



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 CO<sub>2</sub> 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**

**Bassano's asparagus cream soup**

### ***MAIN COURSES:***

**Pulled chicken**

### ***SIDE DISHES:***

**Zucchini & mint**

**Cabbage & fresh mint salad**

**Steamed broccoli, fennels, chard & cauliflowers**





THE  
INTERNATIONAL  
SCHOOL  
OF TRIESTE

**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 CO<sub>2</sub>** 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***

### ***PRIMI PIATTI:***

**Pasta con fagiolini e pomodoro**

**Vellutata di asparagi di Bassano**

### ***SECONDI PIATTI:***

**Sfilacciata di pollo**

### ***CONTORNI:***

**Zucchine e menta**

**Insalata di cavolo e menta fresca**

**Broccoli, finocchi, bieta e cavolfiori al vapore**

