

# GREEN FOOD WEEK

## il cibo amico del pianeta

Dal 7 all'11 Marzo

A cura di Compass Group Italia

In collaborazione con Università degli Studi di Novara



**UPO** UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE





# Le nostre priorità

Noi di Compass Group Italia siamo consapevoli dell'impatto che le nostre azioni hanno sul Pianeta. Per questo siamo costantemente alla ricerca di progetti e soluzioni innovative per promuovere stili di vita sostenibili.

A testimonianza di ciò, quest'anno partecipiamo anche noi alla **Green Food Week**, un'iniziativa promossa da *FoodInsider* che si terrà dal 7 all'11 Marzo 2022.

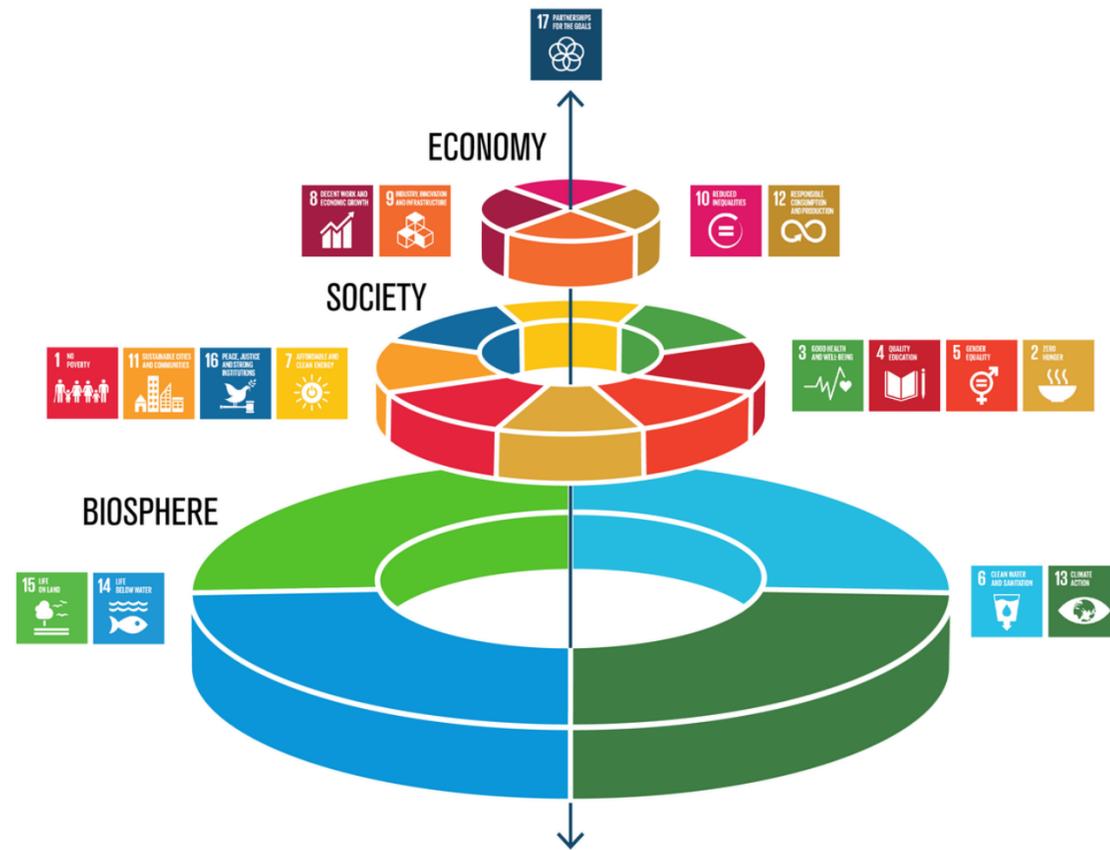
L'attenzione per il cibo, l'ambiente e le realtà locali sono al centro del nostro *Core Competence*, per questo lavoriamo ogni giorno per garantirvi sempre scelte culinarie che siano adeguate dal punto di vista nutrizionale e sostenibili dal punto di vista ambientale.

L'obiettivo è quello di creare valore aggiunto per i nostri clienti e consumatori fornendo un'offerta alimentare su misura attraverso il nostro ampio portafoglio di marchi B2B. Come leader del settore, siamo al passo con le mutevoli tendenze del mercato, rimanendo fedeli ai nostri protocolli di salute, sicurezza e qualità.





# Il nostro impegno



**3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING**

**Goal 3:** Over the last 15 years, the number of childhood deaths has been cut in half. This proves that it is possible to win the fight against almost every disease. Still, we are spending an astonishing amount of money and resources on treating illnesses that are surprisingly easy to prevent.

**4 QUALITY EDUCATION**

**Goal 2:** Education liberates the intellect, unlocks the imagination and is fundamental for self-respect. It is the key to prosperity and opens a world of opportunities, making it possible for each of us to contribute to a progressive, healthy society.

**12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION**

**Goal 12:** Our planet has provided us with an abundance of natural resources. But we have not utilized them responsibly and currently consume far beyond what our planet can provide. We must learn how to use and produce in sustainable ways that will reverse the harm that we have inflicted on the planet.

**13 CLIMATE ACTION**

**Goal 13:** Climate change is a real and undeniable threat to our entire civilization. The effects are already visible and will be catastrophic unless we act now. Through education, innovation and adherence to our climate commitments, we can make the necessary changes to protect the planet.

**17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS**

**Goal 17:** The Global Goals can only be met if we work together. International investments and support is needed to ensure innovative technological development, fair trade and market access, especially for developing countries.



# I prossimi passi

Il Green Food Week, il cibo amico del Pianeta, è una campagna che sta coordinando *Foodinsider* insieme ad un gruppo di Comuni promotori, indirizzata inizialmente alle mense scolastiche, ma aperta a tutta la ristorazione collettiva, che ha l'obiettivo di promuovere il consumo di cibo con una bassa impronta carbonica.

## QUANDO

L'iniziativa si svolgerà dal 7 all'11 marzo, settimana che culmina con l'iniziativa di Caterpillar *M'illumino di meno*, (scelta per affiancare alla riduzione di consumo di elettricità anche la riduzione di emissioni di CO2 nell'atmosfera causate dal sistema alimentare).  
Il nostro impegno sarà focalizzato nello sviluppo di una giornata a tema (10 Marzo) per la nostra mensa all'interno dell'Università degli Studi di Novara.

## PERCHÉ

Rendere tutti più consapevoli e responsabili del peso che l'alimentazione ha sul pianeta. Si tratta di una settimana simbolica, nata per unire gli studenti, ma anche professori, collaboratori, e tutti i consumatori, che mangeranno uno o più pasti a minore impatto ambientale, contribuendo, in tantissimi, a un risparmio dei gas serra emessi nell'atmosfera.

## COME

Sarà servito un menu ideato dai nostri chef e nutrizionisti appositamente per questo evento, composto di un primo piatto a base di pasta e sugo di verdure e un secondo piatto principalmente a base di legumi.  
A supporto di questa attività verrà reso disponibile da *FoodInsider* del materiale informativo per permettere a tutti di entrare in contatto con questa mission.

# Le ricette della giornata

## PASTA AL SUGO DI VERDURE

### Ingredienti:

Fusilli, pomodori pelati, zucchine, melanzane e carote, olio, sale

### Procedimento:

Per preparare il sugo di verdure iniziare con la preparazione di una salsa semplice di pomodoro. Nel frattempo, soffriggere le zucchine, le melanzane e le carote tagliate a cubetti con cipolla ed olio per circa 10 minuti.

Aggiungere le verdure nella salsa semplice di pomodoro, mescolare e insaporire con del sale, un pizzico di pepe nero e delle foglie di basilico fresche. Continuare la cottura per circa 15 minuti, giusto il tempo che si amalgami. Al termine della cottura, utilizzate il sugo per condire della pasta a piacere.

In alternativa potete frullare il tutto con un mixer ad immersione.

## POLPETTINE DI CECI

### Ingredienti:

Ceci, uova, pane bianco, pan grattato, grana padana, prezzemolo, olio, sale

### Procedimento:

Cuocere i ceci (se utilizzati quelli in scatola privarli dell'acqua) e frullarli fino ad ottenere una crema. Aggiungere pane ammorbidito nel latte (o nell'acqua), uovo (q.b.), grana e un pizzico di sale. Formare delle polpette con l'uso di un cucchiaio, passarle nell'uovo nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato. Disporle in una teglia rivestita di carta forno, aggiungere un filo d'olio d'olio e cuocere per 20 minuti a 180°

Il cibo, come noto, 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 essere prevalente.



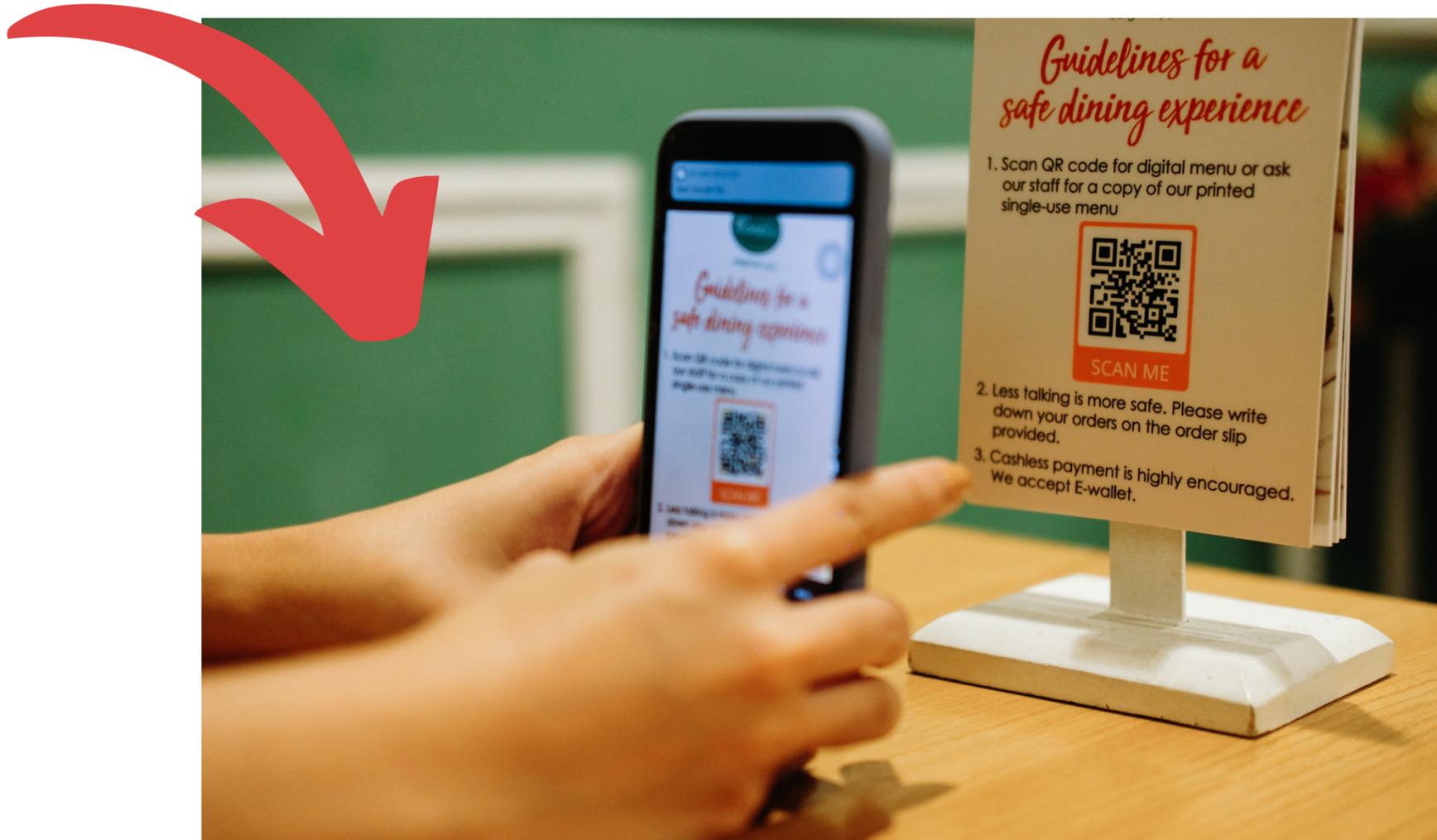
# Il nostro materiale

## IL QR-CODE DIDATTICO

Con l'intento di coinvolgere attivamente gli studenti e tutti coloro che parteciperanno alla Green Food Week abbiamo pensato di creare un "percorso di sensibilizzazione" che parta proprio dal singolo individuo.

L'idea dietro questa attività è quella di portare la persona ad interrogarsi sulle proprie abitudini e capire come realmente sia possibile cambiare con pochi e semplici gesti.

Così, tramite il proprio telefono sarà possibile scansionare un QR-Code, che essendo collegato ad un quiz di poche domande permetterà di testare "il nostro indice di sostenibilità" in pochi minuti.



# Il miglio, un super cereale

Il miglio è un cereale ricco di minerali (ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, calcio) e vitamine del gruppo B.

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 questo, nella settimana della Green Food Week abbiamo deciso di proporre una ricetta a base di miglio all'interno delle nostre mense, così da ridare valore a questo cereale spesso dimenticato.



**La torta al miglio!**