

## Disciplinare GREEN TOUR

Linee guida per gli operatori della ristorazione  
(D.G.R. 801 del 06/06/2017)

### REQUISITI GENERALI

#### *Preparazione dei pasti*

Per la preparazione dei pasti la cucina dovrà attenersi alle seguenti indicazioni:

- cuocere le verdure preferibilmente al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata e a temperatura ambiente;
- somministrare la razione di carne e pesce possibilmente in un'unica porzione (per esempio una scaloppina, una coscia di pollo, una sogliola, ecc.);
- evitare la precottura e l'eccessiva cottura (minestre, minestrone, verdura, pasta);
- osservare le modalità di preparazione atte a limitare la perdita di nutrienti: evitare l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;
- la quantità di olio utilizzata per evitare che la pasta, una volta scolata, si incolli deve essere conteggiata nella quantità prevista nelle tabelle nutrizionali;
- I sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla;
- Evitare l'uso di:
  - carni al sangue
  - cibi fritti
  - dado da brodo contenente glutammato
  - conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti
  - residui dei pasti dei giorni precedenti
  - materie prime quali: verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
  - modalità di cottura come soffrittura

Le elaborazioni dei cibi devono essere semplici e la scelta dei piatti deve tenere conto della stagionalità.

#### *Modalità di cottura*

La cottura determina numerose modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche nell'alimento, di cui la maggioranza sono volute e favorite, mentre altre indesiderate.

Tra le modificazioni “positive” ci sono l’aumento della digeribilità e il miglioramento dei caratteri organolettici, dell’appetibilità e delle qualità igieniche, grazie alla distruzione dei microrganismi, all’inattivazione degli enzimi e di eventuali sostanze tossiche presenti; tra le conseguenze meno favorevoli si ha la diminuzione del valore nutritivo, dovuto essenzialmente alla perdita di alcuni aminoacidi, delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua.

Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

### **Cottura in acqua**

L’acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell’alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l’alimento nell’acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Ad esempio, per ottenere una più rapida cottura ed una minore perdita di vitamine e sali minerali nel caso della verdura è buona norma usare una quantità minima di acqua, non frazionare troppo l’alimento ed usare il coperchio per ridurre il contatto con l’aria e quindi le ossidazioni.

Nel caso della carne, per avere un buon bollito, è consigliabile aggiungerla all’acqua in ebollizione: in questo modo le proteine coagulano, evitando, alle sostanze contenute nella carne, di passare nel brodo di cottura. Se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda; le proteine coagulano lentamente e così tutte le sostanze della carne passano nell’acqua di cottura.

### **Cottura a vapore**

Nel sistema di cottura a vapore l'alimento entra in contatto con l'acqua allo stato gassoso e subisce meno perdite rispetto alla bollitura.

La cottura mediante vapore può avvenire in pentola a vapore o in pentola a pressione.

*In pentola a vapore (vapore dolce):* tale cottura viene effettuata con una pentola apposita formata da due corpi: uno inferiore dove l’acqua bolle e uno superiore, incastrato a quello inferiore, forato in modo da permettere il passaggio dell’acqua allo stato aeriforme che sale dal basso verso l’alto. Questo tipo di cottura comporta perdite vitaminiche minime e il mantenimento delle qualità organolettiche del prodotto.

*In pentola a pressione (vapore spinto):* utilizzando la pentola a pressione, la chiusura ermetica impedisce al vapore di fuoriuscire; questo determina un aumento di pressione e, di conseguenza, un aumento della temperatura di ebollizione. I tempi di cottura risultano quindi notevolmente ridotti, ma si può avere la perdita di vitamine termolabili.

*Queste due tecniche di cottura possono essere simulate con forni **a vapore a pressione o termoventilati - trivalenti** nei quali il vapore viene prodotto in apposite caldaie e distribuito uniformemente.*

### **Cottura brasata**

E’ una cottura lenta che utilizza una piccola quantità di grassi per rosolare il prodotto, dopo di che la cottura prosegue in pochissimo liquido (brodo, vino, ecc.). Si ha la perdita delle vitamine termolabili e di altri nutrienti per dissoluzione, che viene rallentata se, durante la rosolatura, attorno all’alimento si forma la crosta.

### **Cottura in umido** **o “stufatura”**

Consiste in una cottura, più o meno prolungata secondo le caratteristiche dell'alimento, a temperatura relativamente bassa in un recipiente con coperchio che mantiene e diffonde dolcemente il calore. I cibi stufati cuociono utilizzando i propri

liquidi e grassi naturali, senza la necessità di molto condimento e senza dispersione di valori nutrizionali, che rimangono nel sugo di cottura.

Un sistema utilizzato come sostituzione della soffrittura è l'appassimento o tostatura delle verdure in poca acqua o poco brodo vegetale della dadolata di verdure nelle preparazioni, ad esempio di un sugo vegetale o della base di un risotto.

Per aumentare l'assimilazione delle vitamine liposolubili (A, D, E, K), si consiglia di aggiungere un po' di olio extravergine di oliva.

**Cottura in padella** Con questo metodo i cibi vanno cotti con pochissimo olio agitandoli di continuo per non farli attaccare al fondo. Può essere un sistema accettabile usato soprattutto per le verdure. Per facilitare la cottura si possono usare pentole antiaderenti.

**Cottura al forno** Questa modalità di cottura è utilizzata per molti tipi di alimenti (carni, pesci, verdure, ecc.) in quanto li rende particolarmente appetibili. È un metodo lungo e laborioso, che richiede costante attenzione da parte degli addetti. I forni di ultima generazione sono termoventilati in modo che il calore prodotto venga distribuito in maniera equa all'interno del forno stesso, grazie alla presenza di una ventola. Se si dispone di tale attrezzatura gli alimenti si cuociono uniformemente in tutte le loro parti senza la necessità di continuare a rigirarli. Inoltre, se predisposti, permettono la cottura combinata "convezione – vapore" che risulta più veloce, necessita di minori quantitativi di grassi e porta ad un prodotto finale più morbido perché più ricco di liquidi.

**Cottura sottovuoto** È un sistema molto semplice che consiste nel trattare termicamente l'alimento messo sottovuoto, cioè privato di tutta l'aria presente nel contenitore. Dopo la creazione del sottovuoto, è possibile sottoporre il prodotto a pastorizzazione, cottura o refrigerazione. La cottura sottovuoto può essere effettuata al posto della cottura per ebollizione, al vapore e a bagnomaria. I vantaggi di tale metodo sono principalmente l'accentuazione dei sapori e degli aromi delle vivande, la possibilità di cuocere a basse temperature che mantengono più tenero l'alimento, la minore dispersione di vitamine e sali minerali, in assenza di aria e liquidi e la possibilità di cuocere contemporaneamente più alimenti, ciascuno dei quali deve essere riposto in sacchetti sigillati. È bene lavorare rispettando le principali norme igieniche, poiché in assenza di ossigeno si possono sviluppare alcuni microrganismi molto pericolosi (come *Clostridium botulinum*)

**Importante è la possibilità, in caso di allergie alimentari, di cuocere in maniera separata gli alimenti evitando i problemi di contaminazione crociata in fase di cottura; si avrà quindi una dieta speciale in monoporzione preparata in maniera corretta e sicura per l'utente allergico.**

**Cottura alla piastra a bassa temperatura** Si griglia con la piastra fredda, cioè non preriscaldata, a fiamma bassa e senza coprire la carne. I grassi e i sughi che colano devono essere drenati. È un metodo sano in quanto non scottando l'alimento non c'è pericolo di formazione di sostanze tossiche, ma meno saporito del metodo classico sulla piastra. Se la carne non viene stracotta, è più tenera e succulenta.

#### Metodi di cottura da evitare

**Frittura:** è un metodo di cottura basato sull'immersione degli alimenti in un grasso bollente.

Nonostante sia un metodo che dà ai cibi un sapore gustoso, gli oli utilizzati, ad alte temperature iniziano a decomporsi per effetto del calore, liberando fumi costituiti da acidi grassi liberi e da altre sostanze tossiche, fra cui l'acroleina.

**Cottura alla griglia:** i cibi sono esposti ad altissime temperature, fornite dalla carbonella o dalla fiamma o dalla piastra. Ad alte temperature, le proteine alimentari subiscono delle modificazioni chimiche, portando alla formazione di sostanze tossiche, come le ammine eterocicliche aromatiche; inoltre i grassi alimentari tendono a gocciolare e bruciare sulla griglia, generando del fumo ricco di idrocarburi policiclici aromatici che si depositano sugli alimenti. Entrambe queste classi di sostanze sono collegate ad un maggiore rischio di sviluppare tumori.

**Raccomandazioni per l'uso degli oli per frittura indicate dall'ISS (Istituto Superiore Sanità):**

- Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
- Curare un'adeguata preparazione degli alimenti da friggere evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento preferibilmente dopo la frittura.
- Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di termostato.
- Dopo la frittura è bene agevolare, mediante scolatura, l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.
- Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- Filtrare l'olio usato. Se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti; pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio. Si consiglia, in ogni caso, di gettare l'olio residuo.
- Evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco a quello usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.
- Proteggere oli e grassi dalla luce.

## TIPOLOGIE DI ALIMENTI

### (A) Carne, pesce, uova, formaggi, legumi

- **Carni:** vanno alternate le parti magre di carni di pollo, coniglio disossato, vitellone, tacchino e suino. È opportuno utilizzare carni macinate al momento (es. macinato per ragù, per svizzere, per polpette, ecc.).  
Si sconsiglia l'utilizzo di prodotti contenenti carne separata meccanicamente.
- **Pesce:** va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, meglio se deliscati, tipo filetti o tranci, surgelati individualmente o interfogliati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico, pesce spada in tranci, seppie).  
I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo, e il pesce panato non devono essere pre-fritti, ricostituiti e cotti mediante frittura, tutto il pesce surgelato non deve essere ottenuto da prodotti ricomposti.
- **Formaggio:** utilizzare preferibilmente formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti; evitare l'uso di formaggi fusi e preferire i formaggi D.O.P.
- **Uova:** per le preparazioni alimentari si raccomanda l'uso di prodotti pastorizzati in confezioni originali.  
Nel caso si utilizzino uova fresche in guscio, optare per quelle di categoria A extra di produzione comunitaria in confezioni originali conformi alle norme vigenti.  
Fermi restando i requisiti merceologici ed igienico sanitari del prodotto di partenza, particolare attenzione deve essere riservata alle preparazioni gastronomiche.
- **Affettati:** gli affettati migliori sono il prosciutto cotto o crudo, la bresaola e lo speck magro. **Legumi:** se consumati in abbinamento con i cereali (pasta, riso, orzo, ecc.), garantiscono un apporto di proteine elevato e di buona qualità analogo agli alimenti di origine animale. Oltre ai legumi freschi, potranno essere utilizzati legumi surgelati e legumi secchi.

### **(B) Pasta, riso, gnocchi**

- **Pasta:** deve essere usualmente di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo o pasta fresca speciale.  
La pasta cotta proposta al consumo deve essere preferibilmente condita all'atto dell'utilizzo/somministrazione.  
Nella scelta dei formati da proporre si devono favorire quelli di più diffuso uso locale.
- **Riso:** è da favorire l'utilizzo di risi nazionali: Arborio, Vialone, ecc.; il ricorso al riso parboiled deve essere limitato preferibilmente a ricette o situazioni che ne richiedano l'uso particolare. E' bene variare il riso "bianco" con quello integrale o semintegrale.
- **Gnocchi:** di norma utilizzare gnocchi di patate freschi o surgelati.
- **Altre tipologie di cereali:** è possibile ed auspicabile variare le tipologie di cereali utilizzati, prevedendo oltre a pasta e riso, altri cereali come orzo, farro e miglio.

### **(C) Pane e prodotti da forno**

- **Pane:** utilizzare pane fresco di giornata, evitando il pane riscaldato o surgelato, meglio se pane comune a ridotto contenuto di sale e integrale.
- **Prodotti da forno:** fette biscottate, crackers e i prodotti da forno devono essere preparati con olio extravergine di oliva o olio monoseme.  
Vanno evitati i prodotti contenenti grassi idrogenati o oli tropicali (palma, palmisto, cocco).

### **(D) Verdure e ortaggi**

- Hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali; vanno utilizzate *verdure fresche di stagione, opportunamente* variate, crude e cotte, o *verdure surgelate*.
- Per salvaguardarne i nutrienti vanno cotte a vapore o in poca acqua.
- I prodotti ortofrutticoli devono essere stagionali. Per prodotti di stagione si intendono i prodotti coltivati in pieno campo.  
Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.  
La verdura proposta al consumo (ortaggi a radice, ortaggi a frutto, ortaggi a fiore, ortaggi a foglia) deve essere accuratamente lavata e mondata di ogni parte che risultasse comunque alterata.  
La verdura proposta al consumo "cotta", preparata con prodotti surgelati, deve essere sottoposta a trattamenti di cottura che minimizzino le perdite di nutrienti e delle caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto.

**(E) Purè di patate:** preferibilmente preparato con patate fresche.

**(F) Frutta:** ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione.  
Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

### **(G) Latte e yogurt:**

- **Latte:** utilizzare preferibilmente latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato, latte pastorizzato microfiltrato o latte a pastorizzazione elevata.
- **Yogurt:** utilizzare yogurt intero o parzialmente scremato bianco o alla frutta.

### **(H) Dolci:**

Orientare la scelta su dolci semplici, quali ad esempio le crostate di frutta o di confettura di frutta (marmellata), torte di mele o altri prodotti da forno quali biscotti secchi; oppure gelato alla frutta e/o allo yogurt.

**(I) Bevande:** porre in buona vista l'acqua; non incentivare il consumo di bevande zuccherate e superalcolici. Prevedere la possibilità di fornire un singolo bicchiere di vino.

**(J) Aromi:** utilizzare aromi freschi quali: *basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio*, ecc.

**(K) Sale ed estratti per brodo:** va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare, preferibilmente iodurato/iodato, in coerenza con le linee direttrici della campagna del Ministero della Sanità e della Regione del Veneto, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio .

L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità di sale impiegato.

Sono da escludere gli estratti per brodo a base di *glutammato monosodico e con grassi vegetali idrogenati*. Tra i preparati per brodo sono da preferire le tipologie contenenti proteine vegetali, oli monoseme, sale marino, e con almeno il 3% di verdure disidratate.

**(L) Conserve e semiconserve alimentari (scatolame):** sono consigliati i pomodori pelati senza aggiunta di concentrato.

**(M) Condimenti:** sono da utilizzare:

- olio extravergine di oliva (usualmente da preferire);
- burro, solo in piccole quantità per le preparazioni che lo richiedono espressamente in ricetta ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature;
- olio monoseme di arachide, di mais o di girasole.

Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana pubblicate nel 2002 sono uno strumento, anche se un po' datato, importante perché danno una serie di suggerimenti e consigli mirati a favorire le scelte alimentari che più si accordano con un buono stato di salute.

### CONTROLLARE IL PESO E MANTENERSI ATTIVI

Avere un adeguato peso sin dall'infanzia è importante per crescere in salute.

Lo studio "Okkio alla Salute" del 2014 condotto nel nostro Paese dove sono state rilevate le abitudini alimentari dei bambini di 8 anni ha evidenziato che il 20,9% dei bambini Italiani ha un problema di sovrappeso e il 9,8% è obeso. Nel Veneto i bambini che presentano sovrappeso sono il 17,4% e quelli obesi sono il 7%.

L'eccesso di peso è un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie quali il diabete, l'ipertensione, patologie dell'apparato cardiocircolatorio, alcuni tipi di tumori ed altre malattie croniche.

Dall'altra parte anche l'eccessiva magrezza compromette molte funzioni metaboliche ed endocrine, rende meno resistenti alle infezioni, diminuisce la resistenza delle ossa, riduce le capacità mentali e le relazioni della persona.

Per promuovere la crescita e lo sviluppo è necessario educare i bambini ad una alimentazione varia ed equilibrata, indirizzata verso scelte preferenziali di alimenti a bassa densità energetica e con un buon quantitativo di vitamine, sali minerali e fibra, come ortaggi e frutta freschi che hanno un alto potere saziante.

È fondamentale, inoltre, educare il bambino ad uno stile di vita attivo, che permette un miglior controllo del peso e la formazione di uno scheletro più robusto. L'attività fisica è inoltre importante per prevenire alcune patologie cronico-degenerative.

### PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

In una alimentazione equilibrata il 55-60 % circa delle calorie della razione giornaliera dovrebbe provenire dai carboidrati, di questi non più del 15% sotto forma di carboidrati semplici(fruttosio, lattosio, saccarosio) e il restante di carboidrati complessi (amido).

I carboidrati complessi e semplici contenuti nei gruppi alimentari dei cereali, della frutta e della verdura sono un'ottima fonte calorica per il bambino, poiché sono assorbiti facilmente e non producono scorie metaboliche, inoltre sono una buona fonte di fibra alimentare.

Il consiglio è quello di consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, ed aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi, alternare i vari tipi di cereali pane, pasta, riso, orzo, farro, miglio, ecc., preferendo quelli integrali.



Fonte: Ministero della Salute  
"Mangia a colori"



## QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI

Per stare bene è necessario introdurre un'adeguata quantità di grassi con l'alimentazione, infatti, oltre a fornire energia essi apportano anche acidi grassi essenziali e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili e degli antiossidanti.

La quantità di grassi necessaria a garantire un buono stato di salute varia in relazione al sesso, all'età, alla taglia fisica ed allo stile di vita.

Nelle modalità di cucina privilegiare le cotture al cartoccio, forno e cotture al vapore che riducono l'utilizzo dei grassi nella cottura. Inoltre, preferire i grassi di origine vegetale: in particolare l'olio extravergine di oliva e gli oli monoseme. Utilizzare i grassi da condimento a crudo ed evitare i cibi fritti.

Il consumo di pesce va incentivato, almeno due-tre volte per settimana includendo quello azzurro. Gli acidi grassi polinsaturi contenuti nel pesce sono noti per la loro azione di protezione nei confronti delle malattie cardiovascolari.

## ZUCCHERI DOLCI BEVANDE ZUCCHERATE: COME E QUANTI

Nell'ottica di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale è importante ridurre il consumo degli zuccheri semplici e quindi vanno limitati gli snack e i cibi o le bevande addizionate in zucchero.

Vanno preferiti i dolci a ridotto contenuto in grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi come i prodotti da forno della tradizione italiana e le torte non farcite.

Ai carboidrati vengono, inoltre, attribuiti particolari responsabilità nel provocare la carie dentaria.

Nello studio "Okkio alla Salute" del 2014 emerge che il 44% dei bambini del Veneto di 8 anni consuma una o più volte al giorno delle bevande zuccherate. L'introduzione costante di zucchero può dare grossi problemi alla salute.

## BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo acqua tanto di rubinetto quanto quella in bottiglia, entrambe sicure e controllate.

L'organismo perde in continuazione acqua con la sudorazione, la respirazione e quindi occorre bere a sufficienza ogni giorno 1,5 - 2 litri di acqua, assecondando sempre il senso di sete anzi tentando di anticiparlo.

## IL SALE? MEGLIO NON ECCEDERE

Gli italiani consumano generalmente molto più sale di quello che fisiologicamente è necessario.

Questo eccessivo consumo non è senza rischi, poiché potrebbe favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte.

In natura il sodio è contenuto in quasi tutti gli alimenti ma generalmente in quantità modeste.

Quindi, la parte più consistente di quello ingerito quotidianamente deriva dal sale aggiunto a tavola, dal sale aggiunto durante la cottura e dal sale dei prodotti trasformati ai quali viene aggiunto per ragioni tecnologiche di conservazione o di sapidità.

Ridurre la quantità di sale che si consuma quotidianamente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente.

Il nostro palato si adatta facilmente al livello corrente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati; entro pochi mesi o addirittura settimane, questi cibi appariranno sapidi al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente.

Per prevenire e combattere la carenza di iodio e l'insorgenza del gozzo, le Autorità Sanitarie promuovono l'uso del sale iodato. Si tratta di un normale sale a cui è stato aggiunto dello iodio e che va consumato nelle quantità abituali per condire e cucinare, in sostituzione e non in aggiunta a quello normale.

## COME E PERCHÈ VARIARE

Oltre all'energia fornita da proteine, grassi e carboidrati, gli alimenti ci devono assicurare una serie di sostanze nutrienti indispensabili, quali aminoacidi essenziali, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali.

Sono sostanze che l'organismo non riesce a costruire da solo e che quindi dobbiamo assicurarci attraverso l'alimentazione abituale.



Non esiste l'alimento completo che contenga tutte le sostanze nella giusta quantità e che sia in grado di soddisfare da solo tutte le necessità nutritive dell'organismo. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di conseguenti squilibri metabolici.

Inoltre, variare le scelte nutrizionali riduce il rischio dell'ingestione ripetuta e continuativa sia di sostanze estranee eventualmente presenti nei cibi, sia di composti antinutrizionali contenuti naturalmente in alcuni alimenti.

Per comporre un menù equilibrato è necessario inserire gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata:

GRUPPI ALIMENTARI	Alimenti	Principali caratteristiche nutrizionali
Gruppo cereali, loro derivati e tuberi	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, fette biscottate, polenta, patate	Carboidrati complessi e fibra (se integrali)
Gruppo frutta e verdura	Frutta, verdura di stagione e legumi freschi	Vitamine, sali minerali e fibra
Gruppo Latte e derivati	Latte, yogurt, latticini, formaggi	Proteine ad alto valore biologico e calcio
Gruppo carne, pesce, uova, legumi secchi	Carni fresche, prodotti a base di carne crudi o cotti (salumi e affettati), prodotti ittici, uova, legumi secchi	Proteine ad alto/medio valore biologico e ferro
Gruppo grassi da condimento	Olio extravergine di oliva, oli monoseme	Grassi insaturi

### LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

Di seguito vengono riportati alcune regole importanti per la sicurezza degli alimenti:

- Varia la scelta di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
- Non scongelare alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.
- Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.

### CONCLUSIONI

Una alimentazione equilibrata deve avere come obiettivo il benessere e la salute per l'intera popolazione, senza tuttavia mortificare i sensi e il piacere della buona tavola.

Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che potrà essere agevolmente attuato nel rispetto delle tradizioni alimentari di un paese mediterraneo come l'Italia.

**CHECK LIST VERIFICA REQUISITI GREEN TOUR**

Ristorante \_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_

DESCRIZIONE	SI	NO
<b>COTTURA:</b> Utilizzo di pentolame adatto ad una cottura senza grassi (cestello per cottura a vapore, pentole antiaderenti, ecc.) e/o presenza di attrezzature idonee a tal tipo di cottura (es. forni a convezione/vapore).		
<b>MENU':</b> Presenza di menù/lista dei piatti con ricette del ricettario del "Bollino Green tour", con indicato gli ingredienti, le modalità di preparazione e pensate secondo il modello alimentare mediterraneo.		
<b>CLIENTE:</b> Distribuzione ad ogni cliente di una copia del menù adottato e/o ricetta ed esposizione del menù nella sala ristorante o possibilità di visionare la ricetta della lista dei piatti proposti.		
<b>CONDIMENTI:</b> Uso di olio extra vergine di oliva a crudo.		
Uso di erbe aromatiche per sostituire parzialmente il sale.		
Riduzione del consumo di dado, preferire quello vegetale senza glutammato.		
<b>ANTIPASTO:</b> Presenza di un antipasto a base di verdura cruda o cotta: insalata, pinzimonio o altre preparazioni poco caloriche.		
<b>PRIMI PIATTI:</b> Sughi semplici preparati senza soffritto e con l'uso di verdure.		
<b>SECONDI PIATTI:</b> Uso di carni magre e sgrassate prima della cottura (es. togliere la pelle del pollo a crudo) e cotte senza grassi (pollo, tacchino, coniglio, faraona, vitello, vitellone, maiale magro, ecc.).		
Uso di pesci cotti in maniera semplice.		
Uso di formaggi come secondo piatto e non come dessert o fine pasto.		
Uso di affettati magri (bresaola, fesa di tacchino, prosciutto cotto o crudo sgrassato).		
<b>CONTORNI:</b> Adottare un metodo di cottura semplice senza l'uso di grassi animali (burro, panna, pancetta, ecc.) e usare olio extra vergine di oliva a crudo.		
Per insaporire le verdure usare poco olio e orientarsi verso le erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, ecc.) e le verdure (aglio, cipolla, peperone, ecc.).		
<b>PIATTI UNICI:</b> Presenza di piatti unici		
<b>COPERTI:</b> Presenza di pane comune o integrale a pezzatura piccola.		
Uso di crackers o grissini non salati in superficie e a ridotto contenuto di grassi contenuti, come grasso, solo olio extravergine di oliva o monoseme.		
<b>DESSERT:</b> Presenza di frutta cruda e/o macedonia fresca.		
Uso di dolci semplici, senza creme e preparati senza burro o altri grassi di origine animale, margarina o olio di cocco o olio di palma.		
<b>BEVANDE:</b> Acqua naturale o leggermente gassata		
Vino, possibilità di essere servito il singolo bicchiere.		
Aperitivo, se proposto, a base di infusi di frutta o fiori non zuccherati, centrifugati di verdura e frutta.		
<b>SALE IODATO:</b> utilizzo di sale iodato.		
<b>DATA</b>	<b>COGNOME NOME</b>	<b>FIRMA</b>