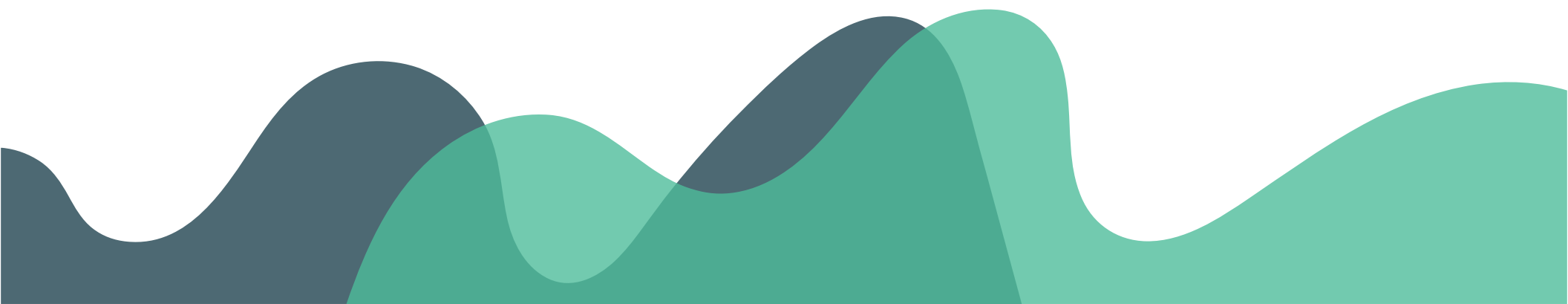




# **GREEN FOOD WEEK 2025**

## **RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE**



# INTRODUZIONE



In questo documento troverete una selezione di ricette da servire nella vostra mensa durante la Green Food Week, ma che possono anche entrare stabilmente nel vostro menù.

Le ricette che proponiamo provengono da due fonti d'eccellenza: alcune sono il frutto di una competizione tra cuochi delle mense scolastiche della provincia di Siena, **Sostenibilmense Award**, e sono state testate e valutate direttamente da una giuria di bambini; altre sono state selezionate grazie alla collaborazione con **Comuni (Cremona, Parma e Sesto Fiorentino)** che si distinguono nella fascia alta del nostro Rating annuale dei menù scolastici.

È fondamentale accompagnare ogni novità culinaria con una fase preparativa che comprende anche una comunicazione efficace per preparare gli utenti al valore del nuovo piatto e creando un'attesa positiva. È inoltre fondamentale testare il nuovo piatto che si vuole proporre, coinvolgendo, se possibile, un panel di consumatori. Il test permette di verificare l'efficacia del processo in cucina, assicurando la buona riuscita del piatto, e di adattarlo al meglio al vostro modello organizzativo e ai gusti degli utenti, qualora abbiano partecipato alla valutazione.

La riuscita della Green Food Week è nelle mani di tutti: lo staff di cucina ha un ruolo fondamentale, ma anche la comunicazione e il coinvolgimento di tutti gli attori della mensa fanno la differenza. È un vero gioco di squadra, capace di influenzare le abitudini alimentari degli utenti. Per questo, vale la pena dare il massimo e fare la propria parte con passione e impegno!

Se posti la ricetta sui social ricordati di taggare **@foodinsider.it** e di usare l'hashtag **#GreenFoodWeek25**.

# INDICE RICETTE



1. MIGLIO GRATINATO CON ZUCCA	4
2. CREMA POP	5
3. VELLUTATA DI ZUCCA CON CROSTINI	6
4. RAGÙ DI FAGIOLI BORLOTTI	7
5. POLPETTE DI PANE	8
6. PANINO LEGUMISAURUS	9
7. POLPETTINE DI CECI E PATATE AL SESAMO CON SALSA ALLO YOGURT	11
8. TORTA CIOCCOCECÈ	13

# MIGLIO GRATINATO CON ZUCCA



Cremona

## Ingredienti per una porzione

- 50 gr di miglio
- 75 gr di zucca
- 1/4 di cipolla
- Brodo vegetale Q.B.
- Grana Padano Q.B.
- Olio EVO Q.B.
- Sale Q.B.



## Procedimento

Preparate un brodo vegetale con sedano, carote e cipolle a piacere. Utilizzate 150 ml di brodo per la cottura ad assorbimento del miglio (il miglio, cuocendo, assorbirà tutto il brodo). Cuocete la zucca e la cipolla con un bicchiere del brodo vegetale preparato in precedenza e frullate tutto a cottura ultimata. Unite zucca e miglio, salate a piacere e stendete il composto in una teglia (20x40 cm di grandezza) foderata con carta forno. In ultimo cospargere con grana e un filo di olio e gratinare in forno a 180° per circa 20 minuti.



# CREMA POP

Colle Val D'Elsa



## Ingredienti per una porzione

- 50 gr di ceci secchi BIO
- 50 gr di carote BIO
- 30 gr di patate
- 50 gr di cipolle rosse BIO
- Aglio BIO Q.B.
- Rosmarino BIO Q.B.
- Sale Q.B.
- 10 gr di Olio EVO
- Mais BIO Q.B.



## Procedimento

Mettere in ammollo i ceci per 12 ore e farli cuocere per circa 1 ora e 30 minuti in abbondante acqua. Tagliare grossolanamente cipolla, carota, patata e farli leggermente imbiondire per 10 minuti con l'olio. Dopo di ch  aggiungere i ceci cotti e coprire con abbondante acqua e far cuocere per 30 minuti, aggiustando di sale. Una volta che i ceci sono cotti, frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Nel frattempo preparare un olio aromatizzato con aglio, rosmarino e aggiungerlo alla crema a fuoco spento. Cuocere il mais in una casseruola coperta e cospargerlo sul piatto al momento dello sporzionamento ai bambini.

# VELLUTATA DI ZUCCA CON CROSTINI



Parma

## Ingredienti per una porzione

- 110 gr di zucca fresca mondata
- 36 gr di patate fresche
- 25 gr di crostini
- 16 gr di besciamella
- 7,5 gr di cipolle
- 0,1 gr di sale fino iodato
- 3 gr di olio extravergine di oliva
- 200 ml di acqua
- 8 gr di Parmigiano Reggiano



## Procedimento

Pelare le patate e tagliarle insieme alla zucca. Stufare in acqua e olio la cipolla tritata e aggiungervi le verdure.

Coprire con la restante acqua e correggere di sale.

Cuocere per circa 40 minuti. Quando le verdure sono tutte cotte frullare fino ad ottenere una crema uniforme di colore e di consistenza omogenea e densa.

Aggiungere la panna, cuocere per altri 5 minuti, poi a fuoco spento inserire il parmigiano reggiano grattugiato ed amalgamare bene. Impiattare il composto e poi servire con i crostini.

# RAGÙ DI FAGIOLI BORLOTTI\*



Gaiole

## Ingredienti per una porzione

- 5 gr di sedano BIO
- 5 gr di carote BIO
- 8 gr di cipolle rosse BIO
- 50 gr di pomodori pelati BIO
- 30 gr di fagioli borlotti
- Sale Q.B.
- Olio EVO BIO Q.B.
- Rosmarino BIO Q.B.



## Procedimento

Mondare gli odori e soffriggere con olio EVO. Unire i fagioli borlotti e a seguire i pelati ridotti in polpa. Aggiungere acqua e sale a piacimento e far cuocere a fuoco medio per circa un'ora con il rametto di rosmarino adagiato in superficie. Cuocere e scolare la pasta e impiattare su un piatto fondo con il rametto di rosmarino e un filo di olio EVO a crudo.

\* La versione originale prevedeva le lenticchie.



# POLPETTE DI PANE

Castelnuovo Berardenga



## Ingredienti per una porzione

- 100 gr di pane raffermo
- 150 gr di passata di pomodoro
- 50 gr di latte fresco BIO
- 50 gr di acqua
- 1/2 uova BIO
- 10 gr di prezzemolo
- Sale Q.B.
- 10 gr di Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP
- 5 gr di olio extravergine d'oliva toscano IGP



## Procedimento

Ammollare il pane raffermo con l'acqua calda e il latte, strizzarlo bene e ridurlo in briciole grossolane. Unire le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato e aggiustare di sale. Impastare fino ad ottenere un composto compatto. Lasciare riposare per 15 minuti. Preparare il sugo, soffriggendo uno picchio di aglio con un filo d'olio, unire la passata di pomodoro, aggiustare di sale e cuocere per 10 minuti. Nel frattempo prendere il composto di pane e fare tante polpette da sistemare nella padella con il sugo e lasciare cuocere dolcemente per circa 10 minuti. Una volta cotte, disporre le polpette in un piatto e guarnire con qualche foglia di prezzemolo.



# PANINO LEGUMISAURUS

Sesto Fiorentino



## Ingredienti per una porzione

1. **Panino rosetta** preparato con combinazione di Farina Verna e Farina di grano tenero tipo 2 con germe di grano

### 2. Hamburger

- 7,5 gr di ceci cotti
- 7,5 gr di fagioli cotti
- 5 gr di lenticchie cotte
- 12,5 gr di formaggio Grana
- 7,5 gr di miglio
- 1 uova
- 1 cucchiaino di farina di riso
- Sale Q.B.



### 3. Patate all'olio aromatico

- Patate 200g (da pulire)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/4 spicchio di aglio
- Rosmarino Q.B.
- Salvia Q.B.
- Sale Q.B.

### 4. Cipolle caramellate

- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1/2 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale Q.B.

# PANINO LEGUMISAURUS

Sesto Fiorentino



## Procedimento

Pelate e tagliate a fette le patate, disponetele in una teglia con olio, erbe aromatiche e aglio schiacciato e cuocete in forno caldo a 200° per circa 30-40 minuti. Nel frattempo, frullate i legumi e aggiungete il Grana, il miglio cotto, l'uovo, la farina di riso e un pizzico di sale. Lavorate il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo, poi formate gli hamburger e lasciateli in frigo per 30 minuti. Cuocete in padella con un filo di olio EVO circa 3-4 minuti per lato fino a doratura. A parte, affettate finemente le cipolle e fatele cuocere in padella con olio EVO per circa 5 minuti mescolando spesso, poi aggiungete lo zucchero e continuate la cottura per altri 10-15 minuti mescolando spesso finché non avranno un colore ambrato. Aggiustate di sale. Aprite a metà il panino, adagiatevi l'hamburger di legumi e le cipolle caramellate e chiudete. Servite insieme alle patate calde.



# POLPETTINE DI CECI E PATATE AL SESAMO CON SALSA ALLO YOGURT



Monteriggioni

## Ingredienti per una porzione

- 75 gr di ceci secchi BIO
- 45 gr di patate gialle
- 15,5 gr di parmigiano
- 9 uova
- Aglio Q.B.
- Alloro Q.B.
- Basilico Q.B.
- Rosmarino Q.B.
- Semi di sesamo Q.B.
- Buccia di pomodoro Q.B.
- 5 gr di olio extravergine d'oliva BIO
- 25 gr di yogurt bianco intero BIO





## Procedimento

La sera prima mettete a bagno i ceci secchi in acqua fredda. Il giorno dopo lessate i ceci in acqua con un pizzico di sale e una foglia di alloro. Quando ai ceci mancheranno circa 15 minuti alla fine della cottura unite le patate a pezzetti. Una volta cotto il tutto, scolate e tenete da parte. Prendete una pentola tipo wok e aggiungete un giro abbondante di olio, uno spicchio d'aglio e un ramo di rosmarino. Fate rosolare. Togliete l'aglio e il rosmarino appena imbiondiscono per evitare di farli bruciare. A questo punto saltate i ceci e le patate per farli insaporire bene, aggiustate di sale e pepe. Togliete dal fuoco e fate freddare. Passate poi il tutto con il passaverdura o nel mixer e aggiungete un uovo e il parmigiano. Formate le polpettine con le mani, passatele nei semi di sesamo e ponetele sulla placca del forno per 10 minuti circa a 180 °C. Dopodiché disponete un po' di salsa allo yogurt nella ciotolina e posizionate sopra la polpettina, guarnite con la buccia del pomodoro e foglioline di basilico.





# TORTA CIOCCOCECÈ

Colle Val D'Elsa



## Ingredienti per una porzione

- 15 gr di ceci secchi BIO
- 6 gr di cacao amaro
- 25 gr di uova
- 10 gr di zucchero
- 8 gr di olio di semi di mais
- 13 gr di cioccolato fondente
- Essenza di vaniglia Q.B.
- 10 gr di pere BIO
- Sale Q.B.
- Scorza di arancia BIO Q.B.
- Zucchero a velo Q.B.



## Procedimento

Tenere in ammollo i ceci per 12 ore. Cuocerli per 1 ora e 30 minuti, scolarli dall'acqua di cottura e frullarli fino ad ottenere una crema. Aggiungere tutti gli ingredienti e amalgamare con uno sbattitore elettrico. Dopodiché mettere in una teglia e adagiare sopra le pere precedentemente tagliate a fettine sottili. Infornare per 20 minuti a 150°C. Sforzare e decorare con zucchero a velo.