

**ALLEGATI ALLA VALIDAZIONE DELLA TABELLA DIETETICA**  
**AI SENSI DELL'ART. 20 D.P.REG. 13 LUGLIO 2015, N. 0144/PRES. E S.M. E I.**

(Secondo quanto previsto dalle Linee Guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la Ristorazione nelle Residenze per Anziani, allegate alla D.G.R. n. 66 del 19 Gennaio 2018)

**5. METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI ADATTI ALL'UTENZA** – Descrizione delle modalità organizzative di preparazione/cottura e somministrazione (estratto Linee Guida pagg. 19-20)

**PREPARAZIONE – COTTURA**

Successivamente alla verifica delle condizioni qualitative e sensoriali delle materie prime prelevate dai luoghi di conservazione, sarà necessario evitare lo stazionamento prolungato a temperatura ambiente delle materie prime, soprattutto se deperibili, mediante prelievi frazionati. Dopo la preparazione dei semilavorati e dei prodotti finiti va previsto un adeguato mantenimento refrigerato nel caso in cui i prodotti non vengano utilizzati immediatamente per la cottura o la somministrazione. Il ciclo di lavorazione dovrà essere programmato in modo da evitare comunque stazionamenti prolungati dei semilavorati e dei prodotti finiti, anche se a temperature controllate. Particolare attenzione dovrà essere data alla gestione dell'olio da condimento, avendo cura di impiegare contenitori che impediscano il passaggio della luce.

Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto delle residenze assistenziali, è particolarmente importante applicare metodi che, pur garantendo i dovuti criteri di sicurezza alimentare, causino minime degradazioni dei nutrienti. Da considerare soprattutto il rischio conseguente all'esposizione delle matrici alimentari alle alte temperature e per tempi prolungati. È opportuno pertanto scegliere tecniche di cottura delicate quali il vapore, con una minima quantità d'acqua, o la bollitura per i minuti strettamente necessari al processo.

Si dovranno preferire i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

1. cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi determina minori alterazioni dei nutrienti termosensibili;
2. cottura a vapore: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali e aumenta la digeribilità degli alimenti;
3. lessatura: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura; i sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata; è buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre o altre preparazioni;
4. cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; controllare che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica al cartoccio, avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio o carta forno;
6. cottura al tegame: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È necessario disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione, in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura;
7. cottura alla piastra / alla griglia: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia, viste le esigenze dell'utenza, è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione;
- 8: cottura nel grasso (frittura): è sconsigliata, perché aumenta l'apporto calorico, dovuto all'assorbimento del grasso di cottura (dal 10 al 40% in peso dell'alimento) e perché agisce in modo negativo sulla frazione lipidica, favorendo la formazione di sostanze tossiche. Per queste ragioni va limitata a una, due volte al mese provvedendo sempre alla sostituzione del grasso di cottura e

utilizzando preferibilmente come grasso l'olio d'oliva extra vergine o quello d'arachide (elevato punto di fumo).

Tecniche combinate: da menzionare il forno ventilato a vapore, in grado di combinare i vantaggi delle cotture con liquidi (tipo in umido) con la facilità di gestione, le cotture in forno a bassa temperatura e sottovuoto, il forno ventilato impiegato per la cottura dei piatti impanati. In quest'ultimo caso si possono superare le principali controindicazioni nutrizionali della frittura senza rinunciare alle sue caratteristiche organolettiche, solitamente molto gradite.

#### SOMMINISTRAZIONE

Gli alimenti, una volta preparati o cotti, dovrebbero essere immediatamente somministrati, limitando al massimo i tempi tra fine produzione e distribuzione. Questa condizione ideale si realizza quando è possibile disporre di una cucina in sede, situazione che favorisce anche la relazione ospiti – cibo – cuochi e influenza positivamente la qualità percepita.

Nel caso della somministrazione differita con legume fresco – caldo, vale sempre il principio di ridurre il più possibile il tempo tra fine cottura e somministrazione per proteggere il decadimento organolettico e nutrizionale nella fase di trasporto/distribuzione, in modo da impattare minimamente sulla gradibilità del pasto. È auspicabile rimanere al di sotto dell'ora di intervallo tra fine cottura e somministrazione. A questo proposito si riportano le indicazioni del D.M. 25/07/2011 al punto 5.4.6 *In caso di centro cottura esterno - prossimità tra luogo di cottura e consumo: si assegnano punteggi in proporzione alla minore distanza intercorrente tra luogo di cottura e di consumo (espressa in km), per la consegna dei pasti presso le singole destinazioni in modo da ridurre al minimo i tempi di percorrenza, al fine di salvaguardare le caratteristiche nutrizionali e organolettiche dei pasti.*

Anche nella fase di somministrazione deve essere prestata attenzione alla gestione delle condizioni di conservazione degli oli da condimento. Le oliere al termine del servizio vanno riposte al riparo dalla luce.

Si sottolinea che le diete standard sono a tutti gli effetti parte integrante del vitto e il loro processo di preparazione dovrebbe aderire il più possibile alle raccomandazioni concernenti la sicurezza nutrizionale sopradescritte.

Nel caso di progettazione o ristrutturazione, l'intervento strutturale terrà conto anche della sicurezza alimentare e nutrizionale, in un'ottica di miglioramento degli ambienti di cucina, delle aree di stoccaggio e di magazzino, dell'organizzazione dei flussi, della riprogrammazione delle operazioni di manutenzione, della scelta delle attrezzature ad alta efficienza energetica e a maggiore rendimento "nutrizionale", come ad esempio i forni in grado di cucinare a bassa temperatura.