GREEN FOOD WEEK 2026

RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE

FOODINSIDER.IT

INTRODUZIONE AL RICETTARIO

Il Ricettario 2026 nasce con l'obiettivo di promuovere un'alimentazione sana, equilibrata e sostenibile, in linea con i principi della Green Food Week, valorizzando il ruolo del cibo come strumento di educazione, benessere e responsabilità ambientale. Le proposte raccolte rappresentano spunti concreti da servire durante la Green Food Week, ma anche esempi replicabili nella programmazione quotidiana delle mense.

Fondamentale il contributo del DSU Toscana, della 3B dell'ISIS B. Stringher di Udine — che ha aderito e adottato il marchio AQUA, certificazione volontaria della Regione Friuli Venezia Giulia che attesta il basso impatto ambientale delle pratiche agronomiche, la tracciabilità della filiera alimentare e l'elevato standard di benessere animale per i prodotti di origine animale — di Cremona e di Colle Val D'Elsa per la realizzazione di questo ricettario.
Grazie alla loro competenza, alla disponibilità e alla collaborazione attiva, è stato possibile costruire un progetto condiviso e concreto.

Le ricette proposte sono il risultato di un percorso condiviso che valorizza qualità delle materie prime, stagionalità, tradizioni locali e attenzione alle esigenze nutrizionali di adulti e bambini. Ogni piatto unisce gusto, semplicità e valore educativo, promuovendo scelte alimentari consapevoli.
Particolare attenzione è riservata agli ingredienti a basso impatto ambientale e alle proposte senza carne, alternative equilibrate e gustose, belle e apprezzate da tutti.
In diverse ricette è possibile sostituire alcuni ingredienti, quali, per esempio, latte con latte vegetale, per rendere la proposta gastronomica adatta a esigenze alimentari specifiche.

Se posti la ricetta sui social, ricordati di taggare @foodinsider.it e di usare l'hashtag #greenfoodweek26.

INDICE RICETTE

PASTA AL RAGU' VEGATALE

FUSILLI DELL'ORTO

LA CREMA DEL SUPERPOTERE

MIGLIO GRATINATO CON ZUCCHINE, BASILICO E PINOLI

CURRY VERDE CON FAGIOLI NERI E SOIA

SFORMATO VEGETALE DI CAROTE

SCALOPPINA DI SOIA ALLA LIVORNESE

SPEZZATINO DI LENTICCHIE CURRY E LIMONE

POLPETTONE DI LENTICCHIE

PRATO DORATO

PEPITE D'ORO DEL TESORO

MAIONESE DI PATATE

PUREA DI PATATE DOLCI CON CAROTE

BASTONCINI LASER

ESPLOSIONE DEL BOSCO

TORTA "SENZA" CON PERE E CIOCCOLATO FONDENTE

NUVOLETTE ARANCIONI

TORTA CIOCCOCECÈ

PASTA AL RAGU' VEGETALE

dal DSU Toscana

Ingredienti per porzione adulto:

- 100 g pasta BIO
- 25 g carote, sedano, cipolla da filiera corta
- 12 g spezzatino di soia
- 2 ml vino rosso
- 3 g doppio concentrato di pomodoro
- 80 g polpa di pomodoro BIO
- 1 g alloro da filiera corta
- 1 g salvia da filiera corta
- 5 g olio evo
- 1 g sale
- 0,5 g pepe
- 0,5 g rosmarino da filiera corta

Idratare lo spezzatino di soia con acqua, strizzarlo e passarlo al tritacarne con fori grossi. Soffriggere in olio il fondo misto con alloro e salvia. Far rosolare, aggiungere lo spezzatino di soia tritato, far insaporire e poi bagnare con vino, lasciar evaporare. Aggiungere il concentrato di pomodoro e la polpa di pomodoro. Salare e pepare. Aggiungere acqua e portare a cottura eventualmente aggiungendo dell' acqua se risulta troppo asciutto.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

GREEN FOOD WEEK

FUSILLI DELL'ORTO

PASTA CORTA CONDITA CON CREMA DI ASPARAGI, PUNTE E SCAGLI DI PARMIGIANO REGGIANO DOP

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 70 g fusilli di grano duro
- 12 g olio extravergine d'oliva
- 75 g asparagi verdi
- un pezzetto di cipolla tritata
- 12 g Parmigiano Reggiano a scaglie
- Sale q.b.
- Brodo di asparago circa 125 g

Brodo di asparagi: pelare il turione e rimuovere la parte coriacea. Mettere gli scarti in una casseruola, salare leggermente e dalla prima ebollizione calcolare circa 30 minuti. Filtrare e tenere da parte.
Per la crema: tritare finemente la cipolla e stufarla in casseruola con poco olio e acqua. Quando è stracotta, unire il turione tagliato a piccoli pezzi. Portare a cottura con poco brodo di asparago, frullare e passare al chinoix.
Nel frattempo sbollentare le punte in acqua salata. Quando sono al dente, raffreddarle in acqua e ghiaccio.
Frullare gli asparagi cotti con poca acqua, regolare il sale. Asciugare le punte in un panno (rigenerarle in acqua bollente solo al momento del servizio).
Bollire i fusilli in acqua salata, saltarli in padella con brodo di asparago e olio extravergine d'oliva. Riscaldare la crema e rigenerare le punte.
Impiattamento: versare la crema sul fondo della fondina, aggiungere la pasta, unire le punte di asparagi e completare con scaglie di grana.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

LA CREMA DEL SUPERPOTERE

PASTA CORTA CON CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI FRIULANI PAT, SERVITA CON OLIO CON UN FILO D'OLIO CRUDO E FAGIOLI INTERI.

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

- 80 g pasta corta
- 62 g fagioli borlotti
- 1/4 carota
- sedano q.b.
- 1/8 cipolla
- 1/2 cucchiaio olio evo
- Alloro facoltativo
- Brodo q.b.
- Sale q.b.

In una casseruola scaldare 2 cucchiai di olio extravergine, aggiungere carota, sedano e cipolla tritati molto finemente, Far appassire a fuoco dolce per 5–6 minuti senza farli dorare, unire metà dei fagioli borlotti e mescolare bene. Aggiungere un mestolo di brodo vegetale caldo (o acqua), cuocere per 5 minuti, poi frullare il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia (filtrare allo chinoix).Se necessario, aggiungere un po' di brodo per regolare la consistenza: deve essere morbida ma non liquida. Bollire la pasta in una pentola d'acqua leggermente salata.
Versale la pasta al dente in una padella con la crema di fagioli. Aggiungere un po' di acqua di cottura per amalgamare bene. Unire i restanti fagioli interi per dare consistenza cremosa.
Versare la pasta mantecata nella fondina. Completare con un filo d'olio extravergine d'oliva.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

MIGLIO GRATINATO CON ZUCCHINE, BASILICO E PINOLI

dai cuochi del Comune di Cremona

Ingredienti per porzione bimbo:

- 50 g di miglio
- 75 g di zucchine
- 1/4 cipolla
- 25 g di basilico
- 10 g di pinoli
- Brodo vegetale q.b.
- Lievito in scaglie q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Preparare un brodo vegetale con sedano, carote, cipolle a piacere Utilizzare 600 ml di brodo per la cottura ad assorbimento del miglio (il miglio, cuocendo, assorbirà tutto il brodo). Cuocere zucchine e cipolla con brodo vegetale. Tostare i pinoli e creare un pesto frullando le zucchine, il basilico e i pinoli. Condire il miglio con il pesto, salare a piacere, e stendere il composto in una teglia (20x40 cm di grandezza) foderata con carta forno. Cospargere con lievito in scaglie e un filo di olio e gratinare in forno a 180° per circa 20 minuti.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE

CURRY VERDE CON FAGIOLI NERI E SOIA

dal DSU Toscana

Ingredienti per porzione adulto:

- 70 g spezzatino di soia
- 60 g fagioli neri secchi
- 15 g piselli fini surg. BIO
- 10 g olio di semi di girasole
- 60 g latte di cocco
- 10 g carote da filiera corta
- 5 g curry
- 2 g curcuma
- 5 g cipolla da filiera corta
- 2 g semi di sesamo
- 1 g sale
- 2 g limone BIO
- 20 g spinaci a foglie
- 2 g prezzemolo
- 5 g olio evo

Mettere in bagno i fagioli neri la sera precedente. Poi cuocerli in acqua bollente salare a fine cottura e scolarli. Sbollentare a vapore i piselli. Rosolare in olio di girasole la cipolla, aggiungere i bocconcini di soia, i fagioli neri ed i piselli. Aggiungere le spezie e le carote a cubetto ed il latte di cocco, eventualmente aggiungere dell' acqua se risulta troppo asciutto, e terminare la cottura. Per la salsa : cuocere a vapore gli spinaci e frullarli con il prezzemolo e l' olio evo. Aggiungere questa crema e fa ribollire per qualche minuto. Se necessario aggiungere del succo di limone.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE

SFORMATO VEGETALE DI CAROTE

dal DSU Toscana

Ingredienti per porzione adulto:

- 120 g carote da filiera corta
- 20 g cipolla da filiera corta
- 15 g farina di ceci
- 3 g curcuma
- 0,2 g peperoncino
- 5 g pan grattato
- 5 g olio evo
- 0,2 g sale
- 50 g besciamella vegetale

Rosolare la cipolla in olio, aggiungere le carote e far insaporire. Unire peperoncino e sale e portare a cottura. Aggiungere la besciamella vegetale e la curcuma. Frullare il tutto. Cuocere in forno secco a 180° x 30'.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

SCALOPPINA DI SOIA ALLA LIVORNESE

dal DSU Toscana

Ingredienti per porzione adulto:

- 110 g cotolette di soia
- 50 g acqua
- 20 g salsa di soia
- 60 g polpa di pomodoro BIO
- 5 g olio evo
- 1 g aglio
- 1 g sale
- 0,5 g peperoncino
- 2 g prezzemolo

Mettere le bistecchine di soia in ammollo con acqua e salsa di soia per 30'. Scolare e disporre in teglia. Velare con salsa alla livornese cotta a parte (fondo di aglio tritato in olio evo, aggiungere la polpa di pomodoro, sale e peperoncino e portare a cottura) e cuocere in fornosecco a 120°.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

SPEZZATINO DI LENTICCHIE CURRY E LIMONE

dal DSU Toscana

Ingredienti per porzione adulto:

- 20 g sedano da filiera corta
- 20 g carote da filiera corta
- 20 g zucchine BIO
- 20 g peperoni
- 50 g lenticchie secche BIO
- 60 g latte di cocco
- 7 g cipolle da filiera corta
- 1 g aglio
- 20 g spinacino fresco
- 5 g zucchero di canna
- 5 g zenzero fresco
- 25 g limone BIO
- 10 g olio di girasole
- 1 g curry
- 0,5 g curcuma
- 0,5 g paprika dolce

Preparae una pasta al curry frullando cipolla, aglio, zenzero, curry, paprika e curcuma. Aggiungere dell' olio per ottenere una pasta e rosolare poi diluirla con latte di cocco. Appena raggiunge l' ebollizioneunire le verdure precedentemente scottate a parte e portare a cottura. A cottura ultimata, aggiungere le lenticchie, cotte bollite a parte. Aggiustare di sale, aggiungere lo zucchero e la scorza di limone grattugiata.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE

POLPETTONE DI LENTICCHIE

dai cuochi del Comune di Cremona

Ingredienti per porzione bimbo:

- 50 g di lenticchie
- 25 g di patate
- 25 g di carote
- un pezzetto di cipolla
- 1/4 costa di sedano
- 18 g di pane grattugiato
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.

Fare un fondo di cottura tritando cipolla e sedano aggiungere le lenticchie e cuocerle aggiungendo acqua. Lessare patate e carote. Ultimata la cottura tritare sommariamente le lenticchie, devono rimanere un po' consistenti, e aggiungerle alle patate e alle carote passate nello schiacciapatate. Aggiungere sale q.b. e pane grattugiato. Lavorare il composto fino ad ottenere una forma compatta. Cospargere la superfice con pane grattugiato e infornare a 170° per circa 35/40 minuti. Raffreddare leggermente prima di tagliare a fette.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

PRATO DORATO

FRITTATA ALLE ERBE, PREPARATA CON MARCHIO BIO E ALCUNE ERBETTE VERDI, PREZZEMOLO, BASILICO, DORATE FUORI E MORBIDE DENTRO

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 2 uova
- 8 g basilico
- 10 g prezzemolo
- 25 g Parmigiano grattugiato
- 12 g latte intero
- Sale q.b.
- 12 g olio evo

Rompere le uova in una bastardella, unire il sale, latte, il parmigiano reggiano, e le erbe aromatiche tagliate finemente.
Scaldare una padella antiaderente (circa 25 cm di diametro), unire l'olio e una volta caldo, versare le uova precedentemente sbattute.
Strapazzare e far asciugare con l'uso di un coperchio. Girare la frittata una volta che il composto è asciugato e ripetere la stessa operazione dall'altro lato.
Una volta ben dorata servire subito.

questa ricetta è:

PEPITE D'ORO DEL TESORO

PASTA CORTA CON CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI FRIULANI PAT, SERVITA CON OLIO CON UN FILO D'OLIO CRUDO E FAGIOLI INTERI.

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 75 g ceci
- 50 g ricotta
- 30 g farina
- 15 g pangrattato
- 10 g Parmigiano
- 1/4 uovo
- Aglio q.b.
- 3 g prezzemolo
- Sale
- Olio evo

Metti i ceci ben scolati in una ciotola capiente e frullali a impulsi fino a ottenere una crema, poi passala al setaccio.
Aggiungi la ricotta ben asciutta e mescola, condisci con sale, uovo, parmigiano, prezzemolo e aglio, se gradito. Regola di sale e pepe e aggiungi il pangrattato poco alla volta: l'impasto deve risultare morbido ma modellabile.
Consistenza ideale: deve tenere la forma senza appiccicare troppo.
Forma palline grandi come una noce con le mani leggermente unte, passale nella farina di mais e disponile su una teglia rivestita di carta forno. Spennellale con poco olio.
Cuoci in forno statico a 200°C per 18–22 minuti, girandole a metà cottura, finché risultano dorate fuori e morbide al tatto.

MAIONESE DI PATATE

dai cuochi del Comune di Cremona

Ingredienti per porzione bimbo:

- 100 g di patate lesse
- Succo di 1/2 limone
- 25 ml di acqua
- 25 g di olio evo
- Erba cipollina q.b.
- Sale q.b.

Nel mixer frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza cremosa.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE

PUREA DI PATATE DOLCI CON CAROTE

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 100 g patate
- 25 g carote
- 25 g olio evo
- 75 g latte intero
- Sale q.b.

Bollire le patate e le carote precedentemente curate e pelate.
Una volta cotte, schiacciarle con lo schiacciapatate.
Unire il latte bollente e mescolare fino ad ottenere una purea liscia e vellutata.
Condire con sale e prima di servirlo, unire dell'olio extravergine d'oliva. Servire caldo.

questa ricetta è:

BASTONCINI LASER

CAROTE BIO AL VAPORE, DOLCI, TENERE E DAL COLORE ARANCIONE BRILLANTE. SERVITE A BASTONCINI SUL PIATTO

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 150 g carote
- Sale
- Olio evo
- 8 g prezzemolo

Preparare le carote, tagliarle a fettine e ricavare dei bastoncini. Cuocerli a vapore o in una pentola con acqua bollente salata. Una volta cotti, lasciarle intiepidire e condire (prima di servirli) con sale, olio e prezzemolo tritato.

questa ricetta è:

ESPLOSIONE DEL BOSCO

MACEDONIA CON KIWI, PERE, ARANCE, E MELE FRIULANE
PAT, FRESCA E DOLCE

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 50 g di mele
- 50 g di kiwi
- 40 g di pere
- 40 g di arancia a vivo
- 1 g di zucchero semolato
- 1 g di miele
- 8 g di spremuta di limone
- 8 g di spremuta d'arancia
- Qualche mirtillo
- 5 g di gocce di cioccolato fondente oppure 5 g di scaglie di mandorle
- Foglie di menta q.b.

È possibile sostituire singoli ingredienti in base alla stagionalità

Pelare la mela, il kiwi e la pera. Tagliarli a macedonia, unire l'arancia tagliata a piccoli pezzi.
Mescolare lo zucchero e il miele, quindi unire le due spremute. Versare il liquido ottenuto sulla frutta e mescolare bene il tutto.
Lasciare macerare la macedonia per circa 1 ora in frigorifero.
Solo al momento del servizio, unire le gocce di cioccolato oppure, in alternativa, le scaglie di mandorle. Aggiungere anche qualche mirtillo, in piccola quantità, come decorazione.
Servire in coppette, decorando con qualche foglia di menta.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE

TORTA “SENZA” CON PERE E CIOCCOLATO FONDENTE

dai cuochi del Comune di Cremona

Ingredienti per teglia da 22 cm:

- 280 g di farina
- 300 ml di succo di mela bio
- 60 ml di olio di semi
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 pere mature
- 80 g cioccolato fondente

Setacciare la farina e il lievito, mescolare con i liquidi, aggiungere le pere tagliate a dadini e il cioccolato fondente a pezzetti. Cuocere a 180 gradi per 30 minuti.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE

NUVOLETTE ARANCIONI

MUFFIN DI CAROTE DISPOSTI SU UN PIATTO COLORATO SPOLVERATI DI ZUCCHERO A VELO

dalla 3B dell'ISIS B. Stringher - Udine

Ingredienti per porzione bimbo:

- 38 g di carote già pulite
- 30 g di farina 00
- 12 g di zucchero
- 10 ml di olio di semi (girasole o mais)
- 1/4 uovo
- 2 g di lievito per dolci
- 1/4 cucchiaio di latte
- 1/4 bustina di vanillina (oppure qualche goccia di estratto di vaniglia)
- 1 pizzico di sale

Grattugia finemente le carote oppure frullale con un cucchiaio di olio fino a ottenere una crema morbida, che le rende invisibili nell'impasto. In una ciotola sbatti l'uovo con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, poi aggiungi olio e latte mescolando bene. Unisci le carote. A parte setaccia farina, lievito, vanillina e sale e incorporali al composto fino a ottenere un impasto omogeneo, senza lavorarlo troppo.
Preriscalda il forno a 180°C. Versa l'impasto nei pirottini per circa 2/3 e cuoci per 18–20 minuti, finché risultano gonfi e dorati. Fai la prova stecchino: deve uscire asciutto.
Lascia intiepidire su una griglia: sono ottimi anche il giorno dopo, ancora più morbidi.

TORTA CIOCCOCECÈ

dai cuochi del Comune di Colle Val D'Elsa

Ingredienti per una porzione:

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

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. Sfornare e decorare con zucchero a velo.

questa ricetta è:

LACTOSE FREE GLUTEN FREE