



FOODY

IL FRESCO AL CENTRO
DELLA TAVOLA



PATROCINIO
Comune di
Milano



FOODY
MERCATO AGRICOLO MILANESE

EsogelMi



Qualità
ed eccellenza
italiana.



LE SOSTE®

CESARE FERRERO, PRESIDENTE SOGEMI, RACCONTA IL MERCATO AGROALIMENTARE DI MILANO



Mercato Ortofrutticolo



Mercato Carni



Mercato Ittico



Mercato Floricolo



Cesare Ferrero
Presidente SOGEMI

www.sogemispai.it

Foody Mercato Agroalimentare Milano

...è un luogo particolare e affascinante dove tutti i giorni vengono venduti, comprati, caricati e scaricati i prodotti agroalimentari che garantiscono l'approvvigionamento alimentare dell'intera Città e della regione: il fresco e il freschissimo hanno qui, in Foody, il loro punto di arrivo e di partenza. Ad aprirci le porte di Foody il Presidente Cesare Ferrero che ci ha raccontato cosa rappresenta il Mercato, che con passione ed energia consegna quotidianamente il fresco alla propria comunità.

Cos'è Foody per Milano?

"Foody - Mercato Agroalimentare Milano, con i suoi Mercati Ortofrutticolo, Ittico, Floricolo e Carni, è un grande patrimonio della città e per la città. È da qui che Milano si approvvigiona ogni mattina dei prodotti freschi che nel corso della giornata riempiono i negozi e le bancarelle dei mercati o costituiscono la materia prima per i piatti dei milanesi e dei lombardi, dai cuochi ai cittadini. Milano è il secondo comune agricolo d'Italia con 3.700 ettari del suo territorio coltivato e oltre 130 aziende agricole in attività. Un importante patrimonio agroalimentare che deve essere valorizzato e che trova in Foody Mercato Agroalimentare Milano - oggi il primo



servizioclienti@foodymilano.it

mercato all'ingrosso d'Italia e tra i più importanti Mercati d'Europa - il suo naturale punto di riferimento."

Foody può essere definito la sintesi fra tradizione e innovazione. Cosa c'è nel futuro del Mercato Agroalimentare Milano?

"Le sue radici sono profonde e robuste ma oggi è necessario un processo di rinnovamento guardando ai modelli dei grandi mercati europei di Parigi, Madrid e Barcellona. Da questa consapevolezza siamo partiti per pensare non solo all'evoluzione del Mercato ma anche alla filiera alimentare del futuro, nella



FOODY E LE SOSTE

“ Sogemi, insieme al Comune di Milano, sono impegnati nella valorizzazione del patrimonio agroalimentare italiano. Per questo a dicembre 2019 è stato firmato un protocollo di intesa tra Sogemi e Associazione Le Soste, fondata nel 1982 da Gualtiero Marchesi, che rappresenta l'eccellenza della ristorazione italiana. Insieme a Le Soste sono state progettate una serie di attività che valorizzano il fresco del mercato e diffondono una cultura del buon cibo. Tra queste, il Premio Le Soste, prima edizione nell'anno 2022, sarà destinato alle persone che più si sono distinte a Milano e in Lombardia nella promozione della cultura alimentare e gastronomica locale e nazionale, con particolare attenzione al valore del fresco.



LE SOSTE®

Foody il mercato agroalimentare Milano, è il più grande mercato all'ingrosso d'Italia ma, concretamente, quali sono i numeri del Mercato che con il suo operato garantisce l'approvvigionamento di materie prime sicure, tracciate e di qualità a Milano, alla provincia e alla regione?

Da Foody, ogni giorno mediamente escono oltre **40mila quintali** di prodotti freschi che vi sono affluiti durante la notte. Il comprensorio, collocato in un'area di circa **650mila mq**,

quale Foody vuole e deve essere protagonista. Il progetto Foody 2025 rappresenta infatti un piano di investimenti progressivo che permetterà di sviluppare un'area strategica per tutta la filiera agroalimentare, con l'obiettivo di competere con le più sviluppate realtà mercatali d'Europa. Il progetto di rinnovamento, così come deliberato dal Consiglio Comunale di Milano nel 2018 con uno stanziamento complessivo di circa 100 milioni di euro, prevede: due nuovi Padiglioni Ortofrutta; piattaforme logistiche e produttive che saranno punto di riferimento per le attività di movimentazione merce; un rinnovato Palazzo Affari e servizi di supporto quali laboratori e centri di formazione alimentare. Il nuovo piano di sviluppo Foody 2025 restituirà a Sogemi una struttura fortemente potenziata, moderna e ancor più competitiva. Milano, capitale del Food in Italia, finalmente avrà un Mercato all'ingrosso che offrirà servizi innovativi non solo per gli operatori, ma anche per i consumatori; un mercato concepito secondo i valori di qualità e sicurezza alimentare, sostenibilità ambientale e innovazione."



è infatti vivo e attivo 24 ore al giorno per 7 giorni alla settimana e per l'intero anno. Tutto questo, per servire in modo puntuale ed efficiente oltre **10 milioni di persone**.

Quello costruito attorno a Foody, al fine di soddisfare i bisogni della comunità metropolitana, è un vero e proprio piccolo cosmo attorno al quale gravitano **159 grossisti** con punto vendita, **80 produttori locali** con punto vendita in grado di commercializzare più di 10 milioni quintali di prodotti agroalimentari ogni anno.

L'immagine scelta per il nuovo volto del Mercato è quella di "Foody", ovvero il logo realizzato per Expo 2015.

Come mai questa scelta? Cosa rappresenta?

"Partire dalla scelta del logo e della mascotte che rappresenta l'identità di Foody, è senza dubbio la soluzione più soddisfacente e significativa.

Foody, acquistato da Expo 2015, ed oggi simbolo del Mercato Agroalimentare Milano, è riconosciuto nel mondo come emblema di qualità, freschezza, biodiversità dei prodotti agroalimentari e ambasciatore di una cultura dell'alimentazione innovativa e sostenibile, attenta all'equilibrio del pianeta. La scelta di puntare su questo simbolo è infatti figlia della piena simmetria e coerenza fra i valori del Mercato Agroalimentare Milano e quelli associati all'icona di Foody: proprio per questo è il marchio dell'Hub in cui il Mercato si sta trasformando."



IL CIBO A MILANO

La Food Policy di Milano: la politica alimentare per una città più sana e inclusiva.

Dal 2015 Milano ha adottato la propria Food Policy – la politica alimentare della città di cui ho la delega come Vicesindaco al suo coordinamento. Lavorare sul cibo per una città come Milano è strategico e farlo insieme a tanti partner pubblici e privati è fondamentale. La Food Policy è promossa dal Comune di Milano in sinergia con Fondazione Cariplo ed è costituita da diverse priorità, tradotte in azioni che puntano a migliorare il sistema alimentare locale in ottica di salute, sostenibilità e inclusione. **La riduzione della povertà alimentare, la promozione di diete sane, lo sviluppo di filiere corte, la sostenibilità del sistema alimentare e la lotta agli sprechi** sono gli assi principali su cui abbiamo lavorato e con cui guardiamo al futuro tenendo al centro le persone e il Pianeta.



Anna Scavuzzo,
Vicesindaco di Milano
delegata alla Food Policy

La refezione scolastica come momento per un pasto sano, buono, educativo e giusto.

Molta acqua è passata nei rubinetti dal dicembre 1900, quando a Milano venne istituito il servizio pubblico di refezione scolastica. A quel tempo, il pasto a scuola serviva per "ben studiare", senza finalità educative. Eppure, già nella delibera del Consiglio Comunale del 1900 viene espresso un concetto attuale: **il pasto a scuola è importante per chi lo mangia, ma anche per la comunità "con vantaggio loro e dell'intero Comune"**. Quelle tesse a dare ogni giorno un pasto sano, buono, educativo e giusto sono sfide importanti alle quali Milano Ristorazione lavora con una consapevolezza: essere un'infrastruttura nel quadro di una politica del cibo – la Food Policy di Milano – adottata da una comunità. È l'impegno di oggi e di domani, nel solco di quella delibera del 1900.



Bernardo Lucio
Notarangelo, Presidente
di Milano Ristorazione

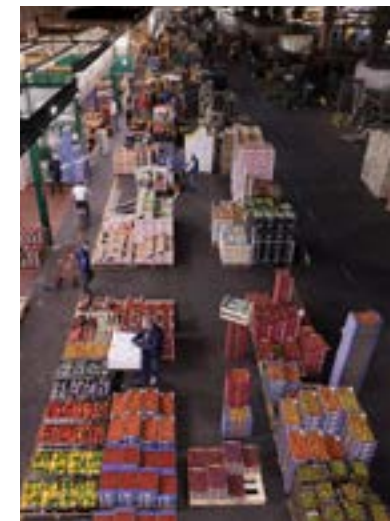
IL RITO DEL MERCATO

“LA DISPENSA DEI MILANESI”.

Questa può senza dubbio essere una efficace definizione per Foody; quasi un appellativo, in grado di sintetizzare e fornire una immagine immediata della doppia anima del Mercato Agroalimentare Milano che, nonostante sia per natura un mercato all’ingrosso e dunque il cardine principale della distribuzione alimentare milanese e non solo, riserva alla propria comunità uno spazio importante e continuo.

Il legame con il pubblico, con i cittadini, non si concretizza dunque solo per mezzo di intermediari e operatori del settore, ma si rinnova ogni giorno.

Le porte del fresco e della qualità di Foody si aprono per tutti, acquirenti professionali o “semplici” amanti del buon cibo. Durante la settimana, quando il via vai di operatori si è ormai dissipato, Foody si prepara ad accogliere i consumatori interessati ad acquistare prodotti freschi e garantiti. Dal lunedì al venerdì il Mercato Carni ed il Mercato Fiori restano infatti aperti e i lunghi corridoi che li ospitano si tramutano in fretta in vie di passeggio. **Non ci sono vetrine ma vasti allestimenti di prodotti nei quali immergersi.** Da un lato carni, salumi, formaggi, vini e spirit ma anche prodotti caseari e avicoli; un autentico tripudio di eccellenze gastronomiche, le stesse offerte a ristoranti di alto profilo, catering e al mondo dell’hospitality. Dall’altro invece l’esplosione di profumi e colori del Mercato Floricolo, un giardino impossibile da attraversare senza restare affascinati. Il posto giusto in cui scegliere un omaggio floreale per una persona cara o l’ornamento perfetto per dare alla propria casa un tocco di gioia o freschezza. Il fine settimana, invece, è il momento in cui la comunità locale diviene protagonista assoluta del



Mercato Agroalimentare Milano. Assieme al Mercato Carni e Fiori, sono aperti al pubblico anche i Mercati Ortofrutticolo e Ittico: si celebra “**il rito del sabato**”. Carrelli della spesa, bici attrezzate con appositi contenitori, buste di tela resistente. Questa la dotazione delle centinaia di persone che ogni settimana, alle 9.00, si ritrovano in via Cesare Lombroso per fare i propri acquisti. **Per tutto il periodo del lockdown da Covid 19, il Mercato non ha interrotto il suo importante lavoro**, gli operatori non hanno smesso di tenerlo in vita e non è stata cosa da poco: quello che è mancato è proprio il sabato del Mercato. Oggi, all’ingresso dei Mercati si porta ancora la mascherina e si rispettano le distanze, ma i tornelli di Foody sono tornati a girare, sospinti dai cittadini pronti a fare compere. L’apertura al pubblico svolge a tutti gli effetti una funzione sociale, messa a disposizione di una città nella quale la vita ha un certo costo.

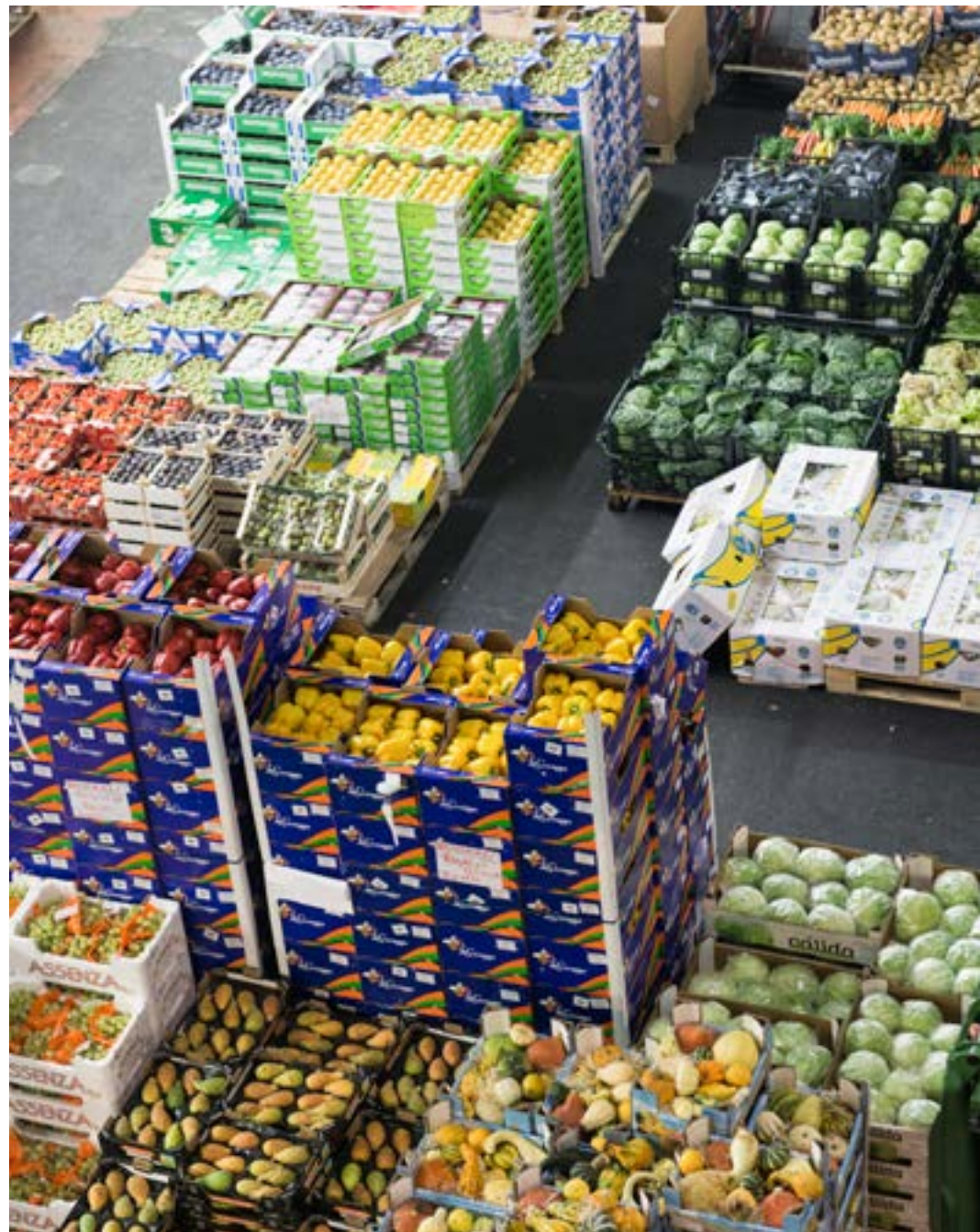
Nel tempo vi sono confluite generazioni di milanesi sempre più diversi – italiani, asiatici, africani e non solo – specchio della realtà variegata, caratteristica distintiva di una città moderna e internazionale come Milano. Nei Mercati il colpo d’occhio è notevole, alle spalle e davanti ai venditori tanti prodotti freschi e pronti per finire sulle tavole degli acquirenti. I prezzi sono esposti sulla merce in vendita, gli avventori si avvicinano e parlano con i venditori che servono i clienti, indirizzano i propri collaboratori, decantano la merce proposta, incassano il prezzo e consegnano le cassette. **E’ una catena di montaggio frenetica ed entusiasmante. La legge del fresco non ha confini** e così in una distesa di prodotti ittici, verdure e frutti di stagione ma anche fiori profumati e carni squisite, tutte le settimane – fra convenienza e qualità – va in scena “**il rito del sabato**”.

IL MERCATO ORTOFRUTTICOLO

Milano è il secondo Comune agricolo d'Italia...

...con 3.700 ettari del suo territorio coltivato e oltre 130 aziende agricole in attività. Un importante patrimonio agroalimentare che trova nel Mercato Ortofrutticolo di Milano il suo naturale punto di riferimento. Il fresco va puntualmente in scena tutti i giorni in quello che rappresenta **il più grande mercato ortofrutticolo d'Italia** per quantità di prodotti commercializzati (oltre 1.000.000 tonnellate/anno).

Lo scopo di tanta dedizione è proprio quello di **garantire un'offerta ampia e ricca di varietà, in grado di soddisfare le esigenze di tutte le tipologie di acquirenti**, privati o professionali e di varie nazionalità. La vita del mercato è per la maggior parte notturna, quando arrivano i camion di merce che vengono poi scaricati e sistemati nei vari punti vendita.



La mattina presto poi si svolgono le importanti contrattazioni commerciali dei grossisti. Il Mercato Ortofrutticolo ha tuttavia un altro momento caratteristico, ovvero il sabato mattina quando apre le porte al pubblico. Molti sono gli acquirenti affezionati che fanno di questo appuntamento settimanale un vero e proprio rito. Qui infatti possono trovare primizie e prodotti di stagione freschi e a prezzi davvero competitivi.

Il Mercato è aperto al pubblico il sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.30.



Ogni notte gli specialisti di Foody lavorano per garantire la massima sicurezza alimentare.

Il fresco è la chiave! Una filiera meticolosamente controllata assicura sempre ai consumatori certezza e qualità



” I consigli di Foody: come conservare al meglio la frutta...

Quali verdure vanno conservate in frigo? Quali invece no? Quanto dura la frutta se acquistata già matura? La frutta va sempre messa nel frigo?
Di norma, quasi tutta la frutta e la verdura si deve riporre nella parte più bassa del frigorifero, ovvero nei cassetti, dove abbiamo una temperatura di 8-10°C al massimo e un'umidità relativa elevata (80-90%). Attenzione invece ai frutti esotici come banane, avocado e papaya che non vanno mai conservati in frigo!

” ...e come conservare al meglio la verdura

Scopriamo ora i metodi per conservare correttamente i vegetali!
Le verdure che hanno una minore conservazione sono i legumi freschi (fagioli, fave, fagiolini e piselli), i peperoni, le zucchine, le melanzane e gli asparagi, che resistono fino ad un massimo di 4 giorni. Le altre mediamente possono resistere fino ad una settimana, mentre aglio e cipolla se conservati in ambiente fresco, ventilato e asciutto possono durare anche 20 giorni.
Patate e zucche? Tenetele lontane dal frigo! Per loro è infatti preferibile la conservazione in un luogo asciutto. Buona spesa!



Scegli il fresco di stagione: guida all'acquisto

Oggi siamo abituati ad aspettarci qualsiasi tipo di frutta e verdura in ogni stagione, dimenticando spesso quali siano i prodotti...

CONSIGLI



...che, in ogni periodo dell'anno, la terra ci offre. Scegliere la stagionalità quando si acquista frutta e verdura significa assecondare i ritmi della natura e, di conseguenza, portare in tavola cibi decisamente più ricchi di vitamine e sostanze nutrienti che saranno anche più sani e saporiti.

Ecco qui il calendario della stagionalità, utile guida per i vostri acquisti freschi, sani e soprattutto consapevoli: in inverno troviamo soprattutto arance, mandarini, pompelmi, melograno, pere, kiwi, limoni, cedri, mele, cachi, clementine e nespole; e per quanto riguarda le verdure, la stagione fredda ci offre in particolare bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, patate, radicchio, rape e spinaci. In primavera, arrivano fragole, ciliegie, asparagi, bietole, cipolline e piselli. In estate l'offerta di frutta è molto ricca con albicocche, meloni, fichi, ciliegie, pesche, prugne, tutte le varietà di anguria, mirtilli, more, lamponi, fragole, banane siciliane, fichi e amarene e tra le verdure troviamo tipicamente aglio, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, sedano e zucchine. In autunno troviamo pere, melograno, cachi, datteri, giuggiole, castagne, cedri, uva, pistacchi, mela rosa, kiwi, limoni, pinoli e zucche.

UN PO' DI STORIA

” *A rappresentare una delle sfide più importanti per grandi città come Milano è sempre stata l'efficienza dell'approvvigionamento alimentare su larga scala. Da questa stringente necessità sono infatti nati i Mercati Generali, sviluppati assieme alla rete ferroviaria cittadina.*

Fra questi, anche il primo Mercato ortofrutticolo ubicato al "Verziere", operativo dalla seconda metà del XVIII secolo al 1911, è diventato sin da subito uno dei fulcri principali del commercio alimentare milanese e regionale.

Dopo diversi cambi di sede e mutazioni nel 1956, per rispondere alle nuove esigenze della comunità, è nata "Ortomercato S.p.A.", prima società in Italia ad essere costituita per la gestione di mercati all'ingrosso. Il 25 giugno di quattro anni dopo, alla presenza di Giovanni Gronchi, l'allora presidente della Repubblica Italiana, è stata poi posata la prima pietra del nuovo Mercato Ortofrutticolo, avviato nell'agosto del 1965.



OMAGGIO A KUSAMA

ZUCCA AL BARBECUE, GELATO ALL'ALLORO, ESSENZA DI ALLORO E SEMI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

Per il gelato all'alloro — Latte fresco 175 g, Latte in polvere 11 g, Panna fresca 55 g, Stabilizzante per gelato 1 g, Zucchero semolato 40 g, Destrosio 15 g. Per la zucca al barbecue — Zucca Potimarron da 500 kg. Per la spuma di olio di semi di zucca — Olio di semi di zucca 125 g, Glice 4 g. Per la finitura — Polvere di pelle di zucca essiccata 25 g, Semi di zucca tostati 15 g, Fior di sale q.b.



Procedimento — Per il gelato, prendere una pentola sufficientemente capiente e mettere tutti gli ingredienti ad eccezione delle foglie di alloro. Portare tutto a 82° (verificare la temperatura con un termometro) e mescolare continuamente per 4 minuti. Togliere quindi dal fuoco e versare il composto bollente sulle foglie di alloro; lasciarle così in infusione per 30 minuti. Una volta fatto ciò, far raffreddare completamente e mettere nella gelatiera finché il gelato non risulta spumoso. Per la zucca, cuocere la zucca a 190°C per 10 minuti, e terminare la cottura al barbecue per altri 10 minuti. Per la spuma di olio di semi di zucca, scaldare l'olio a 60° e frullare il glice, mettere sottovuoto e cuocere per 10 ore a 70° a vapore, riporre infine nel sifone.

Finitura e impiattamento — Servire su un piatto congelato, decorare e comporre quindi con la polvere di zucca, i semi, la spuma di olio di semi di zucca, una pallina di gelato, la zucca calda e il fior di sale



🕒 10h 🍴 media

Viviana Varese
Viva Viviana Varese - Milano

I MIEI CONSIGLI

” Occhio alla spesa: quando si compra una zucca bisogna sempre assicurarsi che abbia il suo stelo. Infatti, quelle senza stelo possono non essere edibili. Inoltre, picchiettarne la superficie può essere utile per capire se è buona: se la zucca sembra vuota è matura e dunque può essere consumata.

IL MERCATO CARNI

Il Mercato Carni costituisce...

...un punto di riferimento fondamentale per l'intero settore merceologico nazionale ed internazionale. Professionalità, attenzione al prodotto e cura dell'offerta, costruita per soddisfare le esigenze del consumatore. Questi i valori trainanti del Mercato Carni Foody che oggi sta vivendo una vera e propria **fase di rinnovamento e rilancio**.

Oggi al Mercato Carni è infatti possibile trovare un'offerta merceologica che va **oltre ai classici tagli di carne rossa o bianca**: preparazioni pronte da cucinare, prodotti avicoli e lattiero-caseari, prodotti derivanti da proteine vegetali (realizzati a partire dalla materie prime fresche del Mercato Ortofrutticolo) che vanno incontro





alle nuove esigenze e abitudini di consumo del consumatore, e ancora conserve, vini, distillati e un servizio di "Cash&Carry". Tutti assieme costituiscono i tasselli del mosaico del gusto allestito negli oltre 4.000 mq del padiglione Carni.

Il Mercato Carni è aperto al pubblico tutti i giorni, da lunedì a venerdì, dalle 10 alle 12.30 e il sabato dalle 9 alle 12.30.

” Il primo segreto, la padella giusta!



“Il segreto per una buona cottura della carne non risiede solo nella tecnica ma negli utensili che si adoperano”, parola degli operatori del Mercato Carni. Nel caso della bistecca (indipendentemente dal taglio che si va a scegliere) è infatti fondamentale evitare le padelle antiaderenti, acerrime nemiche di una buona cottura! Infatti, la padella antiaderente, impedendo alla carne di aderire alla sua superficie, intralcia la “reazione di Maillard”, il cui prodotto è quella deliziosa crosticina di colore bruno tipica di una carne gustosa e ben cotta. Il consiglio è dunque quello di scaldare per bene la griglia o la padella in ferro (la temperatura ideale è quella di 140°) e lasciar cuocere pochi minuti per lato.

UN PO' DI STORIA

” *Pubblico Macello, Mercato Bestiame e Mercato Carni. Tanti nomi diversi in successione cronologica ma un unico significato: antica tradizione. Milano, infatti, già decenni fa rappresentava l'avanguardia ed il punto di riferimento della produzione alimentare regionale.*

Sin dagli anni '50, infatti, al Pubblico Macello arrivava il bestiame di tutte le aree limitrofe ed era il più grande di tutta la regione. Negli anni '60 nel Pubblico Macello lavoravano oltre 6.000 persone, cifra che accordava alla struttura il titolo di più grande mercato agroalimentare di Milano, superando finanche quello che all'epoca era l'Ortomercato.

La carne giusta per ogni ricetta

Acquistare il taglio di carne giusto in base alla ricetta scelta è una delle accortezze più furbe da tenere per assicurarsi un risultato appetitoso ed esaltare il gusto della carne.



Quali sono quindi i tagli giusti per le preparazioni più apprezzate?

Per l'arrosto la scelta è varia e contempla fesa, noce, girello (anche di spalla), scamone e muscolo posteriore. Polpa e girello di spalla, collo e pancia sono invece i migliori tagli **per lo spezzatino**. Infine, se intendete mangiare una **bistecca** succosa puntate su filetto, controfiletto, noce o fesa.

Scegli il fresco: guida all'acquisto

Per essere sicuri di acquistare carne fresca le parole d'ordine sono quattro: colore, consistenza, odore ed etichetta!

CONSIGLI



Innanzitutto, alla vista, la carne deve risultare omogenea e luminosa: rosa chiaro per il vitello, rosa perla per il maiale e rosa vivo per l'agnello. L'importante in ogni caso è stare alla larga da carni che presentano sfumature di colore tendenti al grigio, al giallo o ad un verde tenue, sintomi di una cattiva conservazione del prodotto. Un altro accorgimento sul colore? Il grasso deve rigorosamente essere bianco! Per quanto riguarda la consistenza, "la prova del dito" vi verrà in aiuto: se tastando la carne questa resta compatta e soda avrete davanti a voi della carne fresca. Lasciatevi inoltre guidare dal vostro olfatto: se la carne rilascia un odore delicato è fresca. Un odore acre e pungente va infatti associato all'inizio del processo di deterioramento. Ultima, ma non per importanza, la lettura dell'etichetta. Per un acquisto sostenibile *privilegiamo la carne italiana*, i bovini certificati per esempio sono per certo nati, cresciuti e macellati in Italia. Meglio ancora se scegliamo carne proveniente da piccoli produttori e allevamenti dove si pone attenzione al benessere degli animali. Oltre alla provenienza, tra le informazioni basilari da tenere d'occhio c'è *la durata della frollatura* (processo di maturazione e trasformazione della carne, che la rende più tenera e digeribile, oltre che più saporita). *La data di macellazione* ci permette di definire l'età dell'animale ma, soprattutto, il periodo di frollatura della carne. Il periodo ottimale di frollatura dipende dal tipo di taglio e dal loro utilizzo: per alcuni tagli provenienti dal quarto anteriore ed utilizzati per lunghe cotture (brasato, stracotti, spezzatini, ecc...) frollature di 6-10 giorni possono essere sufficienti per conferire loro morbidezza e sapore, mentre per una lombata o altri tagli del posteriore per brevi cotture (es. fiorentina, ecc...) saranno necessari almeno 20 giorni.



I segreti per la grigliata perfetta

La grigliata spesso è la scelta perfetta per i momenti conviviali all'aperto: ecco allora qualche trucco per rendere il vostro barbecue memorabile! Per una carne morbida e saporita preparate una marinatura a base di erbe e olii; tenere la carne nella parte più calda della griglia per la caramellizzazione, poi spostarla a lato o alzare la griglia per la cottura; non bucherellare la carne durante la cottura per non disperdere i succhi; una volta cotta, far riposare la carne per circa un minuto per permettere ai succhi di concentrarsi. Ad ogni modo, la prima mossa per ottenere una grigliata da applausi è sempre quella di scegliere prodotti freschi e di qualità.



MANZO IN CROSTA

CONTROFILETTO DI MANZO IN CROSTA, PATATA MONTATA AL MAIS GREZZO E CAROTE ALL' ACETO

Ingredienti per 4 porzioni

Patata di montagna 200 g, Farina di mais 80 g, Burro 120 g, Carota 180 g, Sale q.b., Zucchero q.b., Aceto q.b., Castagne cotte al vapore 150 g, Burro alle erbe q.b., Pepe nero q.b., Controfiletto di manzo 480 g, Olio evo 40 g, Aglio 1 spicchio, Sale Maldon q.b., Jus di carne 40 g.



Procedimento — Cuocere le patate in acqua bollente, frullarle e unire la farina di mais. Creare delle piccole crocchette di patate e ripassare il composto in una padella ben calda con il burro sciolto. Rosolarle e tenerle da parte per la composizione del piatto. Sbollentare le carote in acqua bollente salata e poi tagliarle. Mettere il burro in un padellino antiaderente, farlo sciogliere e unire le carote. Mescolare ed aggiungere lo zucchero, acqua tiepida, l'aceto e un pizzico di sale. A fiamma bassa, coprire e cuocere per 30 minuti. Quando il fondo si sarà asciugato le carote cominceranno a glassare. Saltarle in padella fino a quando risulteranno caramellate. Prendere le castagne cotte al vapore, spadellarle con del burro alle erbe e pepe nero. Rosolare il filetto precedentemente porzionato in una padella antiaderente con olio, aglio e sale Maldon. Terminare la cottura in forno per 3 o 4 minuti a 180°C.

Impiattamento — Servire il filetto con le crocchette di patate di montagna, le carote glassate intiepidite, le castagne e guarnire con jus di carne.



Giancarlo Morelli
Pomiroeu - Seregno

I MIEI CONSIGLI



Il controfiletto è un taglio di carne molto apprezzato ricavato dal quarto posteriore del bovino, la parte adiacente al filetto. Nel banco di macelleria viene spesso indicato anche con il nome di lombata, termine che deriva dalla zona lombare (schiena) da cui la carne viene prelevata.

IL MERCATO ITTICO

Pescato fresco e di allevamento...



...congelato o surgelato, conservato, trasformato o lavorato ma anche essiccato, sotto sale o affumicato: il Mercato all'Ingrosso di Milano - **tra i più moderni a livello europeo e il più importante mercato di prodotti ittici in Italia** come varietà, qualità e

freschezza - assicura la disponibilità di un'ampia gamma di prodotti, la più vasta tipologia di pesci freschi tra quelli messi in vendita in tutti i mercati europei. Il 65%-70% del pesce venduto al mercato ittico di Milano arriva dall'estero mentre il restante 35%-30% è prodotto nazionale. **La scelta è ampissima:** le specie vendute dai 22 grossisti operativi nel Mercato sono circa 300. Le forniture di prodotti ittici sono **garantite costantemente** e indipendentemente dai quantitativi pescati nelle singole località di mare che sono soggette alle condizioni meteomarine e agli effetti del fermo pesca (periodi di tempo nei quali, nelle diverse zone, è proibito pescare per evitare il depauperamento delle risorse marine). Gli acquirenti del Mercato Ittico appartengono principalmente a 4 categorie: ambulanti,



dettaglianti, commercianti all'ingrosso e il mondo del "fuori casa", dai ristoranti ai bistrot, passando per i catering di qualità e le cucine degli hotel. **Il mercato Ittico vive di notte ma il sabato mattina (dalle 9 alle 12.30) apre le sue porte al pubblico;** ogni settimana infatti molti sono i cittadini di Milano e dintorni che si recano al mercato per la spesa del pesce, riconoscendone la qualità e la convenienza.

IL MARCHIO MIM



Qualità ed eccellenza italiana.

Nel corso del tempo – grazie anche alla positiva influenza di Expo 2015 – è cambiato il modo di mangiare; la consapevolezza alimentare ed il rispetto per la natura sono oggi al centro delle scelte d'acquisto e proprio per questo il Mercato Ittico di Milano si è dotato del marchio "MIM".

"MIM" è un marchio di qualità riconosciuto in tutta Italia e creato per valorizzare le eccellenze del polo ittico meneghino e del lavoro e professionalità degli operatori presenti. Alla base del marchio convivono le caratteristiche uniche del mercato che sono la vasta scelta



” Controlli e sicurezza

Assieme al marchio MIM, a garanzia dei consumatori, Sogemi, la società che gestisce tutti i Mercati all'ingrosso di Milano, adotta un Piano di Autocontrollo (HACCP) in accordo con il Servizio Veterinario. I controlli veterinari sono quotidiani per garantire che tutto il pesce arrivato al Mercato sia sano e sicuro.

di prodotti provenienti da metodi di pesca sostenibili, a garanzia della qualità della materia prima, gli standard di sicurezza ed igiene garantiti, la tutela della correttezza delle transazioni commerciali nonché il rispetto rigoroso delle normative. Il marchio MIM, grazie ai valori e

le garanzie che rappresenta, si fa portavoce e baluardo della buona cultura alimentare, sintesi fra profonda conoscenza del settore e innovazione. Un vero e proprio plus competitivo per gli operatori, e certezza di affidabilità per chi siede a tavola.



“Sapore di mare”: guida a come conservare al meglio i prodotti ittici

Conservare il pesce, si sa, è un po' un tabù. **Dove lo metto?** Si potrà congelare? E se lo rovino? Queste sono sicuramente fra le domande più ricorrenti davanti al banco del pesce fresco. Se amate il pesce ma vi ritrovate nello scenario appena descritto probabilmente apprezzerete le dritte in arrivo: **i crostacei** possono essere infatti congelati serenamente, purché integri e dunque con il carapace ancora saldo sulla carne. Grazie a questo stratagemma, una volta scongelato il prodotto riacquisterà la sua normale consistenza. Anche **i molluschi** possono essere congelati, preferibilmente ancora “sporchi”. In questo modo, una volta scongelati, sarà estremamente più semplice l'operazione di pulizia: le macchie nere e le interiora sparse sul lavabo saranno solo un ricordo grazie alla compattezza donata dalle basse temperature. Occhio invece alla “paranza”, **il pesce da frittura** non dovrebbe infatti mai essere congelato; lo stesso vale per **merluzzo e triglia**. La delicatezza delle loro carni risulterebbe infatti pesantemente sacrificata dal congelamento. In generale, la regola è: *più grande è il pesce, più si presta al congelamento e viceversa*. Grazie a queste attenzioni, conservare il pesce fresco senza rinunciare al gusto e alla qualità sarà agile e veloce.

” I consigli di Foody: mangia stagionale, garanzia di gusto e sostenibilità

Frutta e verdura ma non solo, anche il pesce ha la sua stagionalità. Il mondo marino ha le sue regole e, come accade nel mondo ortofrutticolo, è importante e conveniente conoscere le specie disponibili in ogni periodo dell'anno, preferendole alle altre! Infatti, oltre ad essere più saporiti, profumati e nutrienti, pesci, molluschi, crostacei e mitili di stagione sono anche più sostenibili in quanto assecondano i cicli produttivi della natura, permettendoci di gustare quanto ogni periodo dell'anno ha da

offrire. In estate le principali specie di stagione sono seppia, alice, sgombrò, tonno alalunga, sardina, sugarello, moscardino, totano, sarago e razza. In autunno si aggiungono anche il calamaro e la zanchetta. L'inverno presenta sostanzialmente le stesse specie dell'autunno con l'aggiunta di una grande disponibilità di conocchia. La primavera è invece caratterizzata dalla disponibilità di aguglia, soace, moscardino, leccia stella, alice, tonno alalunga, occhiata, boga, totano, sugarello, seppia e sgombrò.

Scegli il fresco: guida all'acquisto

Sei sicuro di avere tutte le informazioni per distinguere il pesce fresco? Ecco a cosa fare attenzione prima di acquistarlo!

CONSIGLI

” Partiamo dal più classico degli indizi: l'odore. Il pesce fresco “sa di mare”, ha un odore tenue e salmastro: nulla a che vedere con l'odore acre e acidulo del pesce “vecchio”. Dal punto di vista visivo invece l'occhio deve essere brillante, vivido e gonfio, mentre pelle e squame devono essere lucide, brillanti e tese, ricche di muco trasparente. Dopo l'acquisto è invece necessario valutare le carni che nel pesce fresco devono essere brillanti, sode ed elastiche, e se sottoposte a pressione devono ritornare immediatamente nella loro posizione originaria.

Curiosità

SAI PERCHÉ SI CHIAMA PESCE AZZURRO?

Tutto merito del colore blu/argento che caratterizza il dorso di queste specie! Ma c'è anche un'altra ragione meno conosciuta: tale nome serve a distinguerlo dal “pesce bianco” che racchiude specie come orata, branzino, sarago e pagello!



S. PIETRO

S. PIETRO CON CIME DI RAPA E CREMA DI BURRATA

Ingredienti per 4 persone

S. Pietro 1 kg, Cime di rapa 600 g, Sale q.b., Aglio 1 spicchio, Filetti di acciuga 1, Panna 20 g, Olio all'aglio q.b., Peperoncino q.b., Burrata 250 g, Pepe q.b., Xantana q.b., Olio evo q.b., Acciughe del cantabrico 4 filetti, Cialda di farina di grano arso q.b.



Procedimento — Privare il S. Pietro dalle lisce, ottenendo due filetti, tagliarli in tranci e conservare in frigorifero. Pulire le cime di rapa, scottarle in acqua bollente salata e poi raffreddarle immediatamente in acqua e ghiaccio; così da mantenere il colore originale. Scolare le cime e strizzarle bene. In una piccola casseruola far rosolare uno spicchio d'aglio tagliato a fettine e il filetto di acciuga. Aggiungere la metà della panna e lasciar cuocere per 20 minuti, infine frullare il tutto. Frullare due terzi delle cime con dell'acqua di cottura, insaporire con olio all'aglio, sale e peperoncino. Frullare la burrata con la panna restante per ottenere una crema liscia. Aggiustare di sale e pepe. Se serve, aggiungere della xantana per stabilizzare la salsa. Scaldare le cime rimanenti in una casseruola con olio evo. In padella antiaderente, cuocere i filetti di S. Pietro unto con olio e salato. Passarli prima dalla parte della pelle per un minuto a fuoco vivo, poi girarli ed ultimare la cottura in forno per 2-3 minuti a 190°C.

Impiattamento — stendere la crema di burrata alternandola con righe di crema di cime di rapa. Adagiare un filetto di acciuga del cantabrico tagliato in quattro parti fini. Disporvi il trancio di S. Pietro leggermente salato con la pelle rivolta verso l'alto. Aggiungere la cialda, le cime di rapa e lucidare con un filo di olio.



70'



media

Claudio Sadler
Sadler - Milano

I MIEI CONSIGLI



Perché il pesce San Pietro si chiama così? La tradizione vuole che il suo nome derivi dalle macchie presenti sui lati del suo corpo. Poiché queste assomigliano ad un'impronta, la leggenda vuole che siano state lasciate dalla mano di San Pietro che prima di seguire Gesù faceva il pescatore.



IL MERCATO FLORICOLA

Fiori recisi, piante e fiori in vaso per interni...

...fiori secchi e per tutto ciò che concerne il giardinaggio il luogo di riferimento è il Mercato Floricolo Foody, che rappresenta il **più grande mercato di redistribuzione in Italia** di fiori nazionali ed esteri e, in piccola parte, di esportazione dei prodotti italiani.

I punti vendita dei grossisti e dei produttori sono gli uni vicini agli altri sui due lati del padiglione, permettendo agli acquirenti, privati e professionali, di **percorrere una promenade sensoriale** nella quale cercare e trovare le piante e i fiori desiderati. Manifestazioni sociali, matrimoni, esposizioni, fiere e tanto altro: alla scelta e varietà del Mercato Floricolo Foody si affida anche il mondo degli eventi milanesi.

Il Mercato è aperto al pubblico dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 12.30; il sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.30.



” I consigli di Foody: cura i tuoi fiori ed elimina i batteri con il bicarbonato

I batteri sono fra i nemici più efferati di piante e fiori, ma esiste un metodo davvero affidabile per difenderli. Per frenare la proliferazione dei batteri è infatti molto efficace, prima

di riempirli con l'“acqua nuova”, dare una pulita al vaso o ai contenitori delle composizioni con un po' di bicarbonato. I fiori vi ringrazieranno per la cortesia con la loro ritrovata lucentezza e tonicità.



UN PO' DI STORIA

” *La riviera dei fiori. Un tempo tutti i fiori del Mercato Floricolo arrivavano da lì, da quel tratto di costa ligure che si estende da Capo Mimosa fino al cuore di Ventimiglia, famosa per la sua incredibile offerta di fiori. Oggi grazie a trasporti più globalizzati ed efficaci l'offerta del Mercato non è più solo legata alla produzione ligure ma beneficia anche delle coltivazioni europee e sudamericane allo scopo di garantire una disponibilità sempre puntuale durante tutto l'anno e una varietà invidiabile di fiori freschi.*

Un bouquet sempre perfetto

I fiori da bouquet purtroppo hanno una vita relativamente breve a causa della delicatezza che li contraddistingue, pertanto è molto utile conoscere alcuni “*trucchi del mestiere*” in grado di regalare loro la giusta lucidità anche quando iniziano inevitabilmente a seccare.

Il consiglio è quello di spruzzare su mazzi di fiori e composizioni una buona dose di lacca da fiorista: un ottimo accorgimento per garantire tono, luminosità e forma a bouquet e creazioni floreali. Attenzione però, questa soluzione non è efficace quando questi sono ancora del tutto freschi.

La seconda vita dei fiori secchi

I fiori nel pieno del loro fugace vigore sprigionano colori eccezionali e fragranze uniche, ma **esiste un modo per donare fascino duraturo ai fiori**. Quale? Attraverso la loro essiccazione! Il metodo corretto consiste nell'avvolgere il mazzo in una carta (sono perfetti i sacchetti del pane) riponendolo a testa in giù, preferibilmente in un luogo buio e asciutto. A questo punto sarà sufficiente attendere circa 1/3 settimane a seconda della grandezza del bouquet e dell'acqua contenuta nel fiore per ottenere il risultato desiderato.

Scegli il fresco: guida all'acquisto

Gestire i fiori freschi può non essere semplicissimo. Vediamo insieme come non farli appassire e renderli più duraturi!

CONSIGLI ” **Forbici alla mano, la prima cosa da fare è tagliare un pezzetto di gambo e spuntarlo a un paio di centimetri dalla base. Se dovesse essere troppo legnoso, è possibile praticare dei piccoli tagli diagonali sulla corteccia, in questo modo il fiore assorbirà l'acqua con molta meno fatica. Altra regola cardine è quella di accertarsi di mantenere pulito lo stelo sotto il livello dell'acqua. È sempre preferibile “ripulire” la parte di stelo che finisce sotto l'acqua, un'operazione che impedirà che il tutto marcisca in tempi brevissimi. In caso di composizioni floreali questo accorgimento appare ancora più essenziale.**

Curiosità



L'ANTICA STORIA DEL SIGNIFICATO DEI FIORI

*Perché attribuiamo dei significati ai fiori? Si crede che l'origine di questa pratica sia antichissima e tutta orientale. Si trasmise in Occidente solo nel Medioevo, quando i cavalieri delle crociate iniziarono a salutare le proprie amate ponendo una viola sul cappello. Ancora oggi, la "viola del pensiero" conserva lo stesso significato romantico di allora. Ma scopriamo assieme i simbolismi attribuiti ad alcuni dei fiori più amati. Iniziamo con la regina dei fiori, la **Rosa**. In base al colore variano anche i suoi significati, facendone un fiore adatto praticamente ad ogni occasione. Colore rosso=amore e passione; colore rosa=dolcezza; colore giallo=gelosia; colore bianco=purezza.*

*L'**Azalea** è il fiore che annuncia la primavera, simbolo quindi di gioia, speranza e fortuna. È ideale per essere donata in occasione della Festa della Mamma e come regalo, prima di una prova importante.*

*Bellezza, eleganza e nobiltà; questo il significato in greco della **Calla**. È infatti ideale per esprimere stima e ammirazione, amicizia sincera e sentita. Inoltre, anche se il galateo suggerisce di riservare le calle bianche alle spose, è corretto farne omaggio anche nel caso di battesimi, comunioni e cerimonie legate alla purificazione.*

*L'**Orchidea** è invece associata all'armonia e alla celebrazione dell'amore. L'orchidea è infatti considerato un fiore sensualissimo di origini mitiche, incarnando la bellezza in sé, il fascino e l'armonia del tutto. È quindi ideale per un dono raffinato ed elegante che esprime un sentimento puro e sincero.*

*La semplicità è invece il principale significato della **Margherita**. Si racconta che abbia facoltà profetiche e per questo gli innamorati la sfogliano per sapere se il loro amore è ricambiato. È quindi ideale per chiedere certezze amorose.*

*Il **Girasole** - storicamente molto apprezzato anche da re, artisti, poeti e scrittori per la sua bellezza vivace e la semplicità - è simbolo di gioia e allegria. Per questo motivo è considerato un bell'omaggio in ogni occasione.*

FOODY TALK

Sei arrivato fin qui ma sei curioso di scoprire altre curiosità sul fresco e vuoi qualcosa in più?



Punta al QR code che trovi in questa pagina per ascoltare direttamente i consigli dei grandi chef de Le Soste, i maggiori nomi della ristorazione lombarda. Da Claudio Sadler a Viviana Varese, da Giancarlo Morelli a Andrea Aprea, gli chef che nel corso dell'ultimo anno e mezzo hanno animato il progetto Foody Talk realizzato insieme al Mercato Agroalimentare di Milano. Due cicli di dirette dedicate al fresco, più di 10 chef coinvolti, che si sono alternati nel corso dei mesi scorsi, dal lockdown del 2020 ad oggi per raccontare agli appassionati del buon cibo come scegliere, preparare e conservare le varie specialità disponibili

al Mercato Agroalimentare di Milano in base alla stagionalità e tipologia, e come prepararle e conservarle salvaguardando al meglio le loro proprietà ed esaltandone il gusto.

Frutta e verdura di stagione, specialità ittiche dei nostri mari, carni di vario tipo e persino fiori sono stati raccontati e cucinati per il pubblico di Foody. E quando è stato possibile gli chef si sono recati al mercato per darci



Claudio Sadler



Giancarlo Morelli



Andrea Aprea



Alessandro Negrini



Fabio Pisani

consigli anche su come scegliere i prodotti freschi al mercato e ci hanno aperto le porte delle loro cucine per mostrarci come valorizzare al meglio i prodotti scelti. Collegandoti alla pagina IGTV di Foody troverai un'ampia scelta di video con **Claudio Sadler** che ci accompagna nel mercato ortofrutticolo, **Giancarlo Morelli** nel mercato carni, **Viviana Varese** al mercato ortofrutticolo e molto altro.

Cosa aspetti? Fai la scansione ed entra nel mondo del fresco!

MILANO FOOD POLICY



Comune di
Milano

La Food Policy di Milano: un sistema alimentare sano, sostenibile e inclusivo

Nata nel contesto di Expo 2015, la Food Policy di Milano si configura come la politica alimentare della città per migliorare la sostenibilità del sistema alimentare locale. Grazie alla definizione e attuazione di questa politica, Il Comune di Milano in sinergia con la Fondazione Cariplo ha costruito progetti e iniziative che in 5 anni hanno lavorato per migliorare il sistema alimentare coinvolgendo molti attori milanesi nell'attuazione di 5 priorità:

- 1 – Garantire l'accesso al cibo sano e all'acqua;
- 2 – Promuovere la sostenibilità delle filiere alimentari;
- 3 – Educare al cibo sano e sostenibile;
- 4 – Lottare contro lo spreco alimentare;
- 5 – Sostenere la ricerca agroalimentare locale.



www.foodpolicymilano.org

In tema di accesso al cibo sano e diete sane e sostenibili, insieme a Milano Ristorazione la società del Comune di Milano che gestisce il servizio delle mense scolastiche, sono stati trasformati i menù introducendo più legumi e prodotti biologici e promuovendo buone abitudini alimentari attraverso programmi come "Frutta a metà Mattina" garantendo sempre un pasto sano, buono e giusto. In tema di sostenibilità delle filiere alimentari con il progetto "Mater

Alimenta Urbes" si stanno realizzando azioni pilota di valorizzazione del territorio agricolo milanese e di filiera corta finalizzata alla connessione con la ristorazione scolastica. Non mancano le azioni di ricerca in campo agroalimentare sviluppate insieme a Fondazione Cariplo e altri partner di ricerca e istituzioni italiane ed europee.

La lotta allo spreco alimentare è uno dei principali impegni dell'Amministrazione articolato in diverse azioni con importanti risultati:

- la **riduzione della Tari per gli esercenti** che donano cibo in eccedenza;
- la **raccolta di cibo dai mercati scoperti e da SogeMi - Mercato Agroalimentare di Milano** anche attraverso l'avvio del progetto "Foody zero sprechi" lanciato con Fondazione Cariplo e con cui alcune associazioni recuperano le eccedenze e le redistribuiscono a chi ne ha più bisogno. Dal mercato ortofrutticolo, nel 2019, sono state recuperate circa 1.500 tonnellate di frutta e verdura
- l'avvio degli **Hub di Quartiere contro lo Spreco Alimentare**, (ad oggi 3 in Isola, Lambrate, Gallaratese), un progetto nato in sinergia con centri di ricerca, terzo settore, attori privati e fondazioni filantropiche e in cui le eccedenze alimentari di supermercati e mense aziendali vengono raccolte e redistribuite alle persone in difficoltà, attraverso le associazioni del territorio. Ogni Hub raccoglie circa 10 tonnellate al mese, pari a 154.000 pasti equivalenti ogni anno.

La Food Policy, delegata alla Vicesindaco di Milano Anna Scavuzzo, è una politica trasversale che abbraccia molteplici ambiti d'azione dell'Amministrazione e che guarda al futuro mettendo al centro sempre di più le persone, le comunità e il pianeta.

MILANO RISTORAZIONE

La ristorazione al servizio di Milano e dei suoi cittadini

Milano Ristorazione è una società partecipata del Comune di Milano che dal 2001 prosegue la gestione del **servizio pubblico di refezione scolastica** istituito su delibera del Consiglio Comunale nel 1900. Il suo principale obiettivo è da sempre quello di offrire alle bambine e ai bambini delle scuole milanesi, dai nidi d'infanzia alle scuole secondarie di primo grado, **un pasto "sano, buono, educativo e giusto"**, stimolando l'esperienza al gusto e promuovendo l'educazione alimentare. Oggi Milano Ristorazione produce una media di **85.000 pasti al giorno**, destinati non solo alle scuole, ma anche ad altre strutture come le Residenze Sanitarie Assistenziali, i centri socio-educativi per disabili, gli anziani serviti a domicilio, le case vacanza per i soggiorni dei bambini.



Per una politica fondata sulla qualità, **la selezione dei prodotti** è la chiave. Per questo nel corso degli anni è stata sempre più incrementata la quota acquistata di **prodotti "bio"** (frutta, uova, latte, formaggi, pasta, olio, carne avicola) e sono stati introdotti **alimenti equosolidali** (banane, dessert). Nei menù viene posta molta attenzione al rispetto della **stagionalità delle materie prime** e nelle procedure di acquisto è stata inserita, come criterio premiante, la **fornitura di prodotti a "km 0 e filiera corta"**.

"Frutta a metà mattina" rappresenta un esempio dell'impegno nell'incoraggiare **buone e sane abitudini alimentari** nei bambini. L'iniziativa, nata nel 2016, offre infatti alle scuole la possibilità di sostituire la merenda del mattino con la frutta prevista a fine pasto, educando verso stili alimentari corretti e riducendo lo spreco dei frutti che talvolta, a fine pasto, non vengono consumati.

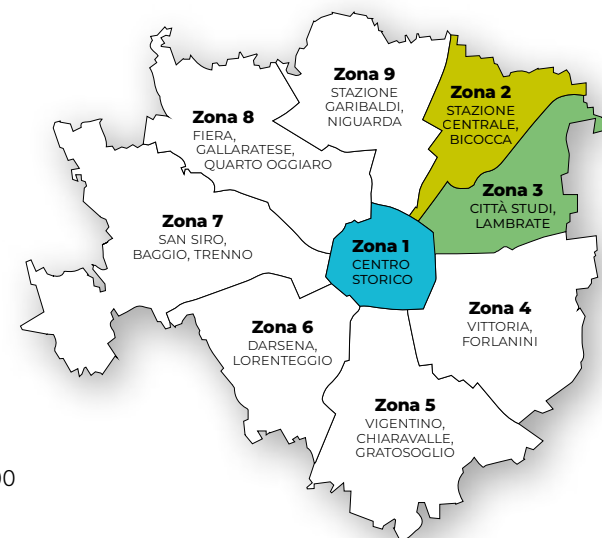
Dal 2015 Milano Ristorazione ha rafforzato sempre di più le azioni dedicate alla sostenibilità e alla promozione delle diete sane per le scuole, **realizzate nell'ambito della Food Policy di Milano**, puntando ad essere uno dei protagonisti dell'attuazione della politica alimentare della città.

Un esempio dei risultati raggiunti in questo senso è rappresentato dalla **riduzione in 5 anni del 20% delle emissioni di CO₂ dei menù scolastici** – risultato certificato dal World Resources Institute –, ottenuta grazie ad azioni come la riduzione della carne e l'aumento di verdura e legumi. Lo **studio dei menù** è un'attività in **costante evoluzione**. La loro elaborazione avviene nel rispetto delle Linee Guida per la Ristorazione Scolastica, sia nazionali che regionali, e dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, della Società Italiana di Nutrizione Umana) per le fasce di età a cui sono rivolti, ma anche ponendo attenzione al gradimento espresso da bambini e adulti, alla composizione cromatica dei piatti e ai loro abbinamenti. **Attenzione, qualità, educazione e sostenibilità alimentare**: sono queste le leve che guidano il lavoro che Milano Ristorazione porta avanti ogni giorno e per il futuro.

I MERCATI RIONALI DI MILANO

Boutique a cielo aperto.

Potremmo definire così i **Mercati rionali di Milano**, luoghi dove è possibile ricercare materie prime di grande varietà vivendo una esperienza di **“street-urban shopping”** in cui sapori e socialità si mescolano naturalmente. Ogni quartiere ha il suo Mercato, ma per tutti quanti il punto di riferimento per l'approvvigionamento di prodotti freschi è proprio Foody – Mercato Agroalimentare Milano. Tali mercati offrono prodotti di tutti i tipi e provenienze, senza dimenticare la loro regola fondamentale: la ricerca della qualità a tutti i costi, purché contenuti. I **“mercati di quartiere”** sono infatti un appuntamento fisso, dove la comunità si riunisce per riempire le proprie dispense con i prodotti stagionali arrivati direttamente da Foody.



Zona 1

Mercati scoperti

Lunedì

- Via San Marco
- Via Cesare Cesariano

Martedì

- Viale Papiniano

Giovedì

- Via San Marco
- Via Cesare Cesariano
- Via Calatafimi

Venerdì

- Via Mario Pagano

Sabato

- Viale Papiniano 07:30/18:00
- Bastioni Porta Nuova
- “Fiera di Sinigallia” Ripa di Porta Ticinese

Domenica

- Via Mario Pagano 07:30/16:30

Zona 2

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Leonardo Cambini

Mercoledì

- Viale Monza 325
- Via Gianfranco Zuretti
- Via Ilarione Rancati
- Via Privata Jacopo Vittorelli

Venerdì

- Via Marco Aurelio
- Via Stresa

Sabato

- Via Aristotele
- Via Adriano

Mercati coperti

- Viale Monza 54

Zona 3

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Antonio Kramer
- Via Moretto da Brescia
- Via Pisani Dossi

Martedì

- Via Benedetto Marcello

- Via Bartolomeo Eustachi

Giovedì

- Via Orbetello
- Via Andrea Maria Ampere
- Via Rombon

Venerdì

- Via Canaletto

Sabato

- Via Benedetto Marcello 07:30/16:00
- Via Carlo Valvassori Peroni 07:30/18:00

Mercati coperti

- Via Rombon 34 “Foody – Mercato di Quartiere”
- Piazzale Caduti e Dispersi in Russia
- Mercato Fiori Cimitero di Lambrate
- Piazzale Fusina

LEGENDA ORARI

Tranne ove indicato, tutti i **mercati settimanali scoperti** seguono il seguente orario:

07:30 – 14:00.

Salvo eccezioni, invece, i **mercati coperti** seguono il seguente orario:

08:30 – 13:00 / 16:00 – 19:30

Zona 4

Mercati scoperti

Martedì

- Via Ermanno Barigozzi
- Via Giorgio Vasari
- Via Giacinto Mompiani

Mercoledì

- Piazzale F. Martini

Giovedì

- Via Pietro Calvi
- Viale Ungheria

Venerdì

- Via Benaco

Sabato

- Via Oglio
- Via Rogoredo

Domenica

- Via Vittorini (Ponte Lambro)

Mercati coperti

- Via Parea (Ponte Lambro)
- Largo Guerrieri Gonzaga "Mercato Morsenchio"
- Piazzale Ferrara
- Piazza S. M. Del Suffragio

Zona 5

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Luca Ghini
- Via Santa Teresa

Martedì

- Via Saponaro

Mercoledì

- Viale Giovanni da Cermenate

Venerdì

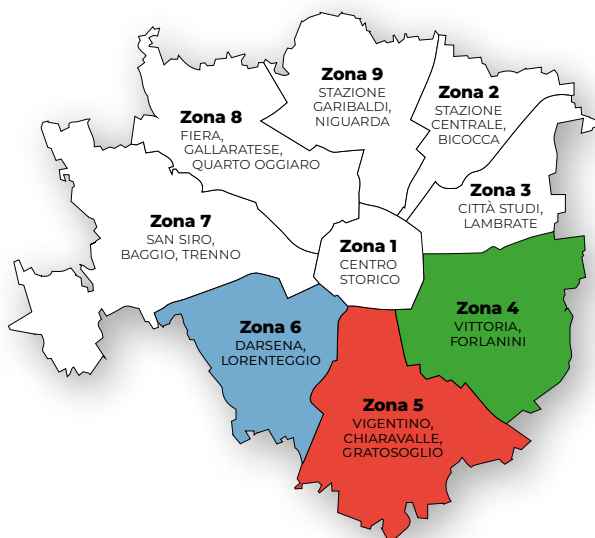
- Via Crema-Piacenza
- Via Dei Guarneri
- Via C. Baroni
- Via Neera

Sabato

- Via Odoardo Tabacchi 07:30/15:00

Mercati coperti

- Via Lelio Basso 8 (Gratosoglio)
- Via Montegani 33
- Piazzale XXIV Maggio "Mercato Ticinese"



Zona 6

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Ettore Ponti

Martedì

- Via Piero Strozzi

Mercoledì

- Via Giosuè Borsi
- Via Don Giussani
- Via Vespri Siciliani

Giovedì

- Via Di Rudini
- Via Paolo Segneri

Venerdì

- Via Eugenio Curiel

Sabato

- Via della Rondine

Mercati coperti

- Via S. Paolino 18 "Mercato S. Ambrogio"
- Largo Balestra 3 "Mercato Giambellino"
- Via Lorenteggio 117

Zona 7

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Palmi
- Via Arpino
- Via Zamagna/Paravia

Martedì

- Via Arioli Venegoni

Mercoledì

- Via Paolo Bentivoglio

Giovedì

- Via Tonezza
- Via Osoppo

Venerdì

- Via Pistoia
- Via F.lli Di Dio

Sabato

- Via Osoppo 07:30/17:00
- Via Arcangeli
- Quartiere Olmi

Mercati coperti

- Piazza Wagner
- Piazza Selinunte

Zona 8

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Ambrogio de Predis

Martedì

- Via Federico Bonola
- Via Cesare Pascarella
- Via Giovanni Battista Fauchè

Mercoledì

- Via Vilfredo Pareto

Giovedì

- Via Ambrogio De Predis
- Via Fratelli Antona Traversi

Venerdì

- Piazza Federico Bonola
- Via Cittadini

Sabato

- Via Giovanni Battista Fauchè
- Via Enrico Falck
- Via Francesco Ardissona

Mercati coperti

- Via Chiarelli 10
- Piazzale Prealpi
- Via F.lli Antona Traversi 19 (Quarto Oggiaro)



- Via Alex Visconti 24/d "Mercato San Leonardo"
- Piazzale Cimitero Maggiore "Mercato Fiori Cimitero Maggiore"

© Multiverso
Via San F. D'Assisi 15,
20122 Milano
Tel: +39 02 89459724
multi-verso.it
info@multi-verso.it

Sogel

Progetto: SogeMi SpA

Coordinamento editoriale:
Mario Cucci

Redazione:
Gianluca Gemmani

Progetto grafico:
Cristiano Mantovani

Testi: Mediatyche

Grafica copertina:
Claudio Bettio
Vulcano Agency

Crediti fotografici:
Archivio SogeMi SpA
eccetto p. 7 Pietro Baroni
(A. Scavuzzo),
p. 14 Archivio Pomiroeu,
p. 16, 24, 39 Andrea Fongo,
p. 17 Brambilla/Serrani,
p. 33 Paolo Picciotto,
p. 40 Archivio Comune
di Milano e Food Policy
Comune di Milano,
p. 42, 43 Archivio MIRI,

Stampa:
CISCRA SpA - Arcore (MI)

Veicolazione e distribuzione:
Vivi Milano, Corriere
della Sera 03/11/2021

L'opuscolo è patrocinato da:
Comune di Milano

Zona 9

Mercati scoperti

Lunedì

- Via Sigismondo Trechi

Martedì

- Via Garigliano
- Via S. Miniato

Mercoledì

- Via De Capitani
- Via Val di Ledro
- Via Gaeta

Giovedì

- Via Val Maira

Venerdì

- Via Marco Porcio Catone

Sabato

- Via Garigliano 07:30/18:00
- Via Asmara

- Via Ettore Ciccotti 07:30/18:00

Mercato coperti

- Via Moncalieri 15 "Mercato Ca' Granda"
- Piazzale Lagosta "Mercato Zara"

La migliore frutta e verdura,
a casa tua con la semplicità
di un click.



multi-verso.it

Usa il coupon **VIVIMILANO10**
per avere il **10% di sconto**
sul primo acquisto*.



* VALIDO FINO AL 08/11/2021

Frutta e verdura scelte ogni notte
ancora freschissime direttamente
al Mercato Ortofrutticolo di Milano.

 **GalaExpress.it**
IL FRUTTIVENDOLO A DOMICILIO