

TIPOLOGIA e QUALITÀ degli ALIMENTI RISTORAZIONE SCOLASTICA: NIDI E MICRONIDI



In aggiunta al rispetto di tutte le norme di legge in vigore, si richiedono ulteriori requisiti qualitativi e nutrizionali delle derrate alimentari utilizzate per la preparazione del pasto.

Il valore nutrizionale dei prodotti da utilizzare nell'ambito della Ristorazione Scolastica è di fondamentale importanza per il mantenimento di un buono stato di salute e per la prevenzione di malattie croniche non trasmissibili (obesità, ipertensione, dislipidemie, malattie cardio-vascolari, diabete, ecc.).

Le Linee Guida per una sana alimentazione (Crea, 2018) e le Linee Guida ministeriali per la ristorazione collettiva (Ministero della salute, 2010 “Linee di Indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica e 2021 “Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale e Scolastica”), le Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte (2024) raccomandano l'utilizzo di prodotti locali a km0 o di filiera corta, prodotti tipici e tradizionali (DOP, IGP, ecc.), biologici e a lotta integrata, senza OGM, materie prime senza o con pochi additivi (aromi, coloranti, conservanti, ecc.), zuccheri semplici, grassi (saturi in particolare) e sale.

Gli alimenti utilizzati nelle mense scolastiche devono apportare, oltre ai principali macronutrienti, anche fibra alimentare e sostanze protettive come quelle presenti nella frutta e nella verdura, nei legumi, nel pesce, nella frutta secca, nei cereali integrali, ecc.

La letteratura scientifica ha evidenziato la correlazione tra uso frequente di cibi ultra-trasformati e sviluppo di sovrappeso/obesità, nonché aumento del rischio di insorgenza precoce di malattie croniche non trasmissibili.

REQUISITI QUALITATIVI E NUTRIZIONALI:

Pane: fresco preparato senza aggiunta di grassi.

Preferire pane preparato con farina meno raffinata: farina tipo 1, 2, integrale (non addizionata di crusca) o con farine multicereali.

Evitare pane pre-confezionato (tipo pan carrè/in cassetta) in quanto più ricco di grassi, di sale e a volte di zuccheri e per il trattamento in superficie con alcool etilico come conservante.

In attuazione del programma del ministero della Salute “Guadagnare Salute”, dei protocolli d’intesa tra Ministero della Salute e i Panificatori, nonché del progetto della Regione Piemonte “con meno sale la salute sale”, si promuove l’utilizzo di pane con contenuto di sale non superiore a 1,7% riferito alla farina.

Evitare crackers e grissini come sostituti del pane in quanto sono più ricchi di sale e di grassi.

Pane grattugiato: ottenuto da pane senza grassi aggiunti.

Pasta: di semola di grano duro e pasta di tipo integrale.

Pasta all’uovo per lasagne: fresca, surgelata o secca. Esente da aromi e da additivi (coloranti, conservanti, ecc.).

Riso: di varietà diversa a seconda delle preparazioni gastronomiche (risi super-fini e fini per risotti e insalate, risi semi-fini e comuni per minestre) e riso integrale.

Riso “parboiled” in caso di pasti trasportati.

Pasta lievitata per pizza/focaccia: preparata con farina di grano tenero (preferibilmente meno raffinata tipo 1, 2 o integrale), acqua, lievito di birra e sale. Come unico grasso è ammesso olio extravergine di oliva.

Contenuto di sale possibilmente non superiore a 1,7% riferito alla farina.

Prodotti ortofrutticoli:

- **Verdura** fresca e di stagione. Deve essere rispettato il calendario della verdura di stagione e garantita una rotazione settimanale della tipologia di verdura.

Sono ammessi fagiolini, spinaci, biette e mix di verdure per minestrone surgelati (questi ultimi vanno utilizzati come base a cui aggiungere verdure fresche di stagione).

Sono ammesse patate surgelate prive di grassi aggiunti, sale, aromi e additivi.

- I **legumi** possono essere freschi, secchi o surgelati.
- La **frutta** fresca deve essere di stagione. Dovrà essere rispettato il calendario della frutta fresca e garantita una rotazione settimanale della tipologia di frutta.

L’ortofrutta non deve essere di V gamma.

La IV gamma può essere usata solo in caso di emergenza.

Evitare l’uso di frutta in scatola (macedonia, pesche sciroppate, ecc.).

Evitare l’uso di verdure in scatola, di patate pre-fritte e surgelate, di preparati liofilizzati per purea di patate.

Succhi di frutta: con contenuto di frutta pari al 100%. Senza zuccheri aggiunti.

Pomodori per sughi: freschi (se di stagione).

Pomodori pelati, polpa o passata di pomodoro. Non aggiungere zucchero durante la preparazione per correggere l'acidità.

Olio: per i condimenti e la cottura utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva.

Pesto: esente da additivi (conservanti, addensanti, ecc.) e da aromi.

Deve essere preparato con basilico, aglio (se gradito), pinoli/anacardi/noci, olio extravergine di oliva, grana/parmigiano/pecorino. Ammessa una frazione di olio monoseme (girasole).

Non deve contenere ingredienti non caratteristici del prodotto: siero di latte, ricotta, fibre vegetali, glucosio, ecc.

Prodotti dolciari preconfezionati (biscotti, merendine, torte, ecc.): preparati con sfarinati di cereali, anche integrali, senza aggiunta di additivi alimentari (emulsionanti, ecc.), con l'esclusivo impiego di zucchero e/o miele per dolcificare, senza l'impiego di grassi idrogenati e di grassi e/o oli vegetali ricchi di grassi saturi.

Confetture / Composte di frutta: di tipo "Extra" con contenuto di frutta non inferiore al 50% o composte di frutta con almeno il 65% di frutta, dolcificate esclusivamente con zucchero.

Miele: di nettare di fiori, di produzione nazionale.

Sale per usi da tavola: sale arricchito di iodio (iodato preferibilmente con "iodio protetto"), secondo la legge n. 55 del 21.03.2005. Adottare accorgimenti e procedure per diminuire l'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti.

Le Linee Guida per una sana alimentazione (Crea, 2018) raccomandano per l'acqua di cottura di pasta/riso, ecc.: **6 g di sale ogni litro d'acqua = 1 cucchiaino**

Miscele di erbe aromatiche: non devono contenere sale.

Latte: di tipo "Intero pastorizzato" (latte fresco) da consumare come bevanda.

Per le preparazioni alimentari è ammesso l'uso di latte a lunga conservazione o UHT".

Yogurt: intero, bianco o con frutta, dolcificato unicamente con zucchero, privo di additivi alimentari (addensanti, coloranti, conservanti, ecc.) e di aromi. Contenuto di zuccheri ≤ 10 g /100 g.

Carne: non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta", pre-fritta, pre-impanata o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario. Preferire carni nazionali, fresche confezionate sottovuoto o congelate (prediligendo il prodotto fresco).

Pesce: privilegiare pesce azzurro ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3.

Non è consentita la somministrazione di "pesce ricomposto", pre-fritto, pre-impanato o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.

I prodotti ittici somministrati possono essere freschi o surgelati.

Formaggi: preferire quelli con marchio di qualità DOP o IGP o «di montagna» da latte pastorizzato.

Non utilizzare formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.) in quanto i sali di fusione (citrati) riducono l'assorbimento di calcio.

Per quanto riguarda i formaggi da grattugia utilizzare **Parmigiano Reggiano o Grana Padano preferibilmente grattugiati il giorno del consumo.**

Uova : fresche di categoria A “extra”. Vietato l’uso di uova non completamente cotte. Uova pastorizzate liquide o in guscio. Non è ammesso l’uso di altri ovo prodotti.

Si raccomanda di:

- non utilizzare cibi transgenici o geneticamente modificati (OGM);
- prediligere prodotti a filiera corta e a km 0;
- prevedere l’inserimento di prodotti BIO e a lotta integrata;
- non utilizzare semilavorati quali lasagne o pasta al forno preconfezionata, pesce pre-impanato e fritto, hamburger preconfezionati con ingredienti diversi dalla carne, hamburger o polpette vegetali preconfezionate, carni precotte, sofficini, ecc. in quanto potrebbero contenere eccessivi quantitativi di grassi, di sale e di zuccheri, oltre a grassi saturi o idrogenati, additivi, aromi, ecc. e la composizione non è facilmente controllabile per l’elevato numero di ingredienti;
- non utilizzare dadi o prodotti simili contenenti grassi idrogenati e/o grassi/oli vegetali ricchi di grassi saturi, additivi alimentari, ecc. Preparare i brodi vegetali in sede con verdure fresche o surgelate oppure, se l’organizzazione della cucina non lo permette, utilizzare dadi o prodotti simili senza grassi, additivi (coloranti, ecc.), aromi e contenenti preferibilmente sale iodato;
- evitare prodotti trasformati (salumi, ecc.) e semilavorati contenenti glutammato monosodico (E621) o altri esaltatori di sapidità;
- prevedere frutta fresca (anche in forma di macedonie, spremute, frullati, ecc.) e non nettari di frutta e bevande a base di frutta per l’elevato contenuto di zuccheri e il basso contenuto di frutta e di fibra;
- evitare bevande, prodotti dolciari, yogurt, confetture, ecc. dolcificati con sciroppo di glucosio-fruttosio;
- evitare bevande, prodotti dolciari, yogurt, confetture, ecc. dolcificati con edulcoranti (aspartame, acesulfame k, stevia, ecc.).
- prediligere torte semplici preparare in sede (crostate di frutta o marmellata, torta margherita, allo yogurt, alle mele, ecc.);
- evitare gli alimenti preconfezionati che contengono, tra gli ingredienti elencati in etichetta, i grassi idrogenati e grassi e/o oli vegetali ricchi di grassi saturi. Scegliere alimenti in cui viene utilizzato per la preparazione olio di oliva extravergine, oppure olio mono seme di girasole, mais, arachidi.

Tenuto conto dei continui progressi in campo alimentare, si provvederà agli aggiornamenti di volta in volta necessari.