



THE
INTERNATIONAL
SCHOOL
OF TRIESTE

On Wednesday, April 22, we celebrate

WORLD EARTH DAY

with a menu that combines taste and respect for the environment.

SOME INTERESTING FACTS

On the occasion of Earth Day, we want to highlight how even small everyday actions can make a difference.

Every time you choose not to waste food, you are actively helping our planet, positively contributing to these **SDGs**:



You reduce the CO₂ emissions generated in its cultivation, transportation, and storage (carbon footprint)



You conserve valuable water used in production processes (blue water footprint)



You help preserve the agricultural land required for its growth (land use)

Per info SDGs:



In other words, **by preventing waste, you give value to the land, water, and energy that made that food possible!**





EARTH DAY MENU

The thought behind our menu

VEGETABLES TAKE CENTER STAGE

Plant-based ingredients generally require less water, less energy, and less land than animal proteins. Tomatoes, broccoli, cabbage, fennel, asparagus, zucchini: the menu is built around seasonal vegetables, chosen for their low environmental impact and their ability to deliver authentic flavors.

USE EVERYTHING, DON'T THROW ANYTHING AWAY

- Asparagus stalks, which are usually discarded, are incorporated into the creamy rice and the velvety soup.
- The leaves and stalks of fennel, broccoli, cauliflower, and Swiss chard are used in the omelet.
- The potato skins are left on and become part of the dish.

Turning waste into a resource is our concrete response to food waste.

RECOVERY AS A TECHNIQUE

- This tomato soup is made using leftover vegetables from other dishes: fennel, broccoli, cauliflower, and swiss chard.
- The croutons served with the soup are made from leftover bread.





From farm to table

EARTH DAY MENU

FIRST COURSES:

Pasta with green beans & tomato sauce

MAIN COURSES:

Pulled chicken

SIDE DISHES:

Cabbage & fresh mint salad





Mercoledì 22 Aprile festeggiamo la

GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA

con un menù che unisce gusto e rispetto per l'ambiente.

QUALCHE CURIOSITÀ

In occasione della Giornata della Terra, vogliamo ricordare quanto anche i piccoli gesti quotidiani possano fare la differenza. Ogni volta che scegli di non buttare un alimento, aiuti concretamente il nostro pianeta, impattando positivamente su questi **SDGs**



Riduci le emissioni di CO₂ generate per coltivarlo, trasportarlo e conservarlo (carbon footprint)



Risparmi preziosa acqua utilizzata nei processi produttivi (blue water footprint)



Salvaguardi il terreno agricolo impiegato per farlo crescere (land use)

Per info SDGs:



In altre parole, **quando eviti lo spreco, dai valore alla terra, all'acqua e all'energia che hanno reso possibile quel cibo!**





MENÙ EARTH DAY

Come nasce il nostro menù

LE VERDURE PROTAGONISTE

Gli ingredienti vegetali richiedono in genere meno acqua, meno energia e meno terreno rispetto alle proteine animali. Pomodori, broccoli, cavolo, finocchi, asparagi, zucchine: il menu è costruito attorno a verdure di stagione, scelte per il loro ridotto impatto ambientale e per la loro capacità di esprimere sapori autentici.

USARE TUTTO, NON BUTTARE NIENTE

- I gambi degli asparagi, di solito eliminati, diventano parte della crema del riso mantecato e della vellutata.
- Le foglie e i gambi di finocchi, broccoli, cavolfiori e bieta trovano posto nella frittata.
- La buccia delle patate resta, diventando parte del piatto.

Trasformare lo scarto in risorsa è la nostra risposta concreta allo spreco alimentare.

IL RECUPERO COME TECNICA

- La vellutata di pomodoro nasce dal recupero delle verdure lavorate per gli altri piatti: finocchi, broccoli, cavolfiori, bieta.
- I crostini che accompagnano la vellutata vengono da pane di recupero.



Dalla terra alla tavola

MENÙ EARTH DAY

PRIMO PIATTO:

Pasta con fagiolini e pomodoro

SECONDI PIATTI:

Sfilacciata di pollo

CONTORNI:

Insalata di cavolo e menta fresca

