

“ *Care famiglie e cari bambini e bambine, arriva l'estate e la scuola sta per finire. Arriva il caldo, il sole e anche le verdure e i frutti più dolci e succosi. Bastano poche attenzioni ogni giorno per far sì che il nostro corpo sia ben idratato e recuperi, grazie a una sana alimentazione, tutto ciò di cui ha bisogno per affrontare le giornate di vacanza, i giochi e lo sport all'aperto.*

Quest'anno vi diamo qualche informazione in più sull'importanza di mangiare frutta e verdura, legumi e pesce, nelle giuste quantità, giocando con i colori come se sulla vostra tavola ci fosse sempre un arcobaleno. Buona lettura a tutti e buon divertimento!

Anna Scavuzzo - Vicesindaco di Milano,
Assessore all'Istruzione e delegata alla Food Policy

“ *Come Milano Ristorazione abbiamo cura dei nostri menù, dalla fase di ideazione fino alla realizzazione e distribuzione in tavola.*

La ricerca dei giusti abbinamenti, anche cromatici, tra i diversi alimenti fa parte di un lavoro articolato e condiviso a più livelli, che coinvolge i nostri esperti di nutrizione, l'Unità di Controllo del Comune di Milano e la Rappresentanza Cittadina delle Commissioni Mensa.

La varietà e la stagionalità sono elementi importanti in un'alimentazione sana e per questo anche la ricerca e la sperimentazione su nuovi piatti e ricette sono sempre continue.

Un caro abbraccio e buone vacanze.

Davide Vincenzo Dell'Acqua - Presidente di Milano Ristorazione

Si ringrazia ATS Milano Città Metropolitana – Struttura di Nutrizione Umana e MTA – per la revisione dei contenuti sull'alimentazione sana e sostenibile

Curato da: Milano Ristorazione e Comune di Milano

Edizione: 2024

Info: www.milanoristorazione.it e www.comune.milano.it/foodpolicymilano



“Una tavola di colori” è stato realizzato nell'ambito del progetto Food Trails.

Il progetto mira a supportare 11 città europee nella co-progettazione di politiche alimentari urbane, per favorire la transizione verso sistemi alimentari più sostenibili, sani e inclusivi. È stato finanziato dal programma Europeo Horizon 2020, Grant Agreement n. 10100812. I contenuti sono di sola responsabilità degli autori.

foodtrails.milanurbanfoodpolicypact.org

SOMMARIO

TRA LE DOMANDE DEI BAMBINI E DELLE BAMBINE A SCUOLA OGNI MATTINA, LA PIÙ FREQUENTE È: “COSA SI MANGIA OGGI?”.

ECCO PERCHÈ, IN QUESTE PAGINE, PARLIAMO DI TANTI INGREDIENTI E ALIMENTI CHE È IMPORTANTE CONOSCERE E OSSERVARE PER POTER APPREZZARE DI PIÙ IL CIBO CHE TROVIAMO NEL PIATTO.

BUON DIVERTIMENTO E BUON APPETITO.

I LEGUMI, SEMI PREZIOSI.....	2
GIOCARE CON I SEMI.....	3
A CIASCUNO LA SUA STAGIONE.....	4
FRUTTA E VERDURA, LE NOSTRE MINIERE DI SALUTE.....	6
UNA TAVOLA DI COLORI.....	8
BIANCO E AZZURRO, I COLORI DEL MARE E DEL PESCE.....	10
PICCOLI CUOCHI ALL'OPERA.....	12
QUALI SONO I COLORI GIUSTI?.....	14
GIOCHIAMO INSIEME: RICONOSCI E ABBINA.....	15



I LEGUMI, SEMI PREZIOSI

COSA SONO QUESTI SEMINI?

ALCUNI GRANDI E ALTRI PIÙ PICCINI. SONO MARRONI, VERDI E ARANCONI.

IL CECE NASCE DA UNA PIANTA FATTA A CESPUGLIO CON TANTE FOGLIOLINE E NEL SUO BACCELLO SI STA STRETTI, C'È POSTO SOLO PER UNO O DUE SEMI.

LA LENTICCHIA È LA PIÙ PICCOLA TRA I LEGUMI, È COLORATA E RACCHIUSA IN UN BACCELLO. LA SUA PIANTA HA FIORI BIANCHI CON SFUMATURE ROSA E CELESTI.

I PISELLI SON VERDI BRILLANTI E IN UN BACCELLO NE TROVI TANTI. SI MANGIANO COTTI E SOPRATTUTTO NEI RISOTTI.

LEGUMI E CEREALI SONO INGREDIENTI IDEALI PER LE ZUPPE D'INVERNO E LE INSALATE DELL'ESTATE.

CECI



PIANTA



BACCELLO



SEME

PISELLI



PIANTA



BACCELLO



SEME

LENTICCHIE



PIANTA



BACCELLO



SEME

PERCHÈ I LEGUMI SONO IMPORTANTI?

OLTRE AL CONTENUTO DI PROTEINE CHE PERMETTE DI CONSIDERARLI ALLA STREGUA DI CARNE, PESCE, UOVA O FORMAGGI, SONO ANCHE BUONE FONTI DI CARBOIDRATI E FIBRA, VITAMINE E MINERALI COME IL FERRO E IL MAGNESIO, MOLTO IMPORTANTI PER AIUTARTI A CRESCERE. PROVALI 2 - 3 VOLTE ALLA SETTIMANA.

GIOCARE CON I SEMI

ECCO UN'IDEA PER CREARE INSIEME, GRANDI E PICCINI, LA SCATOLA DEI SEMI:

1. PRENDETE UNA SCATOLA DA SCARPE ANCHE PICCOLA.
2. NELLA PARTE SUPERIORE DEL COPERCHIO, FATELE UN BUCO ABBASTANZA GRANDE DA PERMETTERE DI INSERIRE LA MANO.
3. RENDETE LA SCATOLA PIÙ BELLA COLORANDOLA INSIEME AI BAMBINI CON LE TEMPERE E I PENNELLI.
4. PRENDETE DIVERSI TIPI DI SEMI/LEGUMI (LENTICCHIE, CECI, FAGIOLI, PISELLI) E GUARDATELI CON I BAMBINI, FACENDO SENTIRE LORO LA FORMA E LA CONSISTENZA.
5. RIPONETE DIVERSI TIPI DI SEMI/LEGUMI NELLA SCATOLA.
6. FATE INSERIRE AI BIMBI LA MANO NEL BUCO DELLA SCATOLA PER SCEGLIERE UN SEMINO E, SENZA TIRARLO FUORI, CHIEDETE LORO DI INDOVINARE DI QUALE SEME SI TRATTA UTILIZZANDO SOLO IL TATTO. UNA VOLTA ESTRATTO IL SEME, GUARDATE INSIEME ANCORA LE DIVERSE CARATTERISTICHE.



A CIASCUNO LA SUA STAGIONE

QUANDO CRESCE
LA ZUCCA?
E IL BROCCOLO?
QUAL È LA STAGIONE
IN CUI NASCONO LE PERE
O L'ARANCIA? E QUELLA
GIUSTA PER TROVARE
LA FRAGOLA E LA PESCA?
OSSERVA L'IMMAGINE
E SCOPRILO!

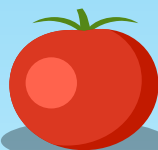


AUTUNNO – INVERNO

PRIMAVERA – ESTATE



ASPARAGO



POMODORO



CETRIOLO



MELONE



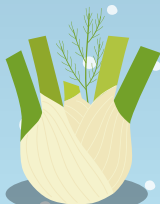
ALBICOCCA



UVA



BROCCOLO



FINOCCHIO



ERBETTE



CAVOLFIORE



RADICCHIO



ZUCCA



CARCIOFO



ARANCIA



CAROTA



MELA



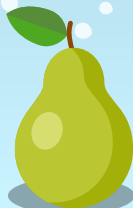
SPINACI



MANDARINO



LIMONE



PERA



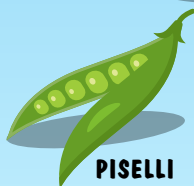
PEPERONE



CAROTA



MELANZANA



PISELLI



FRAGOLA



PESCA



MELA



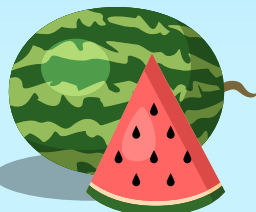
SUSINA



MIRTILLO



ZUCCHINA



ANGURIA

FRUTTA E VERDURA, LE NOSTRE MINIERE DI SALUTE

HAI SCOPERTO LE STAGIONI DI FRUTTA E VERDURA, MA QUALI SONO LE TUE PREFERITE? SAI QUANTA FRUTTA E VERDURA DOBBIAMO MANGIARE OGNI GIORNO PER CRESCERE SANI?

SCOPRIAMOLO INSIEME CON UN GIOCO DIVERTENTE!

APPOGGIA LA MANO DESTRA O SINISTRA SU UN FOGLIO, PRENDI UN PENNARELLO COLORATO E, CON L'ALTRA MANO, TRACCIA IL SUO CONTERNO.

ORA, DISEGNA SU CIASCUN DITO IL TUO FRUTTO O IL TUO ORTAGGIO PREFERITO.

ORA CONTALI: ECCO, IL **NUMERO IDEALE DI PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DA MANGIARE OGNI GIORNO È 5!**



PERCHÈ FRUTTA E VERDURA SONO IMPORTANTI?

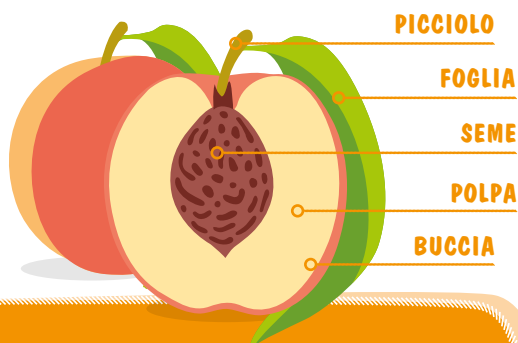
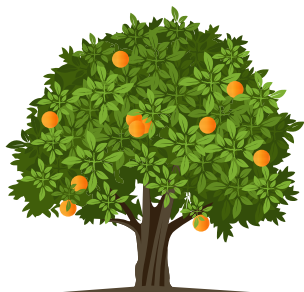
LA FRUTTA E LA VERDURA SONO RICCHE DI VITAMINE E SALI MINERALI CHE SONO PREZIOSI PER LA TUA CRESCITA. CONTENGONO MOLTA ACQUA, CHE AIUTA A MANTENERE IL NOSTRO ORGANISMO SEMPRE IDRATATO, E SONO, INOLTRE, IMPORTANTI FONTI DI FIBRE, CHE CI FANNO SENTIRE SAZI.

VUOI CONOSCERE MEGLIO DUE ALIMENTI DEL NOSTRO MENÙ ESTIVO?

TI PRESENTIAMO... LA PESCA

DOVENASCE? DALL'ALBERO DEL PESCO E LE SUE ORIGINI SONO DA RICERCARE IN CINA.

CHE COLORE HANNO LE PESCHE? LA BUCCIA È GIALLA, ROSACEA, TALVOLTA ANCHE TENDENTE AL VERDE, E PUÒ ESSERE LISCIA OPPURE VELLUTATA.



PERCHÈ LA PESCA FA BENE?

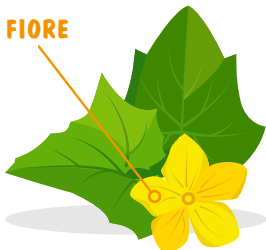
LA PESCA È RICCA DI ACQUA, DI VITAMINE A, K E DI SALI MINERALI COME POTASSIO, FOSFORO, MAGNESIO, SODIO, FLUORO, ZINCO E ANTIOSSIDANTI.

TI PRESENTIAMO... LA ZUCCHINA

DOVE NASCE? LA ZUCCHINA NASCE A TERRA E HA UN FIORE GIALLO E DELICATO CHE PUÒ ESSERE CUCINATO E MANGIATO.

QUANTE FORME E COLORI HA? CE NE SONO TANTI TIPI: ALLUNGATE, TONDE E COLORATE, DAL VERDE CHIARO AL VERDE SCURO, OPPURE GIALLE.

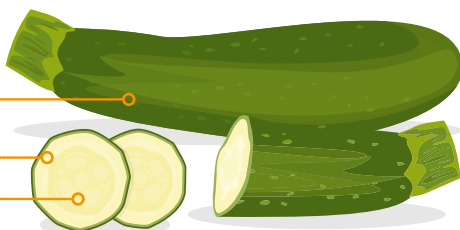
FIORE



BUCCIA

POLPA

SEMI



PERCHÈ LA ZUCCHINA FA BENE?

LA ZUCCHINA È FONTE DI POTASSIO E DI VITAMINE A, C E DEL GRUPPO B. SE LA MANGI CRUDA, COME NEL NUOVO CONTORNO "CRUDITÀ DI CAROTE E ZUCCHINE CON MAIS" DEL MENÙ ESTATE, MANTIENI INTATTE TUTTE QUESTE PROPRIETÀ E FAI IL PIENO DI SALUTE!

UNA TAVOLA DI COLORI

I COLORI DI FRUTTA E VERDURA NON SOLO LI RENDONO PIÙ BELLI, MA INDICANO ANCHE LE LORO PROPRIETÀ: SCOPRIAMOLE INSIEME!

VERDE

FRUTTA E VERDURA VERDI SONO RICCHE DI MAGNESIO, POTASSIO, TANTI SALI MINERALI E ANTIOSSIDANTI, SOSTANZE CHE AIUTANO LE NOSTRE CELLULE A RIMANERE FORTI E GIOVANI. SONO ANCHE RICCHE DI FIBRE CHE CI FANNO SENTIRE SAZI PIÙ A LUNGO.

BIANCO

I VEGETALI BIANCHI SONO AMICI CHE CI DIFENDONO DALLE MALATTIE DEL CUORE E CI PROTEGGONO DALLE INFEZIONI. RICCHI DI POTASSIO E QUERCETINA, UNA SOSTANZA CHE ELIMINA LE PARTICELLE NOCIVE DAL NOSTRO CORPO.



GIALLO-ARANCIONE

FRUTTA E VERDURA GIALLE SONO RICCHE DI CAROTENOIDI, CHE IL NOSTRO ORGANISMO CONVERTE IN VITAMINA A E RAFFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO, PER UNA PELLE SANA E UNA VISTA OTTIMALE.

ROSSO

FRUTTA E VERDURA ROSSE SONO RICCHE DI LICOPENE E ANTOCIANINE, SOSTANZE CHE MIGLIORANO LA SALUTE DEL NOSTRO CUORE, DI VITAMINA C, SUPPORTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO E AIUTANO A MANTENERE SANA LA PELLE, LE CARTILAGINI E LE GENGIVE.

BLU-VIOLA

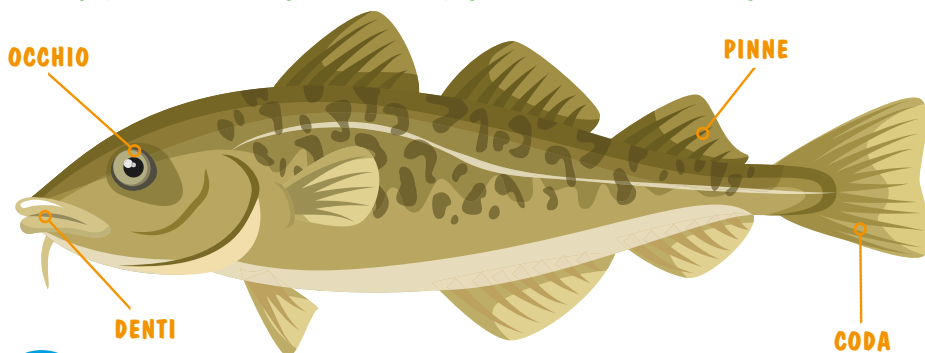
FRUTTA E VERDURA BLU E VIOLA SONO RICCHE DI ANTOCIANINE, CHE AIUTANO IL CERVELLO E MIGLIORANO LA NOSTRA MEMORIA. HANNO ANCHE TANTA VITAMINA C E POTASSIO, CHE AIUTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO E QUELLO NERVOSO, RINFORZANO LA PELLE E I VASI SANGUIGNI.



BIANCO E AZZURRO, I COLORI DEL MARE E DEL PESCE

C'È UN ALTRO ALIMENTO IMPORTANTE CHE NEL MENÙ NON PUÒ MANCARE, È IL PESCE! PINNE, SQUAME, DENTI AFFILATI, CON I BAFFI ALLUNGATI E DI RIGHE O PUNTINI POSSONO ESSERE COLORATI.

 **CONOSCI IL MERLUZZO? ECCOLO QUI, PROVA ANCHE TU A DISEGNARLO E COLORARLO.**



PERCHÈ IL PESCE FA BENE?

I NOSTRI MARI SONO POPOLATI DA TANTI PESCI E I PIÙ COMUNI SONO I PESCI AZZURRI E PESCI BIANCHI. I PESCI BIANCHI, COME IL MERLUZZO E IL NASELLO DEI NOSTRI MENÙ, HANNO UN SAPORE DELICATO E SONO FONTE DI PROTEINE DI ALTA QUALITÀ. CONTENGONO INOLTRE CALCIO, FOSFORO, SODIO, MAGNESIO E VITAMINE A, C, E, D, K E DEL GRUPPO B.

PER PROTEGGERE LA BIODIVERSITÀ E RISPETTARE L'ECOSISTEMA MARINO, È IMPORTANTE SCEGLIERE PRODOTTI DA PESCA ECOSOSTENIBILE (MSC), COME QUELLI CHE VENGONO DATI A SCUOLA.



A MILANO NON C'È IL MARE... MA IL PESCE BUONO SÌ!

LO SAI CHE IL MERCATO ITTICO DI MILANO È TRA I PIÙ MODERNI A LIVELLO EUROPEO E IL PIÙ IMPORTANTE IN ITALIA? LO TROVI IN VIA LOMBROSO 95 E LÌ PUOI SEMPRE AVERE UNA GRANDE SCELTA DI PRODOTTI PROVENIENTI DA METODI DI PESCA SOSTENIBILI.



TI RICORDI UN PRIMO PIATTO CON IL PESCE CHE MANGI A SCUOLA? ECCO LA RICETTA PER FARLO ANCHE A CASA!

PASTA BIOLOGICA AL SUGO DI POMODORO BIOLOGICO CON MERLUZZO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 360 g DI PASTA BIOLOGICA
- 240 g DI POLPA DI POMODORO BIOLOGICA
- 112 g DI MERLUZZO
- 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 20 g DI CIPOLLA
- 1 PIZZICO DI SALE



PROCEDIMENTO:

1. SBUCCHIA LA CIPOLLA, TAGLIALA A METÀ E POI A CUBETTI PICCOLI.
2. PRENDI UNA CASSERUOLA, METTI UN PO' DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA CON LA CIPOLLA TAGLIATA E FALLA DORARE.
3. AGGIUNGI IL MERLUZZO E FAI ROSOLARE.
4. AGGIUNGI LA POLPA DI POMODORO CHE PRIMA AVRAI FRULLATO CON UN MIXER, AGGIUNGI IL SALE E FAI CUOCERE.
5. FAI BOLLIRE L'ACQUA IN UNA PENTOLA A PARTE PER CUOCERE LA PASTA.
6. SCOLA LA PASTA AL DENTE, CONDISCI CON IL SUGO DI MERLUZZO E GUARNISCI CON UN FILO D'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.



SPAZIO ALLA CREATIVITÀ!

SE PREFERISCI, PUOI PREPARARE LA PASTA CON IL MERLUZZO ANCHE SENZA LA POLPA DI POMODORO: SEGUI LO STESSO PROCEDIMENTO, MA INVECE DEL POMODORO AGGIUNGI OLIVE E CAPPERI QUANDO CUCINI IL MERLUZZO.



PICCOLI CUOCHI ALL'OPERA

È TEMPO DI INDOSSARE GREMBIULE E DIVENTARE PROTAGONISTI DELLA CUCINA! INSIEME A UN ADULTO, PROVATE A PREPARARE QUESTE SEMPLICI MA BUONISSIME RICETTE.

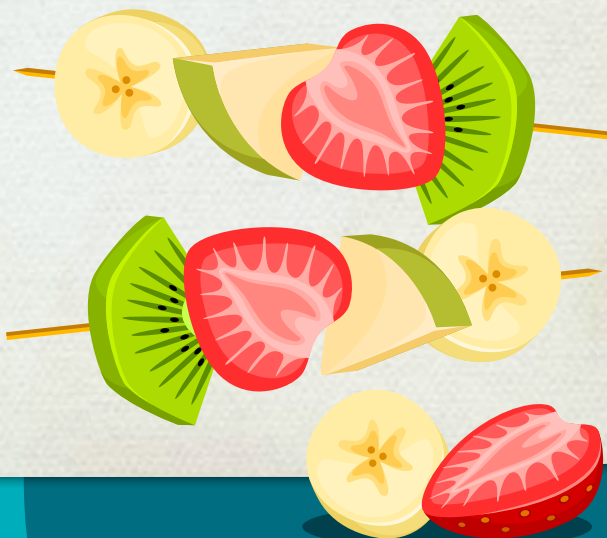
SPIEDINI DI FRUTTA: BANANA, MELA, FRAGOLA, KIWI E UN GOCCIO DI LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 BANANA
- 1 MELA
- 4 FRAGOLE
- 1 KIWI
- 1 LIMONE
- ZUCCHERO Q.B.

PROCEDIMENTO:

1. LAVA BENE LA FRUTTA, SBUCCIALA E TOGLI LE FOGLIE DALLE FRAGOLE.
2. PRENDI LA BANANA, LA MELA, E IL KIWI, TAGLIALI A CUBETTI E METTILI DA PARTE.
3. PRENDI LE FRAGOLE E TAGLIALE A SPICCHI.
4. PRENDI GLI SPIEDINI DI LEGNO E INFILA I PEZZETTI DI FRUTTA UNO AD UNO, ALTERNANDOLI.
5. COME TOCCO FINALE SPREMI QUALCHE GOCCIA DI LIMONE SUGLI SPIEDINI E SPOLVERALI CON UN PO' DI ZUCCHERO.



INSALATA ESTIVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- MEZZA LATTUGA
- 1 MELA
- MEZZA SCATOLA DI CECI
- 1 CETRIOLO
- 1 CAROTA
- 10 POMODORINI CILIEGINI

PROCEDIMENTO:

1. LAVA BENE L'INSALATA, LA MELA, I POMODORI.
2. PRENDI I CECI PRECOTTI DAL BARATTOLO E SCIACQUALI PER

30 SECONDI SOTTO L'ACQUA CORRENTE.

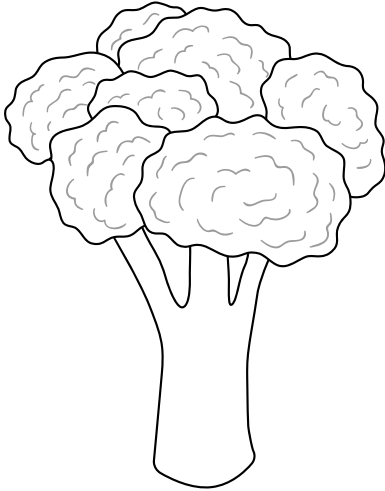
3. PRENDI LA CAROTA E IL CETRIOLO E SBUCICIALI CON IL PELA CAROTE.
4. SPEZZA CON LE MANI L'INSALATA IN PEZZI DI MEDIA GRANDEZZA E METTILI IN UNA CIOTOLA.
5. AGGIUNGI I CECI SCOLATI.
6. TAGLIA I POMODORINI A METÀ E AGGIUNGLI ALL'INSALATA.
7. TAGLIA A LISTARELLE IL CETRIOLO E LA CAROTA CON LO SBUCIA PATATE E AGGIUNGLI ALL'INSALATA.
8. TAGLIA LA MELA A METÀ, TOGLI IL TORSOLO, E TAGLIALA IN CUBETTI NON TROPPO GRANDI E AGGIUNGLA ALL'INSALATA.
9. AGGIUNGI UN PO' DI OLIO EXTRA VERGINE, SALE QUANTO BASTA E MESCOLO BENE.



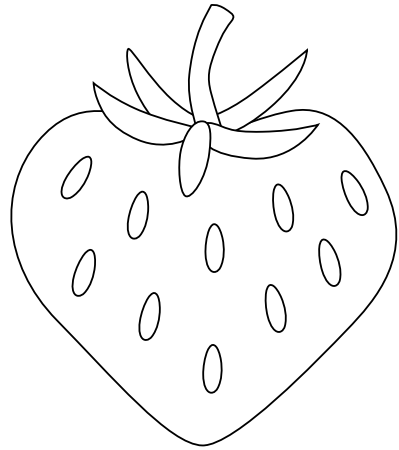
QUALI SONO I COLORI GIUSTI?

TI RICORDI I COLORI DI FRUTTA E VERDURA NELL'IMMAGINE A PAGINA 8 E 9?

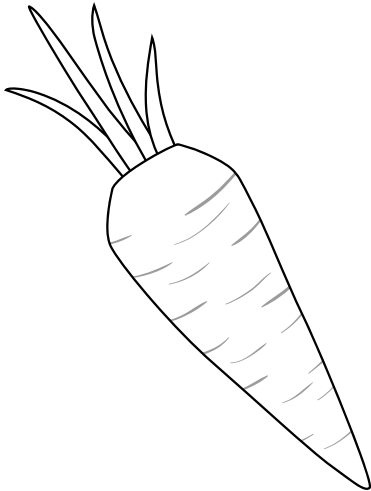
 **COLORA GLI ALIMENTI CHE TROVI QUI SOTTO**



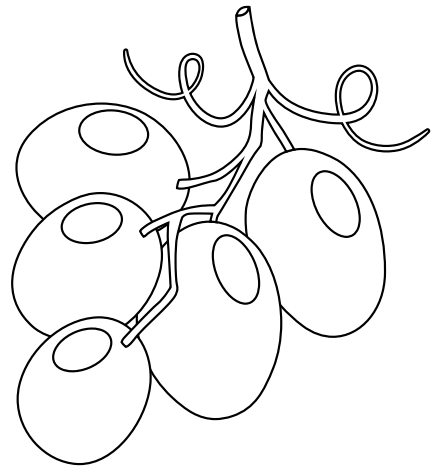
BROCCOLO



FRAGOLA



CAROTA



UVA

GIOCHIAMO INSIEME: RICONOSCI E ABBINA

METTI ALLA PROVA LA TUA MEMORIA E QUELLA DI MAMMA O PAPÀ!
FATTI AIUTARE A RITAGLIARE LE CARTE. MISCHIATELE SUL TAVOLO, GIRATE A TURNO DUE CARTE PER VOLTA, RICORDANDO LA POSIZIONE PER TROVARE LA COPPIA DI FIGURE UGUALI. BUON DIVERTIMENTO!





RITAGLIA LE CARTE E GIOCA!



FONTI:

- <https://www.ilgiornaledelcibo.it>
- <https://www.humanitas-care.it>

Questo opuscolo si inserisce nelle attività di informazione e sensibilizzazione promosse dal Comune di Milano, Area Food Policy insieme a Milano Ristorazione e contribuisce alla diffusione di stili di vita sani e sostenibili inseriti anche dell'ambito del Piano Aria Clima del Comune di Milano.

www.comune.milano.it/MilanoCambiaAria

milano
cambia
aria

COLORA CON LA TUA FANTASIA

