



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

**GREEN FOOD WEEK
CON MARKAS LA SALUTE NEL PIATTO ALL'UNIVERSITÀ DI PAVIA
DAL 13 AL 17 APRILE**

Per 5 giorni, nelle mense Fraccaro e Cravino, piatti con verdure e proteine vegetali per oltre 4 mila studenti. Scelte salutari e sostenibili

Mangiare sano, in modo equilibrato e gustoso è possibile, e la ristorazione universitaria rappresenta un 'laboratorio ideale' per promuovere salute, comportamenti alimentari virtuosi e attenti al pianeta. Per questo Università di Pavia e Markas, dal **13 al 17 aprile**, aderiscono alla **Green Food Week**.

Per cinque giorni, nelle mense universitarie condotte da Markas per conto di EDiSU (Ente per il Diritto allo Studio Universitario) del Collegio Fraccaro e del Polo Scientifico Cravino di Pavia, verrà proposto un percorso alimentare consapevole, fatto di menù studiati per coniugare equilibrio nutrizionale e ridotto impatto ambientale che coinvolgerà 4.000 studenti. Tra le iniziative, anche una giornata interamente **meatless**, pensata per dimostrare come sia possibile evitare il consumo di carne e pesce mantenendo un'alimentazione completa e bilanciata.

L'obiettivo, condiviso con l'Università, è duplice: da un lato promuovere abitudini alimentari sane e durature, dall'altro contribuire alla riduzione della carbon footprint della ristorazione collettiva. Una settimana tematica può diventare così uno strumento efficace di sensibilizzazione, capace di incidere sulle scelte quotidiane attraverso l'esperienza diretta.

“Vogliamo accompagnare la Comunità Accademica verso modelli alimentari compatibili con il **benessere della persona e con la tutela dell'ambiente** – spiega il prof. Alessandro Greco **dell'OSA, Office for Sustainable Actions dell'Università di Pavia** -. In particolare, la giornata di giovedì, strutturata interamente senza carne e senza pesce, mette in luce concretamente che **sostenibilità e qualità nutrizionale possono procedere insieme**, abbracciando l'approccio One Health, che considera strettamente connesse salute umana, salute del pianeta e qualità dei sistemi alimentari. La Green Food Week vuole offrire preparazioni che **garantiscono varietà e completezza nutrizionale**. L'abbinamento con contorni vegetali diversi ogni giorno, contribuisce ad arricchire **l'apporto di fibra, vitamine e minerali**, elementi fondamentali per un'alimentazione equilibrata e pienamente adeguata ai fabbisogni della popolazione universitaria”.

“Per noi è fondamentale diffondere uno stile di vita sano e sviluppare un'educazione alimentare che si consolida nel tempo. Per questo, in collaborazione con l'Università ed EDiSU, abbiamo deciso di partecipare alla Green Food Week. Per una settimana, dal lunedì al venerdì, proporremo ogni giorno almeno un primo e un secondo piatto green in menù, differenziati tra le due strutture – **dichiara Lidia Testa, Nutritional**



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Service Specialist di Markas -. Giovedì 16 aprile, menù condiviso tra le mense universitarie del Collegio Fraccaro e del Polo Scientifico Cravino, senza carne né pesce, totalmente **meatless**, per un pasto appetitoso e completo, con tutti i fattori nutrienti equilibrati e più sostenibile per l'ambiente. Scegliere è una delle leve più efficaci per ridurre l'impatto ambientale della nostra alimentazione. Quello che è buono per il pianeta, in questo caso, è anche buono per chi si siede a tavola".

Durante la Green Food Week, gli studenti potranno accedere a un'offerta ampia e diversificata, costruita attorno a verdure, legumi e preparazioni alternative, capaci di coniugare qualità, gusto e sostenibilità. Nella mensa del Polo Scientifico Cravino, ad esempio, saranno proposti piatti come la cotoletta di formaggio impanata al forno, i cannelloni ricotta e spinaci al pomodoro, l'hamburger di legumi e i pizzoccheri alla Valtellinese. Al Collegio Fraccaro, invece, spazio a risotti, cereali e secondi vegetariani, con un'attenzione particolare alle tecniche di cottura delle verdure, proposte in diverse varianti per valorizzarne sapore e proprietà nutrizionali.

Secondo una ricerca presentata a fine 2025 da **Food Hack**, progetto dell'Università di Pavia in collaborazione con **Markas**, grazie alla possibilità di scegliere pasti più sostenibili ed equilibrati nelle mense universitarie, **il consumo di verdura è aumentato del 5%**, inoltre gli studenti e le studentesse tendono a consumare **meno dolci e a preferire la frutta**. Un altro risultato registrato è stato **l'aumento del 4,5%** circa del numero dei **vassoi equilibrati contenenti verdura e proteine**. Lo studio, condotto su centinaia di allievi, ha dimostrato il forte impatto di **un'educazione alimentare veicolata dalle mense universitarie**, grazie a comportamenti quotidiani virtuosi che orientano scelte salutari. Questo rappresenta uno degli obiettivi che Markas si pone, in particolare con le giovani generazioni, e che sostiene facendo propri i valori di benessere e tutela della salute e dell'ambiente suggeriti dalla Green Food Week 2026.

Con oltre 13.000 collaboratori, in Italia ed Europa, che operano nelle divisioni Clean, Food, Housekeeping, Logistics & Care e Facility, Markas è una realtà lavorativa che offre un ampio ventaglio di opportunità professionali in diverse funzioni aziendali. Un ambiente di lavoro stimolante, alla ricerca di talento, competenza e passione.

Azienda di servizi a conduzione familiare, Markas è nata a Bolzano nel 1985 ed è presente oggi in tre Paesi: Italia, Austria e Germania. Da 40 anni rappresenta un riferimento nazionale per i servizi di pulizia professionale e ristorazione in ambito socio-sanitario e annovera tra i suoi clienti ospedali, case di riposo, ma anche scuole, università, aziende e hotel in tutta Italia. Oltre ai servizi Clean e Food, che insieme producono quasi il 90% del fatturato dell'azienda, Markas offre un pacchetto di servizi che comprende le divisioni: Housekeeping nata per soddisfare le esigenze del mondo dell'hotellerie, Logistics & Care dedicata al trasporto intraospedaliero e all'assistenza dei pazienti, e infine Facility che offre una gamma di servizi per la manutenzione delle strutture. L'azienda si avvale di più di 13.000 collaboratori e ha chiuso il 2024 con un fatturato complessivo di oltre 400 milioni di euro.