

MILANO MANGIA LOCALE



Scegliere con attenzione ciò che mangiamo ha un impatto sulla **nostra salute** e sull'ambiente. Cercare prodotti locali e di stagione ci permette di rispettare i ritmi della natura e **ridurre il nostro impatto** sull'uso delle risorse, migliorando la **qualità della vita** per tutti.

Curato da: Milano Ristorazione e Comune di Milano
Edizione: 2023



"Milano mangia locale" è stato realizzato nell'ambito del progetto Food Trails. Il progetto mira a supportare 11 città europee nella co-progettazione di politiche alimentari urbane, per favorire la transizione verso sistemi alimentari più sostenibili, sani e inclusivi. È stato finanziato dal programma Europeo Horizon 2020, Grant Agreement n. 10100812. I contenuti sono di sola responsabilità degli autori.
foodtrails.milanurbanfoodpolicypact.org

SOMMARIO

L'impegno della città per un sistema alimentare sano e sostenibile.....	02
Il riso di Milano sulla tavola delle scuole.....	03
Gli gnocchi che delizia.....	04
Una mela al giorno.....	05
I prodotti del latte.....	06
Il Pan de Mej, la tradizione lombarda in un dolce.....	07
Prepariamo il Pan de Mej.....	09
Il territorio milanese tra acqua e agricoltura.....	10
Le cascine agricole.....	11
I mercati agricoli.....	11
Il territorio agricolo a Milano.....	12
Cascine e mercati agricoli di Milano.....	14



L'IMPEGNO DELLA CITTÀ PER UN SISTEMA ALIMENTARE SANO E SOSTENIBILE

La sostenibilità del sistema alimentare della città passa attraverso l'azione sugli elementi urbani e rurali che la caratterizzano e tramite le azioni dei soggetti che agiscono nelle diverse fasi: dalla produzione di cibo alla trasformazione, dalla distribuzione al consumo, fino al riciclo degli scarti.

In queste pagine, come Comune di Milano e Milano Ristorazione, vogliamo parlarvi dell'impegno rispetto alla creazione di un **sistema alimentare sano e sostenibile**, grazie all'utilizzo, nei menù della refezione scolastica, di materie prime provenienti da filiera corta, biologiche e di stagione e, allo stesso tempo, alla promozione dell'accesso al patrimonio naturale e agricolo che caratterizza la città. Impegno, questo, che è alla base della realizzazione di azioni pilota per lo sviluppo di filiere corte per la ristorazione scolastica.

Milano è la città con il più grande **parco agricolo** d'Europa – il Parco Agricolo Sud – e può contare su numerose **aziende agricole** ancora oggi attive, che contribuiscono a mantenere il valore storico, agricolo e naturalistico della città. Negli ultimi anni è cresciuto anche l'interesse per i **mercati agricoli** presenti in città, nei quali, oltre agli acquisti, è possibile partecipare ad attività di educazione alimentare e didattica sul cibo, dedicate a grandi e bambini.

Infine, per sottolineare l'importanza della **tradizione alimentare milanese**, nelle prossime pagine vi racconteremo una storia che narra il valore dell'agricoltura attraverso una ricetta speciale: il **Pan de Mej**.

Buona lettura!

IL RISO DI MILANO SULLA TAVOLA DELLE SCUOLE

Con il riso introduciamo questa prima parte dedicata ad alcuni prodotti che trovate nel menù scolastico, molti dei quali sono a filiera corta, biologici e seguono la stagionalità, proprio per ridurre l'impatto ambientale nella fase di produzione.



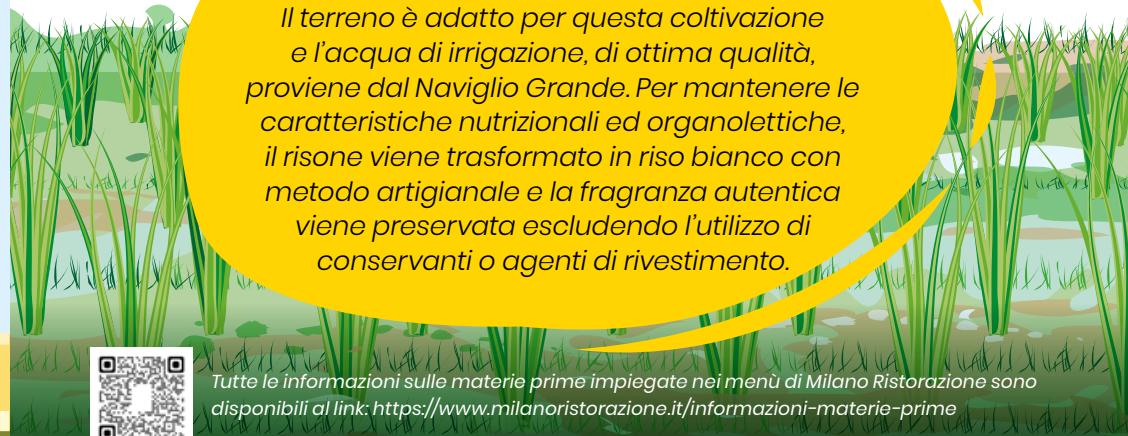
Lo sapevate che il **riso servito da Milano Ristorazione è prodotto a Milano**? Vi sembrerà impossibile, invece basta fare pochi passi fuori città verso il **Parco Agricolo Sud Milano** per accorgersi di quanto la produzione agricola sia vivace. Dal 2018, grazie alla promozione di una sperimentazione innovativa sulla produzione locale del riso, siamo riusciti ad attivare questa **filiera cortissima**, e a portare il riso di Milano, prodotto da Cascina Battivacco, sulle tavole delle mense scolastiche dei bambini.

La varietà di risone è prodotta in purezza al 100%

Il terreno è adatto per questa coltivazione e l'acqua di irrigazione, di ottima qualità, proviene dal Naviglio Grande. Per mantenere le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche, il risone viene trasformato in riso bianco con metodo artigianale e la fragranza autentica viene preservata escludendo l'utilizzo di conservanti o agenti di rivestimento.



Tutte le informazioni sulle materie prime impiegate nei menù di Milano Ristorazione sono disponibili al link: <https://www.milanoristorazione.it/informazioni-materie-prime>

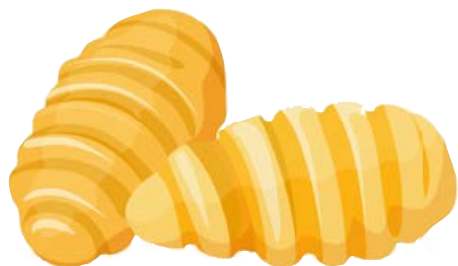


GLI GNOCCHI CHE DELIZIA

Tra i primi piatti più amati da bambini e bambine spiccano gli gnocchi al pomodoro biologico.

Protagonista è quindi la **patata**, tubero di origine andina che oggi viene prodotto anche in Italia, proprio come quelle utilizzate per i nostri gnocchi.

Dal punto di vista nutrizionale, le patate sono ricche di carboidrati, ma anche fonte di importanti vitamine e minerali tra cui Vitamina C, Potassio e Vitamina B5.



Le patate
selezionate per produrre
gli gnocchi dei menù
scolastici sono italiane,
biologiche
e utilizzate fresche
al momento della
preparazione.



Tutte le informazioni sulle materie prime impiegate nei menù di Milano Ristorazione sono disponibili al link: <https://www.milanoristorazione.it/informazioni-materie-primi>

UNA MELA AL GIORNO...

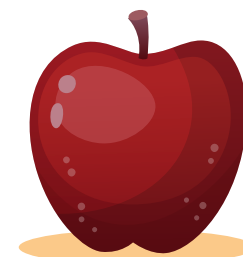
Quanti sono i proverbi sulle mele? Molti, ma il più famoso è "Una mela al giorno, toglie il medico di turno" e per questo nei menù estate e inverno dei bambini e delle bambine di Milano ne troviamo di tanti tipi e qualità. La mela contiene Vitamina C, sali minerali come Potassio e Calcio e fibre. I suoi micronutrienti sono contenuti soprattutto nella buccia.

Mangiare frutta e verdura di stagione fa bene alla nostra salute, ma anche all'ambiente poiché consente di rispettare i ritmi della natura e delle fasi produttive.

Le mele distribuite da Milano Ristorazione sono **biologiche** e di **quattro tipologie** diverse perché seguono la stagionalità.

Mela Stark Delicious

Una delle tipologie maggiormente digeribili, è tendenzialmente dolce, con una leggera punta acidula. Nei refettori arriva dalla seconda metà di novembre alla prima metà di marzo.



Mela Golden Delicious

È la varietà più diffusa in Italia. Ha una polpa consistente e succosa, zuccherina e ha un profumo dolce e fresco, quasi floreale. Cresce nelle zone collinari del Trentino e può essere distribuita dalla seconda metà di settembre a fine luglio.

Mela Royal Gala

Piccola e croccante, ha un aroma dolce e la polpa morbida e viene distribuita a scuola dalla seconda metà di luglio alla prima metà di dicembre.



Mela Red Delicious

Dolce e aromatica, si distingue per la sua polpa fondente, succosa, molto fine e croccante. Per la sua stagionalità, viene servita dalla seconda metà di settembre fino a fine maggio.



Tutte le informazioni sulla stagionalità della frutta servita da Milano Ristorazione sono disponibili al link: <https://www.milanoristorazione.it/informazioni-materie-primi>

I PRODOTTI DEL LATTE

Nei menù di Milano Ristorazione si trovano diversi prodotti derivati dalla lavorazione del latte, come gli yogurt biologici delle merende, il latte biologico, la ricotta, il parmigiano reggiano. Ma forse non sapete che ci sono anche formaggi prodotti a pochi passi da Milano.

Ne è un esempio la **crescenza biologica**, prodotta in un'azienda agricola di Cremona a ciclo chiuso che, grazie ai circa 1.050 ettari di terreni gestiti totalmente in regime biologico, raccoglie il foraggio per l'alimentazione dei 1.000 bovini da latte del proprio allevamento, assicurando la piena tracciabilità della filiera.

La crescenza

è un formaggio a pasta molle, ricca di proteine di elevata qualità e può essere mangiata al posto di altre fonti proteiche come carne e pesce. Contiene una buona quantità di calcio, ben 557 mg in un etto, e Vitamina A.



Tutte le informazioni sulle materie prime impiegate nei menù di Milano Ristorazione sono disponibili al link: <https://www.milanoristorazione.it/informazioni-materie-primie>

IL PAN DE MEJ, LA TRADIZIONE LOMBARDA IN UN DOLCE

Pane dal sapore dolciastro, ambrato all'esterno e aromatizzato con fiori di sambuco essiccati, il **Pan meino** (Pan de Mej) ha subito negli anni una lunga evoluzione ed è oggi molto lontano dalla ricetta originale che scoprirete qui.



Con il termine Mej, nel dialetto meneghino si fa riferimento al **miglio**, cereale povero con il quale in passato i contadini erano soliti panificare in mancanza di farina.

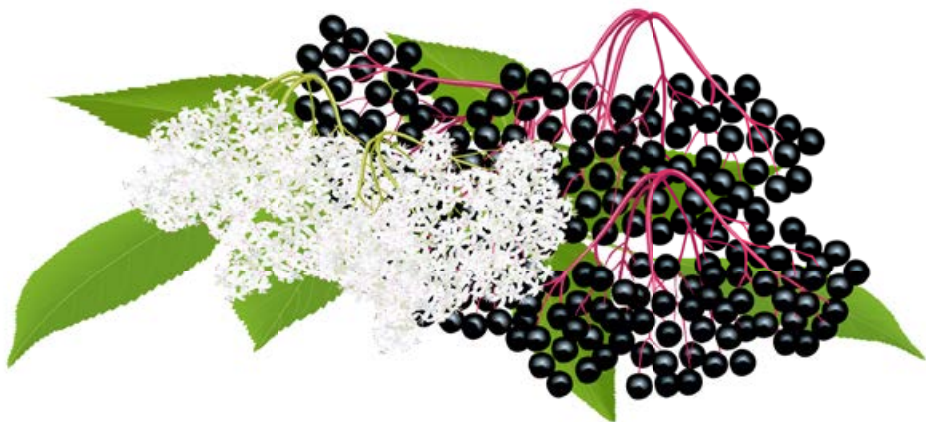
Da pagnotta di miglio, con il tempo si è trasformato in un **delicato dolce zuccherato** che viene ancora oggi preparato il giorno di **San Giorgio** (23 aprile), in ricordo dell'antica tradizione di celebrare la stipula dei contratti per la fornitura di latte tra mandriani e lattai.



Le mandrie
che nel periodo di San Giorgio venivano portate in alpeggio erano chiamate "bergamine", poiché la transumanza avveniva nelle valli bergamasche. Lo sapevate che via Bergamini a Milano, nei pressi della Università Statale, prende il nome dalle antiche baracche di legno dove riposavano le vacche? Inoltre, queste mucche fornivano il latte fresco agli ammalati dell'Ospedale Maggiore.

La tradizione della stipula dei contratti viene celebrata il 23 aprile attraverso l'usanza di mangiare il **Pan de Mej intinto nella pànera** (panna) per ricordare il momento in cui i lattai regalavano la panna ai propri clienti per celebrare gli accordi commerciali appena conclusi.

In quel giorno di aprile, gli ombrelli del sambuco erano spesso in piena fioritura: da qui deriva l'uso di aromatizzare il Pan de Mej con la Panigada, la spezia tipicamente meneghina ottenuta con i fiori del sambuco essiccati.



PREPARIAMO IL PAN DE MEJ

Se la storia del Pan de Mej vi ha ispirati, ecco qui la ricetta del dolce da fare a casa insieme ai vostri bambini e alle vostre bambine per mantenere viva ancora oggi questa bella tradizione!

Gli ingredienti:

- 3 uova
- 150 g di burro morbido
- 100 g di zucchero
- 150 g di farina 00
- 300 g di farina di mais
- 15 g di lievito in polvere
- latte q.b.
- 3 cucchiaini di fiori di sambuco (ma va bene anche l'aroma liquido)
- un pizzico di sale
- zucchero a velo per decorare



Preparazione:

- 1 Unite le farine**, setacciatele sulla spianatoia e aggiungete un pizzico di fiori di sambuco, un po' di sale, lo zucchero, le uova e il burro morbido.
- 2 Mescolate con cura** e unite il lievito sciolto con poco latte tiepido. Impastate bene gli ingredienti unendo, se necessario, altro latte.
- 3 Fate una palla con la pasta**, mettetela in una ciotola coperta con un tovagliolo e lasciatela lievitare per un'ora in luogo tiepido.
- 4 Trascorso questo tempo**, ungete con olio una placca da forno e spolverizatala con farina bianca.
- 5 Create tante pagnottine** lievemente schiacciate, di circa 10 cm di diametro e mettetele sulla placca tenendole distanziate (cuocendo tendono ad allargarsi!).
- 6 Cospargete i panini** con un po' di zucchero a velo e fiori di sambuco e cuocete in forno caldo a 190° C per 30 min.

IL TERRITORIO MILANESE TRA ACQUA E AGRICOLTURA

La città di Milano è caratterizzata da una forte **relazione tra città e campagna** e, quindi, da reciproche interdipendenze basate sullo scambio di valore. Nell'area milanese questo equilibrio è stato per secoli alla base del successo dell'intero territorio, con un'economia basata sull'agricoltura, espressa nel suo ruolo di attività multifunzionale, creatrice cioè di valore economico, sociale, storico, culturale e paesaggistico.

Nelle mappe che seguono, abbiamo valorizzato la presenza di elementi fondamentali per la città e la campagna che la circonda.

Le risorse come **acqua, territorio agricolo e parchi**, rendono le aree periurbane milanesi luogo di produzione e di interesse storico, culturale e anche educativo. Tra questi elementi troviamo i parchi agricoli urbani, che sono anche parte del Parco Agricolo Sud e possono essere visitati con itinerari a piedi o in bicicletta e il reticolo dei navigli, su cui sono sviluppate tante attività per i cittadini milanesi.

 Parchi agricoli urbani: Parco delle Cave, Parco del Ticinello e Parco della Vettabbia.

 Reticolo irriguo: Naviglio Martesana, Naviglio Grande e Naviglio Pavese.

Grazie a questo importante patrimonio ambientale, il Comune di Milano ha intrapreso da diversi anni azioni di promozione delle produzioni locali, con l'obiettivo di **favorire la filiera corta** e la possibilità di rifornire anche la refezione scolastica della città come avviene, ad esempio, con la coltivazione del riso.

Cercate i parchi agricoli di Milano nella mappa a pagina 12.

LE CASCINE AGRICOLE

Oltre all'agricoltura periurbana, i terreni agricoli sono presenti anche in città e spesso accompagnati dalle Cascine, che sono una delle testimonianze della **ruralità milanese** e sono spesso immobili di interesse paesaggistico.

Com'è fatta una cascina? Di solito rispecchia l'organizzazione del lavoro: gli spazi sono divisi tra casa padronale, salariati, stalle, fienili e aree per la movimentazione dei macchinari.

Molte cascine hanno mantenuto serramenti in legno, coppi, capriate ed è peculiare vedere ancora questi elementi conservati in queste strutture proprio in città.

Oggi, a Milano, le cascine sono anche la sede aziendale di imprese agricole che, nel rispetto dei caratteri architettonici originari, hanno sviluppato progressivamente nuovi progetti e servizi rivolti al pubblico.

Ad esempio, in molte cascine **l'attività agricola e l'allevamento sono accompagnate anche dalle fattorie didattiche** e da attività agrituristiche sviluppatesi negli ultimi anni.

A Milano si contano 14 cascine comunali, tutt'ora sede di aziende agricole.

I MERCATI AGRICOLI

Dove è possibile trovare prodotti che provengono dalle filiere corte e regionali in città?

I mercati agricoli in città sono molti, possono essere comunali o privati: 9 sono su suolo pubblico e 16 su suolo privato.

Cercate le cascine e i mercati agricoli di Milano nella mappa a pagina 14.



IL TERRITORIO AGRICOLO A MILANO



SEVESO

OLONA

PARCO DELLE CAVE

DARSENA

NAVIGLIO MARTESANA

LAMBRO

NAVIGLIO GRANDE

ROGGIA VETTABIA

PARCO DELLA VETTABIA

NAVIGLIO PAVESE

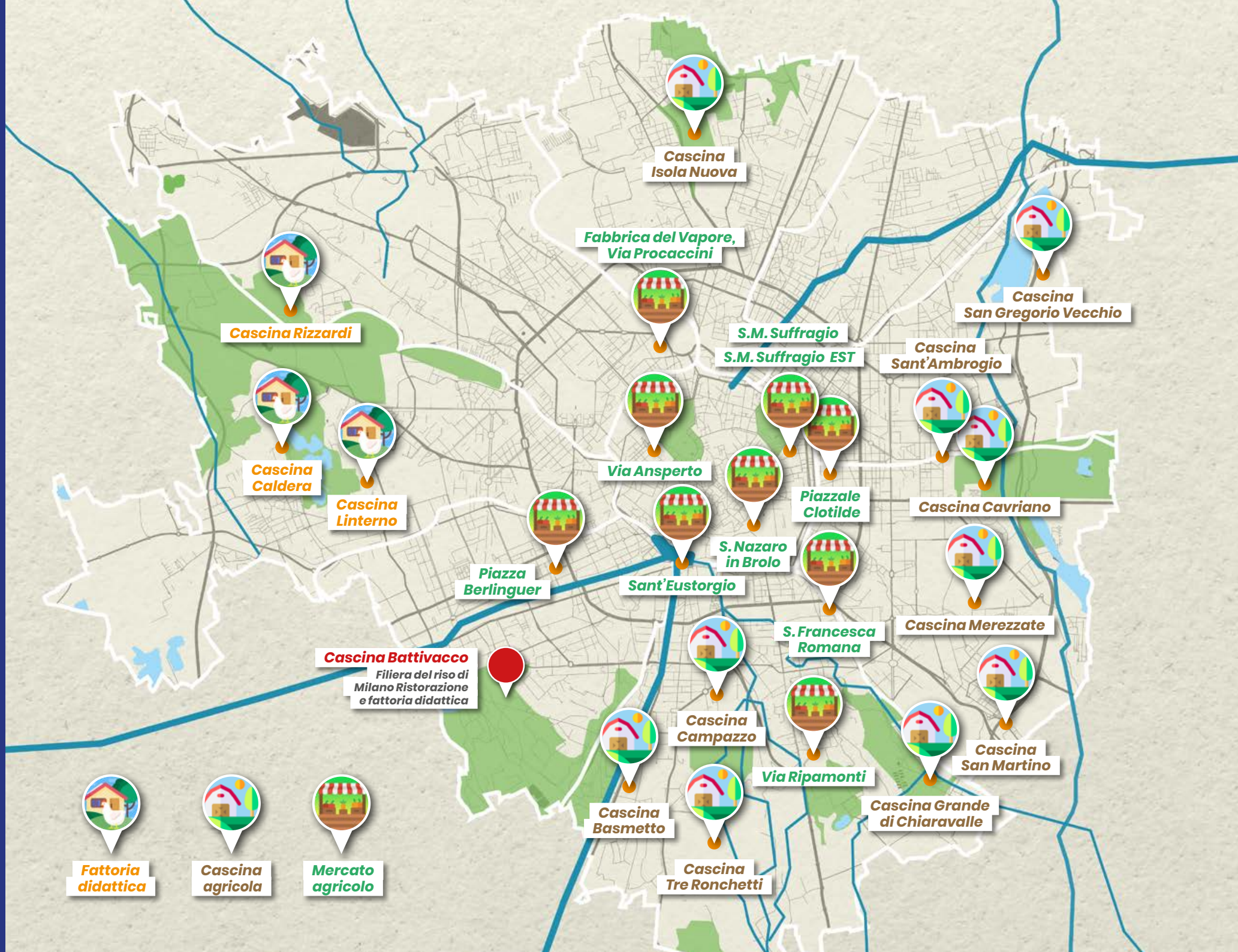
PARCO DEL TICINELLO

PARCO AGRICOLO SUD MILANO


Parco Agricolo


Corsi d'acqua

CASCINE E MERCATI AGRICOLI DI MILANO




Fattoria didattica


Cascina agricola


Mercato agricolo

Cascina Isola Nuova

Fabbrica del Vapore, Via Procaccini

Cascina San Gregorio Vecchio

Cascina Rizzardi

**S.M. Suffragio
S.M. Suffragio EST**

Cascina Sant' Ambrogio

Cascina Caldera

Via Ansperto

Cascina Linterno

Piazzale Clotilde

Cascina Cavriano

Piazza Berlinguer

Sant' Eustorgio

S. Nazaro in Brolo

Cascina Merezate

Cascina Battivacco
Filiera del riso di Milano Ristorazione e fattoria didattica

S. Francesca Romana

Cascina Merezate

Cascina Campazzo

Via Ripamonti

Cascina San Martino

Cascina Basmetto

Cascina Grande di Chiaravalle

Cascina Tre Ronchetti



I MERCATI AGRICOLI

Mercati agricoli su suolo pubblico

- Sant'Eustorgio (Mar.)
- Piazzale Clotilde (Mar.)
- S. Francesca Romana (Merc.)
- S. Nazaro in Brolo (Giov.)
- Piazza Berlinguer (Giov.)
- Via Ansperto (Giov.)
- S.M. Suffragio (Sab.)
- Via Ripamonti (Sab.)
- S.M. Suffragio EST (Sab.)

Mercati agricoli su suolo privato

- Via Procaccini
(Mercato della terra, Slow Food)
- Via Zuccoli (Coldiretti)

- Via Moncalieri (Agrimi)
- Viale Monza (Agrimi)
- Cascina Cuccagna
- Via Friuli (Coldiretti)
- Via Ponti
- Via Rizzoli (Coldiretti)
- Via Senigallia (BUM)
- Centro Pavesi (Coldiretti)
- Corso Garibaldi (Fruttiamo)
- Via Lorenzini (Coldiretti)
- Via De Andrè
- Viale Troya Navigli
- Via Santa Croce (Solidando)
- Via Solari



LE CASCINE AGRICOLE

- **Cascina San Gregorio Vecchio:**
Viale Turchia, 44
- **Cascina Cavriano:**
Via Cavriana, 51
- **Cascina Isola Nuova:**
Via Comboni, 7
- **Cascina Sant'Ambrogio:**
Via Cavriana, 38
- **Cascina Grande di Chiaravalle:**
Via San Dionigi, 120
- **Cascina Merezzate:**
Via Bonfadini, 52
- **Cascina Basmetto:**
Via Chiesa Rossa, 265
- **Cascina Tre Ronchetti:**
Via Pescara, 40
- **Cascina Caldera:**
Via Caldera, 65
- **Cascina San Martino:**
Via Rogoredo, 120
- **Cascina Campazzo:**
Via Dudovich, 10



LE FATTORIE DIDATTICHE

- **Cascina Rizzardi:**
Via Fratelli Rizzardi, 15
- **Cascina Caldera:**
Via Caldera, 65
- **Cascina Linterno:**
Via Fratelli Zoia, 194

MILANO RISTORAZIONE E FOOD POLICY DI MILANO, IN SINERGIA PER LA SOSTENIBILITÀ DELLA CITTÀ

La Food Policy è la politica alimentare della città. Approvata nel 2015 dal Consiglio Comunale, è promossa dal Comune di Milano e da Fondazione Cariplo con l'obiettivo di rendere più sostenibile il sistema alimentare milanese e agisce su 5 priorità: garantire accesso al cibo sano, promuovere la sostenibilità del sistema alimentare, educare al cibo, lottare contro lo spreco alimentare e promuovere la ricerca in campo agroalimentare.

Milano Ristorazione è uno dei principali soggetti con cui il Comune attua la Food Policy e le azioni realizzate puntano a migliorare tanto le abitudini alimentari dei bambini, l'educazione a stili alimentari sani e sostenibili quanto a ridurre l'impatto sull'ambiente attraverso la promozione di menù stagionali e ricchi di verdure, legumi e frutta.

Scegliere con attenzione gli alimenti anche in funzione di come e dove vengono prodotti, contribuisce a ridurre le emissioni di gas serra, a livello collettivo e individuale.

Il Comune di Milano promuove una strategia complessiva di riduzione delle emissioni di gas a effetto serra e di lotta al cambiamento climatico attraverso il Piano Aria Clima. Le azioni del Piano, con obiettivi di medio (2030) e lungo termine (2050), sono volte a tutelare la salute umana e dell'ambiente e a rispondere all'emergenza climatica, anche attraverso la riduzione dell'inquinamento atmosferico e la promozione dell'economia circolare. In questo ambito sono previste azioni di riduzione dello spreco alimentare e di promozione di un'agricoltura sostenibile. Le iniziative associate al Piano Aria e Clima, che coinvolgono direttamente i cittadini e il cambiamento dei loro comportamenti e stili di vita, sono raggruppate sotto la dicitura "Milano Cambia Aria".

Per informazioni sulla Food Policy del Comune: foodpolicymilano.org

Per informazioni sui Menu di Milano Ristorazione: www.milanoristorazione.it

Per informazioni sul Piano Aria Clima: www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/aria-e-clima/piano-aria-clima

FONTI:

- <https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/cose-il-pan-de-mej-ricetta/>
- <https://www.buonalombardia.regione.lombardia.it/wps/portal/site/buonalombardia/ DettaglioRedazionale/ricette/dolci-e-prodotti-da-forno/pan-de-mej>
- <https://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/milano-metropoli-rurale/cascine-a-milano>

