anno 28 n° 9 settembre 2023

Ristorando

ristorazione collettiva • commerciale moderna • a catena

www.ristorando.eu



STREET FOOD
L'avanzata dei Foodtruck

FACILITY MANAGEMENT
La ristorazione non basta

Ristorazione scolastica
LA BABELE DELLE LINEE GUIDA

EDIFIS

In caso di mancato recapito inviare al CMP di Milano Roserio per la restituzione al mittente previo pagamento resi



La Babele delle **linee guida**

Consigli, indicazioni e regole cambiano i menu delle mense scolastiche da Nord a Sud senza una linea comune. Spesso con buone intenzioni ma altrettanto frequentemente con risultati discutibili

di Corrado Giannone e Monica Maj

Qualche numero fa, Ristorando aveva preso in considerazione le differenze che esistono tra le diverse regioni italiane per quanto concerne i programmi di formazione obbligatori rivolti agli addetti alla ristorazione in ottemperanza al Regolamento CE n. 852/2004. Dall'analisi dei contenuti e delle ore previste, era emersa una disparità, da territorio a territorio, che non trova nessuna spiegazione logica dal momento che, secondo noi, la preparazione del personale di cucina dovrebbe essere la medesima da Nord a Sud.

Questa volta ci siamo presi la briga di confrontare le indicazioni che vengono suggerite dalle innumerevoli linee guida in materia di menu.

Come è menu. ci sono le Linee d'indirizzo nazionali per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica redatte dal Ministero della Salute e pubblicate in Gazzetta Ufficiale n. 269 del 11-11-2021. In teoria, benchè non si tratti di norme cogenti e come tali se non applicate non sono sanzionabili, dovrebbero essere le uniche indicazioni a cui rifarsi. Purtroppo cosi non è poiché esiste un copioso numero di linee guida redatte dalle singole regioni e, nell'ambito delle stesse regioni, ad opera delle diverse aziende sanitarie AUSL, ASL, ASP ATS.

Si potrebbe parlare di federalismo alimentare, visto che ogni ente agisce in totale autonomia. Resta da capire come mai il ministero non sia intervenuto per rimediare a questa assurdità che crediamo riguardi solo l'Italia (in uno dei prossimi numeri di Ristorando ci occuperemo di analizzare quello che accade nel resto d'Europa).

Indicazioni da Nord a Sud

Le linee d'indirizzo nazionali consigliano in termini di frequenza e qualità dei cibi lo schema seguente:

Frutta e vegetali: una porzione di frutta e una di vegetali al giorno

Cereali (pasta, riso, orzo, mais): una porzione tutti i giorni

Pane: una porzione tutti i giorni

Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali): 1-2 volte a settimana
Patate: 0-1 volta a settimana
Carni: 1-2 volte a settimana
Pesce: 1-2 volte a settimana
Uova: un uovo a settimana
Formaggi: una volta a settimana
Salumi: due volte al mese
Piatto unico (pizza, lasagne): una volta a settimana

La maggior parte delle regioni si è sentita in dovere di modificare anche leggermente queste indicazioni creando non pochi problemi a chi opera in territori diversi anche nell'ambito della stessa regione.

Molto spesso gli alimenti che vengono suggeriti, sicuramente corretti sotto l'aspetto nutrizionale, ottengono risultati opposti. Il più delle volte vengono rifiutati dai bambini, che si abituano a considerare normale che il cibo venga buttato, inoltre in questo modo non viene loro garantito l'apporto nutrizionale secondo quanto previsto dai LARN.

Quanti sono i bambini che al termine dell'orario scolastico vengono consolati dai genitori con focacce, pizze e panini?…

Questo determina anche altri due aspetti negativi. Il primo di natura economica dal momento che il costo delle derrate alimentari per pasto vale mediamente 2 euro e l'altro deriva dal rischio che i genitori insoddisfatti dal servizio di ristorazione scolastica considerino l'ipotesi del pasto consumato a casa e non più in mensa.

Leggendo le varie Linee Guida abbiamo notato che nessuna riprende due indicazioni molto importanti che sono la prevenzione e gestione delle eccedenze alimentari previste dai CAM e la qualità sensoriale inserita nelle Linee Nazionali.

Secondo i CAM devono essere analizzate le motivazioni sulla base delle quali si genera l'eventuale eccedenza alimentare, anche attraverso l'utilizzo di questionari sui quali rilevare le casistiche dei disservizi. Tali questionari devono essere compilati due volte l'anno, nel primo e nel secondo quadrimestre, dal personale docente e da altro personale specializzato indicato dall'istituto scolastico o dalla stazione appaltante (dietisti, specialisti in scienza dell'alimentazione, commissari mensa), nonché dagli alunni, anche a partire da 7 anni di età. Deve essere possibile, per l'utenza adulta, proporre soluzioni per migliorare ulteriormente la qualità del servizio, da attuare in condivisione con la stazione appaltante. Sulla base di tali rilevazioni debbono essere attuate conseguenti azioni correttive, tra le quali: attivarsi con la ASL e i soggetti competenti, per poter variare le ricette dei menu che non dovessero risultare gradite, mantenendo i requisiti nutrizionali previsti e per trovare soluzioni idonee per i bambini con comportamento anomalo nel consumo del pasto; collaborare, nell'ambito delle attività di competenza, ai progetti eventualmente attivati presso la scuola per favorire la cultura dell'alimentazione e la diffusione di comportamenti sostenibili e salutari.

Secondo le Linee Nazionali: "*La proposta alimentare e le preparazioni culinarie dovrebbero essere strutturate in maniera tale da assicurare un'ottimale qualità sensoriale, prevedendo a tal fine come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente. Ciò anche al fine di facilitare un adeguato introito alimentare e ridurre gli sprechi. La capacità degli operatori di elaborare e presentare le pietanze in modo gradevole diventa essenziale, insieme con la sensibilità di proporle in modo differenziato a seconda della fascia di popolazione cui sono rivolte.*"

Ma entriamo nello specifico dei documenti e analizziamo alcune voci come salumi, tonno, legumi e burro.



A proposito di Salumi

Prosciutto cotto, crudo e bresaola sono approvati dalle linee guida della Lombardia, ma per ATS Pavia restano un divieto.
Le linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica del Veneto ci dicono che va utilizzato prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, e senza additivi quali lattosio, glutine, proteine del latte e proteine della soia, e ottenuto dalla coscia.
La frequenza massima prevista è di una volta al mese, per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie; mentre è sconsigliato il consumo (sia del crudo che del cotto) nei nidi. Per la Scuola dell'Infanzia e per il primo ciclo delle Primarie, per evitare problematiche di soffocamento, si chiede di utilizzare solo prosciutto cotto. Secondo le linee guida della Regione Puglia la frequenza dei salumi (cotto, crudo e bresaola) è di 2 volte al mese e per il loro contenuto di acidi grassi, seguendo le indicazioni fornite dalle linee guida per una sana alimentazione italiana, i salumi dovrebbero essere eventualmente proposti al posto della carne rossa.
L'Asl di Torino comunica che qualora si intendesse inserire i salumi, occorre limitarli a non più di 1 volta al mese nel periodo autunno-inverno e a non più di 2 volte al mese nel periodo primaverile-estivo, preferendo le tipologie più magre (prosciutto cotto, bresaola, prosciutto crudo, tacchino o manzo affumicati). Inoltre, almeno il 30% in peso dei salumi dovrebbe essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o di montagna (come prevedono i CAM).
In Friuli Venezia Giulia i salumi sono concessi 1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne fresca.
La Regione Toscana nello specchietto delle frequenze indica i salumi e formaggi da alternarsi 1 volta a settimana.



La questione del Tonno in scatola

Per la Lombardia è possibile scegliere tra tonno all'olio di oliva o tonno al naturale evitando quello in olio di semi.
Si richiedono tranci in confezioni originali esenti da fenomeni di alterazione anche visibile; non deve esserci la minima presenza di briciole o frammenti. Le pezzature dovranno avere dimensioni tali da esaurire il quantitativo singolo somministrato.
La Regione Puglia consiglia di evitare i prodotti in scatola, ad esempio il tonno sott'olio o al naturale, in quanto sarebbe opportuno abituare i bambini al consumo di pesce fresco/surgelato. È, inoltre, preferibile evitare la scelta di pesci predatori e di grossa taglia, perché possono essere esposti ad una maggiore contaminazione da metalli pesanti; infine si sconsiglia l'utilizzo di pesci che per loro caratteristiche possono determinare sindromi sgombroidi (tonno, sgombri, ecc.) per la particolare sensibilità dei bambini all'istamina.
Per Ats Brescia, invece, è possibile prevedere, al massimo 2 volte al mese, filetti di tonno sott'olio di oliva da utilizzare ben sgocciolati uniti a insalate, legumi e/o patate, facendo attenzione a non aggiungere sale da cucina, al contrario le linee guida della Regione Emilia Romagna fino a qualche tempo fa lo vietavano tassativamente.



La presenza dei Legumi

Per la Regione Puglia i legumi sono consigliati 1-2 volte a settimana e posso essere sia secchi che surgelati.
L'Asl di Torino inserisce i legumi sia freschi che secchi (piselli, fagioli, ceci, cicerchie, lenticchie), con diverse modalità di abbinamento:
- come sostitutivi del secondo piatto (tali e quali es. all'olio, in umido o sotto forma di crocchette/polpette, evitando l'utilizzo di prodotti semilavorati prefritti);
- proposti come piatto unico, abbinati ad un cereale e (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, cous cous e ceci, ecc.). Tali piatti nel periodo primavera-estate possono essere proposti sotto forma di insalate di cereali e legumi.
L'inserimento dei legumi come secondo piatto non esclude la presenza del contorno di verdura al pasto.
Evitare l'utilizzo di legumi in scatola, per l'alto contenuto di zucchero e di sale, ma preferire i prodotti freschi o secchi. Solo i piselli sono ammessi surgelati.
La Regione Sicilia li consiglia una volta a settimana come piatto unico in associazione con i cereali. L'Ats Brescia li consiglia 1 volta a settimana.

Burro ma non per tutti

Il burro come condimento è ammesso dalle linee guida della Regione Friuli ma è escluso da tutte le altre linee guida come la Regione Sicilia che ne consiglia piccole quantità per la preparazione di pietanze particolare come risotti o purè di patate. Anche la Regione Sardegna lo suggerisce solo per poche ricette e comunque aggiunto a crudo.
A proposito dell'associazione tra





assunzione di grassi nella dieta e malattie cardiovascolari, sarebbe opportuno che le raccomandazioni dietetiche fossero basate sulla revisione sistematica e sulle meta-analisi più aggiornate. In questo senso è di particolare significato il lavoro "Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of cohort studies", condotto da Zhu Y, Bo Y, Liu Y e pubblicato su Lipids Health Disease già nel 2019.

Nel loro lavoro, gli autori hanno effettuato ricerche nelle biblioteche Pubmed, Embase e Cochrane per recenti studi di coorte che riportassero associazioni tra assunzione di grassi nella dieta e rischio di malattie cardiovascolari. Confrontando le categorie più alte e più basse di assunzione di grassi o acidi grassi, hanno scoperto che una maggiore assunzione di acidi grassi trans (TFA) nella dieta era associata a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Tuttavia, non è stata osservata alcuna associazione tra grassi totali, acidi grassi monoinsaturi (MUFA), acidi grassi saturi (SFA) e acidi grassi polinsaturi (PUFA) e rischio di CVD.

Questa meta analisi, peraltro, conferma i numerosi studi che negli ultimi 15 anni hanno evidenziato come sarebbero da attualizzare le raccomandazioni dietetiche rispetto al consumo di grassi, con particolare riferimento a quello di grassi saturi.

Ovviamente le indicazioni che oggi ci vengo fornite dalle società scientifiche saranno diverse tra qualche tempo perché aumentano gli studi sui singoli alimenti e sulle ripercussioni che essi hanno sul nostro organismo. Prendiamo ad esempio le carni rosse e gli insaccati, fino a qualche decennio fa non esistevano dei veri e propri divieti. Attualmente però la IARC ha deciso di includere le carni rosse e le carni rosse lavorate rispettivamente nella classe 2A e nella classe 1A delle sostanze cancerogene. La decisione è stata presa dopo un'attenta revisione degli studi disponibili in merito, ma non significa che i salumi siano sempre e necessariamente più pericolosi della carne rossa fresca.



Per quel che riguarda le carni bianche (pollame e coniglio), gli esperti affermano solo che non esistono studi sufficientemente attendibili e che quindi non possono pronunciarsi né in un senso né nell'altro, anche se la conoscenza dei meccanismi molecolari che rendono la carne rossa potenzialmente cancerogena (per esempio la presenza del ferro EME) permette di dire che le carni bianche (che ne contengono, in generale, in piccolissima quantità) sono probabilmente più sicure.

Alzi la mano chi si ricorda del jingle che recitava: "lo zucchero è pieno di vita". Era la metà degli anni '80 quando sulle tv di stato e su quelle private andava in onda una pubblicità che incitava gli italiani a consumare più zucchero.

E non era la pubblicità di una qualche azienda alimentare, ma uno spot istituzionale, in pratica una specie di Pubblicità Progresso in cui il Governo stesso spingeva gli italiani a assumere più saccarosio. Forse lo Stato ci voleva più grassi e più malati? Certo che no, semplicemente gli studi e la comunicazione in campo alimentare erano meno aggiornati.

Infatti ben diversa l'opinione attuale sullo zucchero: l'Organizzazione mondiale della sanità già nel 2015 ha indicato delle linee guida riguardo l'assunzione di zuccheri liberi (ovvero quelli aggiunti ai cibi durante la loro preparazione, quelli presenti nel miele, nei succhi di frutta o negli sciroppi) da cui dovrebbe derivare non più del 10% dell'apporto calorico quotidiano, ma meglio sarebbe assestarsi intorno al 5%. Studi più recenti suggeriscono quantitativi ancora più bassi.

A proposito di pubblicità e indicazioni come non ricordare quella della Aperol contro l'influenza e che, essendo poco alcolico, poteva essere dato anche ai bambini!!!

La scienza dell'alimentazione è in continua evoluzione e allora perché non affidarci ad un unico documento (Linee Guida Nazionali) e utilizzare le energie per ripensare la mensa come momento davvero educativo e per progetti di educazione alimentare a lungo termine?