

ALIMENTAZIONE – NOTE INTRODUTTIVE

Dott.ssa Calesini Serafina – Dietista del Comune di Riccione

La “dieta mediterranea” in Italia, come in altri stati che si affacciano sul mediterraneo, è un modello alimentare che assicura una nutrizione equilibrata, adatta a qualsiasi età e anche in grado di prevenire molte malattie.

L'alimentazione di tipo mediterraneo contiene mediamente:

- 55-60% di Glucidi dei quali l'80% glucidi complessi (pane, pasta, riso,...)
- 10-15% di Proteine circa il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro...)
- 25-30% di Grassi (in prevalenza olio extravergine di oliva).

Frutta e verdura di stagione occupano il gradino più alto per la loro caratteristica di fornire vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.

I pasti giornalieri sono cinque, di cui tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattina e merenda) che fanno parte integrante della giornata.

La refezione scolastica, si occupa del pranzo dei fruitori delle mense e il suo obiettivo principale è quello di “soddisfare l'utente” e fornire una alimentazione equilibrata, capace di favorire un adeguato sviluppo psicofisico dei bambini/ragazzi.

I soggetti istituzionali che si occupano della refezione scolastica, nella nostra realtà, sono molteplici: l'Assessorato alla Pubblica Istruzione, l'Economato e il Patrimonio, il Servizio Veterinario, la Pediatria di Comunità e l'Igiene Pubblica della ASL. La collaborazione e il contributo di tutti è funzionale per l'elaborazione delle tabelle dietetiche, per la stesura dei capitolati d'appalto per la fornitura delle derrate, per l'elaborazione delle procedure dei controlli sugli alimenti, sui pasti e sugli ambienti.

Naturalmente nella stesura delle tabelle dietetiche, predisposte dalla dietista del Comune e autorizzate dall'ASL di competenza (come da legge vigente) è necessario tenere conto delle abitudini alimentari degli utenti dei nidi d'infanzia, delle scuole dell'infanzia e della scuola primaria.

Le tabelle dietetiche sono state compilate valutando gli indici di gradimento, da parte dei bambini/ragazzi, dei piatti proposti e tenendo conto di tutti i suggerimenti del personale di cucina, del personale esecutore addetto ai servizi generali scolastici ed educativi (che somministra il pasto al bambino) e docente che opera nelle istituzioni a diretto contatto con i fruitori del pasto, dai comitati mensa (dove operano) e da genitori che pongono quesiti e domande sull'alimentazione dei propri figli.

Nella formulazione delle tabelle dietetiche, che vengono verificate con incontri periodici con gli addetti del settore, sono state rispettate le leggi e le indicazioni scientifiche più aggiornate.

I menù proposti, per le varie fasce di età, sono i più vari possibili per ragioni di appetibilità, presentano alimenti che non danno difficoltà digestive, offrono combinazioni diverse a seconda della stagione.

La parola “dieta” viene intesa nel suo significato più ampio di regime di vita “Equilibrio Alimentare” e si rivaluta la tavola come punto di incontro, e di socializzazione.

Gli obiettivi sono quelli di promuovere modelli alimentari mediterranei e sviluppare (attraverso la conoscenza) un legame sempre più stretto tra il bambino e il suo territorio.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le linee guida sono state globalmente considerate, in quanto nella revisione ragionata dei “consigli per la preparazione e la cottura degli alimenti” (nati dall'esperienza che è stata accumulata negli anni e che fanno parte integrante delle tabelle dietetiche), sono state prese in considerazione le proposte scientifiche più aggiornate create intorno all'argomento.

Dall'esame delle tabelle dietetiche citate si nota che:

- la carne viene somministrata due volte su cinque giorni di refezione (una volta bianca e una volta rossa), il formaggio (una volta a settimana o tal quale con la piadina o la fornarina o come componente di altri piatti, pizza, sfornato...), il pesce surgelato (una volta su cinque pasti,

privilegiando tipologie senza spine), l'uovo (una volta a settimana tal quale o come legante per altri piatti o come passatelli);

- tutte le preparazioni proposte sono di facile digestione;

- tutti i piatti proposti tendono ad evitare la monotonia della dieta, assicurando le quantità sufficienti di proteine, lipidi, glucidi, vitamine, sali minerali e acqua in modo da non permettere l'apparire di problematiche alimentari.

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana ci dicono "... che tutti gli alimenti hanno una ragione di essere presenti in un regime alimentare equilibrato...", questo evita la monotonia della dieta e permette un maggior movimento nel lungo periodo, e alla fine del pasto "tutti soddisfatti" senza aver esagerato nelle quantità.

Tutti i fruitori delle mense scolastiche, con problematiche alimentari, che presentano una documentazione rilasciata da un Centro Allergologico o da un Centro Universitario specialistico, vengono seguiti da ogni cucina con diete "speciali" a seconda della situazione.

PRODOTTI BIOLOGICI

Le novità introdotte dalla L.R. 29/2002 riguardano la promozione dell'educazione alimentare e l'orientamento ai consumi, in particolare l'educazione al consumo consapevole e l'adozione di corretti comportamenti alimentari e nutrizionali, attraverso la conoscenza ed il consumo di prodotti ottenuti nel rispetto della salute e dell'ambiente o legati alla tradizione e alla cultura del territorio.

Rivestono importanza le informazioni sugli aspetti storici, culturali, antropologici legati alle produzioni alimentari e al territorio d'origine.

Il tema dell'educazione alimentare, del consumo consapevole, della sicurezza costituiscono argomenti di grande attualità. "Fare" educazione alimentare oggi è strettamente complesso e stimolante, poiché richiede un approccio interdisciplinare e metodologie "attive" tese a migliorare la conoscenza e i comportamenti attraverso esperienze che coinvolgano i ragazzi direttamente – laboratori di cucina o del gusto, giornate in fattoria, la spesa al mercato – e che possano essere allargate alle famiglie.

Da qualche anno nelle istituzioni per alcune iniziative portate avanti dall'Assessorato, si sono somministrati prodotti alimentari del mercato equo solidale, con molto interesse da parte delle famiglie. Attualmente gli utenti delle istituzioni si stanno "mangiando" quando previste, le banane eque solidali, con apprezzamenti positivi da parte del personale di cucina (per il tipo di imballaggio, per il tempo di mantenimento,...), che riceve la merce e degli utenti che le consumano o allo spuntino del mattino o dopo il pasto o per la merenda pomeridiana.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

I consigli per la preparazione e la cottura degli alimenti fanno parte integrante delle tabelle dietetiche e nascono da anni di esperienze e laboratori (in alcuni casi con insegnanti dell'istituto professionale di stato per i servizi alberghieri e della ristorazione – Riccione) sulla cucinatura dei vari alimenti con una costruzione e descrizione precisa e puntuale sui metodi di preparazione delle varie pietanze, che non devono creare problemi digestivi agli utenti.

Il fondamento per iniziare una preparazione è controllare sempre l'idoneità della confezione e la data di scadenza dei prodotti.

La pasta e il riso devono essere conditi con:

* olio crudo e parmigiano oppure sugo di pomodoro (dall'anno 2003 pelati in scatola biologici) cotto con odori e aggiunto di olio a fine cottura;

* il ragù deve essere preparato con carne magra macinata (quantità prevista per le varie età) cotta nel pomodoro e odori ed aggiunto di olio a fine cottura. Acquistare la carne a pezzo intero, pulirla accuratamente e al momento macinarla.

Si possono preparare primi piatti con sughi di verdura (stessi metodi di preparazione) o creme di verdura con spinaci, bietole, patate, cavoli, ... passati di verdura mista, minestrone, pasta e fagioli o ceci o lenticchie (legumi biologici).

Per garantire l'appetibilità dei passati o creme è preferibile dosare la densità, secondo il gusto dei bambini e utilizzare, eventualmente, il riso.

E' consigliato l'utilizzo della pasta "con una buona tenuta di cottura" (pasta per la ristorazione esterna alla struttura) per i pasti consumati nei servizi mensa esterni alle cucine.

Nelle mense scolastiche viene utilizzato il pomodoro pelato biologico (vedi Capitolati di fornitura).(Linee Guida – punto 2).

Il pesce può essere preparato e cotto:

* lessato (prima della cottura è necessario immergerlo in acqua acidulata con limone o aceto per qualche secondo, in modo che le proteine coagulino più rapidamente nel processo di cottura) condito con succo di limone, olio extravergine, prezzemolo;

* al forno o arrosto con una spolverata di pane grattato, a fine cottura aggiungere olio extravergine e succo di limone;

* in umido con olive, odori e aromi con aggiunta di olio a fine cottura;

* al cartoccio avvolto in carta stagnola con pan grattato e aromi.

Le tipologie di pesci adatte alle fasce di età, sono individuate nelle tabelle dietetiche. Per le collettività, il pesce surgelato è certamente consigliabile (Linee Guida – punto 3).

Il tonno, da usare per le preparazioni di insalate e di sughi, può essere al naturale o all'olio, ben sgocciolato.

La carne può essere preparata e cotta a seconda dei tipi di pezzatura acquistati:

* al vapore si ottiene una pietanza saporita e di facile digestione, per questo tipo di cottura è indispensabile usare carne igienicamente sicura;

* ai ferri su bistecchiera o padella antiaderente non unta, i tipi di carne più adatti sono: fettina di petto di pollo o tacchino o manzo magro;

* al forno con latte o pomodoro o succo di limone, aromi (lombo di maiale, tacchino, pollo, coniglio);

* scaloppina (leggermente infarinata o con pan grattato) al limone, al pomodoro soprattutto per fettina di lombo di maiale oppure bocconcini di pollo o tacchino;

* polpette o polpettone, acquistare il pezzo intero di manzo magro, pulirlo accuratamente e macinarlo, quindi aggiungere gli altri ingredienti.

I tipi di carne: manzo magro, pollo intero o petto, fettina o arrosto di tacchino, maiale magro, coniglio.

La carne deve essere privata delle eventuali parti grasse, prima della cottura e delle preparazioni previste (Linee Guida – punto 3).

Le uova devono essere sempre lavate prima dell'uso e possono essere cotte:

* sode

* frittata al forno o in tegame antiaderente con verdura o parmigiano.

Ordinanza del Presidente della Giunta Regionale dell'Emilia Romagna ad oggetto: "Divieto di somministrazione di prodotti alimentari contenenti uova crude non sottoposte a trattamento termico terminale, nelle strutture ospitanti categorie a rischio" (Linee Guida – punto 3).

Gli insaccati: prosciutto crudo sgrassato o prosciutto cotto senza polifosfati, o anche senza caseinati o senza glutine (per le diete speciali) (Linee Guida – punto 3).

Per il formaggio, è fondamentale controllare sempre l'idoneità della confezione e la data di scadenza. Anche il parmigiano/grana va conservato in frigorifero. Nelle mense scolastiche a seconda delle preparazioni sono previsti prodotti caseari biologici: yogurt intero frutta bio, mozzarella bio, stracchino bio, ricotta vaccina bio (Linee Guida – punto 3).

Le verdure dopo essere state pulite e accuratamente lavate, possono essere consumate cotte o crude, condite con limone o uno spruzzo di aceto e olio extravergine, poco sale. Le verdure cotte, a seconda del tipo, possono essere gratinate o trifolate in acqua o lessate.

Le tipologie, "Listino mensile della frutta e verdura di stagione" (Linee Guida – punto 2).

E' consigliato l'uso delle verdure surgelate nei periodi dell'anno che non offrono ampia scelta.

Nelle mense scolastiche a seconda delle preparazioni si utilizzano verdure surgelate biologiche:

bieta erbetta a cubetti bio, piselli finissimi bio, spinaci a foglia a cubetti bio, zucchine a disco bio.

La frutta, dopo essere stata accuratamente lavata, può essere consumata cruda, sbucciata o cotta in acqua o al forno o spremuta a seconda delle diverse qualità.

Per le tipologie riferirsi “Listino mensile della frutta e verdura di stagione” (Linee Guida – punto 2). Utilizzare l’olio extravergine di oliva che ha un gusto e un sapore decisamente tipici, contiene maggiori quantità di vitamine e antiossidanti naturali, utilizzarlo a crudo sugli alimenti (inventare metodi di approntamento delle ricette) per percepirne il gusto e non incorrere nelle problematiche di salute che potrebbero insorgere, nel tempo con l’uso di oli cotti. E’ consentito l’uso dell’olio di semi di Arachide (ha un punto di fumo elevato) nelle preparazioni prestabilite (Linee guida – punto 3).

Il sale, nelle preparazioni, va usato con moderazione, per non incorrere in problemi di ipertensione, successivi all’infanzia. Si utilizza il sale iodato, per insaporire, come caldeggiato, già da molti anni dalla Regione Emilia Romagna e anche dalla campagna promozionale del Ministero della Sanità (Linee Guida – punto 6).

L’acqua è fondamentale (Linee Guida – punto 5); agli utenti delle Istituzioni o della refezione scolastica viene distribuita giornalmente acqua oligominerale imbottigliata in vetro.

NOTE INFORMATIVE

- Tutti i pesi sono riferiti al prodotto crudo e al netto degli scarti.
- Nelle tabelle dietetiche le grammature si riferiscono rispettivamente al primo e al secondo servizio riportato in intestazione.
- Il pane è del tipo toscano senza sale e senza condimenti.
- La frutta deve essere distribuita a metà mattina, se ne rimane una piccola quantità è opportuno distribuirla dopo il pasto, a chi la desidera, nei nidi e scuole d’infanzia; dopo il pasto alla scuola primaria.
- In occasione di feste, si sconsiglia l’uso di bevande dolci (Linee Guida – punto 4) e gassate, è vietata la somministrazione di dolci al liquore, panna, crema, mascarpone...

Sono graditi i dolci cotti al forno di tipo casalingo, quali torta di mele, crostata,..., i succhi di frutta senza aggiunta di zuccheri, spremute o frullati di frutta di stagione, limonata casalinga, caffè d’orzo.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

- CONSENTE A TUTTI DI ORIENTARSI NELLA SCELTA PER UN REGIME ALIMENTARE SANO, VARIO ED EQUILIBRATO
- NON PROIBISCE ALCUN ALIMENTO, MA AIUTA AD INDIVIDUARE I CIBI CHE CONVIENE CONSUMARE PIU’ DI ALTRI

