



Comune di
Milano



CEFALO DI ORBETELLO

Valori nutrizionali, biodiversità
e food literacy
su una nuova specie ittica
della refezione scolastica di Milano



Il progetto "School Food 4 Change"
ha ricevuto un finanziamento europeo
dal programma di ricerca Horizon 2020,
all'interno del contratto n. 101036763.

Food Literacy

La *food literacy* è la capacità di **capire che cosa mangiamo**, da dove viene il cibo che troviamo nel piatto e **perché è stato scelto**. Non riguarda solo le informazioni nutrizionali, ma il significato culturale, ambientale e sociale del cibo.

Quando vengono introdotti nuovi piatti,

la *food literacy* diventa uno strumento fondamentale: aiuta bambini e famiglie a superare diffidenza e rifiuto, trasformando ciò che è “sconosciuto” in qualcosa di comprensibile, raccontato e quindi accettabile.

La novità non fa più paura, perché viene spiegata.

Come ricorda spesso **Chef Ambrogio**, conoscere un ingrediente è il primo passo per rispettarlo e apprezzarlo.

La *food literacy* è importante perché **rende bambini, insegnanti e famiglie più consapevoli**, più curiosi e più partecipi delle scelte alimentari.





Comune di Milano



Strumenti di Food Literacy



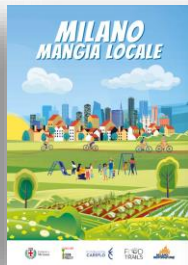
Video dei cuochi in azione in cucina, mentre preparano le ricette.



Video animati di Chef Ambrogio per presentare le nuove ricette.



InfoMenu cartaceo e digitale con l'intero menu e caratteristiche degli alimenti.



Booklet e opuscoli per bambini, insegnanti e famiglie sui menu tematici.



Incontri tematici in cucina, classe e cascina con bambini, insegnanti e commissari



Strumenti per favorire l'esposizione progressiva e condividere trasparenza con la nostra comunità di: **Commissari Mensa, Famiglie e Insegnanti**



Il progetto "School Food 4 Change" ha ricevuto un finanziamento europeo del programma di ricerca Horizon 2020 all'interno del contratto n. 1010320102.

Perché serviamo pesce?

Nei due menu stagionali, che ruotano mensilmente su **5 basi proteiche** con **48 ricette diverse ogni mese**, ogni settimana presenta una diversa base proteica costruito secondo le linee guida OMS, Ministeriali e di ATS Milano sono:

- **Legumi**
- **Uova**
- **Carne bianca**
- **Prodotti caseari**
- **Prodotti ittici**



**La varietà alimentare
è uno strumento educativo**

Salite a bordo dei nostri barchini della pesca lagunare tradizionale



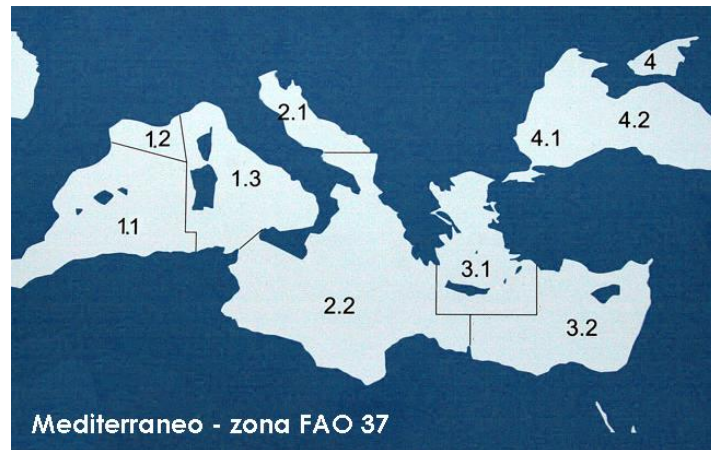
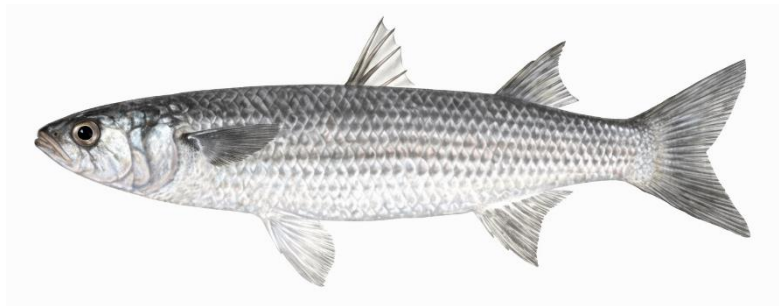
Cefalo di Orbetello

Il cefalo è uno dei **pesci simbolo della Laguna di Orbetello** e da secoli fa parte della tradizione alimentare e marinara di questo territorio.

È un **pesce azzurro** che vive **tra mare e laguna**, in un ambiente unico dove l'acqua salata del mare si mescola con quella lagunare.

Grazie alla sua adattabilità, il cefalo riesce a **vivere in acque basse e calme**, nutrendosi sul fondo e contribuendo agli equilibri naturali della laguna.

Oggi il cefalo entra anche nella refezione scolastica milanese come **nuova sperimentazione** gastronomica ed educativa.



Cefalo

Appartiene alla **famiglia dei *Mugilidae***, i cefali sono diffusi negli ambienti costieri e lagunari.

È un **pesce eurialino**, cioè capace di vivere sia in acque salate sia in acque salmastre.

Vive nelle lagune, nelle **aree costiere** e nei **mari temperati del Mediterraneo**, compresa la Laguna di Orbetello, dove da secoli è legato alla pesca tradizionale lagunare.

Può raggiungere **dimensioni importanti** e presenta un corpo affusolato, costruito per nuotare rapidamente in acque basse e calme.

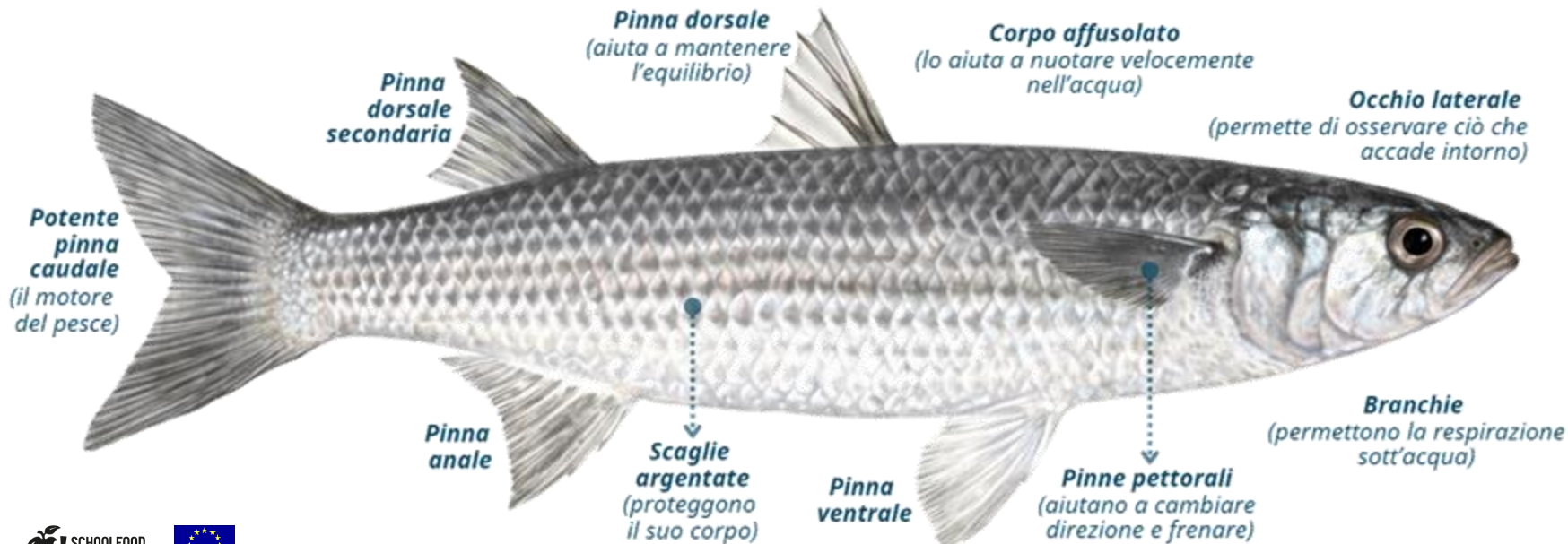
Gastronomicamente presenta **carne compatta, delicata e versatile**, utilizzata sia fresca sia nelle tradizionali lavorazioni di salatura e affumicatura.



Biologia

Il corpo del cefalo ha la capacità di nuotare rapidamente nelle acque lagunari, ogni parte del corpo racconta un **adattamento alla vita acquatica**.

Il cefalo è un **pesce azzurro**, ricco di **proteine nobili** ad alto valore biologico, importanti per la crescita e lo sviluppo dei bambini. Contiene **Omega-3**, utili per il benessere dell'organismo.



Lagune italiane

L'Italia ospita alcuni dei più importanti **ecosistemi lagunari** del Mediterraneo.

Questi ambienti si formano dove mare e terra si incontrano, creando acque basse, calme e **ricche di biodiversità**.

Le lagune italiane rappresentano **habitat fondamentali per pesci, uccelli migratori e piante acquatiche**, oltre a custodire antiche tradizioni legate alla pesca e alla vita sull'acqua.

Ogni laguna italiana ha **caratteristiche uniche**: la più grande è la Laguna di **Venezia**, mentre la Laguna di **Orbetello** è tra le più importanti del Mar Tirreno.



Laguna Orbetello

È separata dal mare da due sottili strisce di terra, chiamati **Tombolo della Giannella** e **Tombolo della Feniglia**, che creano un ambiente naturale molto particolare. Qui convivono acqua, terra, pesci, piante acquatiche e migliaia di uccelli migratori, tra cui i fenicotteri rosa. La laguna custodisce un **equilibrio delicato tra natura, pesca e attività umane**.



Oasi WWF

La Laguna di Orbetello ospita una delle più importanti **aree umide** italiane, **protetta dal WWF** e riconosciuta a livello internazionale per il suo valore naturalistico.

Questo ambiente accoglie **migliaia di uccelli**, tra cui fenicotteri rosa, aironi, falchi pescatori e molte altre specie legate agli ecosistemi lagunari.

Proteggere la laguna significa **proteggere biodiversità**, paesaggio ed equilibrio tra uomo e natura.



Pesca lagunare

Nella Laguna di Orbetello la pesca viene praticata oggi con tecniche **tradizionali tramandate da generazioni**, legate ai ritmi dell'acqua, delle stagioni e della natura.

Questa attività prende il nome di **vallicoltura lagunare** e si basa sui movimenti **spontanei dei pesci tra mare e laguna**, seguendo maree, correnti e cicli naturali. I pescatori non "forzano" la crescita del pesce, ma accompagnano e gestiscono un equilibrio naturale costruito nel tempo.

Le tecniche utilizzate permettono una **pesca selettiva** e rispettosa della biodiversità, senza allevamenti intensivi né utilizzo di mangimi artificiali. Questo approccio **contribuisce a mantenere vivo un ecosistema** delicato e una cultura del mare fatta di esperienza, manualità e conoscenza del territorio.



Pescatori di Orbetello



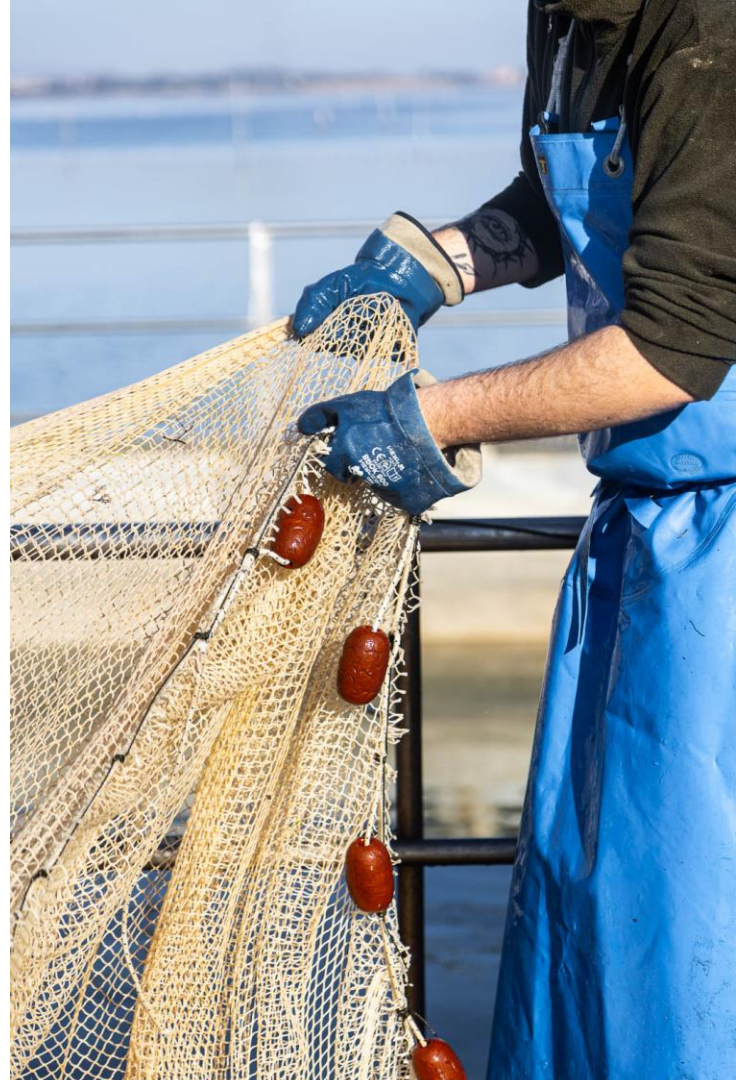
I PESCATORI
— ORBETELLO —

DAL 1946

I pescatori della Laguna di Orbetello rappresentano una **comunità storica profondamente legata all'acqua**, alle stagioni e ai ritmi della natura.

La storica **Cooperativa dei Pescatori** nasce nel **1946** e oggi coinvolge decine di soci lavoratori e operatori impegnati ogni giorno nella gestione della pesca lagunare tradizionale.

Ancora oggi lavorano con **piccoli barchini della pesca lagunare**, utilizzando reti e sistemi di cattura compatibili con gli equilibri ambientali di oltre 27 km² di laguna. Molte conoscenze vengono tramandate direttamente da padre in figlio, mantenendo viva una cultura del mare fatta di esperienza, manualità e rispetto del territorio.



https://www.youtube.com/watch?v=kaCAAd_SjBV4

Ecosistema da valorizzare

La Laguna di Orbetello è un ecosistema fragile, che negli anni ha affrontato importanti criticità ambientali.

I pescatori rappresentano un presidio attivo di tutela e difesa della laguna.

Grosseto

Provincia

La laguna ora sta bene. E si vede

Vento e basse temperature migliorano le condizioni. Due catture eccezionali fanno ben sperare

ORBETELLO

Pesca tradizionale in aumento e con bellissime catture in laguna, ad Orbetello.

«I forti venti e le temperature di questi giorni, che si alzano e si abbassano, con il ritorno del gioco delle correnti marine ed interne - spiega il presidente della cooperativa La Peschereccia, Pierluigi Piro - hanno ricreato le condizioni ideali per la pesca in laguna, sia alle peschiere di Santa Liberata ed Ansedonia, oppure di Torre Saline, o con le reti in laguna. E poi ci sono soddisfazioni che fanno tornare il sorriso almeno per un attimo, dopo che un pescatore della cooperativa ha fatto due spettacolari catture



Le due orate di dimensioni eccezionali catturate nelle peschiere comunali

valore aggiunto nel nostro lavoro di pescatori è il profumo dell'aria che ogni giorno respiriamo, non abbiamo la sfera di cristallo, abbiamo soltanto tanta voglia di cambiare se necessario e la consapevolezza di esserci». Nel prossimo fine settimana il centro degustazione dei pescatori sarà sede di una serie di «eventi, fra i quali riunioni conviviali benefiche o cene di solidarietà nei confronti di associazioni ed Onlus locali. Inoltre, nello spazio aziendale ci sono in esposizione le lavorazioni fatte a mano dai pescatori.



La stima è dei tecnici di cui si avvale la coop dei Pescatori

La quantificazione del lucro cessante avverrà solo in seguito

La moria presenta il conto disastro da 1,5 milioni di euro

Orbetello La moria dei pesci è costata ai Pescatori un milione e mezzo di euro di danni. L'ammontare del danno arriva direttamente dal presidente della cooperativa Pier Luigi Piro che, al Tirreno, fa il punto anche sulla situazione attuale della laguna e dice la sua sul consorzio che gestirà lo specchio d'acqua.

«In merito alla situazione del dopo moria - spiega Piro - occorre fare un ragionamento che potrà avere un senso solo al termine dell'anno dopo che la montata invernale del prodotto ittico è



anossica. Chiediamo di fare parte di questo Consorzio, di avere un posto che non abbiamo mai avuto nel comitato scientifico che esiste adesso».

Per Piro resta importante la figura di un commissario. «La mia idea è che nel passaggio di consegne tra l'attuale gestione Comune-Regione Toscana e consorzio occorra un commissario straordinario perché ormai tutti sono convinti che, l'estate prossima, ci potremmo aspettare una stagione simile a quella appena trascorsa e un nuovo

Un flash mob per salvare la laguna I Pescatori: «È necessario lottare»

Orbetello Piro: «Il 18 gennaio invitiamo tutti nel piazzale dei barchini»

di Ivana Agostini

Orbetello La laguna di Orbetello sta male e così i Pescatori hanno organizzato per il 18 gennaio alle 10,30, nella piazza dei barchini al centro di degustazione, un flash mob per parlare dello specchio acque.

Ad annunciare l'evento al Tirreno è il presidente dei Pescatori Pier Luigi Piro, che esterna moltissima preoccupazione per le condizioni della laguna.

«Purtroppo - dice Piro - dalle verifiche dei nostri bio-

l Pescatori nel 2023 con uno striscione per salvare la laguna Sotto la moria di pesci fotografata da Enzo Russo a luglio 2024



subito il trauma della moria, quindi è necessario lottare affinché questo non avvenga più e fare fatti e non voli pindarici. Per questo sabato 18 gennaio alle ore 10,30 - annuncia il presidente - invitiamo tutti a un flash mob nel piazzale dei barchini che sarà principalmente un momento di ritrovo per tutti coloro che amano il nostro paese e soprattutto credono in un cambiamento per la sicurezza della laguna e del futuro. Ci teniamo a dire che questa manifestazione non avrà alcuna matrice politica ma

Presidio Slow Food



La pesca tradizionale della Laguna di Orbetello è riconosciuta come Presidio Slow Food.

Questo **riconoscimento tutela un'attività storica** profondamente legata al territorio e valorizza **tecniche di pesca sostenibili, stagionalità e biodiversità.**

Il Presidio Slow Food sostiene il lavoro delle comunità locali e promuove un rapporto più consapevole tra produzione alimentare, ambiente e cultura del cibo.



Dalla Laguna alle Mense di Milano

Dopo la pesca, il cefalo viene **controllato, lavorato e filettato a mano** con grande attenzione alla qualità e alla sicurezza alimentare.

La cooperativa tratta alcune lavorazioni come l'affumicatura secondo lavorazioni tradizionali che fanno parte della storia gastronomica della laguna di Orbetello. Nel caso della refezione scolastica viene effettuata una **polpa per ragu**, così da minimizzare anche la possibilità di reperire lisce. Viene congelato e trasportato nelle cucine di Milano.

La refezione scolastica diventa occasione per raccontare territori, tradizioni e filiere alimentari sostenibili.



Nutrizione

Il cefalo è un **pesce azzurro** ricco di **proteine**, contenenti tutti gli aminoacidi essenziali utili alla crescita, allo sviluppo muscolare e al **mantenimento dei tessuti** nei bambini.

Presenta un buon contenuto di **grassi «buoni»**, in particolare **Omega-3**, importanti per il benessere cardiovascolare e per il corretto funzionamento dell'organismo.

È inoltre fonte di **vitamine del gruppo B**, **vitamina D** e minerali come **fosforo** e **selenio**.

Inserire il pesce nell'alimentazione scolastica aiuta bambini e bambine a **conoscere sapori diversi**, ampliare la varietà alimentare e costruire abitudini più equilibrate e consapevoli nel tempo.

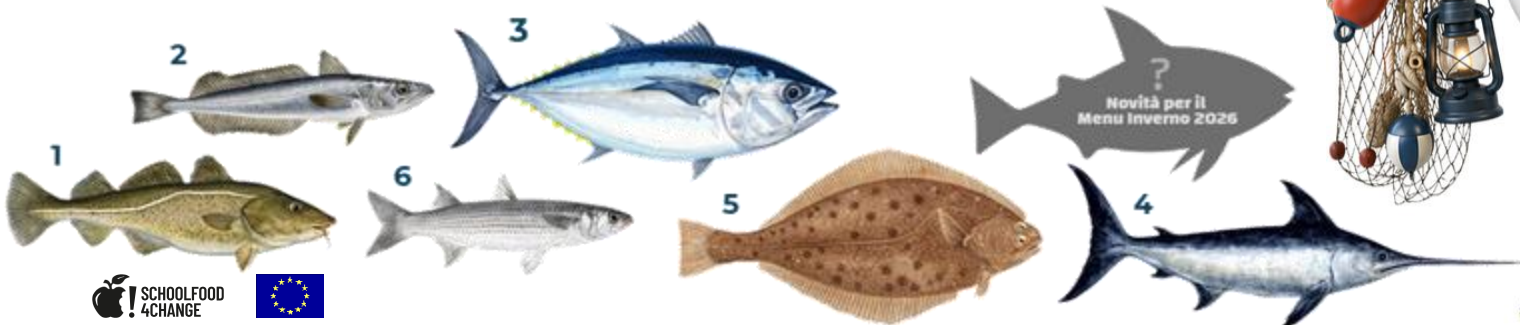


Innovazione delle ricette ittiche

Milano Ristorazione, in attuazione della Food Policy, sta sviluppando un importante lavoro di ricerca e innovazione sulle ricette a base ittica nella refezione scolastica.

Fino al 2025 il menu scolastico prevedeva principalmente tre specie ittiche: **nasello** (1), **merluzzo** (2) e **tonno** (3).

Nel corso del 2026 il **lavoro di ricerca** portato avanti da **cuochi, dietisti, nutrizionisti e tecnologi alimentari** ha già ampliato significativamente la biodiversità ittica proposta nelle mense scolastiche, introducendo nuove specie come il **pesce spada** (4), l'**halibut atlantico** (5) e oggi anche il **cefalo di Orbetello** (6).



Studio e ricerca con il Mercato Ittico di Milano



SogeMi
MERCATO ALIMENTARE MILANO



Nell'ambito della Food Policy, **Milano Ristorazione** e **SogeMi** stanno rafforzando le proprie sinergie attraverso il Mercato Ittico di Milano.

Qui **dietisti, nutrizionisti e tecnologi alimentari** di Milano Ristorazione si confrontano con **veterinari, agronomi e operatori della filiera ittica** per approfondire qualità, sicurezza alimentare, stagionalità e nuove specie adatte alla refezione scolastica.

L'obiettivo comune è **sviluppare soluzioni innovative** e sostenibili, capaci di avvicinare bambini e bambine a un consumo del pesce più vario, consapevole e legato ai territori.



Chi siamo?

Comune di Milano **Direzione Educazione** **Area Food Policy**

Unità Innovazione Sistema Alimentare
Unità Coordinamento e Controllo Milano Ristorazione

foodpolicy@comune.milano.it
02.884.45694

Milano Ristorazione

Direzione Gestione Operativa
Ufficio Relazioni Esterne
Ufficio Qualità e Sicurezza Alimentare

SogeMi

Direzione Mercato
Mercato Ittico Milano
Ufficio Qualità e Sicurezza Alimentare

***Innovazioni sviluppate insieme
per costruire una refezione scolastica
sempre più sana, sostenibile
e consapevole.***