

Proposta alimentare

Considerando il numero sempre più elevato di persone che consumano almeno un pasto fuori casa è di fondamentale importanza – nella ristorazione collettiva – sia elevare il livello qualitativo dei pasti, mantenendo saldi i principi di sicurezza igienica, di qualità nutrizionale e organolettica, di corretto utilizzo degli alimenti, sia favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette, tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e la promozione di alcuni piatti/ricette.

A riguardo, l'OMS nel piano d'azione 2008-2013 "Strategia globale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili" pone come obiettivi primari quelli di esortare gli Stati membri a sviluppare cornici di riferimento per le politiche nazionali, a definire programmi, a scambiare le proprie esperienze, a implementare e integrare gli interventi e le strategie di prevenzione nelle politiche dei Governi, con il coinvolgimento di tutti i Ministeri.

Ristorazione DOC, sulla base di queste indicazioni, ha sviluppato un piano nutrizionale basato sulla **Dieta Mediterranea** come modello di corretta alimentazione, in chiave di prevenzione delle malattie sociali legate alla nutrizione.

Il nostro protocollo prevede:

- **utilizzo dei prodotti e delle specialità tipiche;**
- **utilizzo di prodotti ortofrutticoli freschi seguendo la stagionalità e, quando possibile, di coltivazione biologica.**
- **una programmazione di attività formative e divulgative sulla dieta mediterranea e sulle culture e i paesaggi a essa associati.**

Il modello alimentare mediterraneo oltre a essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60% inferiore rispetto a una alimentazione di tipo nordeuropeo o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali.

Proposta alimentare

Menù

Gestione diete

Personalizzazione

& Innovazione



Nel 2010 l'Unesco ha annoverato nel Patrimonio Immateriale e Culturale dell'Umanità:

La Dieta Mediterranea

il regime alimentare col **menù** forse più famoso e apprezzato al mondo. Questo modello nutrizionale prevede il consumo di alimenti come:

- **frutta, verdura fresca:** vitamine, fibre e sali minerali.
- **Cereali, pane, pasta:** ricchi di fibre, carboidrati e sali minerali.
- **Legumi:** una buona fonte di proteine vegetali, sali minerali e carboidrati a lento assorbimento. Non è un caso che pasta e fagioli sia un piatto completo essendo costituito da carboidrati e proteine.
- **Erbe aromatiche:** basilico, rosmarino, origano.
- **Olio d'oliva:** fa bene al cervello e alla salute delle arterie grazie alla presenza di acidi grassi monoinsaturi che combattono quelli saturi che aumentano il colesterolo "cattivo".
- **Carne:** proteine (meglio carne bianca che rossa).
- **Uova:** proteine ad alto valore nutrizionale
- **Pesce** (specialmente quello azzurro come sardine, sgombri e aringhe): contiene proteine, sali minerali, fosforo, iodio e acidi grassi essenziali chiamati Omega3.
- **Vino:** vasodilatatore e antiossidante.
- **Dolci:** consigliati una volta a settimana

La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Inoltre, l'assunzione di cibi freschi e integrali permette una maggiore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.

La dieta mediterranea prevede il consumo degli alimenti rispettando la stagionalità degli stessi. Questo si traduce in una riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali, così come dell'approvvigionamento e dei costi di trasporto da paesi lontani (food miles).



Menù

I menù che proponiamo seguono una programmazione stagionale e prevedono l'utilizzo di prodotti e di ricette caratteristiche della Dieta Mediterranea.

La nostra proposta alimentare prevede, oltre ai menù, l'esposizione di cartelloni illustrativi con informazioni nutrizionali degli alimenti stagionali presenti nelle ricette proposte.

Ogni ricetta è calcolata in nutrienti e tutti i menù giornalieri sono bilanciati per fornire la giusta quantità e qualità di alimenti tali da soddisfare i vari fabbisogni in base ai LARN.

L'abbinamento bilanciato dei piatti è suggerito da un colore.

In tutti i nostri impianti è presente un RICETTARIO con ricette di tutti i piatti proposti calcolate in grammature e nutrienti, non solo per aiutare il cuoco nella loro elaborazione ma per essere anche visionato dagli utenti.

Le grammature dei singoli alimenti saranno stabilite in base al tipo di utenza e saranno parte integrante del contratto.

Vi proponiamo un esempio di proposta alimentare con relative schede informative.





PRIMAVERA ESTATE

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| LUNEDÌ | <p>INSALATA DI FARRO RISO PORRI E PISELLI PASSATO DI ZUCCHINE</p> | <p>MERLUZZO ALLA LIGURE POLLO AL LIMONE PROSCIUTTO CRUDO</p> | <p>PATATE AL VAPORE ZUCCHINE ALLA MENTA INSALATA MISTICANZA</p> |
| MARTEDÌ | <p>RISOTTO AGLI ASPARAGI PASTA ALLA NORMA CREMA DI PISELLI</p> | <p>UOVA IN BELLAVISTA ARISTA AL FORNO ROAST BEEF FREDDO</p> | <p>POMODORI AL BASILICO PATATE NOVELLE INSALATA VERDE</p> |
| MERCOLEDÌ | <p>PASTA AGLIO OLIO RISOTTO PRIMAVERA CREMA DI LATTUGA</p> | <p>TAGLIATA AL ROSMARINO MOZZARELLA PLATESSA ALLA MUGNAIA</p> | <p>ZUCCHINE GRIGLIATE CAROTE JULIENNE PISELLINI PREZZEMOLATI</p> |
| GIOVEDÌ | <p>INSALATA DI RISO VENERE GNOCCHI AL PESTO RISO E PREZZEMOLO</p> | <p>ARROSTO DI TACCHINO VITELLO TONNATO SALMONE AL FORNO</p> | <p>CAPONATA INSALATA MISTA SPINACI ALL'OLIO</p> |
| VENERDÌ | <p>PASTA INTEGRALE ALLA CRUDAIOLA RISOTTO DI MARE CREMA D'ASPARAGI</p> | <p>FRITTO ALL'ITALIANA HAMBURGER DI MANZO FORMAGGIO FRESCO</p> | <p>PATATE RUSTICHE FAGIOLINI PREZZEMOLATI INSALATA VERDE</p> |





AUTUNNO INVERNO

| | | | |
|------------|--|---|--|
| LUNEDI' | <p>RISOTTO AI FUNGHI PASTA E FAGIOLI* MINISTRA CON FARRO</p> | <p>POLLO ALLA DIAVOLA SCAMONE AI FERRI FORMAGGIO FRESCO</p> | <p>PATATE AL ROSMARINO INSALATA DI VERZA ERBETTEI AL VAPORE*</p> |
| MARTEDI' | <p>ORECCHIETTE ALLA PUGLIESE MINISTRA D'ORZO PASTA INTEGRALE AL POMODORO</p> | <p>FRITTATA ALLE ERBE NASELLO ALLE OLIVE* SPECK</p> | <p>FINOCCHI IN INSALATA INSALATA MISTA CAVOLFIORE GRATINATO</p> |
| MERCOLEDI' | <p>RISO E ZUCCA PASTA ALLA SICILIANA PASSATO DI VERDURA</p> | <p>LONZA AL VINO BIANCO TACCHINO ALL'UCCELLETO SPADA AI FERRI</p> | <p>PISELLI IN TEGAME PATATE AL FORNO INSALATA VERDE</p> |
| GIOVEDI' | <p>PASTA ALL'ARRABIATA PASTA E CECI CREMA DI CAROTE</p> | <p>POLLO ALLA CURCUMA POLPETTE RICOTTA E SPINACI FRITTATA</p> | <p>SPINACI ALL'OLIO BROCCOLI AL PEPERONCINO INSALATA VERDE</p> |
| VENERDI' | <p>PASTA ALLE VONGOLE RISOTTO ALLO ZAFFERNO CREMA DI LENTICCHIE</p> | <p>SEPIE IN UMIDO LONZA AL ROSMARINO CARPACCIO DI BRESAOLA</p> | <p>PATATE CAVOLFIORE GRATINATO INSALATA VERDE</p> |



Primavera



Le fragole

Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti, le fragole aiutano a combattere i tanto temuti "radicali liberi" e rallentano il naturale processo di invecchiamento delle cellule del nostro organismo.

Oltre a questa le fragole possiedono molte altre proprietà: svolgono un'azione rigeneratrice nei confronti delle cellule sanguigne, questo grazie alle proprietà dell'acido folico che apporta benefici anche alla memoria agendo sul cervello tramite il liquido spinale. Sono rinfrescanti, rimineralizzanti, diuretiche e soprattutto hanno proprietà disintossicanti e depurative dell'organismo, soprattutto se mangiate a stomaco vuoto. Da non trascurare i benefici che le fragole avrebbero sul miglioramento dell'umore, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di serotonina.

Gli asparagi

Gli asparagi contengono le seguenti sostanze: glucidi, protidi, fibre composte da cellulosa, pectine e lignina, vitamina A, quasi tutte le vitamine del gruppo B ed elementi minerali quali sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, rame e iodio.



Dato il loro alto contenuto di potassio, gli asparagi rappresentano un alimento molto utile al cuore e ai muscoli in generale; degno di considerazione il loro effetto diuretico a causa del rapporto potassio/azoto molto elevato e dell'asparagina, che oltretutto è responsabile del forte odore penetrante. Gli asparagi sono inoltre ipocalorici e apportano una quantità equilibrata di vitamine e sali minerali all'organismo che sono pressoché indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cuore.



Estate



Il pomodoro

Povero in calorie, con un buon contenuto in minerali e oligoelementi, ricco di acqua, dotato di tutte le vitamine idrosolubili. È un alimento leggero, rimineralizzante, dissetante, ad alta densità nutrizionale e ricco di sapore,

quindi con un ottimo equilibrio nutrizionale.

I pomodori sono la fonte più importante di licopene, un carotenoide ad alto potere antiossidante e l'unione con olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo.

La mozzarella

È un alimento molto ricco di proteine animali di alto valore biologico, cioè facilmente assimilabili dall'organismo, per questo motivo rappresenta una valida alternativa alla carne o al pesce. È molto ricca di sali minerali (fosforo, sodio, ferro) e soprattutto di calcio. La mozzarella è un alimento amico della salute delle donne soprattutto in menopausa, quando le variazioni ormonali determinano un'accelerazione della perdita di calcio da parte delle ossa (osteoporosi). La mozzarella di latte vaccino è molto più ricca di calcio rispetto a quella di bufala; ne contiene infatti più del doppio (500 mg per 100 g di prodotto contro 210) pari alla metà del fabbisogno giornaliero di una donna adulta, tra i 25 e i 50 anni (circa 800-1.000 mg).



Il Basilico

Non solo il basilico è un'ottima pianta aromatica in grado di dare più gusto, ma viene anche impiegato come sostanza stimolante dell'apparato intestinale, in quanto le sue proprietà facilitano la digestione. Il basilico rafforza il sistema nervoso, allevia gli stati d'ansia e di nervosismo, è utile nei casi di insonnia ed utilizzabile anche in caso di asma, bronchiti e tosse.



Autunno



La zucca

La zucca è innanzitutto un alimento a basso contenuto calorico. Il suo apporto è pari a 17 calorie ogni 100 grammi di polpa; tra i suoi componenti principali annoveriamo la presenza del betacarote, delle vitamine A, B ed E (quest'ultima molto importante grazie alle sue note proprietà antiossidanti). La zucca è anche un ortaggio ricco di minerali come calcio, sodio, potassio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio, manganese e zinco. In ultimo troviamo una discreta quantità di fibre e una vasta gamma di aminoacidi, tra cui ricordiamo l'arginina, la tirosina, il triptofano, l'acido aspartico e l'acido glutammico. Il betacarotene presente nella zucca ha proprietà preventive nei confronti dell'insorgere di diverse patologie; da non sottovalutare i benefici che derivano dalla sua capacità di contrastare i radicali liberi, sostanze altamente pericolose per il nostro organismo.

Il Peperoncino

Uno dei principali componenti del peperoncino rosso è la capsacina, un principio attivo da cui dipendono parecchie proprietà benefiche attribuite al peperoncino; importante ricordare la presenza nel peperoncino rosso della vitamina C, che, tra le sue altre funzioni, ha un ruolo importante nella difesa dalle infezioni e proprietà antiossidanti.



Inverno

7 legumi secchi

(Lenticchie, ceci, fagioli, piselli)

I legumi secchi sono un'ottima fonte di proteine: ne contengono infatti più del doppio dei cereali e più delle stesse carni, ma di qualità inferiore.

L'associazione di legumi e cereali migliora la qualità proteica, questo è il motivo per cui l'uomo in tutto il mondo ha imparato a preparare piatti come pasta e fagioli, riso e piselli ecc. Alla famiglia delle leguminose appartengono anche le arachidi e la soia, dai cui semi vengono estratti gli oli di arachide e di soia, per cui vengono indicate come oleaginose. I legumi secchi rappresentano un beneficio dal punto di vista nutrizionale, ma anche dal punto di vista della salute, in quanto questi alimenti sono in grado di abbassare la colesterolemia, grazie al buon contenuto in lecitina.



Il cavolo verza

Il cavolo verza contiene vitamina A, essenziale per il buon funzionamento della vista e per mantenere sana la pelle; vitamina C, fondamentale per il sistema immunitario; vitamina K, molto importante per la coagulazione del sangue. Inoltre, la verza è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo elementi indispensabili per la costituzione di cellule e tessuti e per l'idratazione cutanea.

Un consistente numero di studi rivela la capacità del cavolo verza e degli altri ortaggi della famiglia delle Crucifere (broccoli, cavolfiori, rucola, rape, ravanelli) di esercitare azione protettiva nei confronti dei tumori. La verza, infatti, contiene isotiocianati, sostanze in grado di stimolare le cellule a produrre alcuni bioenzimi estremamente efficaci nel contrastare la degenerazione del DNA, soprattutto a livello di bronchi e polmoni.

I fitoestrogeni della verza riescono a contrastare l'insorgenza dei tumori connessi all'attività degli ormoni, quali il cancro alla mammella e quello alla prostata.



| Piatto e ingredienti | Grammi | KCalorie | Proteine grammi | Glucidi grammi | Lipidi grammi |
|-----------------------------|---------------|-----------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| PASTA E FAGIOLI | | 256,79 | 11,37 | 48,46 | 3,26 |
| pasta | 40,00 | 142,40 | 4,32 | 33,10 | 0,12 |
| acqua | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| fagioli borlotti secchi | 25,00 | 77,75 | 5,90 | 12,93 | 0,63 |
| patate | 5,00 | 4,25 | 0,11 | 0,90 | 0,05 |
| sedano | 30,00 | 6,00 | 0,69 | 0,72 | 0,06 |
| aglio | 5,00 | 2,05 | 0,05 | 0,42 | 0,03 |
| cipolla | 5,00 | 1,30 | 0,00 | 0,29 | 0,00 |
| olio | 2,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| estratto per brodo | 2,00 | 3,04 | 0,31 | 0,10 | 0,37 |
| sale | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| NASELLO ALLE OLIVE | | 281,20 | 26,74 | 8,10 | 14,91 |
| filetto di nasello | 150,00 | 106,50 | 25,50 | 0,00 | 0,41 |
| farina | 10,00 | 34,20 | 1,00 | 7,80 | 0,00 |
| olio | 10,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 10,0 |
| olive verdi | 30,00 | 42,60 | 0,24 | 0,30 | 4,50 |
| prezzemolo | 4,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| vino bianco | 10,00 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| sale | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| FINOCCHI IN INSALATA | | 72,00 | 1,20 | 1,00 | 7,00 |
| finocchi | 100,00 | 9,00 | 1,20 | 1,00 | 0,00 |
| olio | 7,00 | 63,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 |
| aceto di vino | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| sale | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTALI | | 609 | 39,31 | 57,56 | 25,17 |
| *GDA% | | 30% | 64% | 19% | 35% |

*GDA (razioni giornaliere raccomandate) PER UN ADULTO CHE SI BASANO SU UN CONSUMO CALORICO GIORNALIERE DI 2000 Kcal.

Il pranzo dovrebbe coprire il 35% delle calorie totali (2000 Kcal totali = 700 Kcal pranzo).

