

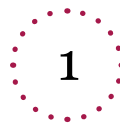


VARI O



Valore Alimentare nella Ristorazione Italiana con metodo Olistico





VARIO



Valore Alimentare nella Ristorazione Italiana con metodo Olistico



introduzione



Dopo le numerose esperienze maturate nel corso degli ultimi anni nel campo della ristorazione collettiva, sia sotto il profilo igienico che nutrizionale, finalmente abbiamo l'opportunità di rivolgerci direttamente agli adulti che usufruiscono delle mense aziendali.

Questo sintetico lavoro divulgativo sui temi dell'alimentazione rivolto alla fascia d'età adulta della nostra comunità rappresenta la realizzazione di quanto indicato in molti documenti elaborati dall'OMS, dalla Commissione Europea e dagli organi ministeriali e regionali del nostro paese. Primi tra tutti "La sfida dell'obesità nella regione europea dell'OMS e le strategie per la risposta", "La Piattaforma d'azione europea sulla dieta, l'attività fisica e la salute" istituita dalla Commissione Europea e "il libro verde" della stessa Commissione, che affronta le strategie sulla responsabilità sociale delle imprese.

Approfittiamo con entusiasmo di questa occasione di collaborazione tra mondo produttivo e promotori di salute, offerta dalla Descò, per toccare i diversi argomenti che ruotano attorno al nutrimento del nostro corpo e della nostra vita e alla salute della comunità, allo scopo di raggiungere l'obiettivo prioritario per tutti: il benessere collettivo.

Ci rivolgiamo ai "consumatori" dei pasti per approfondire i temi generali dell'alimentazione, ma soprattutto per riflettere insieme sulle opportunità che ancora abbiamo di operare scelte consapevoli, nonostante le indubbie pressioni esercitate a vario livello sulle nostre abitudini di vita, e sulla possibilità di assumerci un ruolo determinante per la salute della comunità, anche attraverso decisioni personali prese in ambito domestico. Allo stesso modo le buone abitudini apprese in mensa possono diventare stili di vita salutari da trasmettere al proprio nucleo familiare, soprattutto ai figli.

I DOCUMENTI ELABORATI DA ORGANIZZAZIONI E COMMISSIONI COSA PROPONGONO?

L'obiettivo comune e costante in tutti i documenti elaborati a livello europeo e nazionale è la realizzazione di contesti capaci di favorire scelte salutari in grado di contrastare i fattori di rischio che determinano l'insorgenza di patologie croniche degenerative (cardiocircolatorie, tumorali, diabete mellito, ecc.). Attraverso azioni di recupero dell'equilibrio degli ambienti di vita si è in grado di esporre la popolazione ad un numero minore di rischi. Anche se le caratteristiche della vita attuale, come ritmi frenetici e costi più elevati dei prodotti salutari, rendono spesso difficile l'adozione di comportamenti corretti, è sempre possibile operare scelte adeguate. Lo testimoniano i paesi scandinavi dove si possono già osservare i significativi miglioramenti della salute e della qualità di vita delle persone ottenuti grazie all'applicazione di programmi di vasta portata, efficienti ed efficaci.

NEL CONCRETO COME SI PUÒ MANGIAR SANO?

In sintesi possiamo riassumere le indicazioni dei nutrizionisti in tre punti:

- 1.** aumentare il consumo di frutta e verdura;
- 2.** ridurre la concentrazione di sale, zuccheri semplici e grassi alimentari;
- 3.** ridurre l'assunzione di alimenti molto calorici.

Di seguito questi tre punti verranno approfonditi e adattati alla ristorazione collettiva nella parte dedicata ai menù.



L'AMBIENTE "RISTORAZIONE COLLETTIVA" E LE SUE RISORSE

Osservando l'evoluzione dei consumi alimentari dagli anni '60 agli anni '80, si osserva che alcuni gruppi di alimenti hanno subito un aumento moderato della domanda (frutta, verdura e cereali) e che altri hanno mostrato un incremento rilevante (carni, pesce, latte e derivati). Queste tendenze si sono modificate dopo gli anni '90 determinando un assestamento globale del comparto, con una contrazione degli acquisti domestici del 10-15% per alcune categorie merceologiche (ad esempio l'ortofrutta). Gli elementi che hanno giocato un ruolo fondamentale sulle abitudini alimentari in questi ultimi anni sono la progressiva riduzione di tempo disponibile da dedicare alla preparazione dei pasti e il conseguente incremento dei take away e dei piatti pronti, l'organizzazione del lavoro, che determina la crescita di pasti consumati fuori casa (soprattutto i pranzi), la riduzione del potere d'acquisto che ha portato al consumo di prodotti di qualità inferiore. Prima di introdurre gli argomenti di carattere nutrizionale è opportuno sottolineare come il ruolo della refezione collettiva sia cambiato, dalla semplice assistenza sociale del dopoguerra ad un' offerta di un prodotto sicuro sia igienicamente che nutrizionalmente.

Ne consegue che oggi una mensa di tipo aziendale gioca

un ruolo insostituibile per assicurare, in questo caso agli adulti, un pranzo tutt'altro che monotono, insipido, frugale o frazionato e invece adeguato nella quantità e soprattutto nella composizione.

Questo sistema di produzione dispone di tempo sufficiente per preparare anche piatti che ormai sono una rarità nelle case private e possiede capacità contrattuale per impiegare materie prime di alta qualità, anche sotto il profilo nutrizionale. Insomma la mensa aziendale diventa una valida risorsa da impiegare per contrastare le pressioni che limitano alcune scelte salutistiche. Le decisioni adottate in merito ai numerosi fattori che entrano in gioco nella gestione di una mensa aziendale costituiscono una importante opportunità per "modificare l'ambiente di vita e promuovere scelte alimentari adeguate".



ristorazione



LA FILIERA DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Svilupperemo il nostro percorso seguendo il tradizionale processo di preparazione di un pasto: iniziamo dalla spesa, passiamo alla scelta dei metodi di preparazione e di cottura, per completare con il menù e le modalità di presentazione. Il filo conduttore comune di tutti questi passaggi è la sicurezza alimentare, requisito essenziale costantemente richiamato dall'Unione Europea attraverso una serie di normative, raccolte

nella definizione "Dai campi alla tavola". Lo scopo è garantire la sicurezza igienica e nutrizionale dei prodotti lungo tutta la filiera alimentare, dalle produzioni primarie agricole fino al consumo. Tale è l'impegno e l'interesse della UE per questa tematica che, nel 2002, è stato istituito un organo che ha un ruolo centrale in questo processo di valutazione: l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA).

● fare la spesa



OVVERO: CON CHE COSA VOGLIO COSTRUIRE LA MIA CASA?

Se questo è un quesito ovvio in ambito edile, deve esserlo anche in ambito alimentare, poiché tutto quello che introduciamo nel nostro corpo con l'alimentazione diventa per un certo tempo parte di noi stessi. L'attenzione al valore degli ingredienti—costituenti dei cibi che sostengono il nostro corpo è basilare ed è tanto importante quanto la scelta dei materiali necessari per costruire o rifinire un edificio: entrambi possono danneggiarsi se costruiti con prodotti scadenti.

L'acquisto delle materie prime nella ristorazione collettiva è attualmente uno dei capitoli di maggiore interesse per le diverse amministrazioni di molte regioni, ed in genere delle amministrazioni pubbliche. È stato infatti riscoperto e rivalutato non solo per le molteplici possibilità salutistiche che offre sia alla collettività che al singolo, ma anche perché può essere considerato il “punto focale” del mondo alimentare, che meglio permette di avvicinarsi ad una visione olistica della materia (dal greco “olos” che significa “tutto”). Infatti, oltre ad incidere sui classici criteri dietetici, può influire in maniera significativa su aspetti legati alla tutela dell'ambiente, dei lavoratori e dell'equità sociale, del territorio e delle tradizioni locali. Sotto il profilo nutrizionale una spesa consapevole deve garantire l'assunzione di nutrienti essenziali come i complessi

vitaminici, gli acidi grassi essenziali (gli omega 3) e altri fattori di protezione. Tra questi troviamo i sempre più famosi fitomicronutrienti e molti antiossidanti, quali il grande gruppo dei polifenoli. La freschezza o “vita commerciale” del prodotto incide fortemente sulla concentrazione di questi principi sensibili alla luce, al calore, all'aria. Si tratta allora di ridurre i tempi di stoccaggio, di trasporto e in generale, di esposizione agli agenti di degradazione.

Una seconda regola utile per prevenire la perdita dei composti di protezione sopra citati è scegliere tra i prodotti semilavorati o lavorati quelli conservati con metodi “delicati”, come la tecnica del sottovuoto, dell'atmosfera modificata, della pastorizzazione o tecniche miste. Sia per i prodotti freschi che per i semilavorati c'è infine una prova del nove che permette di conoscere la naturale e adeguata presenza dei composti di protezione importanti per il nostro organismo: è l'uso dei nostri sensi. Colore, profumo, gusto, consistenza, suono, sono parametri in grado di dare una risposta significativa per la determinazione del valore nutrizionale dell'alimento. Oltre a garantire il valore degli alimenti attraverso la tutela della loro densità nutrizionale è altrettanto importante limitare l'assunzione di composti inutili al nostro organismo, rappresentati dalla gran parte degli additivi alimentari, dai residui di antiparassitari, di anticrittogamici e di diserbanti.

A conclusione va ricordato che alcuni processi di trasformazione alterano la composizione delle preparazioni rendendo ad esempio non più disponibili o non più attivi alcuni nutrienti. I trattamenti con le alte temperature arrecano grosse perdite alle frazioni vitaminiche (frutta e verdura in scatola) o rendono indigeribili alcune frazioni proteiche (carne in scatola, latte sterilizzato) o causano l'ossidazione degli acidi grassi essenziali (estrazione e frazionamento degli oli). Ancora: i processi per ottenere uova, latte e loro derivati in polvere causano denaturazione delle proteine e ossidazione delle frazioni grasse.

Fare la spesa è anche tutelare l'ambiente poiché con semplici decisioni, scegliendo tra i vari metodi di produzione eco-compatibile, possiamo lasciare impronte molto diverse in un determinato territorio.

Tra questi, il metodo di produzione biologico offre sicuramente una maggior tutela anche dell'ambiente, in quanto i regolamenti di produzione prevedono ad esempio di:

- non impiegare composti chimici di sintesi (concimi e pesticidi);
- rispettare i normali cicli colturali e stagionali;
- coltivare e allevare varietà vegetali e razze animali locali meglio adattate alle caratteristiche di uno specifico territorio;



- mantenere le biodiversità;
- garantire una perfetta tracciabilità e rintracciabilità.

Rientra nel gruppo delle produzioni eco-compatibili anche “la produzione integrata”.

I principi su cui si fonda il metodo sono: riduzione al minimo indispensabile dell'utilizzo dei principi attivi selettivi (pesticidi) per determinare deboli ripercussioni ambientali; sostituzione dell'intervento a base di sostanze chimiche di sintesi, ogni qual volta sia possibile, con un trattamento biologico.

Considerare il territorio e le tradizioni quando si fa la spesa significa riconoscere le ricchezze dei luoghi ove ognuno vive, significa cultura dei valori, rispetto e tutela di quanto ereditato da chi prima di noi ha lavorato per ottenere il meglio dalle risorse naturali disponibili in quel determinato ambiente. La norma europea tutela questo enorme patrimonio comunitario attraverso i marchi di qualità. Grazie ai disciplinari i prodotti con denominazione di origine protetta (DOP), con indicazione geografica protetta (IGP), con denominazione di origine controllata (DOC), con specialità tradizionale garantita (STG) e i prodotti tradizionali regionali, possono essere mantenuti vivi e inattaccabili da trovate pubblicitarie e da tentativi di mistificazione. Fortunatamente l'elenco di questi squisiti prodotti alimentari va continuamente crescendo poiché molte comunità locali, avendo compreso il significato e il peso anche economico che tale riconoscimento europeo riveste, intraprendono il percorso di salvaguardia per produzioni non ancora famose, ma comunque importanti, antiche e sull'orlo dell'oblio, oppure appena recuperate. Ricordiamo tra i tanti l'olio extra vergine di oliva della Provincia di Trieste "Tergeste" DOP. Nella ricerca delle materie prime per preparare i pasti, come in ogni altro ambito, è doveroso orientarsi verso modelli di consumo etici e sostenibili, che antepongano la tutela dei diritti di tutti i lavoratori coinvolti in questa grande filiera,

e attuare una gestione delle risorse alimentari mirata a ridurre gli sprechi.

È in questo contesto che rientra a pieno titolo la scelta degli scambi equi e solidali per tutti i prodotti che non possono essere ottenuti nelle nostre aree geografiche, come caffè, cacao, tè, zucchero di canna, riso basmati, ecc.



Di particolare interesse, poiché integra molti degli aspetti appena descritti, è lo sviluppo della filiera corta abbinato al calcolo dei “food miles” (alimento–miglia: la distanza che percorre l’alimento dal luogo di produzione al luogo di consumo), cioè il reperimento di materie prime direttamente da aziende agricole o da imprese di trasformazione e contestualmente presenti nei territori limitrofi al luogo di consumo. Questo aspetto rappresenta uno dei parametri compresi tra le misurazioni del valore implicito, adottato di recente da molti marchi della grande distribuzione, soprattutto nel mondo anglosassone. Calcolare il valore implicito significa imputare nel computo finale anche i costi inespressi che vanno a carico dell’ambiente: consumare cereali o derivati del latte provenienti da altri paesi o continenti, perché a prezzo di mercato più basso rispetto a quello locale, determina un contestuale impiego di energie non rinnovabili (utilizzate per il trasporto per migliaia di chilometri) ed immissione nell’atmosfera di gas serra. Il bilancio dei costi globali risulta alla fine negativo.

La filiera corta e i food miles, oltre a rappresentare il metodo per ridurre parte dei costi indiretti che gravano sull’ambiente, rispondono adeguatamente alle esigenze nutrizionali poiché se i prodotti alimentari viaggiano di meno sono più freschi e quindi più ricchi di nutrienti, più facilmente rintracciabili

commercialmente e meglio riconoscibili dagli acquirenti. In questo caso inoltre, gli agricoltori e gli allevatori locali hanno la possibilità di costruire rapporti di relazione e di fiducia con i consumatori. Si manifesta così una valorizzazione delle multifunzionalità delle aziende agricole (fattorie sociali, ecoturismo e agriturismo), si tutela il proprio territorio e la relativa economia locale e infine si mantengono vive le tradizioni e gli usi di ogni singola area geografica. La ricaduta si traduce anche in garanzia di qualità, diversità ed eccellenza. Applicando questi criteri non si tratta di limitare gli scambi tra le



varie regioni del globo ma al contrario di garantire le tipicità di ognuno, ricollocando al loro posto i prodotti massificati che non hanno alcun legame con nessun territorio e comunità.

I valori essenziali che abbiamo fin qui richiamato ed il concetto di valutazione “olistica” ci guidano nell’individuare i seguenti criteri di priorità, da utilizzare per la scelta degli alimenti che andranno a costruire il nostro corpo:

- 1.** prodotti freschi e correlati alla stagione;
- 2.** prodotti locali, da filiera corta, tipici (DOP, IGP), tradizionali regionali, ottenuti con metodi di produzione biologica, da

commercio equo e solidale, da produzioni agricole integrate;

- 3.** prodotti semilavorati o pronti che, oltre a quanto indicato al punto precedente, abbiano le seguenti caratteristiche:
 - a.** pochi ingredienti semplici, riconoscibili ed uguali alle preparazioni di tipo domestico;
 - b.** limitata presenza o assenza di additivi;
 - c.** assenza di ingredienti di scarsa qualità (ad esempio grassi idrogenati, margarine vegetali e animali);
 - d.** conservati con metodi delicati.



● preparazione e presentazione



LE TECNOLOGIE AL SERVIZIO DEL VALORE NUTRIZIONALE

Durante le fasi di preparazione e di cottura degli alimenti vengono applicate le prassi di buona lavorazione che garantiscono una produzione sicura dal punto di vista igienico, basata sul sistema HACCP. Attraverso l'applicazione dei principi di sicurezza igienica si mettono in atto pure tutte le "attenzioni" utili a prevenire le perdite di nutrienti.

Tra le cautele adottate in ambito igienico, già indicate nello spazio dedicato alla spesa, molte hanno una valenza anche in ambito nutrizionale: la riduzione dei tempi di stoccaggio e di manipolazione, la protezione dagli agenti di degradazione (aria, luce, microrganismi, ecc.), l'adeguatezza delle temperature di conservazione e di lavorazione, con particolare attenzione al mantenimento della catena del freddo.

Merita riservare uno spazio alle tecniche di cottura poiché, oltre a trasformare sostanzialmente la preparazione in pietanza e a connotarla organoletticamente, producono numerose trasformazioni.

Il calore, oltre a ridurre sensibilmente la carica batterica, è indispensabile per innescare alcune modificazioni tipiche dei processi digestivi su proteine, grassi e carboidrati, permettendo di ottenere composti più semplici e digeribili. La cottura, soprattutto quando si superano i 100 gradi e si protrae il trattamento termico, può anche produrre alcuni effetti dannosi sul piatto finito. Citiamo la denaturazione di alcuni aminoacidi (per prolungata cottura), la perdita di alcune frazioni vitaminiche (per eccesso di calore e anche per dilavamento), la formazione di bruciature con comparsa di sostanze tossiche, l'alterazione dei grassi di cottura, la comparsa di composti di difficile digestione.

Per tali motivi va attentamente valutata la frequenza di assunzione di alcune preparazioni.

Per potersi orientare nella scelta vediamo le principali caratteristiche delle diverse tecniche di cottura.

Cucinare gli alimenti impiegando il **calore umido**, cioè usando l'acqua per trasmettere il calore (lessatura, vapore), rappresenta una valida soluzione dietetica, poiché non si superano i 100 gradi. È da preferire la cottura al vapore, poiché





evita le perdite di composti idrosolubili che si verificano con la lessatura. Anche la cottura a pressione rappresenta una soluzione migliorativa, poiché il tempo di preparazione è ridotto e quindi i nutrienti termosensibili subiscono minori alterazioni. I metodi che prevedono la somministrazione di **calore secco** come la cottura alla griglia, alla piastra, ai ferri, allo spiedo, alla brace, su pietra ollare, nella cenere o nel terreno sono metodi antichi che richiamano in noi ricordi ancestrali, di quando i nostri antenati erano cacciatori. Forse per questo motivo è difficile resistere ad un pollo allo spiedo proposto al supermercato oppure da un chiosco ambulante. Il barbecue, che ci rievoca i pasti settecenteschi all'aperto, la cottura al forno e gli altri sistemi appena citati sono particolarmente indicati per le carni ed i pesci con un discreto contenuto di grasso che durante la cottura viene fuso ed eliminato dall'alimento. Si ottengono in genere piatti più digeribili, a patto che non si formino bruciature e che si eviti assolutamente il contatto diretto del grasso con le braci. In questo caso infatti si formano composti altamente tossici (benzopirene). L'ultimo grande gruppo è rappresentato dalla **cottura nei grassi**, come le frittiture (impanatura, infarinatura, in pastella, al naturale) e la cottura saltata, irresistibili grazie ai sapori ed aromi che si sviluppano. Nel caso delle frittiture, vista l'elevata temperatura raggiunta dal grasso (170°/190°) è richiesta

particolare attenzione per limitare al massimo la formazione di composti "difficili" da digerire. Vengono seguite quindi le prassi di sicurezza igienica che prevedono: il controllo della temperatura (max 180°), l'impiego di un grasso resistente al calore che non contenga colesterolo e troppi acidi grassi saturi (olio d'oliva e/o di arachide), la frequente sostituzione. Da non dimenticare le combinazioni delle varie tecniche. Ad esempio la cottura al forno abbinata all'impanatura è un'ottima soluzione per evitare le controindicazioni della frittura senza rinunciare al gusto. In questo modo si evitano sia i problemi conseguenti alle alterazioni, soprattutto ossidazioni, che l'incremento dell'apporto calorico dovuto all'eccessivo assorbimento dell'olio di frittura (dal 10 al 40%). Anche la stufatura e la brasatura sono tecniche miste, impiegate per la preparazione di molti piatti tradizionali, che non presentano particolari controindicazioni. La cottura al cartoccio rappresenta una raffinatezza organolettica, facile da realizzare ed eccellente sia dal punto di vista nutrizionale che sensoriale. Con questo metodo l'alimento si cuoce nella sua stessa acqua e non si verificano perdite di aromi volatili, nè di composti solubili.



Concludendo nessun piatto va escluso dalla propria dieta a causa di una tecnica di cottura. Importante è prestare attenzione alla frequenza con la quale si assume una determinata pietanza e mantenere un giusto equilibrio, guidato anche dal semplice buon senso, tra varietà, quantità e proporzione. Per adottare uno stile alimentare salutare saranno da preferire le cotture con calore umido poiché il calore secco, soprattutto nel caso di bruciature, non può garantire gli stessi livelli di sicurezza igienica e nutrizionale. Ancora meno

frequente dovrebbe essere, per i motivi sopracitati, la cottura per immersione nell'olio.

Anche nella fase della somministrazione, quando si vede finalmente il risultato di un lungo lavoro preparatorio, è importante adottare alcuni accorgimenti, quali ad esempio la riduzione del tempo di esposizione alla luce, all'aria e alla temperatura di mantenimento ($> 65^{\circ}$), al fine di poter garantire un livello più elevato delle proprietà igieniche e nutrizionali delle pietanze presentate nei banchi self service.

● il piacere di mangiare



TRA ARTE E SCIENZA MEDICA

Questa è l'ultima tappa del percorso di preparazione del pasto somministrato in una struttura di ristorazione collettiva e rappresenta un momento complesso dove si integrano molti aspetti estremamente diversi tra loro. Tra i più importanti ricordiamo il ruolo relazionale del pasto, gli aspetti sensoriali, le indicazioni nutrizionali, le esigenze gestionali e tecniche (sistema di approvvigionamento delle materie prime, dimensioni e tipologia della cucina, numero di utenti, ecc.). In primo luogo va considerato che alimentarsi significa decidere cosa, quando, quanto, ma anche dove e con chi mangiare: questo verbo si colora, in altre parole, **di aspetti di carattere culturale, sociale e relazionale.**

Ognuno di noi sperimenta su di sé, in varie occasioni, questa differenza di significato: pensiamo a quanto, ad esempio, sia piacevole la convivialità durante le festività, i compleanni o le celebrazioni, oppure a quante volte una semplice pizza è riuscita ad "unire" una tavola intera di persone. Spesso il cibo dà significato al momento di pausa o di intervallo che ci si è guadagnati, durante le attività di studio o di lavoro, e finisce per scandire i tempi durante le singole giornate. Attraverso la diversità delle ricette e degli ingredienti usati per la preparazione delle pietanze si mescolano culture di paesi e popoli differenti dai nostri.

Ciò che rende la pausa pranzo più piacevole è sicuramente restituire al pasto la giusta collocazione spazio-tempo, evitando che diventi uno dei tanti automatismi in cui siamo imbrigliati: un pasto veloce, magari consumato in piedi o guardando l'orologio, toglie l'appetito anche alle bocche migliori, certamente non ci gratifica ed anzi rischia di nuocere al nostro sistema digerente.

Anche al lavoro, ritagliamoci il tempo per sedersi a tavola, possibilmente in compagnia e scambiando quattro chiacchiere, e con calma gustare i piatti scelti dal menù del giorno, che con i loro colori e profumi invitano al consumo e fanno venire "l'acquolina in bocca" al semplice primo sguardo.

Gli **aspetti sensoriali** la fanno quasi da padroni quando mangiamo e non solo perché il gusto è un componente di questa famiglia. Anche vista, olfatto, tatto, udito, danno il loro personale contributo a definire la qualità degli alimenti e a renderli più o meno graditi.

I sensi ci influenzano nel farci gustare meglio i



sapori, apprezzare la pausa pranzo, accettare alimenti magari prima poco graditi, ecc.

La qualità sensoriale si basa perciò su una serie di “regole” che insieme concorrono a colorare un pasto di aspetti piacevoli:

- le pietanze presenti in menù rispecchiano il più possibile le preferenze e i gusti del gruppo di utenti a cui sono destinate;
- la mensa rimane aperta per il tempo sufficiente a far sì che tutti possano accedervi, a seconda degli orari di lavoro e riposo, per gustare il pasto con calma e senza fretta;
- la composizione delle ricette facilita la digestione;
- la presentazione del cibo nel piatto, il suo aspetto visivo e il suo profumo, la consistenza, il sapore, il giusto grado di cottura, la temperatura, l'adeguatezza delle porzioni, sono elementi che influenzano il gradimento della pietanza e, come tali, vengono tenuti in debita considerazione dai cuochi e dagli addetti in sala.

Le **indicazioni nutrizionali** vengono integrate nei menù proposti poiché mangiare è anche l'azione attraverso cui apportiamo al nostro organismo le sostanze nutritive che servono per mantenerci in buona salute e svolgere le attività quotidiane.

Ognuno di noi ha fabbisogni di energia e nutrienti diversi



rispetto alle altre persone, che dipendono da molti fattori (età, sesso, stato di salute, eventuale attività fisica svolta, ecc.) e col cibo cerchiamo di fornire all'organismo tutte le sostanze di cui necessita per mantenersi sano. Siccome non esiste un alimento singolo in grado di soddisfare adeguatamente tutte le nostre necessità, gli alimenti vanno alternati e ripartiti fra loro per raggiungere le corrette proporzioni di nutrienti.

Le parole chiave di una sana alimentazione, infatti, sono: qualità, quantità, varietà

- **Qualità:** i nutrienti dovrebbero essere bilanciati fra loro, cosicché l'organismo trovi gli zuccheri nel momento in cui gli servono gli zuccheri, o i grassi e le proteine quando ha bisogno di questi ultimi;
- **Quantità:** si possono colmare i nostri fabbisogni nutrizionali, anche senza essere nutrizionisti esperti in materia, attraverso la definizione del concetto di porzione “media” dei vari alimenti o gruppi alimentari e suddividendo la quantità di cibo in più pasti al giorno;
- **Varietà:** la corretta alternanza degli alimenti, sia all'interno dei singoli gruppi alimentari, sia fra un gruppo e l'altro, evita all'organismo di incorrere in carenze e/o eccessi nutrizionali.



Questi principi nutrizionali possono essere approfonditi in modo dettagliato consultando:

- **www.inran.it** - Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, redatte dall'Istituto Nazionale per la Ricerca e la Nutrizione;
- **www.sinu.it** - Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti LARN.

Una corretta valutazione del pranzo o della cena va inserita nel contesto più allargato sia dell'intera giornata che della settimana alimentare: per questo motivo la composizione del nostro menù dei giorni lavorativi in parte dipenderà dalle scelte operate dal servizio di refezione ed in parte deriverà dalle personali decisioni.

SCELTE NUTRIZIONALI DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE COLLETTIVA

Nella carta dei menù offerti il menù viene continuamente modulato, in base alle preferenze degli utenti, e nel rispetto della varietà nutrizionale, anche con l'inserimento di piatti stagionali e regionali. Riportiamo di seguito i criteri che vengono applicati:

- corretta varietà ed alternanza degli alimenti e dei gruppi

alimentari, con un sufficiente apporto di alimenti protettivi, come indicato dalle linee guida per una sana alimentazione italiana;

- rispetto delle porzioni standard dell'alimentazione italiana indicate dai LARN (naturalmente, con possibilità di aumentarle o diminuirle, a scelta del cliente);
- corretta alternanza dei secondi piatti nella settimana;
- proposta di vari piatti unici;
- stagionalità;
- aderenza al gusto collettivo in continua evoluzione;
- adattabilità alla tipologia di utenza;
- rispetto delle tradizioni locali;
- possibilità di avere diete speciali (ad esempio, per allergie e/o intolleranze alimentari, per persone vegetariane o con diverse tradizioni religiose);
- qualità del servizio: tempi ridotti tra la preparazione ed il consumo, cartellonistica, brochure che forniscano all'utenza consigli e informazioni utili per comporre un pasto sano ed equilibrato, ecc.

SCELTE PERSONALI

Per riuscire a comporre per noi stessi un menù bilanciato e corretto dal punto di vista nutrizionale è importante seguire i suggerimenti delle Linee guida per una sana alimentazione

italiana, mantenendo sempre la massima varietà nella nostra alimentazione, nel rispetto della Piramide Alimentare e del modello di alimentazione mediterranea, che meglio di ogni altro propone un'alimentazione sana e gratificante al tempo stesso.

In un menù equilibrato, che favorisce il mantenimento di un buono stato di salute, la maggior parte degli alimenti derivano dal mondo vegetale: sono costituiti da pasta, pane, cereali, legumi (infatti le calorie fornite dai carboidrati, contenuti in questi alimenti, dovrebbero rappresentare più della metà dell'energia totale giornaliera); la frutta e la verdura sono importantissime per darci fibra, vitamine, sali minerali, oltre a tutta una serie di micro-sostanze, i cui effetti benefici non finiscono mai di stupire i ricercatori che ne scoprono sempre di nuovi. Non meno importante è il condimento, a base di olio extravergine d'oliva o di oli mono-seme come quello di girasole o d'arachide, in piccole quantità e meglio a crudo, e l'uso del sale in modo limitato e spesso sostituito da spezie e aromi tradizionali (prezzemolo, basilico, ecc.). Fra gli alimenti di origine animale, la preferenza è da dare al pesce, che è ricco di grassi "buoni" per la salute e protettivi per le arterie, diminuendo invece carne, salumi e formaggi, e scegliendo magari i tagli di carne più magri, o privando i salumi del grasso visibile.

IL PROGRAMMA DELLA GIORNATA ALIMENTARE

Per avere sempre a disposizione la giusta e necessaria quota di energia, e mai troppa rispetto alle reali necessità, la giornata alimentare va suddivisa in almeno 4-5 pasti, di cui 3 principali (colazione, pranzo, cena) e 1-2 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio), evitando un continuo mangiucchiare o digiuni prolungati, che determinano un dannoso altalenare dell'equilibrio metabolico.

Prima colazione e spuntini: cominciare da una buona prima colazione e continuare con uno spuntino di metà mattina leggero ma nutriente, rapportato all'impegno del lavoro svolto, consente di arrivare alle ore 13 con una fame sufficiente ma non esagerata, evitando di compensare il parziale digiuno con grandi porzioni.

I suggerimenti validi, in ogni caso, per colazioni e spuntini, riguardano l'apporto in questi momenti della giornata principalmente di carboidrati complessi (amidi: pane, crackers, fette biscottate, ecc.), che forniscono energia a lento rilascio, e fibra alimentare; da limitare, invece, grassi e proteine,





che possono “appesantire” l’organismo.

Il pranzo: dovrebbe coprire circa il 35% delle calorie totali quotidiane. La mensa aziendale ci offre l’opportunità di un’ampia scelta di alimenti, ma sappiamo bene che se il pranzo è troppo abbondante, compaiono sonnolenza e difficoltà di concentrazione. Così pure un pranzo a base di alimenti troppo ricchi di grassi ottiene lo stesso effetto perché i grassi allungano i tempi di digestione gastrica e stimolano la secrezione di un ormone che ha un’azione rilassante sul cervello.

L’acqua è la risposta più naturale alla sete; volendo sostituirla, non dimentichiamo che ogni bicchiere di una bibita dolce apporta quasi 100 calorie: nel caso, quindi, diamo la preferenza a spremute di frutta fresca oppure a succhi che siano 100% frutta (senza zuccheri aggiunti).

Se è possibile, inoltre, associamo al pasto anche due passi all’aria aperta: scegliere un bar un po’ più lontano per andare a prendere il caffè, o una piccola camminata intorno al palazzo in cui si lavora, sono utili accorgimenti per completare al meglio la pausa pranzo e risentire meno della “pienezza” di stomaco.

La cena: copre circa il 30% dell’energia giornaliera.

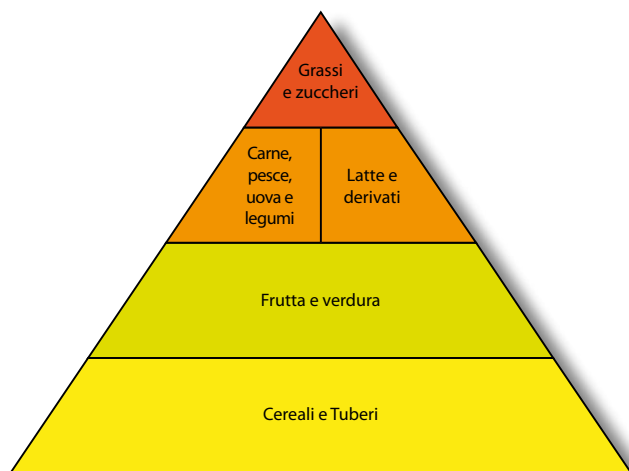
Le indicazioni e i suggerimenti per questo pasto sono simili a quelle del pranzo: l’unica differenza è che dopo la cena si consuma meno energia rispetto al dopo pranzo, quindi la percentuale di calorie è leggermente ridotta.

Il pranzo e la cena sono comunque “complementari”: con l’uno è possibile bilanciare l’altro, in modo da apportare all’organismo, alla fine della giornata, tutte le sostanze di cui ha bisogno; pertanto, se a pranzo capita a volte di mangiare solo un panino, o un’insalata mista con formaggio, ricordiamoci di completare con i piatti della cena gli apporti nutritivi mancanti. A tale scopo si riporta, più avanti nel testo, uno schema per poter inserire nel pasto serale gli eventuali cibi non consumati in mensa a pranzo, in modo da rispettare sempre la massima varietà nelle preparazioni.

NELL’ARCO DELLA GIORNATA

Per affrontare l’argomento delle frequenze nell’arco della giornata è molto utile esaminare la Piramide Alimentare, che suddivide i vari cibi in gruppi alimentari, ognuno dei quali possiede caratteristiche nutrizionali simili. Gli alimenti alla base dovrebbero essere consumati in maggior quantità e proporzionalmente quelli all’apice in minor quantità.






Nella piramide troviamo tutti gli alimenti di cui il corpo ha bisogno per mantenersi in salute: basta far sì che, alla fine della giornata, tutti i gruppi alimentari siano stati presenti sulla nostra tavola. Volendo dare un po' di numeri, vediamo le indicazioni che ci fornisce questa figura relativamente alle frequenze dei gruppi alimentari:

- **cereali e tuberi**: almeno 6-7 volte al giorno;
- **frutta e verdura**: 3-5 volte al giorno;
- **carne, pesce, uova e legumi**: 2 volte al giorno;
- **latte e derivati**: 1 volta al giorno;
- **grassi da condimento e zuccheri semplici**: poche volte.

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione (g)
Latte e derivati	Latte	125 (un bicchiere)
	Yogurt	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	100 (una mozzarella piccola)
	Formaggio stagionato	50
Carne, pesce, uova	Carne fresca	100 (a crudo: la grandezza di un hamburger)
	Carne conservata (salumi)	50 (5 fettine sottili)
	Pesce	150 (a crudo)
	Uova	UN UOVO (circa 60g a crudo)
Legumi	Legumi freschi	100 (a crudo)
	Legumi secchi	30 (a crudo)
Cereali e tuberi	Pane	50 (una rosetta)
	Prodotti da forno	50 (es.: 4/5 biscotti)
	Pasta o riso*	80 (a crudo)
	Pasta fresca all'uovo*	120 (a crudo)
	Pasta fresca ripiena*	180 (a crudo)
Ortaggi e frutta	Patate	200 (a crudo: circa una patata media)
	Insalate	50
Ortaggi e frutta	Ortaggi	250 (a crudo)
	Frutta o succo	150 (un frutto piccolo)
Condimenti	Olio	10 (1 cucchiaino)
	Burro	10

* in minestra la porzione dimezzata



Consumare questi alimenti, rende possibile la copertura dei nostri fabbisogni, sia riguardo ai nutrienti (carboidrati, grassi e proteine), sia ai micronutrienti (vitamine e sali minerali). Le porzioni raccomandate, cioè la quantità di alimento consumata espressa in grammi, sono definite dai LARN, prendendo in esame i consumi medi di alimenti della popolazione italiana negli anni, sia per quantità sia per frequenza di consumo; chiaramente sono solo indicativi, in quanto, come già detto, ognuno di noi ha un personale fabbisogno di energia, ed è sulla base di questo che possono essere definite le porzioni di alimenti adeguate per la copertura di nutrienti e micronutrienti. Per chiarezza si riporta la tabella delle porzioni standard nell'alimentazione italiana, integrata con la quantificazione della porzioni espresse in unità di misura, utilizzate per quantificare più facilmente la porzione nel piatto. Sta poi alla singola persona scegliere una porzione più

o meno grande rispetto a quella media, normalmente fornita. Un pasto completo è composto, solitamente, da un primo piatto, che nutrizionalmente apporta soprattutto carboidrati, un secondo che fornisce proteine, e un contorno che provvede ai fabbisogni di fibra, vitamine e minerali.

Spesso troviamo nel menù della mensa pietanze che “uniscono” il primo e il secondo in piatti unici: ne sono alcuni esempi lo spezzatino con la polenta, il pasticcio al ragù, la pizza, pasta e fagioli, ecc. Sicuramente li abbiamo sperimentati, più di una volta, anche nella preparazione della cena a casa, perché questi piatti ci fanno risparmiare molto tempo e sono anche più economici di un primo e un secondo cucinati separatamente.

Il piatto unico è ottimo dal punto di vista nutrizionale. Tuttavia non è di facile accettabilità, perché si pensa sempre che manchi una pietanza. A volte non è correttamente inserito e completato all'interno del pasto perché, considerato alla stregua di un primo piatto, viene seguito da un ulteriore secondo. In realtà le grammature utilizzate per confezionare primo+secondo insieme sono le stesse di quelle delle pietanze presentate separatamente.

È diffuso l'errato luogo comune che i legumi siano una verdura e non già un vero e proprio secondo.



NELL'ARCO DELLA SETTIMANA

Da ultimo sono da considerare le frequenze nell'arco della settimana dei secondi piatti e le tipologie dei primi piatti e dell'orto frutta.

Per aiutarci si riporta uno schema sui secondi piatti e sulla

loro corretta alternanza nell'arco della settimana alimentare (costituita da 14 pasti in cui si mangia il secondo):

- carne: 4 volte, alternando bianca e rossa;
- pesce: almeno 2-3 volte (ma anche di più, al posto degli altri secondi, se si desidera);
- legumi: almeno 2 volte (come piatto unico con i cereali, e non come contorno);
- formaggio: 1-2 volte (meglio quelli freschi, che hanno un minor contenuto di grassi: ricotta, mozzarella, caciotta, ecc.);
- uova: 2 volte;
- salumi: 1-2 volte (meglio ad esempio il prosciutto crudo e la bresaola, derivati da tagli anatomici interi e a basso contenuto di additivi alimentari).

Per garantire la necessaria varietà, è opportuno alternare anche i tipi di cereali utilizzati per preparare i primi piatti, quindi non solo pasta di grano duro ma anche ad esempio mais, riso, orzo, grano saraceno, farro, kamut.

Questa regola vale anche per la verdura e la frutta, da scegliere tra quella di stagione. Una regola facile da seguire è quella di comprendere nell'arco della giornata e della settimana tutti i colori dell'ortofrutta (bianco, verde, rosso, giallo/arancio, blu/viola).



IL NOSTRO MENÙ DI QUALITÀ

Possiamo riassumere in un elenco gli aspetti fondamentali da considerare per garantire un menù corretto nutrizionalmente. Ricordiamo sempre che il pranzo o la cena consumati in mensa vanno inseriti in una giornata alimentare scandita in 4-5 pasti, che concorrono insieme a fornirci in modo equilibrato i necessari fabbisogni energetici e di nutrienti.

Composizione del menù:

- valutare attentamente l'apporto proteico, specialmente di origine animale, visto che la nostra alimentazione è sempre troppo ricca di proteine;
- quando ci sono primi piatti che, oltre a cereali, hanno anche formaggio, uova, carne o derivati, è opportuno dimezzare la quantità di secondo piatto per limitare l'eccesso di proteine, oppure non consumarlo e passare direttamente alla verdura, volendo anche più elaborata nella preparazione di quelle presentate in altre giornate (ad esempio, verdura al gratin, o rosolata in padella, o al forno, ecc.);
- quando il primo è costituito da pasta, riso, polenta, gnocchi asciutti (al pomodoro, all'olio, con verdure), il contorno non dovrebbe essere a base di patate (in quanto ricche di carboidrati: le patate non sono una verdura), né di legumi (ricchi di carboidrati e proteine) che possono rappresentare

semmai il secondo;

- quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto, il dessert dovrebbe essere povero di carboidrati e ricco in fibra (frutta fresca);
- quando il primo è costituito, invece, da una minestra di verdure, il contorno potrebbe essere a base di patate, così si aumenta l'apporto di amido del pasto;
- il secondo dovrebbe alternare ogni settimana (su 5 pasti in mensa): un piatto di pesce, uno di carne rossa, uno di carne bianca, uno di latticini possibilmente scelti fra i formaggi più magri, un piatto di uova o di salumi (alternati ogni 15 giorni);
- scegliere il pesce almeno una volta a settimana dal menù della mensa, eventualmente anche come sugo per la pasta, il riso o la polenta;
- le verdure e la frutta dovrebbero essere variate continuamente, e ogni giorno di un colore diverso, per assicurare all'organismo tutte le micro-sostanze positive per la salute.



Riassumiamo...

PRIMO	SECONDO	CONTORNO	DESSERT
Polenta, pasta, riso, gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente a base di verdure	A scelta: carne, pesce, uova, latticini, legumi	Verdura cotta e/o cruda escludendo patate e legumi	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Minestra di verdura senza o con pochi legumi	A scelta: carne, pesce, uova, latticini, legumi	Patate, verdura cotta e/o cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Minestra di legumi e cereali - piatto unico (Mezza porzione di secondo, oppure niente)		Verdura gratinata o altra preparazione di verdura cotta, verdura cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Piatto con cereali e proteine animali tipo pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce - piatto unico		Verdura gratinata o altra preparazione di verdura cotta, verdura cruda	Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano
Pane, o focaccia bianca, o grissini, o altro cereale di accompagnamento	“Insalatona” di verdure crude miste, con aggiunta di formaggio, o tonno, o legumi, o salumi, o uova, o altro alimento proteico - piatto unico		Frutta fresca, anche in macedonia; oppure yogurt, magari da riservare per lo spuntino pomeridiano

COME COMPLETARE IL PRANZO IN MENSA CON LA CENA A CASA, PER UNA GIORNATA ALIMENTARE EQUILIBRATA

PRANZO
Primi piatti:
Primo piatto asciutto
Primo piatto in brodo
Secondo piatto con:
Uova
Formaggio
Carne - pesce - salumi
Piatto unico a base di:
Carne: pasticcio, gnocchi, pasta al ragù...
Formaggio: pizza, gnocchi alla romana...
Legumi: pasta e fagioli, riso e piselli, polenta e lenticchie...
Uova: tortini, frittate con formaggio o verdure...
Contorni:
Verdura cotta
Verdura cruda

CENA
Primi piatti:
Primo piatto in brodo o minestra
Primo piatto asciutto
Secondo piatto con:
Pesce o carne o legumi o formaggio o salumi
Pesce o carne o legumi o uova o salumi
Uova o legumi o formaggio o salumi
Primo in brodo o asciutto + secondo del tipo:
Uova o formaggio o legumi o pesce o salumi
Pesce o carne o uova o legumi o salumi
Uova o formaggio o pesce o carne o salumi
Pesce o carne o legumi o formaggio o salumi
Contorni:
Verdura cruda
Verdura cotta

● conclusioni



RENDERE PIÙ FACILE

Le opportunità di agire correttamente per la propria salute vengono spesso limitate dal contesto in cui viviamo, ove agiscono dinamiche economiche, culturali, sociali, mediatiche, ecc.

Ove è presente una mensa il piccolo sistema “luogo di lavoro-pasto” può diventare spazio conviviale che favorisce l’adozione di stili di vita sani.

Offrire in questo ambiente, durante tutta la settimana lavorativa, un pasto sano, sicuro ed equilibrato significa creare costanti opportunità di attuare non solo scelte di salute personali ma anche di sostenere positivamente il recupero e la tutela dei valori legati al territorio, alle tradizioni, ai lavoratori, alle produzioni della filiera agroalimentare, al commercio equo e solidale.

Le opportunità realizzate nel luogo di lavoro possono essere esportate in altri contesti: è un grande risultato anche se il trasferimento dei comportamenti avviene solo in parte.

Il primo fra questi è la famiglia, dove possono essere proposte e confermate scelte e convinzioni importanti che, a loro volta, potranno favorire trasformazioni positive per l’intera comunità.



Gli autori lavorano tutti nella Struttura Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ASS n.1 Triestina :
Giulio Barocco, tecnico della prevenzione e merceologo, coordinatore dell'unità nutrizionale della struttura;
Tiziana Del Pio Luogo, medico, responsabile della struttura;
Tiziana Longo, dietista della struttura.



Si ringraziano tutte le persone coinvolte nella realizzazione della presente pubblicazione e in particolare, oltre agli autori, il direttore di Locali Alessandra Consales, il responsabile commerciale Matteo Maranzano e il direttore della Società Giuseppe Semeraro.

Realizzazione grafica a cura di

incipit

www.incipitonline.it





Descò S.r.l. - Via Caduti della R.A.M.B. n. 5 - 34015 Muggia – TS
Tel 040 6761111 - mail: desco@desco.it - www.desco.it