



INDICAZIONI PER GLI OPERATORI DELLA RISTORAZIONE

Premessa

La ristorazione costituisce il contesto privilegiato per favorire l'acquisizione da parte dei consumatori di scelte alimentari sane. L'abitudine a consumare pasti fuori casa si sta sempre più diffondendo e interessa molteplici categorie di persone che si trovano spesso a dover scegliere tra piatti eccessivamente calorici, poveri in vitamine e minerali, ricchi in sale e grassi.

Le evidenze dimostrano però che un'alimentazione adeguata aiuta a prevenire numerosi disturbi o malattie (stanchezza, sovrappeso, osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete e alcune forme di tumore). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità circa 1/3 delle malattie cardio-vascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad un'equilibrata e sana alimentazione.

Diviene pertanto importante promuovere l'adozione e il mantenimento di comportamenti che giovino alla salute e al benessere, favorendo, per chi mangia fuori casa, il consumo di un pasto nutrizionalmente bilanciato, vario, gustoso, sicuro.

Gli esercizi che offrono il pasto fuori casa assumono, in questo percorso, un ruolo attivo di promotori di salute, in quanto possono orientare e facilitare le scelte per il benessere del consumatore.

I gestori, secondo la propria tipologia di attività, si impegnano a offrire piatti/pietanze che, nei criteri di scelta degli alimenti, di preparazione e somministrazione, rispettino i requisiti riportate nella tabella che segue.

CARATTERISTICHE DEL MENÙ	
TERRITORIALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> – Prediligere alimenti a filiera corta, prodotti confezionati a breve distanza dal luogo di consumo e che abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola. Privilegiare la scelta di prodotti IGP, DOP, STG e altre connotazioni locali o biologici certificati
TIPOLOGIA DI PRODOTTI	<ul style="list-style-type: none"> – Preferire l'utilizzo di prodotti freschi o surgelati rispetto a quelli conservati – Utilizzare pane, panini, schiacciatine, pasta per pizza freschi, surgelati, congelati o conservati in atmosfera modificata, a condizione che non contengano grassi di origine animale o grassi idrogenati e/o simili e additivi – Scegliere prodotti contenenti farine poco raffinate, senza glutammato e con pochi zuccheri
SEMPLICITÀ	<ul style="list-style-type: none"> – Cucinare ricette semplici
MODALITÀ DI COTTURA	<ul style="list-style-type: none"> – Privilegiare cotture sane, che mantengono il più possibile inalterati i nutrienti e la loro quantità all'interno dell'alimento senza avvalersi di condimenti. Le cotture al cartoccio, alla piastra, al vapore o in padella antiaderente permettono di cucinare, senza l'aggiunta di condimenti, piatti salutari e leggeri senza rinunciare al gusto



PIETANZE PROPOSTE	
PRIMI PIATTI	<ul style="list-style-type: none"> - Proporre paste meglio se con farine integrali o semi integrali e paste alternative quali la pasta di mais, di sorgo, di legumi - Aumentare l'offerta di cereali "alternativi" quali orzo, farro, quinoa ecc.
SECONDI PIATTI	<ul style="list-style-type: none"> - Tra i secondi piatti proporre: <ul style="list-style-type: none"> o carni magre, preferibilmente bianche (es. pollo, tacchino, coniglio). o pesce fresco e/o surgelato e/o in scatola e/o affumicato o uova in frittata con verdure, sode o formaggi quali ad esempio formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola, primo sale, caprini, pecorini, crescenza, stracchino) o parmigiano, grana - Proporre spesso legumi (lenticchie, varie tipologie di fagioli, piselli, soia, ceci) sia da soli, come secondo piatto, sia accompagnati da cereali (pasta e fagioli, riso e piselli ecc.). Possono essere proposti anche sotto forma di derivati (es. tofu, tempeh, hummus...) - È preferibile offrire legumi freschi e/o essiccati secondo la stagionalità
PANINI IMBOTTITI, BRUSCHETTE, PIADINE	<ul style="list-style-type: none"> - Offrire panini/ bruschette/ piadine imbottiti con verdure fresche o cotte e un ingrediente a scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> o formaggi (stracchino, ricotta, mozzarella, parmigiano, robiola ecc.) o affettati (preferibilmente magri come prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, tacchino, speck...) o pesce (sgombro, tonno, salmone...) o patè vegetale o di olive - Evitare le salse, formaggi fusi e salumi contenenti polifosfati - Utilizzare piccole quantità di ricotta, yogurt, salse a base di vegetali e olio extra vergine di oliva al fine di renderli più appetibili
PIZZA	<ul style="list-style-type: none"> - Garantire la presenza di pizza margherita, marinara o all'ortolana, meglio se preparata con farine integrali o semi integrali
INSALATONE	<ul style="list-style-type: none"> - Aggiungere alla verdura cruda o cotta mista, possibilmente di stagione, legumi ed eventualmente uno tra i seguenti ingredienti: formaggi, affettati, uova, pesce conservato - Le insalatone possono essere arricchite aggiungendo olive, semi o frutta a guscio
VERDURA	Garantire la presenza di verdura rispettando il criterio della stagionalità
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> - Garantire la presenza di frutta rispettando il criterio della stagionalità - Proporre la frutta in sostituzione del dessert (per la mensa aziendale la frutta non è sostituibile con il dessert) - Proporre macedonia, centrifugati o spremute senza aggiunta di zuccheri, di liquori o frutta sciroppata



PANE	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale, meglio se preparato con farine integrali, semi integrali o di altri cereali in quanto meno raffinate e quindi più ricche in fibre – Proporre il pane in tavola solo in abbinamento alla preparazione gastronomica
ACQUA	<ul style="list-style-type: none"> – Offrire preferibilmente acqua di rete
DESSERT	<ul style="list-style-type: none"> – Se previsti, inserire tra i dessert yogurt, dolci da forno semplici, senza farciture (crema, panna, ecc.), gelati e sorbetti
CONDIMENTI E INSAPORITORI	
SALE E CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzare poco sale e SOLO iodato, fornendolo al tavolo solo su richiesta – Preparare piatti già conditi e bilanciati e mettere eventualmente a disposizione del cliente esclusivamente olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie – Utilizzare olio extravergine di oliva – Limitare l'uso di grassi da condimento quali burro, margarine, panna, lardo, strutto e usare i condimenti preferibilmente a crudo
SPEZIE E ERBE AROMATICHE	<ul style="list-style-type: none"> – Evitare insaporitori contenenti glutammati – Utilizzare preferibilmente spezie ed erbe aromatiche in sostituzione di sale e insaporitori
PORZIONATURA	
SERVIRE PORZIONI ADEGUATE	<ul style="list-style-type: none"> – I LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata per la popolazione italiana, 2014) definiscono come porzioni standard le seguenti: <ul style="list-style-type: none"> ○ 80 g di pasta, riso, mais, cous cous per primi piatti asciutti; in minestra metà porzione ○ • 100 g di carne ○ • 50 g di salumi ○ • 150 g di pesce ○ • 150 g di legumi freschi o in scatola ○ • 50 g di legumi secchi ○ • 50 g di formaggi stagionati ○ • 100 g di formaggi freschi ○ • 80 g insalata a foglia ○ • 200 g verdure ○ • 150 g frutta fresca

Più di un terzo del cibo prodotto a livello mondiale viene sprecato, con conseguenze ambientali, economiche ed etico-sociali. La ristorazione è un ambito in cui lo spreco alimentare è ben presente; di seguito vengono elencate alcune azioni applicabili per ridurlo.

SPRECO ALIMENTARE E GESTIONE DELLE ECCELENZE

- Disponibilità della mezza porzione
- Disponibilità e offerta della "Doggy bag"
- Valutazione delle preparazioni che producono più scarto in cucina o che vengono lasciate nel piatto dai clienti

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 Fax 030.3838233 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



- Gestione delle eccedenze con associazioni di volontariato o adesione ad app antispreco
- Raccolta differenziata degli scarti e degli avanzi

DIETE SPECIALI

- Presenza nel menù di piatti studiati ad hoc per l'utenza affetta da specifiche intolleranze e/o allergie (come da allegato II del Reg. UE 1169/2011)
- Il personale addetto alla preparazione, alla vendita e alla somministrazione degli alimenti, oltre ad avere l'obbligo di osservare le corrette pratiche d'igiene (igiene personale, igiene degli alimenti e igiene dell'ambiente e dell'attrezzature), deve essere formato/aggiornato sull'argomento (rischio allergeni) nell'ambito della formazione in materia d'igiene alimentare e seguire le procedure specifiche previste nel manuale HACCP