ora non vi resta che gustare!

NOTE E FONTE DATI: I dati sull'impatto ambientale del menu sono calcolati dal **World Research Institute (2024)**, tramite il calcolatore dell'iniziativa **Cool Food Pledge** alla quale il Comune di Milano partecipa con Milano Ristorazione dal 2018. I dati percentuali di biologico e km0 sono calcolati sulla grammatura complessiva o del singolo piatto.

Spunti per Scuola Primaria



LA SOIA

Domande per avviare un approfondimento interdisciplinare in classe:

1. Che cos'è la soia e da dove viene?
2. Quali sono le sue caratteristiche naturali?
3. Perché ha un posto importante nell'alimentazione, non solo italiana?
4. Perché la mangiamo a scuola?

1. La soia, *Glycine max*, è originaria dell'Estremo Oriente (Cina e Giappone). Oggi i primi produttori al mondo di soia sono Stati Uniti, Brasile, Argentina, Cina e India. La soia può essere coltivata in tutti i climi e in Italia è stata spesso usata per fare olio. **(Storia, Geografia)**

2. La soia è una **pianta erbacea annuale** che cresce in altezza o a cespuglio. I suoi **frutti**, che si raccolgono in estate, sono **bacelli** pelosi, appiattiti e penduli. Ognuno contiene **semi** tondeggianti, il cui colore varia dal giallo al bruno, dal verde al nero. La pianta appartiene alla **famiglia delle leguminose**, come fagioli, ceci, lenticchie e arachidi. **(Scienze, natura).**

3. È al primo posto tra i legumi non solo per il suo contenuto di **proteine**, ma soprattutto per la sua composizione in aminoacidi essenziali, oltre che per la quantità di lipidi «insaturi», ovvero grassi buoni. È ricca di minerali (es. calcio) e vitamine, in particolare del gruppo B. **(Scienze, educazione civica - sana alimentazione).**

4. E' un alimento a basso impatto ambientale; infatti per la nostra ricetta del ragù di soia i cuochi usano il **granulare di soia biologica**, ottenuta attraverso sistemi produttivi che riducono l'uso di agrofarmaci.



Attività in classe: LA SOIA INVISIBILE

Tutti noi, senza saperlo, **abbiamo già mangiato i semi di soia** perché questo legume è presente in tante preparazioni industriali, soprattutto nei prodotti da forno, nei condimenti cremosi e in diversi alimenti di tradizione orientale che oggi sono entrati nelle nostre abitudini, come il **tofu**, gli **spaghetti di soia**, il **miso** e la **salsa di soia**.

Infine, chiunque abbia un'intolleranza ai latticini avrà assaggiato il **latte**, lo **yogurt** o il **gelato di soia**. La soia, quindi, non è un ingrediente nuovo per il nostro palato, come possiamo verificare in classe con questa attività:

► Chiediamo ai bambini di raccogliere (o fotografare) **le etichette** di alimenti confezionati che trovano a casa, come **cereali da colazione, biscotti, pane industriale, dessert, gelati, latte vegetale, piatti pronti surgelati, salse e creme spalmabili**.

► In classe, leggiamole con attenzione, **confrontiamo le liste degli ingredienti** e cerchiamo se al loro interno compaiono le parole **soia** o **emulsionante E322** (lecitina di soia). Spesso troveremo la dicitura *può contenere tracce di soia*, che di solito compare quando l'olio è chiamato genericamente *olio vegetale*.

- Alla fine chiediamoci:
- **ho già mangiato un alimento che conteneva la soia?**
 - **in quali alimenti?**
 - **che sapore aveva?**



L'attività può essere approfondita con domande ulteriori (mi è piaciuta? che consistenza aveva? a casa la cuciniamo?...) anche con modalità di interviste reciproche tra gli alunni.

Esperimento di chimica: esploriamo le emulsioni

Se in un bicchiere di vetro trasparente mescoliamo **acqua e olio**, dopo qualche minuto vediamo che l'olio torna a galla e i due elementi si separano: l'emulsione è instabile. Ma se, in un secondo barattolo, prima di versare l'olio, mescoliamo nell'acqua **un cucchiaino di lecitina di soia** (che si compra al supermercato), otteniamo allora una **emulsione stabile: acqua e olio non si separano più**. Una celebre emulsione stabile è **la maionese**.

Domande e attività per avviare ulteriori approfondimenti interdisciplinari:

- Nell'Antica Roma la soia e i fagioli non c'erano. Quali legumi mangiavano i Romani?
- La soia è originaria della Cina. I fagioli invece...? Leggi il menu scolastico e cerca gli ingredienti originari di altri continenti.
- Esiste un legume il cui baccello si sviluppa sottoterra. Quale?
- Quanti semi entrano nella nostra alimentazione quotidiana (cereali, legumi, frutta secca, spezie, caffè...). La riflessione può essere lo spunto per avviare un piccolo **museo dei "semi in cucina"**.

Spunti per Scuola Primaria



LA CAROTA

Domande per avviare un approfondimento interdisciplinare in classe:

1. Che cos'è la carota e da dove viene?
2. Quali sono le sue caratteristiche naturali?
3. Perché ha un posto importante nell'alimentazione, non solo italiana?
4. Perché la mangiamo a scuola?

1. Quella che comunemente chiamiamo carota è la grossa radice a fittone di una pianta erbacea coltivata (*Daucus carota ssp. sativus*), ottenuta da una pianta selvatica, anch'essa chiamata carota, conosciuta e apprezzata già dagli antichi Greci per le sue proprietà alimentari e medicinali. Oggi è coltivata in Europa, in Asia e in Africa settentrionale. **(Geografia, Storia)**

2. La carota è una pianta biennale e appartiene alla famiglia delle *Apiacee*, la stessa del sedano, del finocchio e del prezzemolo. Produce grandi infiorescenze a ombrella che si vedono facilmente, d'estate, nei fossi e nei prati aridi. **(Scienze)**

3. È apprezzata soprattutto per le sue gustose radici, che possono essere bianche, gialle, arancioni o viola. Anticamente però di questa pianta si mangiavano soprattutto le foglie. Oltre agli zuccheri e ai minerali, la carota contiene molte vitamine. Dalla sua radice a fittone si estrae il carotene, che protegge la pelle dai raggi ultravioletti (quelli del sole). **(Scienze, educazione civica, sana alimentazione)**

4. Le carote sono tra gli ortaggi più amati dai bambini perché sono dolci, colorate e, quando sono servite crude, croccanti. Nel nostro menu le troviamo tra i contorni e nelle basi di molte ricette (crocchette, ragù di soia ecc.).



Fonte: <https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/carote/>

Attività in classe: LA CAROTA NELLA STORIA

85 anni fa le carote divennero protagoniste della storia. Nel 1940, infatti, l'Inghilterra era in guerra contro la Germania e, come sempre accade durante i conflitti, il cibo era scarso. Mancavano il latte, il burro, lo zucchero, la carne e i bambini avevano spesso tanta fame.

Il governo inglese decise allora di avviare una grande campagna di pubblicità per convincere la gente a coltivare e a consumare più carote, perché sono buone, dolci e nutrienti. Dappertutto cominciarono a circolare ricettari, cartoni animati, manifesti e filmati dedicati alle carote. Si suggeriva perfino di infilarle su stecchini di legno e mangiarle come ghiaccioli.



Che le carote facciano bene agli occhi, si sa. Ma a un certo punto il governo britannico cominciò a diffondere la strana teoria secondo la quale chi mangia tante carote può perfino a vedere al buio.

Nessuno, in quel momento, capì che questa dichiarazione era una vera e propria strategia militare. L'aeronautica inglese, infatti, aveva un importante segreto da nascondere: a bordo dei suoi aerei era stato montato un nuovo strumento, il radar, che permetteva ai piloti di avvistare gli aerei nemici anche nelle notti più buie. Era importante, però, che gli avversari non lo scoprissero. E così i generali dichiaravano: "I nostri piloti sono invincibili perché mangiano tante carote!"

Fonte: <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/a-wwii-propaganda-campaign-popularized-the-myth-that-carrots-help-you-see-in-the-dark-28812484/>

Domande e attività per avviare ulteriori approfondimenti interdisciplinari:

- Tra gli ortaggi che mangiamo, quali sono quelli che, come la carota, si sviluppano sottoterra e dunque crescono al buio?
- Un esperimento scientifico può trasformarsi in un progetto artistico? Certo, basta estrarre il colore dalle carote viola e poi usare quel colore per dipingere. La procedura ce la spiega il più celebre "scienziato in cucina", **Dario Bressanini**.
- Per studiare le caratteristiche del suolo o del ghiaccio, gli scienziati compiono un'operazione chiamata **carotaggio**. In che cosa consiste?

Spunti per Scuole Infanzia



Vi proponiamo una serie di immagini per esplorare gli ingredienti della ricetta. Se vi sono piaciute, potete organizzarne la proiezione in sezione (abbassando le luci) o magari perfino durante il pranzo, nello spazio del pasto. Queste e altre immagini degli ingredienti che costituiscono il pasto della Green Food Week 2025 sono raccolte in slide disponibili qui:



SOIA, fam. Fabaceae

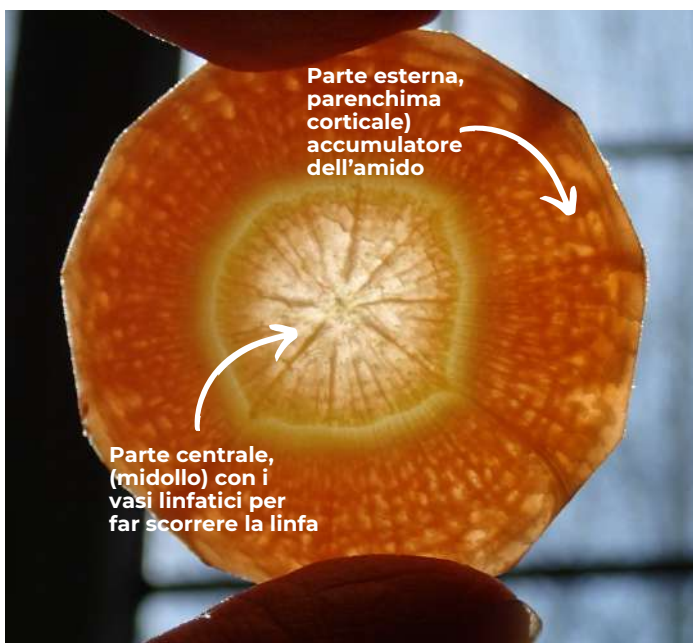
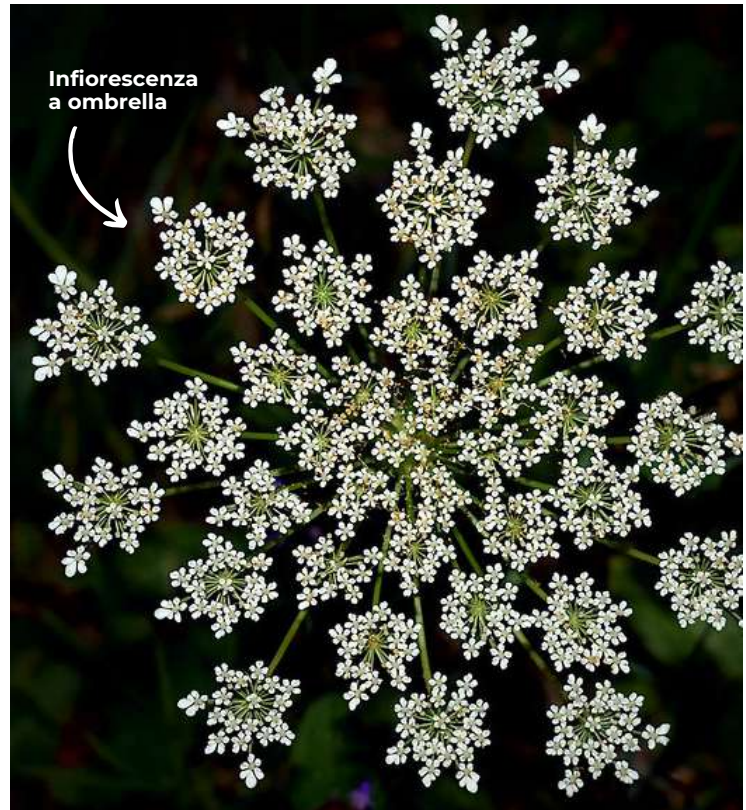
Dentro e fuori, forme e colori per esplorare il cibo: la pianta, i baccelli, i semi, il granulare di soia e il latte di soia.



Granulare di soia
(usato nella ricetta)

CAROTA, fam. Apiaceae

Dentro e fuori, forme e colori per esplorare il cibo: ortaggio intero con foglie, fiore, sezione della radice, succo dell'ortaggio (estratto dalla radice).

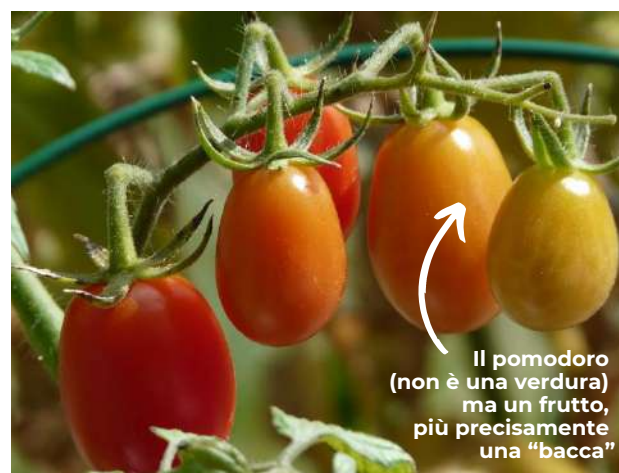
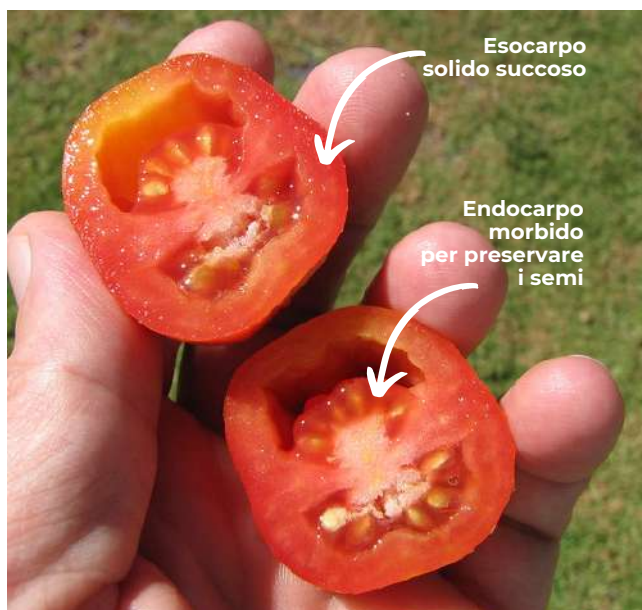
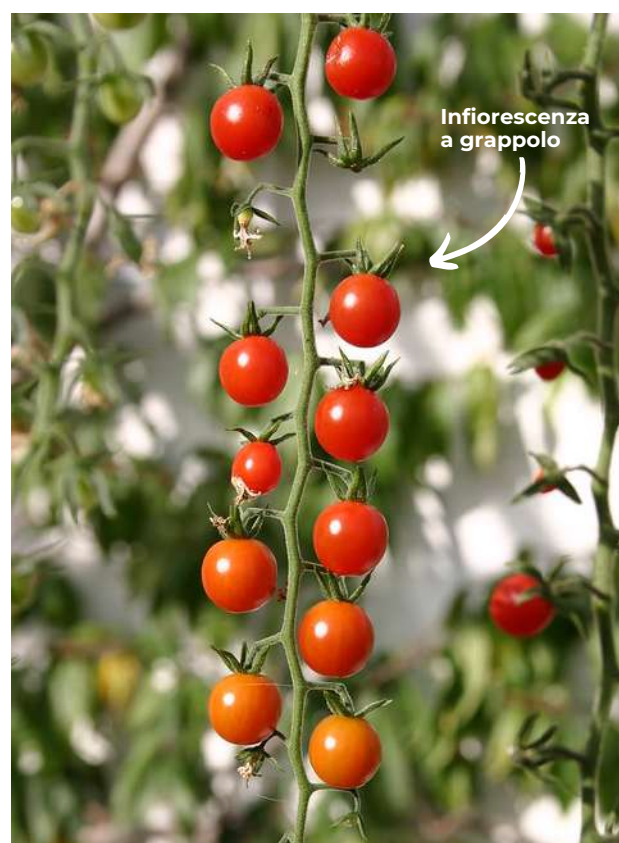


Spunti per Scuole Infanzia



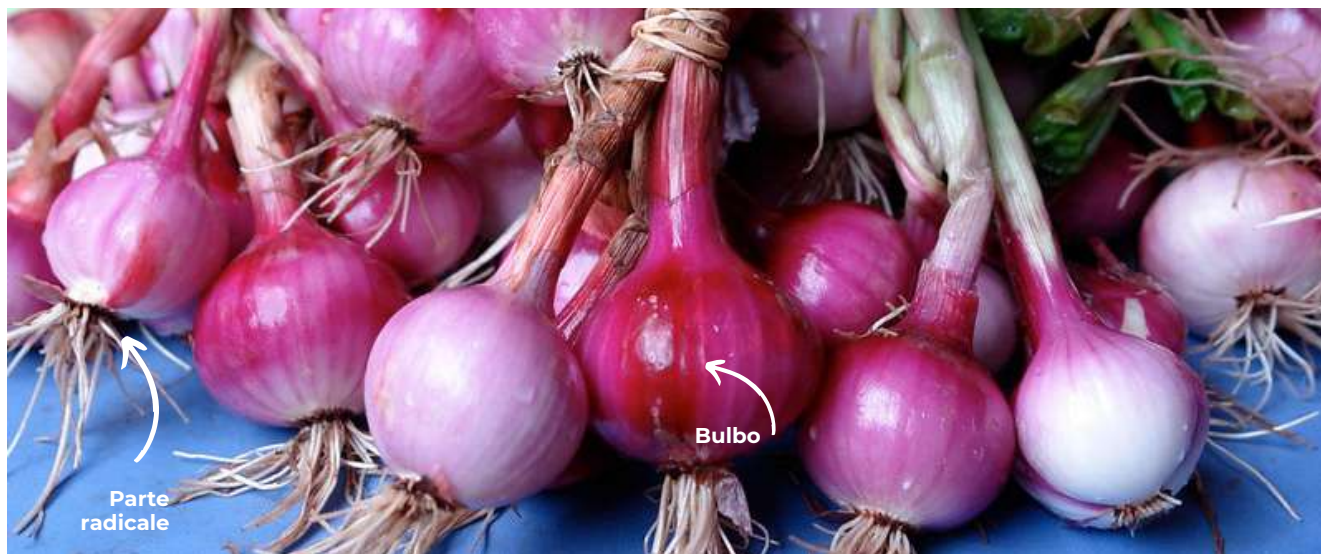
POMODORO, fam. Solanacee

Dentro e fuori, forme e colori per esplorare il cibo: varietà di pomodori, ciliegini sulla pianta (si noti lo sviluppo alternato), sezione orizzontale e maturazione graduale.



CIPOLLA, fam. Allium

Dentro e fuori, forme e colori per esplorare il cibo: il bulbo intero, la sua sezione verticale e orizzontale, la pellicola che lo riveste, l'infiorescenza.



Spunti per Scuole Infanzia



SEDANO, fam. Apiaceae

Dentro e fuori, forme e colori per esplorare il cibo: fusto e gambi (il fusto centrale è un gambo che porta il fiore) e sezione orizzontale a rosetta della pianta.



Note

Crediti fotografici

© CC BY-NC-ND 2.0 Jimmy Smithy
© CC BY-NC 2.0 United Soybean Board
© CC BY-NC 2.0 United Soybean Board
© CC BY-NC 2.0 United Soybean Board
© CC BY-NC 2.0 International Institute
of Tropical Agriculture
sotto: © CC BY-NC 2.0 United Soybean Board
© CC BY-NC 2.0 United Soybean Board
© CC BY-NC 2.0 www.kjokkenutstyr.net
© CC BY 2.0 Jeremy Keith
© CC BY-NC-SA 2.0 Delirium Florens
© CC BY-NC-SA 2.0 Delirium Florens
© CC BY-NC-SA 2.0 blue Ridge Kitties
© CC BY-NC-SA 2.0 Robbie Sproule
© CC BY-NC-SA 2.0 Angus Wilkinson
© CC BY-NC-ND 2.0 Myrie_Bonnie

© CC BY-NC-ND 2.0 [hole in the wall](#)
© CC BY 2.0 [Dave Stokes](#)
© CC BY 2.0 [Liz West](#)
© CC BY 2.0 [Julie Kertesz](#)
© CC BY 2.0 [Forest and Kim Starr](#)
© CC BY 2.0 [Overdue Book](#)
© CC BY-NC-SA 2.0 [Stefani](#)
© CC BY-NC-SA 2.0 [Rebecca Peplinski](#)
© CC BY-NC 2.0 [Kattebelletje](#)
© CC BY-NC-SA 2.0 [Graham Bancroft](#)
© CC BY 2.0 [~jar!.](#)
© CC BY 2.0 [sarah.a.m-s](#)
© CC BY 2.0 [Amanda Kelly](#)

GREEN FOOD WEEK 2025



**milano
cambia
aria**

La partecipazione alla Green Food Week 2025 ci ha permesso di realizzare un nuovo materiale informativo da mettere a disposizione del personale educativo e scolastico delle scuole di Milano.

Grazie alla collaborazione con Milano Ristorazione, i menu 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.

È grazie a 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.comune.milano.it/food_policy

www.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

Hanno contribuito a realizzare questo report

per il Comune di Milano: Andrea Magarini, Cristina Sossan, Federica Buglioni, Chiara Mandelli

per Milano Ristorazione: Valentina Franco

Marzo 2025 per citare questo documento: *Comune di Milano (2025), "Green Food Week 2025", 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.

Comune di Milano

Direzione Educazione

Area Food Policy

Unità Coordinamento e Controllo Milano Ristorazione

Ufficio Partnership e Sviluppo Azioni

foodpolicy@comune.milano.it

02.884.45694

Marzo 2025



**Comune di
Milano**