



MINISTERO DELL' ISTRUZIONE E DEL MERITO  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO  
**ISTITUTO COMPRESIVO "VIA BOCCEA 590"**  
Distretto XXVI - Municipio XIII - Via Boccea, 590 - 00166 Roma  
Codice Fiscale 97200630586 - Codice Scuola RMIC84400N  
Tel. 06/61568029 - Peo : [rmic84400n@istruzione.it](mailto:rmic84400n@istruzione.it) Pec : [rmic84400n@pec.istruzione.it](mailto:rmic84400n@pec.istruzione.it)  
[www.icviaboccea590.edu.it](http://www.icviaboccea590.edu.it)

Ai docenti  
Ai Genitori

COMUNICAZIONE DEL 9.2.2023

**Oggetto:** Campagna GREEN FOOD WEEK Il cibo amico del pianeta – 17 febbraio 2023

Si allega comunicazione del Comune di Roma - prot. QM/2023/0004529 del 6/2/2023, relativa all'oggetto.

Il Dirigente Scolastico  
Prof.ssa Ermenegilda Esposito  
(firma autografa sostituita a mezzo stampa, ex art. 3, co. 2, D.lgs. 39/93)

Prot. QM/2023/0004529  
del 06/02/2023

**Ai Direttori dei  
Municipi Roma I-XV**

**Ai Direttori di Direzione  
Socio-Educativa  
Municipi Roma I-XV**

**Ai Funzionari dietisti dei Municipi  
Roma I-XV**

**e, p.c. All'Assessora alla Scuola, Lavoro  
e Formazione professionale**

**Alle Società di Ristorazione  
R.T.I. Vivenda S.p.A  
R.T.I. Gemos. Soc. Coop.  
R.T.I. Eutourist New S.r.l.  
Serenissima Ristorazione S.p.A.  
R.T.I. Cir Food S.C.  
R.T.I. Servizi Integrati S.r.l.  
Elior Ristorazione S.p.A.  
R.T.I. Sodexo Italia S.p.A.  
R.T.I. Fabbro Food S.p.A.  
Dussmann Service S.r.l  
Compass Group Italia S.p.A.  
R.T.I. Gestione Servizi Integrati S.r.l.  
R.T.I. Pedevilla S.p.A.  
CNS Consorzio Nazionale Servizi Società'  
Cooperativa  
Bioristoro Italia S.r.l**

**Oggetto: Campagna GREEN FOOD WEEK il cibo amico del pianeta – settimana dal 13 al 17  
febbraio 2023**

Con la presente lo scrivente Dipartimento comunica di essere stato invitato a partecipare all'iniziativa GREEN FOOD WEEK il cibo amico del pianeta, che si terrà dal 13 al 17 febbraio p.v. e che si **inserisce nella settimana di "M'illumino di meno"**.

La suddetta campagna, coordinata da Foodinsider.it, è una proposta dall'alto valore simbolico che si pone l'obiettivo di promuovere scelte alimentari sane e sostenibili, attraverso la somministrazione nelle mense scolastiche di pasti a basso impatto ambientale.

L'Amministrazione ritiene opportuno partecipare all'iniziativa, considerando che nella suddetta settimana è stata già prevista la somministrazione di un menu progettuale denominato "menu verde" che ha lo scopo di sensibilizzare i bambini e le bambine delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di I° grado di Roma Capitale all'importanza di effettuare scelte alimentari consapevoli, tenuto conto dell'impatto che le stesse hanno sull'ambiente e della possibilità di contribuire, in tal modo, agli obiettivi di riduzione dell'emissione di gas serra, che rappresentano una delle sfide più importanti per le generazioni future.

Il “menu verde” illustrato nella circolare QM 90369 del 9/11/2022 e destinato ai bambini e alle bambine delle scuole di Roma Capitale sarà composto da:

Risotto con spinaci e formaggio  
Burger di fagiolini e carote  
Insalata verde  
Pane  
Frutta (Kiwi o mela verde)

prevedendo il seguente calendario di partecipazione:

Martedì 14/02 Municipi I – III - V  
Mercoledì 15/02 Municipi VII – XI – XII - XV  
Giovedì 16/02 Municipi II – VIII – IX - X  
Venerdì 17/02 Municipi IV – VI – XIII - XIV

Pertanto, si richiede ai Municipi in indirizzo di inoltrare la presente nota ai Dirigenti Scolastici e alle POSES affinché, nelle giornate sopra individuate, possano valutare l’opportunità di affrontare il tema della riduzione delle emissioni antropogeniche di gas serra nell’atmosfera causate dalla produzione alimentare.

A supporto dell’iniziativa si allega un KIT elaborato da Foodinsider che comprende una locandina da affiggere all’ingresso della mensa scolastica, un opuscolo con attività didattiche da svolgere e un opuscolo che può essere utilizzato per approfondire le sopra citate tematiche e spiegare perché mangiare più legumi, miglio e prodotti di origine biologica apporti significativi benefici sia alla salute dell’uomo che del pianeta.

Si inoltra il link in cui è possibile trovare tutte le informazioni relative all’iniziativa <https://www.foodinsider.it/green-food-week/>

L’occasione è gradita per porgere cordiali saluti

Posizione Organizzativa Pianificazione, programmazione, governo,  
monitoraggio ed efficientamento del servizio di ristorazione educativo  
scolastica nei nidi, nelle scuole dell’infanzia e nella scuola dell’obbligo  
Dott.ssa Sabrina Scotto Di Carlo



Il Direttore  
Alessia Pipitone

Firmato digitalmente da

**ALESSIA PIPITONE**

**C = IT**

---

# GREEN FOOD WEEK



DAL 13 AL 17  
FEBBRAIO 2023



# PIACERE, FAGIOLO!

---

[FOODINSIDER.IT](https://www.foodinsider.it)

# PIACERE, FAGIOLO!

Qui di seguito sono descritte sei proposte che permettono ai bambini di incontrare i legumi in classe, oltre che in mensa. Con ceci, fagioli, fave e lenticchie si possono infatti realizzare attività interessanti grazie alle quali questi semi, che accompagnano le civiltà umane da millenni, dimostreranno di possedere tanti valori: nutrizionale, culturale, educativo.

Le proposte sono elencate per età dei destinatari: dal nido alle secondarie di primo grado.



# OGNUNO AL SUO POSTO

## Materiale per ogni bambino:

- un piatto di carta (a testa o a coppie)
- un foglio formato A3 diviso in 9 riquadri
- 9 tipi di legumi diversi, per esempio: fagioli di diverse varietà, ceci, lenticchie, fave, cicerchie, lupini, soia, arachidi... Per ciascun bambino bastano due o tre semi per tipo.

## Attività:

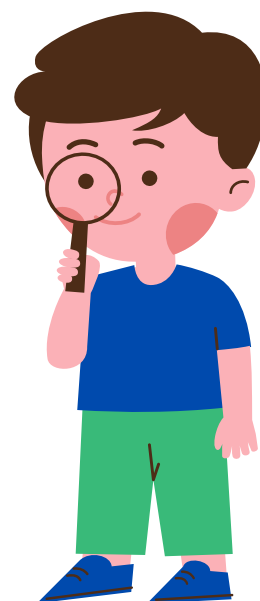
Ogni partecipante riceve un piatto al cui interno ci sono i semi, tutti mescolati. Usando le dita (pollice e indice), il bambino deve prelevare un seme alla volta e appoggiarlo al centro di un riquadro, avendo cura di mettere i semi uguali nello stesso riquadro e i semi diversi in riquadri differenti.

Si continua così fino alla sistemazione/divisione di tutti i semi, allenando in questo modo la motricità fine e la capacità di osservazione.

Alla fine, si dice a voce alta il nome di ogni seme.



# VIVO O MORTO?



## Materiali:

### Trattandosi di un'attività di gruppo, occorrono:

- una manciata di fagioli secchi
- una ciotola media
- acqua
- una o più lenti d'ingrandimento

## Attività:

L'insegnante mostra i fagioli secchi e lascia che i bambini li maneggino e li osservino. Chiede: "Questi semi sono vivi o morti?". Qualunque cosa rispondano i partecipanti, non si fornisce la soluzione ma si propone un esperimento che permetterà di trovare la risposta giusta.

Si mette da parte qualche seme e si versano gli altri nella ciotola, ricoprendo d'acqua il contenuto. I semi dovranno restare immersi fino al giorno successivo.

Il giorno dopo si scolano i semi per poi osservarli di nuovo e confrontarli con quelli secchi, messi da parte il giorno prima. L'insegnante ripete la domanda: "Sono vivi o morti?" A questo punto, tutti i bambini diranno: "Vivi!"

Ora si fa una verifica ulteriore: con le mani, i bambini eliminano la cuticola esterna, di fatto "sbucciando" i semi, che a questo punto si aprono a metà. Guardando l'interno con la lente d'ingrandimento, si nota chiaramente che sono già visibili un abbozzo di radice e le prime due foglioline.



Per aggiungere complessità all'esperimento, è possibile:

- mettere in ammollo anche altri legumi secchi, per esempio le lenticchie o i ceci
- mettere in ammollo anche un cereale, per vedere che questi semi, al contrario dei legumi, NON si dividono a metà e, quando germogliano, formano inizialmente una sola foglia e non due.

# LENTICCHIE E FAGIOLI SONO SEMI O PIANTE?

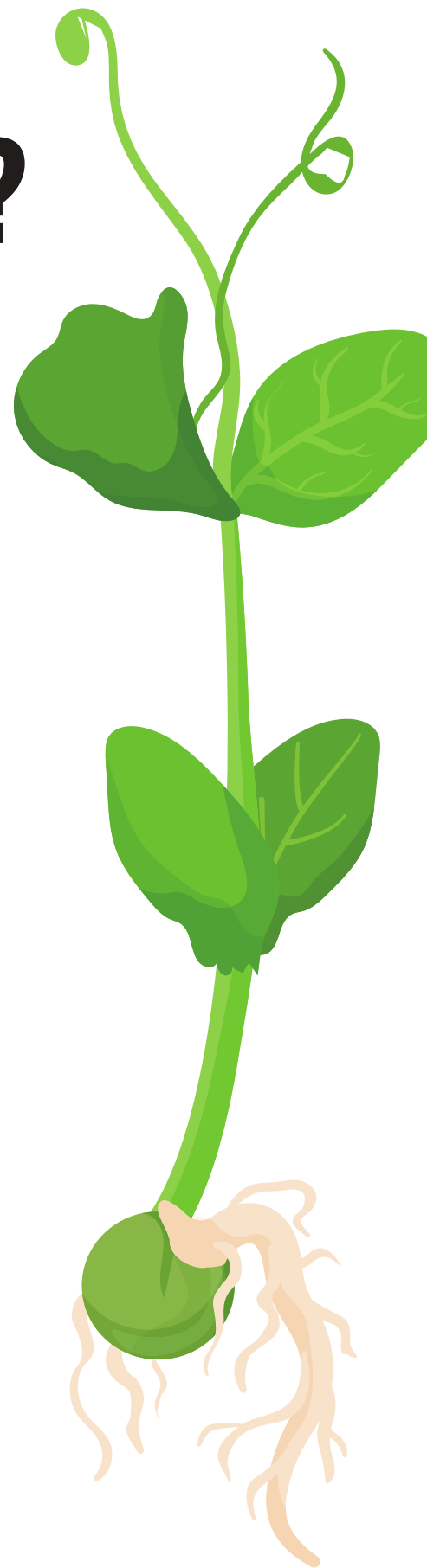
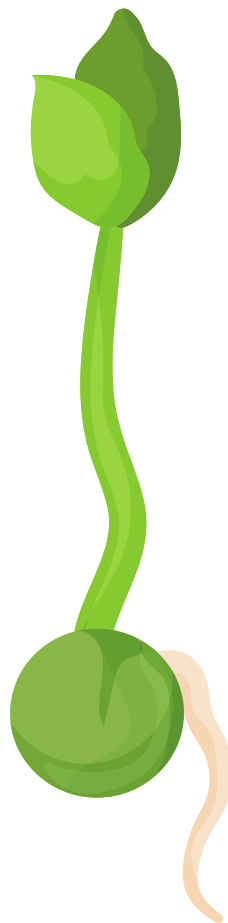
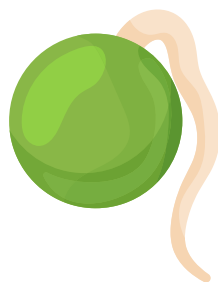
Facendo seguito all'esperimento precedente, i semi ammollati ma integri (con la loro cuticola) vengono lasciati germogliare su una superficie umida e poi piantati in un contenitore trasparente (ricoperto di cartoncino nero per garantire alle radici la necessaria oscurità).

Si fotografano le piantine ogni giorno, per osservare meglio lo sviluppo. I bambini potranno impegnarsi a documentare con testi e immagini le due crescite: quella del fusto, verso l'alto, e quella delle radici, verso il basso.

Un aspetto interessantissimo della crescita del fagiolo è descritto dal neurobotanico Stefano Mancuso in questa sequenza:

<https://www.youtube.com/watch?v=vWQnXwT2Nfl>

<https://www.facebook.com/watch/?v=606456542874302>





# I LEGUMI E L'AZOTO SOTTOTERRA

Si sa che i legumi arricchiscono il terreno di azoto e non hanno bisogno di fertilizzanti per crescere. Ma cos'è l'azoto e a cosa serve? Serve per la vita di tutti gli esseri viventi.

L'azoto è il gas più diffuso nell'atmosfera terrestre ed è indispensabile per la vita delle piante e per la nostra, ma assorbirlo non è facile. I legumi sono tra le pochissime piante che riescono a utilizzare l'azoto presente nell'atmosfera. Nelle loro radici, infatti, vivono dei batteri (i Rhizobium) capaci di assorbire l'azoto atmosferico presente nel terreno e trasformarlo in azoto ammoniacale, la forma che la pianta riesce a utilizzare. In cambio, la pianta fornisce loro il nutrimento di cui hanno bisogno: i carboidrati.

Osservando le radici delle leguminose, si notano dei rigonfiamenti. È lì, nei tubercoli radicali, che alloggiano questi batteri.



## **Attività:**

Con i bambini possiamo coltivare diversi tipi di leguminose (nell'orto o in vaso) e riflettere insieme sulle tante funzioni del terreno, che serve a nutrire e sostenere le radici, a mitigare le temperature, a decomporre e trasformare le sostanze organiche, a ospitare piante, funghi e piccoli animali, ad assorbire le piogge, a custodire i semi.

# POLPETTE DI LEGUMI

I legumi possono sostituire la carne in molte ricette, dando vita a piatti buonissimi, oltre che più sostenibili. Ai ragazzi spetta il compito di cercare in rete almeno 5 diverse ricette di polpette di legumi e confrontarle.

Dovranno valutare gli ingredienti e le tecniche di cottura per stabilire insieme:

Quale consuma meno energia (elettricità o gas) in fase di preparazione?

Quale non contiene sostanze di origine animale?

Quale contiene sono ingredienti prodotti nel territorio?

Quale può essere realizzata senza usare ingredienti venduti in contenitori di plastica?

La ricetta vincitrice potrà essere preparata insieme, in classe o a casa (a gruppi)



# DOVE E QUANDO?

Quanto sono antiche certe preparazioni che trovano ancora oggi spazio sulla nostra tavola, e in che parte del mondo sono nate?

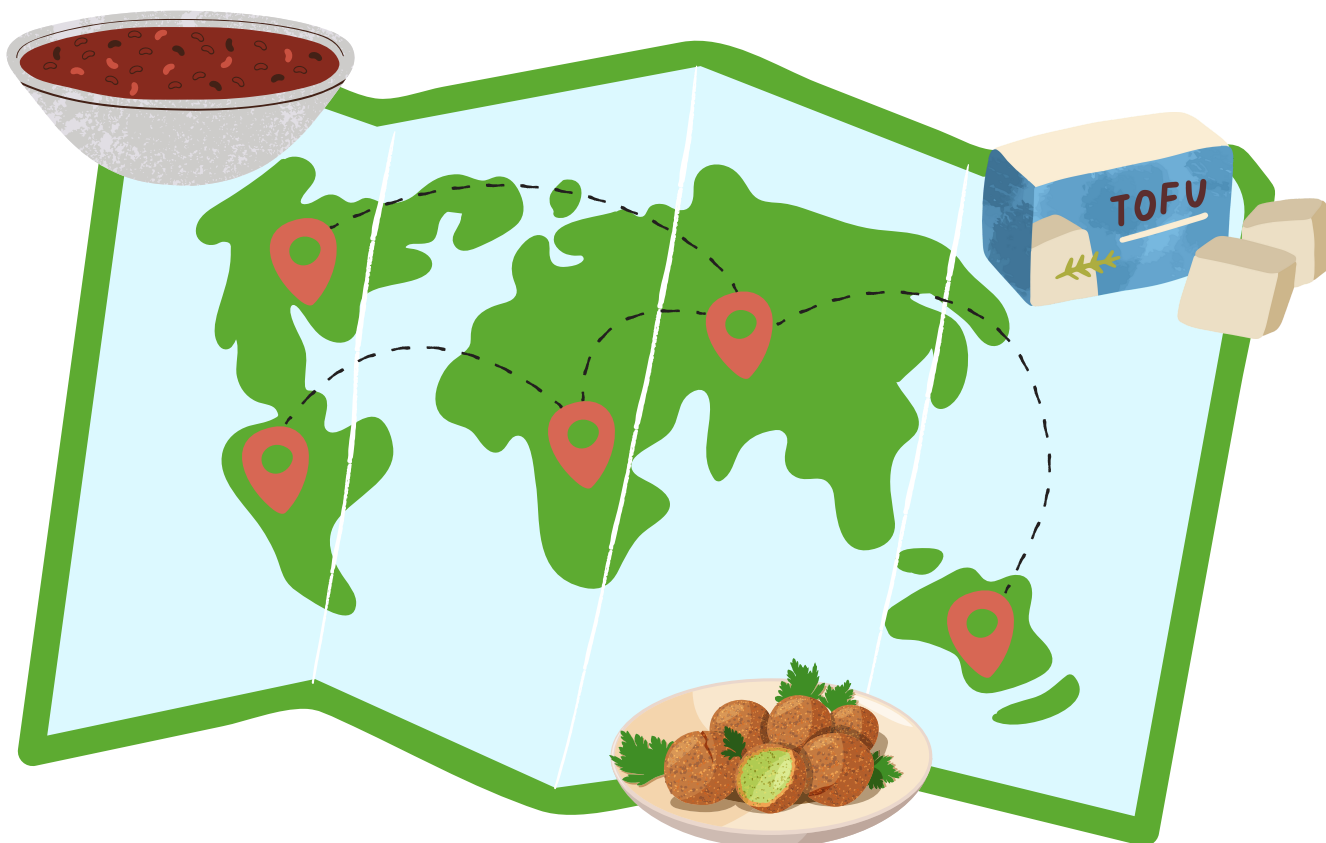
Lo sapevate che i gladiatori mangiavano orzo e ceci? E che il primo panetto di tofu ha duemila anni di storia? Le curiosità sui legumi sono davvero molte, e sarà bello scoprirle insieme.

Serviranno soltanto un planisfero e una linea del tempo, sulla quale saranno state precedentemente disegnate alcune date simboliche della storia del mondo.

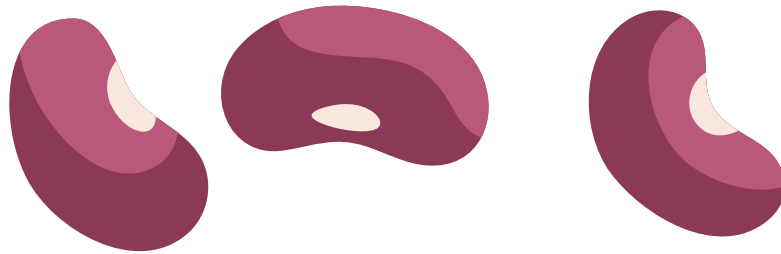
I bambini saranno poi invitati a posizionare i vari cibi (tofu, soia, pasta e ceci, ecc.) sui due supporti, in modo da favorire la comprensione delle dimensioni spazio-temporali di questi alimenti, altrimenti poco conosciuti.

Suggeriamo di creare schede manipolabili e di tracciare un planisfero e una linea del tempo il più grandi possibili, in modo da poter rendere l'esperienza interessante anche sul piano tattile e di gioco.

Consigliamo la consultazione del libro *Dai un morso - Ghiotte storie sui cibi del mondo*, L'Ippocampo Edizioni.



# LE AUTRICI

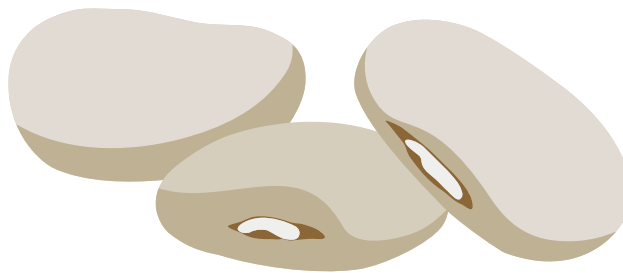


## **Federica Buglioni**

Autrice di libri e articoli sul tema dell'educazione alimentare e naturalistica pubblicati in Italia e all'estero ([www.federicabuglioni.it](http://www.federicabuglioni.it)), progetta e conduce laboratori per bambini e percorsi di formazione per adulti (educatori, insegnanti, bibliotecari e genitori) sui temi dell'educazione alimentare e naturalistica. È membro del Comitato Scientifico di Foodinsider. Nel 2019 le è stato riconosciuto il Premio Bambini e Natura per il libro *Naturalisti in cucina* e nel 2022 il Premio Andersen come Protagonista della cultura dell'infanzia.

## **Valentina Taglietti**

Consulente e formatrice laureata in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione, promuove l'approccio One Health nella ristorazione collettiva attraverso MenoPerPiù e Foodinsider. Con il suo progetto Betti Taglietti ha realizzato laboratori presso decine di realtà, come Parco Nord Milano, Rete degli Orti Botanici della Lombardia, Arci Lombardia e WWF. È insegnante di cucina naturale ed esperta di erbe selvatiche commestibili.



Febbraio 2023 - Per informazioni scrivere a [info@foodinsider.it](mailto:info@foodinsider.it)



**FOODINSIDER.IT**



**LA NOSTRA MENSA OGGI  
PROPONE CIBO BUONO  
PER NOI E PER IL PIANETA**

**ECCO IL MENÙ ECOLOGICO  
SERVITO A PIÙ DI 100.000  
BAMBINE E BAMBINI GRAZIE A  
QUESTA INIZIATIVA VIRTUOSA**

*menu*



Scopri di più



**#GREENFOODWEEK23**



**FOODINSIDER.IT**

---

# GREEN FOOD WEEK



DAL 13 AL 17  
FEBBRAIO 2023

**IL CIBO  
AMICO DEL  
PIANETA**

---

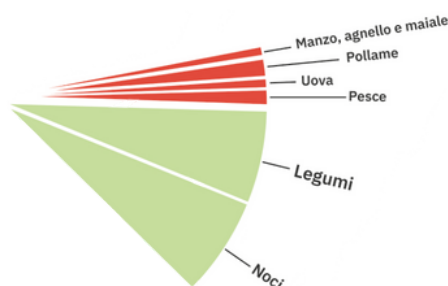
**FOODINSIDER.IT**

# IL CIBO E LA SCIENZA

Nel 2019 la **commissione EAT-Lancet**, composta dai 37 maggiori esperti mondiali di clima, salute e sostenibilità, pubblica un report che definisce quale sia la dieta per la salute planetaria dopo aver revisionato tutta la letteratura scientifica sull'argomento. L'obiettivo è **garantire un'alimentazione sana ai 10 miliardi di persone che abiteranno la Terra nel 2050** con una gestione rispettosa delle risorse terrestri. Il cibo, secondo la commissione, rappresenta la leva più importante per migliorare la salute dell'uomo e del pianeta.

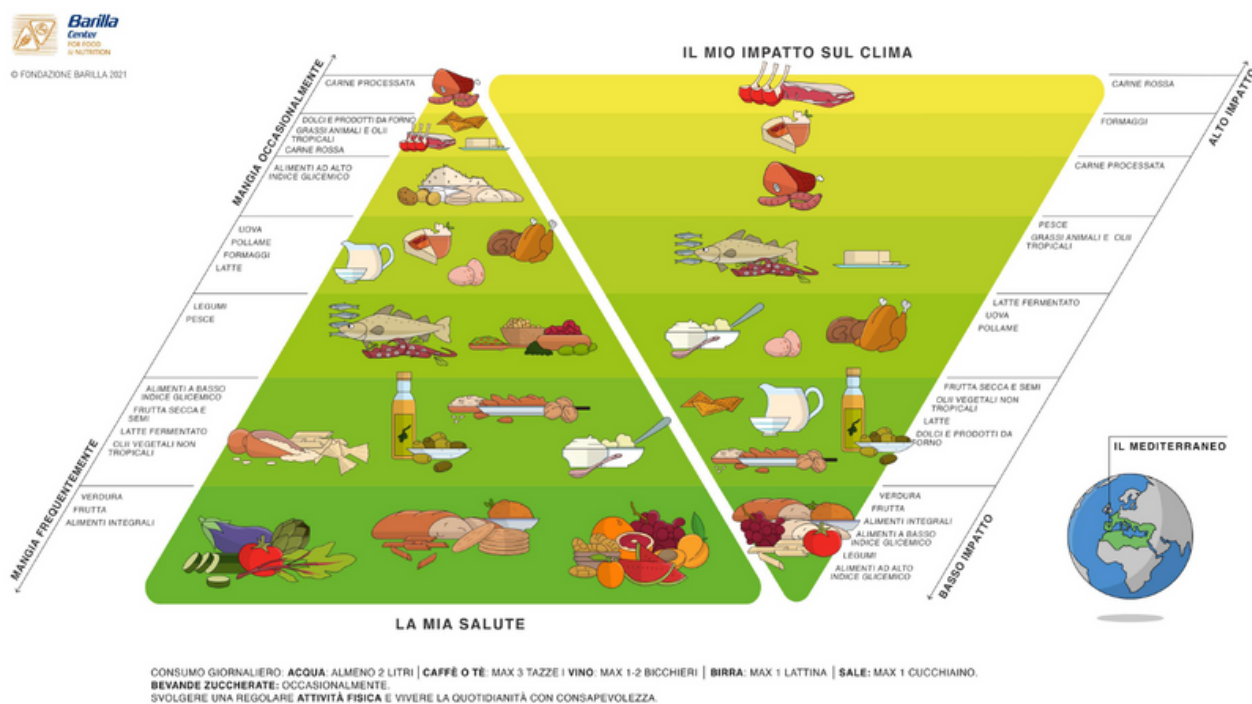


Le raccomandazioni si possono sintetizzare con l'immagine di un piatto a cui dovremmo fare riferimento, che specifica le categorie di cibo da privilegiare nella nostra dieta. Il modello restituisce l'idea che **il consumo di prodotti animali debba essere ridotto al minimo**, mentre il consumo globale di frutta, verdura, cereali, legumi e semi oleosi deve almeno raddoppiare rispetto alle abitudini attuali.



# LA DOPPIA PIRAMIDE

Alla stessa conclusione è arrivata **Fondazione Barilla** che, sempre sulla base di studi scientifici su nutrizione, salute e ambiente, ha disegnato una Doppia Piramide Alimentare che affianca, a quella tradizionale, **una piramide rovesciata relativa all'impatto sul clima** delle nostre scelte alimentari in termini di emissioni di gas serra. Il fatto che le due piramidi siano complementari dimostra che **mangiare in modo sano**, seguendo i dettami della dieta mediterranea e le indicazioni dell'OMS, **fa bene anche al pianeta**, non solo alla nostra salute.



Gli esperti a livello mondiale concordano nell'affermare che **gli alimenti di origine vegetale** come frutta, verdura, cereali integrali e legumi hanno l'impronta carbonica più bassa, quindi **sono meno inquinanti**, e fanno bene alla salute delle persone. Mentre i grassi animali e gli oli tropicali (come burro e olio di palma), la carne rossa e quella processata (salumi, salsicce e wurstel), i dolci e i prodotti da forno a base di farina raffinata e zucchero che troviamo in cima alla piramide alimentare e negli spicchi più piccoli del piatto Lancet, sono meno salutari e causano un aumento delle emissioni di gas serra nell'atmosfera.

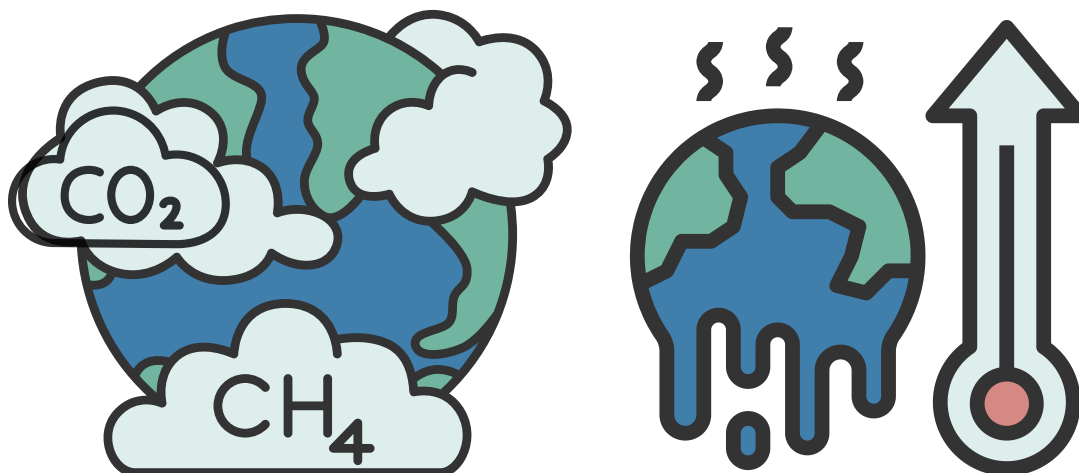
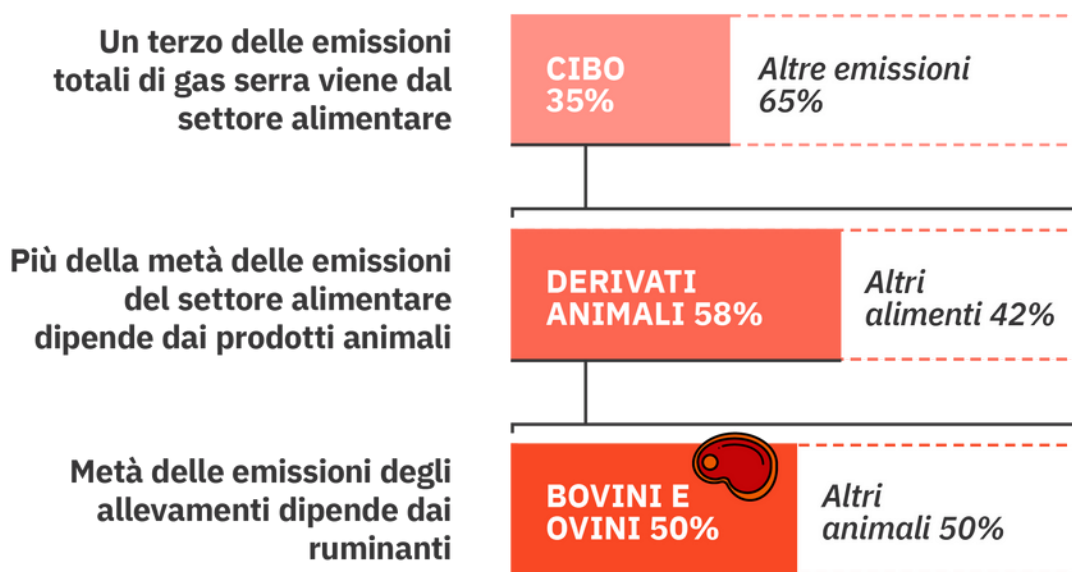




# IL CIBO AMICO DEL PIANETA

Perché si parla di cibo amico del pianeta? Perché ci sono degli alimenti che vengono prodotti danneggiando l'ambiente, consumando tante risorse e provocando l'emissione di molti gas serra, che contribuiscono al surriscaldamento del clima. Ce ne sono altri che, al contrario, crescono in condizioni tali da richiedere poche risorse, contribuiscono alla tutela e fertilità dei suoli e fanno anche bene all'uomo.

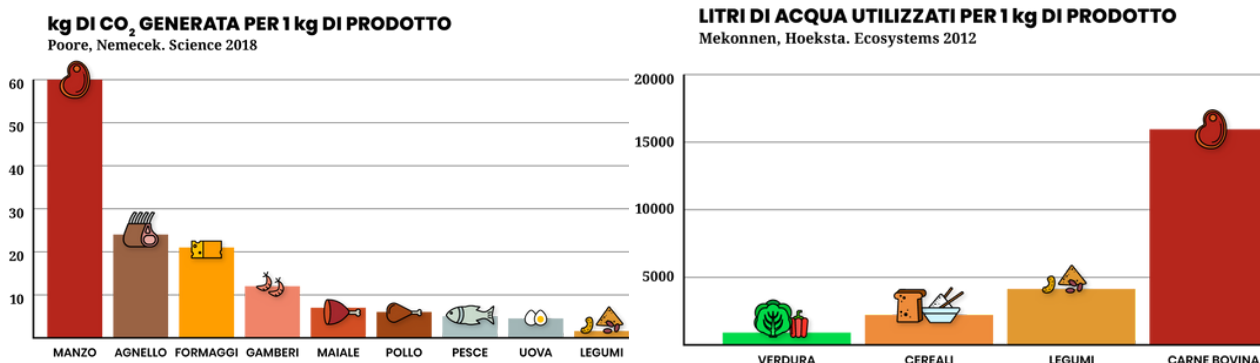
**Scoprire quali sono i cibi che fanno bene all'ambiente e che non inquinano è importante per fermare il riscaldamento globale.** Mangiandoli più spesso, saremo anche più sani e forti.



# I LEGUMI, CIBO DEL FUTURO

Gli esseri umani hanno sempre mangiato i legumi, sin dal Neolitico: nell'antica Roma erano **uno dei cibi preferiti dei gladiatori**, che non consumavano carne, e nella Bibbia si parla di quanto ci rendano belli e floridi.

Oggi i legumi sono studiati come cibo del futuro, per via dei loro benefici verso la salute umana e la sostenibilità ambientale. Non sarà facile nutrire 10 miliardi di persone nel 2050, ma grazie a ceci, fagioli, lenticchie e affini ce la faremo, dicono gli scienziati. Sono **la migliore fonte proteica che abbiamo a disposizione**, perché contengono elementi preziosi come fibre e antiossidanti. Sono anche un toccasana per l'ambiente: **la loro coltivazione aumenta la fertilità del suolo**, un fatto importante, perché un terzo dei terreni è ormai improduttivo, secondo la FAO. Le radici delle Leguminose vivono in simbiosi con i batteri azoto-fissatori, che trasformano l'abbondante azoto atmosferico in prezioso azoto organico, che verrà poi utilizzato dalle piante e dagli animali per costruire anche le proteine.



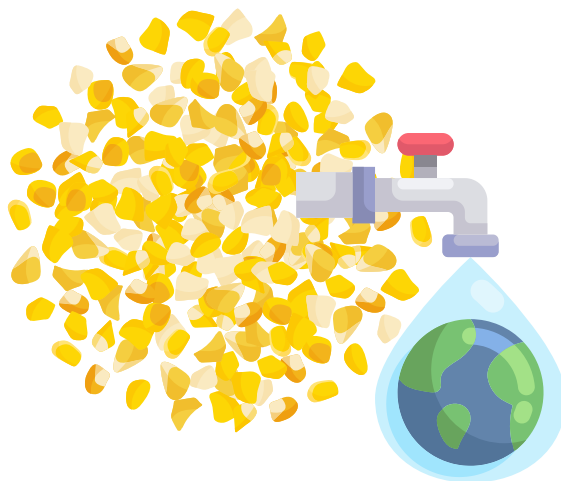
Scegliere i legumi al posto della carne ci permette anche di evitare di inquinare con i gas serra che derivano dagli allevamenti, che pesano per il 15% su tutti i gas di origine antropica emessi in atmosfera. I contributi dei legumi nella mitigazione dei cambiamenti climatici non finiscono qui: **richiedono poca acqua per venire coltivati** e sono il modo più efficiente per sfruttare i suoli agricoli del pianeta, perché mangiamo direttamente i prodotti della terra senza usarli per nutrire gli animali. Questo spiega bene il fatto che i legumi non solo fanno bene al corpo, ma anche alla terra e al futuro del Pianeta. **Venivano chiamati "la carne dei poveri", ma ormai è chiaro a tutti che sono "la carne dei furbi"!**



# IL MIGLIO, UN SUPER CEREALE

Il miglio è un alimento resistente alla siccità, **ha bisogno di poca acqua** ed è piuttosto facile da coltivare su suoli poveri e secchi. Ha un ciclo colturale breve che, dalla semina al raccolto, dura in genere solo tre mesi, oltre ad essere **resistente a parassiti e malattie**.

Nonostante sia una coltura poco esigente, è in grado di produrre granelle con ottime qualità nutrizionali. Il chicco è molto nutriente, costituito principalmente da carboidrati complessi, proteine e grassi insaturi. L'amido a lenta digestione, insieme alle fibre e ai polifenoli, lo rendono un **alimento utile per tenere sotto controllo glicemia e colesterolo**.



È ricco di minerali (ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, calcio) e vitamine del gruppo B: è definito un nutri-cereale perché più completo rispetto a grano, riso e mais. Il miglio non contiene glutine e può essere consumato da soggetti affetti da celiachia e sensibili al glutine. Per questo il miglio è **un cibo inclusivo**, che fa bene alla salute e che, richiedendo meno fertilizzanti e pesticidi, aiuta a ridurre le emissioni di gas serra e, quindi, a **ridurre le cause del cambiamento climatico**. Per tutti questi motivi, l'ONU dedica il 2023 alla riscoperta del miglio.



# CIBO BIOLOGICO PER LA TERRA

L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura volto a produrre alimenti e fibre **evitando di sfruttare eccessivamente le risorse naturali**, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria, ed escludendo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, diserbanti e pesticidi). Il principio alla base dell'agricoltura biologica è quello di preservare la fertilità del suolo, l'equilibrio e la biodiversità dell'ambiente in cui si coltiva. Oltre al **divieto di utilizzo di pesticidi e di fertilizzanti chimici sintetici**, nell'agricoltura biologica non vengono impiegati organismi geneticamente modificati, viene applicata la rotazione delle colture e prevede che gli allevamenti non utilizzino antibiotici e garantiscano il benessere animale. Tutti i prodotti biologici passano attraverso diverse fasi prima di arrivare sulle nostre tavole. Dal produttore al consumatore, la normativa europea garantisce che gli alimenti etichettati come biologici siano stati prodotti, trasformati, manipolati e distribuiti secondo norme specifiche. **Mangiare prodotti biologici aiuta a preservare la fertilità dei terreni e permette di consumare cibi 'puliti'**, evitando di assumere prodotti chimici.





# ULTERIORI APPROFONDIMENTI

## VIDEO

[Indovina chi viene a cena: Eternamente sani](#)

[Indovina chi viene a cena: Una rivoluzione quasi verde](#)

[Superare i limiti: la scienza del nostro pianeta \(Netflix\)](#)

## APP e GIOCHI

[AWorld](#)

[Noi, il cibo, il pianeta](#)

Materiale educativo a cura di Claudia Paltrinieri, Paola Trionfi e Valentina Taglietti  
Per informazioni scrivere a [info@foodinsider.it](mailto:info@foodinsider.it)