

# LINEE GUIDA



La Green Food Week è un'iniziativa di Foodinsider per promuovere il cibo sostenibile nella ristorazione collettiva. È un'occasione per diffondere nuove pratiche green e valorizzare la sostenibilità alimentare, costruire un modello positivo e scoprire insieme cosa fa bene sia a noi che al pianeta.

## COME?

Dando spazio nelle mense italiane a un'alimentazione più sana, che valorizzi piatti vegetali a base di ingredienti biologici e locali. L'attenzione è rivolta in particolare ai legumi, quali ceci, fagioli, lenticchie, fave, elementi centrali di un'alimentazione equilibrata, perché fanno bene alla salute e all'ambiente.

## QUANDO SI SVOLGE L'INIZIATIVA?

L'edizione 2026 della Green Food Week si svolgerà dal 13 al 17 aprile. Giovedì 16 aprile sarà la giornata dedicata alla proposta di menù senza carne e pesce.

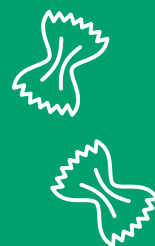
## QUALE IMPEGNO SI CHIEDE ALLE MENSE?

Nelle mense scolastiche, giovedì 16 aprile è dedicato alla proposta di menù a base di legumi e verdure di stagione.

Nelle **mense universitarie** e aziendali, dove è possibile scegliere tra più alternative, l'impegno riguarda ogni giorno della settimana: è prevista la **presenza di almeno un primo e un secondo green per tutta la settimana.** Si consiglia inoltre di **proporre una giornata senza carne e pesce il 16 aprile.**

## CONSIGLI

- Testare le ricette in anticipo - Prima dell'avvio della settimana, è importante provare le ricette proposte per individuare quelle più apprezzate e valutare eventuali adattamenti organizzativi.
- Utilizzare i materiali ufficiali - Fare riferimento al ricettario scaricabile dal link di feedback della registrazione insieme agli altri materiali messi a disposizione.
- Informare e coinvolgere gli utenti - Preparare studenti e personale alle nuove proposte, raccontando l'origine dei piatti e il loro valore nutrizionale e ambientale, per favorire un'accoglienza positiva e un miglior consumo. È possibile utilizzare brevi video, contenuti digitali o materiali informativi, curando con attenzione la presentazione e la denominazione delle ricette, affinché risultino chiare, riconoscibili e invitanti.
- Condividere l'esperienza online - Pubblicare sui propri canali i menù e le iniziative realizzate durante la settimana, utilizzando l'hashtag #GreenFoodWeek26 e taggando la pagina ufficiale @foodinsider.it per rendere visibile l'impegno delle mense aderenti.



# LINEE GUIDA E CONSIGLI GENERALI



- Privilegiare piatti a **prevalenza vegetale**.
- Favorire alimenti **biologici, freschi, di stagione e a filiera corta**.
- Valorizzare i prodotti tipici del territorio.
- Comunicare in modo chiaro le scelte sostenibili nella descrizione del menù.

## PRIMI PIATTI

- Proporre primi con verdure di stagione.
- Privilegiare cereali come miglio, orzo, farro, avena e grano saraceno.
- Favorire preparazioni in crema, pesto o "a risotto" per valorizzare le verdure.

## SECONDI PIATTI

- Sostituire, quando possibile, la carne con piatti a base di legumi.
- Limitare l'uso di ingredienti di origine animale.
- Proporre legumi in forma di burger, polpette o polpettoni, con aromi e salse semplici.

## CONTORNI

- Servire verdure di stagione, preferibilmente fresche e locali.
- Integrare, se possibile, antipasti di verdura cruda con salse vegetali.

## FRUTTA E DOLCI

- Proporre frutta di stagione, matura e alla giusta temperatura.
- Privilegiare dolci con frutta fresca e ingredienti semplici.
- Evitare frutta esotica, fuori stagione o confezionata.

