

MISSIONE cibo



**Avventure e scoperte
sugli alimenti più preziosi**

VIVA L'ESTATE E CI VEDIAMO a settembre

Ciao bambine e bambini,

*(Buongiorno famiglie,
potete leggere voi questa introduzione
per i più piccoli della scuola dell'infanzia),*

anche quest'anno scolastico sta per concludersi.

Siamo certi che a scuola abbiate scoperto tante cose, in sezione, in classe, nelle visite didattiche e anche durante il pranzo a scuola, dove sicuramente avrete incontrato novità gustose, nuovi colori e forme per cercare di rendere il pranzo vario, invitante e salutare. Per esempio, avete assaggiato i nuovi piatti che abbiamo introdotto nel menu estivo?

L'estate sta arrivando e vorremmo lasciare, a voi e alle vostre famiglie, il nostro **quaderno per fare esperimenti** con le mani, gli occhi, il naso e, naturalmente, la bocca e per avventurarsi così nel mondo del cibo e della natura.

Lasciatevi incuriosire e svolgete le attività e le missioni speciali proposte! Potete farlo da soli, con gli amici, con mamma, papà, i nonni o chi vorrete.

Speriamo che questi spunti, ispirati ad alcuni degli ingredienti dei nostri menu, siano divertenti e interessanti... e se non trovate qualche risposta, non vi preoccupate: vi aspettiamo a settembre con le soluzioni che vi mancano e tante nuove idee per imparare insieme i segreti di un'alimentazione sana, buona e sostenibile.

Buon divertimento!

Crediti

Edizione 2025

Realizzato da: Milano Ristorazione e Comune di Milano

Testi a cura di: Federica Buglioni

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

SOMMARIO

P. 2-3 Avventure all'aria aperta

- In cerca di frutti selvatici
- Dal seme alla pianta

P. 4-5 Storie da mangiare

- Zuppa di sasso
- Quando i re e le regine mangiavano con le mani

P. 6-7 Cucinare in tutti i sensi

- Vista e udito: il pinzimonio colorato e croccante
- Tatto e olfatto: gelato (o yogurt) alla frutta fresca di stagione

P. 8-9 La natura nel piatto

- Cercare le piante nel menu
- Frutta o frutto?

P. 10-11 Esperimenti in cucina

- A caccia di acqua e zucchero
- I legumi sono vivi?

P. 12-13 Missioni speciali

- Trova la varietà
- Scopri che fine fa

P. 14-15 Quante ne sai?

P. 16 Ora racconto io

P. 17 Soluzioni

AVVENTURE ALL'ARIA APERTA

Ti piace uscire e stare in giardino, al parco, nella natura o anche sul balcone di casa? Allora queste pagine sono per te.

In cerca di frutti selvatici

Il cibo viene dalla natura e proprio nella natura puoi divertirti a cercare e raccogliere frutti squisiti.

Cosa ti serve?

Un cestino, un sacchetto di tela (oppure il tuo sacchetto salvamerenda, che è lavabile e adatto per conservare gli alimenti), in fondo al quale puoi sistemare una ciotola o una vaschetta rigida, in modo che i frutti che raccogli non si schiaccino.

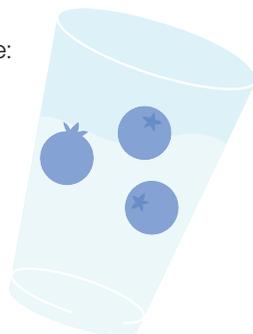
D'estate, a seconda di dove andrai a fare passeggiate, potrai trovare:

Mirtilli, lamponi, more di rovo, fichi, pinoli, fichi d'india (occhio alle spine!), fragoline di bosco, prugne e molto altro.

Le 5 regole della raccolta

- Non raccogliere vicino alle strade trafficate.
- Nei parchi naturali, la raccolta potrebbe essere vietata. Informati bene.
- Raccogli solo quello che conosci e impara a riconoscere nuove piante chiedendo aiuto a guide e persone esperte, che saranno felici di mostrarti cosa prendere e come farlo.
- Non raccogliere più di quello che sei sicuro/a di mangiare: quei frutti nutrono anche gli animali selvatici.

A casa: lava bene la frutta raccolta e usala per preparare macedonie e marmellate oppure per condire, colorare e decorare lo yogurt e il gelato.



Dal seme alla pianta

Un seme, un po' d'acqua ed è subito magia.



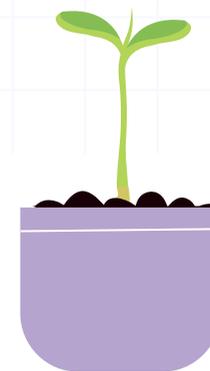
Cosa ti serve?

- Una manciata di lenticchie secche (non decorticate)
- Un bicchiere o un vasetto di vetro trasparente
- Della carta da cucina o del cotone idrofilo
- Un vaso e della terra
- Acqua



1. Alla sera, versa un po' d'acqua nel bicchiere e metti dentro le tue lenticchie. Lasciale lì tutta la notte.
2. Il giorno dopo, butta l'acqua e tieni da parte le lenticchie.
3. Riempi il bicchiere con il cotone o con la carta e poi versa all'interno un po' d'acqua (più o meno mezza tazzina). Nei giorni successivi, l'interno deve restare umido: se serve, aggiungerai un po' d'acqua.
4. Sistema i semi tra il cotone (o la carta) e il vetro, così potrai vedere tutti i cambiamenti.
5. Dopo tre o quattro giorni vedrai spuntare le radici (che vanno in giù), lo stelo e le prime due foglioline (che vanno in su).
6. Quando lo stelo diventa verde, puoi trasferire le piantine in un vaso con la terra umida.
7. Se ti prendi cura delle tue piante, vedrai sbocciare i fiori e poi i baccelli con i nuovi semi.

Ti è piaciuto guardare i semi che germogliano? Allora puoi provare anche con altri semi secchi che trovi in cucina (**fagioli, soia, ceci**) e naturalmente anche con i bulbi (**aglio, cipolla...**). Come cresceranno?



STORIE DA MANGIARE

Un boccone di fantasia e uno di storia vera



Zuppa di sasso

Un tempo, nel mondo, c'erano molti viandanti: persone in viaggio, che si spostavano di paese in paese in cerca di fortuna. A volte, nei villaggi, la gente li accoglieva con gioia e offriva loro un piatto di minestra e un rifugio per la notte. Altre volte li scacciava, per paura che portassero malattie, come la peste, o che fossero nemici, magari armati.

Una sera, in un paesino, arrivò un viandante con un grosso sacco scuro sulle spalle e tanta fame. Bussò a molte case per chiedere qualcosa da mangiare, ma tutte le porte e le finestre si chiusero. Nessuno voleva avere a che fare con lui.

Arrivato alla fine del paese – era ormai quasi buio – l'uomo trovò una piazza con una fontana e si fermò. Tirò fuori dal sacco dei rami secchi, una pentola e una pietra grossa e liscia. Riempì la pentola d'acqua, la mise sui rami e buttò dentro la pietra. Infine, accese il fuoco.

"Mmh, questa volta la mia zuppa di sasso verrà proprio buona!" disse a voce alta. "Certo che se avessi anche una cipolla, sarebbe perfetta...". Una finestra si aprì e una mano di bambino gettò una cipolla raggrinzita.

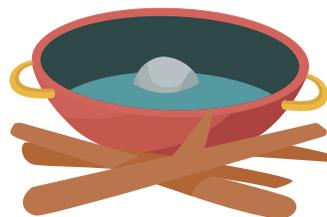
"Grazie, messere!" gridò l'uomo e la buttò in pentola. "L'ultima volta avevo messo anche un po' di sedano e si era sprigionato un profumino...". Una bambina si affacciò e disse: "Ecco un pezzo di sedano dell'orto del nonno." "Grazie, principessa!" gridò l'uomo, "stasera la zuppa sarà più buona che mai. Quasi quasi cerco anche un po' di erbe selvatiche in quel prato".

"Tenga!" borbottò l'ortolano, portandogli una manciata di erbe che non era riuscito a vendere. Poi anche altre persone trovarono il coraggio di aprire le porte di casa. Una signora offrì una carota, un'altra una manciata di lenticchie e un ragazzo una zucca intera.

"Che abbondanza, mica posso mangiarla da solo questa zuppa squisita!". Timidamente, i più curiosi si fecero avanti, ciascuno con una scodella e un cucchiaio, per assaggiare la misteriosa zuppa di sasso.

A poco a poco il silenzio si trasformò in chiacchiere e risate. Poi qualcuno tirò fuori una fisarmonica e il paese ballò per tutta la notte.

E il sasso? Quello non lo mangiò nessuno. Il viandante lo rimise nel sacco.



Occhio al menu

Trova in questa pagina almeno 2 alimenti inseriti anche nel menu scolastico estivo o invernale

Quando i re e le regine mangiavano con le mani



Tanto tempo fa, i re e le regine mangiavano con le mani. Non per maleducazione. Al contrario, stavano attenti a prendere ogni boccone solo con tre dita della mano destra – il pollice, l'indice e il medio – e non con tutta la mano, come invece faceva chi non conosceva le buone maniere.

"E neppure si degnava di toccare il cibo con le dita" scrisse mille anni fa il vescovo Pier Damiani, descrivendo con disprezzo i modi ricercati di una principessa bizantina che aveva osato – cosa mai vista prima a Venezia! – usare una forchetta, quello strano utensile che ricordava il forcone del diavolo.

Il coltello, invece, sulle tavole antiche c'era, ma non per ogni commensale. Era considerato un'arma e si preferiva usarlo poco o far tagliare il cibo in cucina e servirlo già a pezzi. Per la stessa paura delle armi a tavola c'era la regola, e c'è ancora, di tenere le mani in vista sul tavolo quando si mangia.

La tovaglia si usa da molto tempo, specie nei giorni di festa, ma una volta serviva anche per pulirsi le mani... prima che qualcuno inventasse i tovaglioli.

Nelle case più povere, tanti anni fa, spesso il tavolo da pranzo non esisteva: al momento del pasto si appoggiava un'asse di legno sui cavalletti ed era proprio per questo che ancora oggi diciamo "mettere la tavola" quando è ora di apparecchiare.



Occhio al menu

Oltre alla pizza, cos'altro puoi mangiare con le mani?

CUCINARE IN TUTTI I SENSI

Cucina come gli chef: crea piatti non solo buoni, ma anche belli e profumati. Stimolerai tutti i sensi: vista, udito, olfatto, tatto e gusto.

Vista e udito: il pinzimonio colorato e croccante



Il pinzimonio si mangia con le mani (ecco che entra in gioco il **tatto**, cioè quello che senti **toccando** con le dita, con la lingua o col palato): si prende un pezzo di verdura alla volta, lo si intinge nel condimento e poi si sgranocchia... CRACK!

Cosa ti serve?

- Verdure crude, colorate e molto croccanti. Puoi usare: **peperoni gialli e rossi, carote, sedano, finocchi, rapanelli...**
- Una ciotolina di olio extravergine d'oliva
- Mezzo cucchiaino di sale
- Una ciotola d'acqua fredda



Procedimento

1. Insieme a un adulto, lava gli ortaggi, tagliali a fette o a bastoncini (con il coltello con la punta arrotondata o con le forbici), poi lasciali a bagno per mezz'ora nell'acqua molto fredda: diventeranno più croccanti (**udito**).
2. Nella ciotolina con l'olio, aggiungi il sale e, se vuoi, un po' di origano.
3. Sistema con ordine le verdure su un piatto. Crea una bella presentazione (**vista**).



Occhio al menu

Quali di questi alimenti trovi nel menu?

1 peperone, 5 sensi:

Se lo guardi, vedi il colore e la forma (**vista**), se lo prendi in mano, senti che la buccia è liscia (**tatto**). Al primo morso, se è crudo, senti che è croccante (**tatto e udito**). Quando lo mastichi, ti accorgi che è dolce (**gusto**) e profumato (**olfatto**).

Fonti <https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/>



Mi presento, sono il peperone

Io, peperone dolce, un tempo crescevo in Centro America ma oggi sono diffuso in tutto il mondo. Sono ricco di antiossidanti e, in particolare, di sali minerali come manganese, selenio e potassio. Come la carota, contengo le vitamine A (importante per la salute di pelle, mucose e vista) e C (alleata delle difese immunitarie), ma anche la vitamina E e quelle del gruppo B. Mangiami da giugno a ottobre: è questa la mia stagione.

Tatto e olfatto: gelato (o yogurt) alla frutta fresca di stagione



La frutta estiva ha profumi e colori invitanti.

Aggiungila a un cibo cremoso: sarà irresistibile.

Cosa ti serve?

- Due o tre frutti estivi dolci e maturi (per esempio **pesche, albicocche, susine, fichi, uva, more...**)
- **Yogurt** bianco NON dolcificato o del gelato (gusto yogurt, fiordilatte o crema)
- Ciotole e cucchiaini



Procedimento

1. Lava, sbuccia e taglia a pezzettini la frutta fresca (con un coltello con la punta arrotondata).
2. Servi il gelato o lo yogurt nelle ciotoline (se non le hai, usa i bicchieri).
3. Sopra, decora con due cucchiaini colmi della frutta mista che hai tagliato.

Come si mangia?

Non mangiare prima la frutta! A ogni cucchiainata, prova a prendere sia un pezzo di frutta sia un po' di gelato o yogurt, in modo che ogni boccone abbia un buon sapore dolce (**gusto**), sia profumato di frutta (**olfatto**) e abbia la freschezza e la cremosità del **gelato** o dello **yogurt**, ma anche la consistenza della **frutta (tatto)**. Buonissimo, vero?



Occhio al menu

Nel tuo menu la frutta è presente tutti i giorni, tranne quando...

LA NATURA NEL PIATTO

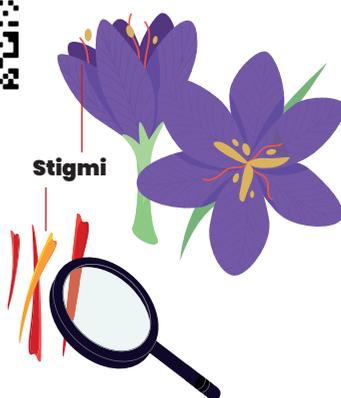
Se guardi il cibo con gli occhi del naturalista, scopri che il pane si fa con i **semi** del frumento e l'insalata mista con le **foglie** di lattuga, i **frutti** della pianta di pomodoro e magari i **bulbi** della cipolla.

Cercare le piante nel menu

Prendi il menu scolastico che ti hanno consegnato a scuola o che trovi sul sito di Milano Ristorazione.



Ti ricordi che un giovedì al mese a scuola c'è il risotto allo zafferano? In quel piatto ci sono i **fiori!** A dare il colore giallo al riso, infatti, sono gli **stigmi** (la parte del fiore che riceve il polline) della pianta di zafferano, che spesso trovi trasformati in polvere da aggiungere alle ricette.



Ora leggi tutto il tuo menu con gli occhi del naturalista: riesci a trovare **almeno 6** piante diverse? Fai una piccola ricerca per scoprire come sono fatte e dove crescono. Per esempio: che aspetto ha la pianta intera del frumento? È grande, piccola, colorata?

E ora la domanda finale, la più difficile: quando mangi i **fagiolini**, quale parte della pianta stai mangiando?
(a) foglia; (b) frutto; (c) seme; (d) fusto; (e) radice.

PER REALIZZARE L'ATTIVITÀ CON I PIÙ PICCOLI

Riconoscere le foglie sarà facile con l'aiuto di un adulto. Per i frutti, invece, potete insegnare ai bambini un trucco: se dentro c'è un seme, allora è proprio un frutto!

Frutta o frutto?

ATTIVITÀ PER TUTTI



Ogni professione usa le parole a modo suo: per il fabbro la **vite** è un oggetto che si avvita, ma per un agricoltore è la pianta che produce l'uva.

Quando parliamo di cibo, possiamo usare le parole che usano i **cuochi** oppure quelle che usano **scienziati e naturalisti**. E c'è molta differenza, perché davanti a un **peperone** o a un **pomodoro**, i primi vedono una verdura, i secondi il frutto che la natura produce per generare e contenere i semi.

Guarda anche tu le piante commestibili con gli **occhi** del **naturalista** e indovina quali tra i seguenti alimenti sono frutti e quali no.

	Si è un frutto	No, non è un frutto	C'è anche nel tuo menu
Pomodoro			
Peperone			
Zucca			
Zucchini			
Carota			
Fagiolino			
Cipolla			
Pisello			
Melanzana			
Anguria			
Rapa			
Rapanelli			
Aglio			
Scalogno			
Fagiolo			
Noce di cocco			

PER REALIZZARE L'ATTIVITÀ CON I PIÙ PICCOLI

L'adulto può aiutare il bambino ad aprire l'alimento e, trovando il seme, ad abbinarlo al nome corrispondente.

ESPERIMENTI IN CUCINA

Ogni cucina può trasformarsi in un "laboratorio scientifico". Osserva, formula **ipotesi**, sperimenta e verifica con i tuoi occhi ciò che accade.

A caccia di acqua e zucchero

Sarà vero che la carota è ricca di acqua e zucchero? Ecco la procedura per scoprirlo.



Cosa ti serve?

- Una carota molto fresca, pulita
- Una grattugia (meglio se grande e stabile)
- Due fogli di carta da cucina o un fazzoletto di cotone
- Un bicchiere o una ciotolina



Procedimento

1. Su un tagliere o su un piatto, grattugia lentamente tutta la carota, senza fretta e facendo sempre attenzione alle dita.
2. Metti la carota grattugiata sulla carta da cucina o sul fazzoletto e poi richiudi i lembi, formando un pacchetto.
3. Prendi il pacchetto tra i palmi delle due mani e strizza forte. Fallo sopra il bicchiere o la ciotola.
4. Ora che hai estratto il liquido (quindi l'acqua c'è!), non ti resta che assaggiare... Se è dolce, c'è lo zucchero.



L'adulto può grattugiare la carota lasciando che sia poi il bambino a strizzare.

Mi presento, sono carota

Io, la carota, sono coltivata in tutto il mondo e il mio colore, la forma e il sapore cambiano a seconda del posto da dove vengo. Sono dolce, saporita e utile per la salute perché contengo antiossidanti, vitamine A, C e quelle del gruppo B. Quando mi mangi, ti regalo fibre alimentari e sali minerali, come potassio, calcio e fosforo.

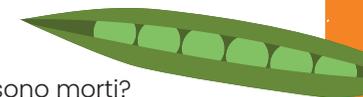


I legumi sono vivi?



I cuochi chiamano **legumi** i semi delle piante leguminose, buone per la salute. Tra i legumi troviamo **i piselli, i fagioli, le lenticchie, le fave, i ceci, la soia, le cicerchie** e altri ancora.

Per questo esperimento ti occorrono una manciata di fagioli secchi e una ciotola d'acqua.



Cominciamo!

1. Guarda i tuoi semi secchi. Secondo te sono vivi o sono morti? Scrivi qui la tua IPOTESI
2. Lascia da parte due fagioli secchi, metti gli altri nella ciotolina o nella tazza piena d'acqua e lasciali lì per una notte intera.
3. Al mattino, scola i tuoi semi e mettili vicini a quelli secchi. Confrontali. Sono uguali o diversi? Guarda la **dimensione** e il **colore**. Scrivi qui le tue osservazioni.
.....
4. Prendi due o tre semi ammolati e togli delicatamente la cuticola esterna (la pellicina che li riveste). A questo punto vedrai che si possono aprire a metà, come un libro. Osserva l'interno. Riesci a vedere le due minuscole foglioline che si preparano a nascere? E la piccola radice? Guarda con la lente o scatta una foto e poi ingrandisci.
5. Ora puoi verificare la tua ipotesi: i semi secchi erano vivi o morti?
.....

Se l'esperimento ti è piaciuto, ripetilo con altri semi che trovi in cucina.



Occhio al menu

C'è un nuovo piatto a base di legumi nel menu estivo 2025. L'hai trovato?



I bambini si divertiranno a maneggiare i fagioli secchi, a metterli a bagno, a sbucciarli e perfino a guardare i germogli con la lente.

MISSIONI SPECIALI

Trova compagni o compagne di avventura con cui condividere queste due missioni oppure realizzale in segreto.

Trova la varietà



Quando i grandi fanno la spesa, comprano solo una piccola parte dei tanti cibi esposti nei negozi di alimentari o al mercato. Spesso sono un po' abitudinari, cioè scelgono sempre le stesse cose. Per questo, la prossima volta che accompagni i tuoi genitori, prova a contagiarli con la tua curiosità.

La tua missione

Vai a fare la spesa con mamma, papà o un adulto della famiglia e aguzza la vista: cerca i seguenti alimenti e scrivi qui sotto quante varietà (tipi diversi) hai individuato di ciascuno:

- PANE:
- PESCE:
- PASTA:
- INSALATA:
- POMODORI:
- PEPERONI:



- PESCHE:
- MELE:
- LEGUMI:



Occhio al menu

A scuola mangi almeno 4 cereali diversi. Trovali nel menu scolastico estivo e in quello invernale.

Hai scoperto un frutto o un ortaggio che non avevi mai visto prima? Chiedi come si chiama e disegnano qui.

Scopri che fine fa

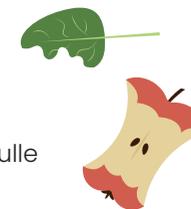


Spesso il cibo non consumato viene buttato VIA, ma sulla Terra non esiste un luogo chiamato VIA. Sul nostro pianeta i rifiuti non scompaiono. Possono solo **trasformarsi** e andare nel terreno, nell'acqua, nell'aria e tornare nella catena della vita...

Ecco un esperimento per scoprire una delle trasformazioni che possono subire gli scarti del cibo.

Cosa ti serve

- Una manciata di avanzi di cibo umido, per esempio le bucce di un frutto mescolate con un pezzetto di pane e la crosta del formaggio.
- Un vasetto di vetro con il coperchio.
- Una macchina fotografica o la fotocamera del cellulare.



Procedimento

Preleva **il mucchietto di avanzi**, toccalo un po' con le mani (sulle nostre mani non lavate ci sono microrganismi che in questo modo si trasferiranno sugli alimenti), mettilo nel vasetto di vetro e poi chiudi il tappo, in modo che nessun animaletto possa entrare all'interno.



Dovrai lasciarlo così, a temperatura ambiente, senza aprire il coperchio. E attendere.

Dopo circa 10 giorni vedrai comparire una specie di peluria soffice, bianca, grigia o verde: è la **muffa**. Le muffe sono **funghi** che servono a **trasformare** la materia organica. Di solito la loro presenza ci avvisa che l'alimento non è più mangiabile, ma esistono anche muffe di cui siamo golosi, come quella del gorgonzola!



Per osservare meglio, puoi usare una lente d'ingrandimento.

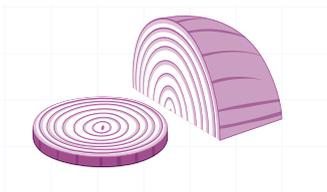
A esperimento finito, butta gli avanzi nel bidone dei **rifiuti organici**, dove la **trasformazione** continuerà.

QUANTE NE SAI?

Sul cibo sai tanto o sai poco? Mettiti alla prova con questo quiz e poi rivolgilo alle stesse domande anche ai grandi. Barra la risposta corretta.

1. Quando tagliamo una cipolla cruda, ci lacrimano gli occhi perché...

- a) Ci dispiace tanto di farla a fette
- b) Siamo disperati all'idea di doverla mangiare
- c) Contiene una sostanza irritante che si disperde nell'aria

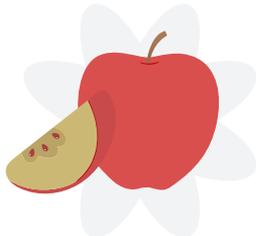


2. Bere acqua prima di mangiare...

- a) Aumenta la fame
- b) Toglie la fame
- c) Non influisce sulla fame

3. Perché le mele, una volta tagliate, diventano scure?

- a) Perché a contatto con l'aria si attiva una reazione chimica
- b) Perché marciscono in fretta
- c) Perché la polpa si trasforma in buccia



4. Il pesce azzurro è un alimento importante perché contiene:

- a) Gli acidi grassi omega-3, che fanno bene al nostro corpo
- b) Le pinne, che ci aiutano a nuotare più veloci
- c) Le spine (o lisce!), che ci servono per fare... battute pungenti!

5. In termini di apporto nutritivo di qualità, il succo di frutta vale come la frutta fresca.

- a) Vero. Soprattutto se sulla confezione c'è scritto che ci sono le vitamine
- b) Falso. Il succo vale di più, perché è concentrato
- c) Falso. Il succo vale di meno



6. Quando mangiamo, la maggior parte delle sostanze nutritive vengono assorbite...

- a) Dallo stomaco
- b) Dall'intestino
- c) Dalla bocca

7. Sui peperoni circolano diverse "fake news" (false notizie). Leggi le informazioni qui sotto e trova quella falsa.

- a) Il peperone verde è un frutto acerbo che, se lasciato sulla pianta, matura e diventa rosso, arancione o giallo
- b) I peperoni si possono mangiare crudi o cotti e hanno un sapore dolce
- c) Taglia un peperone a metà in orizzontale; se vedi che è composto da quattro parti è maschio; se di parti ne ha tre è femmina



8. Che cosa significa la parola "integrale"?

- a) Che l'alimento è più amaro
- b) Che l'alimento fa dimagrire
- c) Che l'alimento contiene tutte le parti del seme

9. Se su una confezione leggo la parola naturale...

- a) Significa che l'alimento viene dalla natura incontaminata
- b) Significa che l'alimento non è stato trattato con prodotti chimici
- c) Questa parola non ha un significato preciso



10. Le vitamine...

- a) Sono composti organici che il nostro corpo assume attraverso l'alimentazione
- b) Sono medicine che si prendono quando ci si sente deboli o malati
- c) Sono sostanze contenute solo nella frutta



