

AZIONI NELL'AMBITO DEL
PROTOCOLLO D'INTESA
MINISTERO DELLA SALUTE
& FEDERAZIONE
ITALIANA CUOCHI (FIC)



Ministero della Salute



AZIONI NELL'AMBITO DEL
PROTOCOLLO D'INTESA
MINISTERO DELLA SALUTE &
FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI (FIC)



Introduzione

Per attuare il binomio mangiar sano e con gusto, apparentemente di difficile soluzione, la FIC mette a punto seminari che prevedono accorgimenti di sana alimentazione nell'ambito delle tecniche culinarie.

Obiettivi

- Fornire un'adeguata formazione relativa alla sicurezza nutrizionale, nonché alle corrette prassi igieniche, attraverso un seminario ad hoc.
- Contribuire alla realizzazione di ricette utilizzando, con creatività, le tecniche e i metodi più idonei per cucinare nel contesto della sana alimentazione.

Tenuto conto del numero sempre crescente di persone che consumano almeno un pasto fuori casa e del preoccupante aumento di patologie, quali sovrappeso-obesità, ipertensione, diabete, allergie e intolleranze alimentari, strettamente correlate con l'alimentazione e, preso atto che soddisfare il gusto costituisce elemento fondamentale per l'aderenza alla dieta, risulta strategica la diffusione, agli addetti alla ristorazione, delle conoscenze e delle modalità attuative per una corretta alimentazione.

Nell'ottica di facilitare il cuoco ad aderire ai principi di sana alimentazione, al fine di diffondere l'educazione alimentare e offrire l'opportunità di consumare, anche fuori casa, cibi rispondenti alle indicazioni della sana alimentazione e al tempo stesso gustosi, potranno essere organizzati periodici seminari, da realizzare in diverse città/Regioni. A tale riguardo, ai cuochi verrà fornito materiale informativo e rilasciato un attestato di partecipazione.

I cuochi, che aderiranno a tale iniziativa, si impegnano a prevedere, nell'ambito delle attività di ristorazione che svolgono, piatti a basso contenuto di grassi saturi, zuccheri e sale, ponendo particolare attenzione ai condimenti e alle modalità di cottura, al fine di consentire, all'interno dei menu, la scelta di pietanze che rispettano le regole di una alimentazione attenta alla prevenzione del sovrappeso, obesità e delle malattie croniche non trasmissibili che da essi derivano.

Percorso formativo

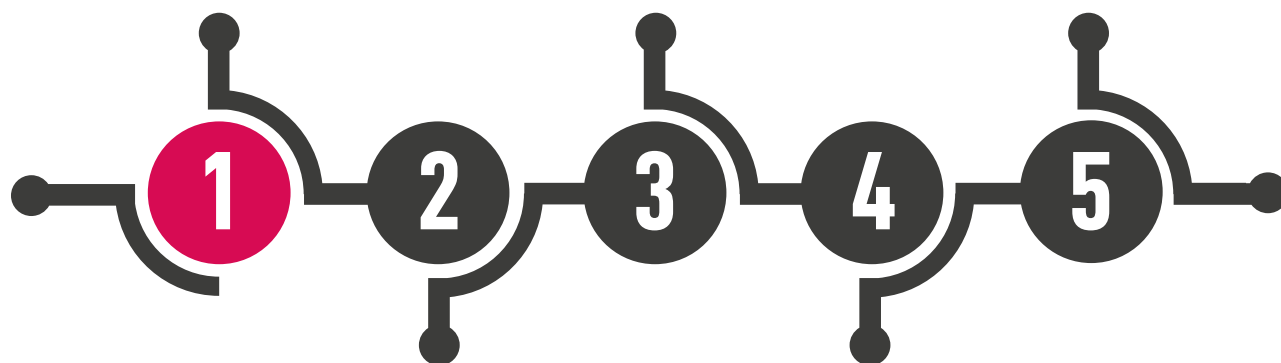
- Nozioni generali di sana alimentazione
- Modalità di cottura consigliate
- Aspetti legati alla gestione degli allergeni nell'ambito della preparazione, presentazione e comunicazione
- Gestione degli sprechi
- Esercitazione pratica

PERCORSO FORMATIVO

Nozioni
generali di sana
alimentazione

Aspetti legati alla gestione
degli allergeni nell'ambito della
preparazione, presentazione e
comunicazione

Esercitazione
pratica



Modalità
di cottura
consigliate

Gestione
degli sprechi



1. Nozioni generali di sana alimentazione

L'intervento educativo deve tener conto dell'adesione alla dieta mediterranea nel rispetto della varietà e dell'equilibrio tra i diversi piatti che vengono proposti.

Ripartizione dei nutrienti

Una dieta equilibrata prevede 25-30% delle calorie da grassi, 12-15% da proteine e 55-60% da carboidrati.

Valutazione quali-quantitativa dei grassi totali

Pur apportando la stessa quantità di energia, i grassi possono essere molto diversi dal punto di vista chimico e avere diversi effetti sulla salute di chi li consuma. I grassi di origine animale sono generalmente più ricchi di acidi grassi saturi mentre quelli di origine vegetale sono più ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi (ad eccezione degli oli di palma e cocco, molto ricchi di grassi saturi).

Acidi grassi saturi & trans

Favoriscono l'aumento della colesterolemia totale nonché la formazione di placche aterosclerotiche. Le fonti principali di grassi saturi nella dieta sono di origine animale, (carni grasse e loro derivati come pancetta, lardo, strutto, prodotti lattiero-caseari come formaggi, latte intero, panna, burro). Gli acidi grassi trans possono trovarsi in alcuni prodotti industriali ma formarsi anche in seguito a cotture che comportano il riscaldamento degli oli a temperature molto elevate (superiori a 220°).

Acidi grassi insaturi

Riducono il rischio di ipercolesterolemia, aterosclerosi e patologie cardiovascolari. Le fonti principali di acidi grassi insaturi sono soprattutto oli vegetali (esempio mais, girasole, arachide, oliva). I grassi insaturi si distinguono in monoinsaturi e polinsaturi.

Tra gli acidi grassi monoinsaturi il più conosciuto è l'acido oleico contenuto nell'olio di oliva che può contribuire alla riduzione dei livelli ematici di lipoproteine LDL e VLDL (quelle che trasportano il cosiddetto colesterolo cattivo), mentre fa aumentare il livello di lipoproteine HDL (colesterolo buono) che rimuovono il colesterolo dall'arterie.

Tra gli acidi grassi polinsaturi i più conosciuti sono OMEGA-3 e OMEGA-6.

Gli omega-3 sono presenti nei prodotti ittici e nella frutta secca a guscio.

Alimenti ricchi di omega-6 sono gli oli di mais, girasole e soia.

Carboidrati

Sono classificati in semplici e complessi a seconda di quante molecole di zuccheri contengono. Tra i semplici ricordiamo i monosaccaridi: glucosio, fruttosio (frutta e miele) e galattosio e i disaccaridi: saccarosio (il comune zucchero), lattosio (latte) e maltosio. Tra i complessi ricordiamo l'amido (pasta, pane e patate).

Le fibre sono polisaccaridi presenti in qualità e quantità diversa negli alimenti di origine vegetale, come la frutta, la verdura, i cereali (soprattutto quelli integrali) e i legumi.

Proteine

Sono nutrienti con ruolo plastico, formati da 20 aminoacidi, di cui 8 essenziali (fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina) che ne determinano il valore biologico e il cui fabbisogno deve essere garantito dalla dieta poiché non possono essere prodotti dall'organismo.

In base all'origine, si distinguono in animali e vegetali. Le proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati) sono ad alto valore biologico, mentre quelle vegetali hanno un valore biologico più basso. Infatti, i legumi mancano della metionina, mentre i cereali di triptofano e lisina. Abbinando cereali e legumi si hanno a disposizione tutti gli aminoacidi essenziali di cui necessita l'organismo.

Inoltre è opportuno diversificare tra le fonti di origine animale e vegetale: 2/3 delle proteine devono derivare da prodotti di origine animale, 1/3 da prodotti di origine vegetale.

Incrementare le preparazioni a base di frutta, verdura e farine integrali

- nella preparazione dei piatti, preferire la frutta di stagione e limitare la frutta più zuccherina (banane, cachi, fichi, uva e mandarini);
- sono consigliate tutte le varietà di verdure sia crude che cotte (ma con la cottura si perdono parte dei minerali e delle vitamine);
- i cereali (pasta e pane integrali, orzo, farro) vanno inseriti nella preparazione dei piatti;
- i legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie e soia) sono da inserire nei menu.

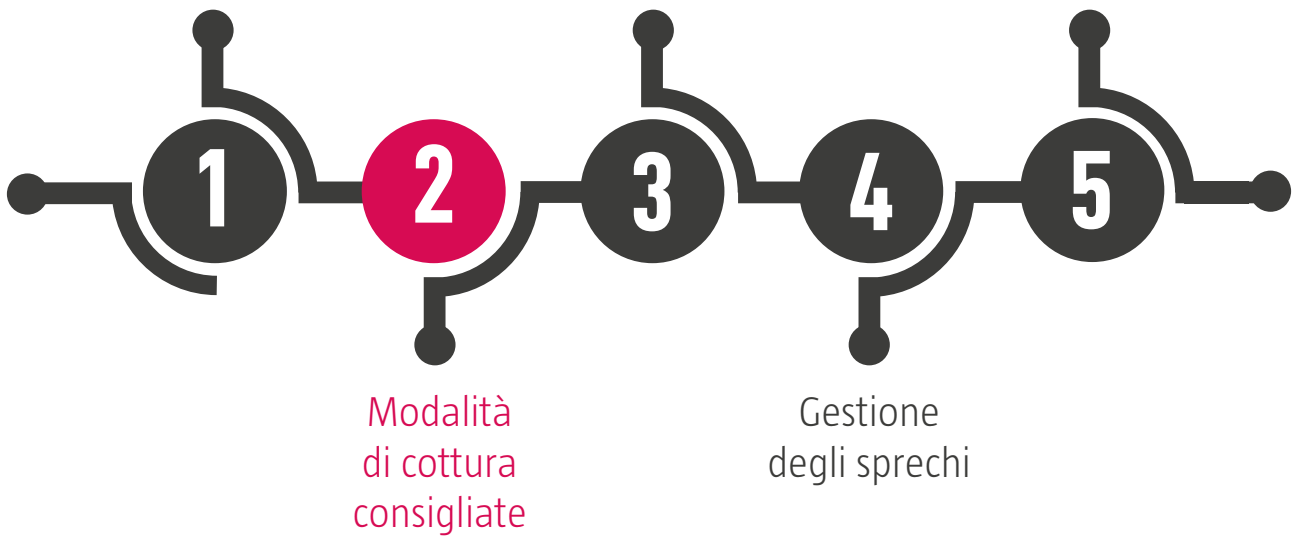
Apporto di sale

La quantità di <6 gr/die è intesa sia come riduzione del sale da cucina aggiunto agli alimenti, sia quale limitazione del consumo di dadi da brodo, estratti di carne, cibi conservati sotto sale, prodotti da forno dell'industria (crackers, grissini, etc). Questo deve essere tenuto presente nella preparazione delle pietanze.

Nozioni
generali di sana
alimentazione

Aspetti legati alla gestione
degli allergeni nell'ambito della
preparazione, presentazione e
comunicazione

Esercitazione
pratica



2. Modalità di cottura

E' preferibile preparare i piatti al vapore, al forno, con pentole che non richiedano grassi per la cottura (a pressione, antiaderenti, specifiche per la cottura a vapore). Le metodiche di cottura a fuoco moderato per brevi periodi devono garantire il mantenimento di tutti i criteri legati alla sicurezza alimentare.

Cotture consigliate

Bollitura

Cotture prolungate possono ridurre la qualità nutritiva dell'alimento

Al vapore

Particolarmente indicata per le verdure

Al forno

Si consiglia di utilizzare la carta da forno per evitare aggiunta di grassi durante la cottura

In casseruola

Evitare i soffritti, limitare le quantità di grassi aggiunti, utilizzando in alternativa: vino, polpa di pomodoro, limone

Alla griglia

Evitare di far abbrustolire la carne per la possibile formazione di sostanze nocive (es. idrocarburi policiclici aromatici -IPA)

Al cartoccio

Ideale per carni e pesci con aggiunta di verdure, vino, polpa di pomodoro, limone, senza utilizzo di grassi

In umido

Limitare l'uso di grassi

A bassa temperatura

Si ottiene sotto vuoto a 65° con tempi di cottura adeguati e preserva i valori nutrizionali. Occorre, comunque, raggiungere una temperatura di almeno 55°, anche al cuore dell'alimento. Cotture a temperature inferiori potrebbero favorire il proliferare della carica batterica

In forno a microonde



Punto di fumo

Per quanto riguarda la frittura e le cotture prolungate particolare importanza assume il punto di fumo, che rappresenta la massima temperatura che può raggiungere un olio prima di ossidarsi, andando a formare anche sostanze tossiche. La temperatura elevata provoca idrolizzazione in glicerolo e acidi grassi; in seguito, il glicerolo si trasforma in acroleina (o aldeide acrilica), una sostanza nociva, visibile sotto forma di fumo.

Gli oli più adatti alle cotture prolungate e/o alle frittiture sono quelli con il punto di fumo più elevato. Tutti gli oli sono in grado di sviluppare acroleina anche in quantità minime ed è per questo che non dovrebbero essere utilizzati più di una volta.

Tra gli oli vegetali che meno sprigionano acroleina troviamo l'olio di arachide (punto di fumo 230°C), ricco di grassi polinsaturi. Anche l'olio extra vergine di oliva (punto di fumo 210°C), è adatto all'utilizzo per le cotture che prevedono alte temperature.

Olio di mais, olio di soia e olio di girasole sono meno adatti per le frittiture.

Materiali contenenti alluminio

Qualora nel procedimento di produzione e preparazione degli alimenti venissero utilizzati materiali contenenti alluminio, si raccomanda di seguire le istruzioni d'uso riportate sulla confezione.

In ogni caso:

- evitare di graffiare i contenitori, ledendo così la patina protettiva dell'alluminio anodizzato;
- evitare il contatto diretto di alimenti acidi o salati con fogli di alluminio;
- evitare la conservazione di alimenti in contenitori di alluminio dopo la cottura e per lunghi tempi.



3. Aspetti legati alla gestione degli allergeni nell'ambito della preparazione, presentazione e comunicazione

Il Regolamento UE 1169/2011 all'articolo 44, prevede che per gli alimenti offerti in vendita al consumatore finale o alle collettività, senza imballaggio, imballati sui luoghi di vendita su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta, gli Stati membri possono adottare disposizioni nazionali concernenti i mezzi con i quali le indicazioni sugli allergeni devono essere rese disponibili e, eventualmente, la loro forma di espressione e presentazione.

In materia di informazioni sugli alimenti e di responsabilità degli operatori del settore alimentare, è necessario in ogni caso il rispetto di quanto sancito dall'articolo 8 del Regolamento (UE) 1169/2011, che ai paragrafi 2, 6 e 8 recita:

- "L'operatore del settore alimentare responsabile delle informazioni sugli alimenti assicura la presenza e l'esattezza delle informazioni sugli alimenti, conformemente alla normativa applicabile in materia di informazioni sugli alimenti e ai requisiti delle pertinenti disposizioni nazionali".
- "Gli operatori del settore alimentare, nell'ambito delle imprese che controllano, assicurano che le informazioni sugli alimenti non preimballati destinati al consumatore finale o alle collettività siano trasmesse all'operatore del settore alimentare che riceve tali prodotti, in modo che le informazioni obbligatorie sugli alimenti siano

fornite, ove richiesto, al consumatore finale”.

- “Gli operatori del settore alimentare che forniscono ad altri operatori del settore alimentare alimenti non destinati al consumatore finale o alle collettività, assicurano che a tali altri operatori del settore alimentare siano fornite sufficienti informazioni che consentano loro, se del caso, di adempiere agli obblighi di cui al paragrafo 2”.

In relazione alle informazioni sulle sostanze che provocano allergie o intolleranze, così come elencati nell'allegato II del regolamento stesso, qualsiasi operatore che fornisce alimenti pronti per il consumo all'interno di una struttura, come ad esempio un ristorante, una mensa, una scuola o un ospedale, o anche attraverso un servizio di catering, o ancora per mezzo di un veicolo o di un supporto fisso o mobile, deve fornire al consumatore finale le informazioni richieste.

Tali informazioni possono essere riportate sui menù, su appositi registri o cartelli o ancora su altro sistema equivalente, anche tecnologico, da tenere bene in vista, così da consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente. Nel caso in cui si utilizzino sistemi elettronici di tipo “applicazioni per smartphone”, codice a barre, codice QR etc., questi non possono essere in ogni caso predisposti quali unici strumenti per riportare le dovute informazioni, in quanto non facilmente accessibili a tutta la popolazione e dunque non sufficientemente idonei allo scopo.

Inoltre, gli obblighi d'informazione in materia di allergeni alimentari possono ritenersi assolti anche nel caso in cui sia presente in un luogo ben visibile all'interno del locale, sul menù, sul registro o su apposito cartello, una tra le seguenti diciture:

- “le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio;
- “per qualsiasi informazioni su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio”.

In tal caso è necessario che le informazioni dovute risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione scritta.

La scelta circa la modalità da utilizzare per render edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore, che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale. L'operatore, nel predisporre l'informativa scritta necessaria per adempiere all'obbligo di cui sopra, dovrà, inoltre, essere libero di indicare la presenza degli allergeni in rapporto alle singole preparazioni secondo le modalità che riterrà più opportune.

ESEMPIO

Menu allergeni

Antipasti

Insalata di baccalà cotta nel vaso di vetro, ravanelli e asparagi

Mosaico di triglie, fagioli corallo e pomodori gialli

Millefoglie di verdure e germogli

Polpo croccante con patate viola ed estratto di carote

Prosciutto San Daniele con melone e confettura di cipolle rosse di Tropea e noci di Pecan

Primi piatti

Spaghetti di Gragnano con gamberi rossi cotti e crudi, pistacchio di Bronte

Paccheri cacio e pepe, con pecorino romano d.o.p. stagionato e pepe nero al mulinello

ALLERGENI

D.

D.

F. M.

D. N.

H.

A. B. D.

A. g.

Riso venere con estratto di piselli e tartare di tonno rosso

D.

Ravioli farciti con ricotta di bufala e basilico su pomodoro giallo del Piennolo e olive taggiasche

A. g. l

Fettuccine viola con rape rosse, ragout di vitello e caffè

A.

Secondi piatti

Filetto di vitello con albicocche secche e pistacchi

H.

Cubi di ricciola con lattuga spedellata e limone

D.

Filetto di pesce azzurro con caponata di verdure

D.

Tagliata di scottona con scarola brasata e mosto d'uva

J.

Suprema di pollo con fettuccine di verdure ed erbe aromatiche

K.

Dolci

Gelato alle rape rosse con crema inglese al rosmarino e croccante di avena

A. C. g.

Spuma al cioccolato fondente con tartare di frutti rossi

C.

Bavarese alle pesche con salsa al the verde & peanuts

C. E.

Diplomatico di passion fruit, gelato al fior di latte e zenzero candito

C.

Tagliata di frutta di stagione affogata al vin santo

L.

Tiramisù in tazza con caffè e schiuma di latte

C. g.

Legenda allergeni

- A. Cereali contenenti glutine, come grano (tra cui farro o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati
- B. Crostacei e prodotti a base di crostacei
- C. Uova e prodotti a base di uova
- D. Pesce e prodotti a base di pesce
- E. Arachidi e prodotti a base di arachidi
- F. Soia e prodotti a base di soia
- g. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- H. Frutta a guscio, vale a dire mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadami o noci del Queensland e i loro prodotti
- I. Sedano e prodotti a base di sedano
- J. Senape e prodotti a base di senape
- K. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- L. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg
- M. Lupini e prodotti a base di lupini
- N. Molluschi e prodotti a base di molluschi

- A. Cereals containing gluten, i.e. wheat (including emmer or khorasan wheat), rye, barley, oat or their derivative strains and by products
- B. Crustaceans and products based on shellfish
- C. Eggs and by-products
- D. Fish and products based on fish
- E. Peanuts and peanut-based products
- F. Soy and soy-based products
- g. Milk and dairy products (lactose included)
- H. Fruits in shell, i.e. almonds, hazelnuts, walnuts, cashew, pecan, Brazil nuts, pistachios, macadamia nuts or Queensland nuts and their by-products
- I. Celery and products based on celery
- J. Mustard and mustard-based products
- K. Sesame seeds and sesame seeds-based products
- L. Sulphur dioxide and sulphities in concentrations above 10mg/gm
- M. Lupine and lupine-based products
- N. Molluscs and products based on molluscs



4. Elementi per contrastare lo spreco alimentare

La riduzione dello spreco alimentare, dalla catena di produzione alla trasformazione industriale, sino alla fase di distribuzione e consumo, rappresenta una delle più importanti sfide di questo secolo, specie se rapportata alle criticità dell'attuale contesto socio-economico della popolazione ed alla concomitante necessità di implementare la solidarietà sociale e la sostenibilità ambientale.

Si stima che nell'UE ogni anno sono sprecate, in tutte le fasi della catena alimentare, dalla produzione al consumo, circa 100 milioni di tonnellate di cibo, di cui il 14% è attribuito alla ristorazione collettiva; il costo stimato per smaltire i prodotti alimentari nelle discariche ammonta a circa 143 miliardi di euro.

La lotta allo spreco alimentare è dunque una priorità all'interno dell'agenda politica europea; in particolare, la Commissione e il Consiglio Europeo invitano ad adottare strategie e misure concrete finalizzate a dimezzare, entro il 2025, lo spreco alimentare lungo tutta la catena di approvvigionamento.

In Italia, l'importanza del "problema spreco" si può intuire dai dati relativi alla ristorazione collettiva che, secondo Oricon, produce un volume complessivo di pasti che sfiora il miliardo e mezzo, con un fatturato di circa 6,5 miliardi di euro all'anno e un impatto, non solo sull'economia, ma anche sulla società e sull'ambiente.

Lo spreco si correla alla consapevolezza e alle attitudini degli individui e alle abilità gestionali lungo la filiera produttiva per cui è necessario:

- favorire il recupero e la donazione delle eccedenze a scopo solidale e sociale, desti-

nandole ai poveri e ai bisognosi;

- cercare di limitare l'impatto negativo sull'ambiente e sulle risorse naturali promuovendo il riuso e il riciclo dei prodotti.

A livello legislativo, il tema dello spreco alimentare ha visto una serie di evoluzioni atte alla semplificazione burocratica delle procedure di raccolta e donazione di cibo ed eccedenze alimentari.

In virtù di quanto stabilito dall'art.10 della Legge 19 agosto 2016, n. 166: *Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi*, il Ministero della salute ha elaborato le [Linee di indirizzo](#) rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti (Intesa Stato Regioni 19 aprile 2018 - GU Serie Generale n.253 del 30-10-2018).

Tale documento evidenzia, attraverso decaloghi specifici per la ristorazione ospedaliera, scolastica e commerciale, le implicazioni e l'importanza del fenomeno dello spreco di cibo e fornisce indicazioni sulle strategie da adottare:

Regole anti spreco

- Programmare in modo corretto gli acquisti, selezionando i fornitori che garantiscano materie prime il cui stato di conservazione ne consente il pieno utilizzo.
- Effettuare un monitoraggio sistematico e periodico delle eccedenze di cucina e dei residui nei piatti al fine di individuarne le cause e porre in atto azioni di progressiva riduzione degli stessi.
- Ricorrere alle buone prassi in materia di sicurezza alimentare, garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'utilizzo di abbattitori di temperatura per permettere di aumentare il periodo di fruibilità delle eccedenze di cucina.
- Promuovere i cosiddetti "second life menu", ossia menu composti prevalentemente da cibi e ingredienti facilmente riutilizzabili in caso di eccedenze.
- Favorire una cucina degli avanzi che sia gustosa, sana e sicura per riutilizzare le eventuali eccedenze alimentari delle cucine in nuovi piatti per il giorno successivo.
- Prevedere l'offerta di porzioni diverse a seconda delle preferenze dei consumatori (mezza porzione, piatto dei primi più piccolo, ecc.).
- Avviare al riciclo (p.e. compostaggio) tutto quanto non è stato possibile o prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise.
- Assecondare ed incentivare iniziative a favore del doggy bag.



5. Esercitazione pratica

L'esercitazione con chef e nutrizionisti prevede nozioni per la pianificazione di un'offerta gastronomica basata sulla riformulazione dei piatti che tenga conto dell'impatto calorico e del contenuto di grassi saturi, zuccheri e sale.

Pianificazione dell'offerta gastronomica

Condimenti

olio extravergine di oliva, pomodoro fresco o passata di pomodoro, peperoncino, erbe aromatiche, zafferano, aceto balsamico, aceto di vino o di mele, limone

Carni

tutte tranne quelle molto grasse

Pesce

tutti i tipi privilegiando le ricette con pesce azzurro

Salumi prosciutto cotto o crudo dolce sgrassati e bresaola

Formaggi

con contenuto di grassi inferiore al 25% (es. mozzarella, ricotta, crescenza, caciottina fresca, scamorza non affumicata). Il grana, quando utilizzato nella preparazione degli alimenti, non deve essere superiore a 10 g per porzione

Latte & yogurt

parzialmente scremati

Verdure, legumi &
frutta

limitare l'uso di cocco e avocado

Pasta o riso

anche integrale

Alimenti da valutare quantitativamente nella pianificazione del menu

Condimenti: burro, lardo, strutto, panna, margarina

Carni: grasse, frattaglie (fegato, rognone, cervella ecc.)

Salumi: grassi e insaccati

Formaggi grassi

Tuorlo d'uovo: nella preparazione di salse o creme (es. maionese)

Latte e yogurt: interi

Alimenti conservati sotto sale

Olive

Dadi ed estratti di carne o ricchi di glutammato

Sale, preferendo quello iodato



Corrispondenze unità di misura/peso- volume

	g/ml
Farina n. 1 cucchiaio colmo	10
Riso a crudo n. 1 cucchiaio colmo	10
Panino tipo rosetta n.1	50
Panino ciabattina n.1	70-80
Cracker n.1	6-8
Grissini n.1	3-5
Olio n.1 cucchiaio	10
Olio n.1 cucchiaino	5
Parmigiano n. 1 cucchiaio colmo	10
Marmellata n. 1 cucchiaio raso	15
Miele n. 1 cucchiaio raso	10
Zucchero n. 1 cucchiaino	5
Latte n. 1 bicchiere	150
Vino n. 1 bicchiere	130
Sale da cucina n. 1 cucchiaino raso	5

A titolo esemplificativo, vengono considerati 22 piatti tipici della cucina italiana che, attraverso la rimodulazione dei contenuti di energia, grassi saturi, zuccheri e sale vengono riformulati e presentati come nuovo modello di stile mediterraneo.

Zucchine alla scapece

Cottura delle zucchine in una padella antiaderente con poco olio per evitare la frittura.

Ingredienti e dosi per 4 persone
400 g di zucchine
40 g di olio extra vergine d'oliva
2 spicchi di aglio
1 mazzetto di menta
40 ml di aceto di vino bianco



Affettare le zucchine sottili. Scottarle in padella antiaderente con poco olio. Condire con olio a crudo, aglio schiacciato, menta in foglie e aceto di vino bianco, riservare in contenitore di vetro coperto con pellicola per alimenti in frigorifero.

Fiori di zucca pastellati

Sostituita la pastella tradizionale con una più leggera realizzata con la farina di riso.

Ingredienti e dosi per 4 persone
12 fiori di zucca
150 g di mozzarella fiordilatte
20 g di alici sott'olio

Per la pastella
200 ml di acqua minerale
150 g di farina di riso 00
1 tuorlo d'uovo

200 g di olio extra vergine d'oliva per la frittura



Farcire i fiori di zucca con il fiordilatte tagliato a cubetti e con alici. Preparare una pastella miscelando acqua, tuorlo e farina di riso, lasciar riposare 30'. Passare i fiori in pastella e friggerli in olio molto caldo.

Panzanella

Diminuita la quantità del pane e del sale aggiunto.

Ingredienti e dosi per 4 persone
2 pomodori rossi maturi
1 mazzetto di basilico
1 cetriolo
1 cipolla rossa
200 g di pane toscano in fette
50 g di olio extra vergine d'oliva
30 ml di aceto di vino bianco



Tagliare a cubetti il cetriolo con tutta la buccia e la cipolla rossa a filamenti sottili. Tagliare a cubetti il pane precedentemente tenuto in acqua e unirlo alle verdure. Condire con olio e aceto. Lasciar riposare al fresco coperto con pellicola per alimen-

ti prima di servire.

Focaccia genovese

Ridotte le porzioni, diminuita la quantità di olio extra vergine d'oliva.

Ingredienti e dosi per 4 persone

500 g di farina 00
5 g di lievito di birra
250 ml di acqua
5 g di sale, preferibilmente iodato
50 g di olio extra vergine d'oliva



Impastare la farina con acqua e sale, unire poi il lievito sciolto in poca acqua tiepida e aggiungere la metà dell'olio. Lasciar lievitare per alcune ore al caldo.

Rimpastare velocemente. Porre in una teglia unta d'olio. Lasciar lievitare 20'. Stendere a mano e condire con un cucchiaino d'olio miscelato con tre cucchiaini d'acqua.

Vitello Tonnato

Eliminati la farina e il burro, variata la cottura della carne (brasato leggero).

Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la cottura della carne
400 g di magatello di vitello
30 g di cipolla tritata
1 foglia d'alloro
100 ml di vino bianco
1 mazzetto di odori
200 ml di brodo
100 g di tonno sgocciolato

20 g di capperi dissalati
20 g di acciughe

Per la salsa

100 g di maionese
20 ml di vino bianco



A freddo in una casseruola alta e stretta mettere tutti gli ingredienti per la cottura della carne. Coprire con un foglio di carta e coperchio e portare ad ebollizione. Cuocere per 45'.

La carne dovrà rimanere rosa all'interno. Eliminare il mazzetto, togliere la carne e far ridurre il fondo, frullarlo e farlo raffreddare.

Preparare la salsa mischiando la maionese e il fondo di cottura. Diluire eventualmente con vino bianco.

Affettare sottilmente la carne e disporla sui piattini leggermente salsati, completare con la salsa rimanente.

Arancine di riso

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotta la quantità di sale ed eliminato il burro nella cottura del riso sostituendolo con l'olio extra vergine d'oliva.

Ingredienti e dosi per 4 persone

200 g di riso superfino
60 g di cipolle tritate
10 g di sale, preferibilmente iodato
400 cl di acqua
1 bustina di zafferano
20 g di grana

10 g olio extra vergine d'oliva

Per la farcia alla carne

160 g di carne trita

70 g di cipolla

70 g di carote

70 g di sedano

40 ml di vino bianco

80 g di concentrato di pomodoro

1 foglia di lauro

80 g di piselli fini

30 g di farina bianca

40 ml di acqua

200 g di pangrattato

300 g di olio extra vergine d'oliva per la frittura



Cuocere il riso nell' acqua bollente in cui avremo aggiunto la cipolla, lo zafferano, il sale e l'olio extra vergine d'oliva. Condi-
re con grana.

Miscelare la carne trita con le verdure tritate, far rosolare in padella, bagnare con vino bianco, unire il concentrato di pomodoro e un bicchiere d'acqua e la foglia di lauro. Cuocere per 30' a fuoco molto dolce. Ottenere con il composto preparato delle arancine dalla forma classica, passarle nella pastella di farina e acqua, panarle nel pangrattato e friggerle in olio molto caldo.

Risotto alla milanese

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotta la quantità di sale ed

eliminato il burro nella mantecatura del riso sostituendolo con l'olio extra vergine d'oliva.

Ingredienti e dosi per 4 persone

20 g di cipolla

20 g di olio extra vergine d'oliva

240 g di riso vialone nano

2 g di zafferano

800 ml di brodo di carne

40 g di parmigiano grattugiato

Per il brodo di carne:

300 g di polpa di manzo

1 costa di sedano

1 carota

50 g di cipolla bianca

Acqua q.b.



Preparare il brodo con gli ingredienti indicati partendo da acqua fredda, utilizzando pochissimo sale.

Far appassire la cipolla con olio e due cucchiaini d'acqua.

Unire il riso e far scaldare bene, unire la metà del brodo bollente e cuocere.

Unire lo zafferano e completare la cottura con il restante brodo.

A fine cottura unire parmigiano fuori dal fuoco e lasciar riposare coperto per 3' prima di servire.

Bucatini all'Amatriciana

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotto il sale nella cottura della pasta, eliminato il sale nella preparazione

della salsa.

Ingredienti e dosi per 4 persone

280 g di bucatini

100 g di guanciale

200 g di pomodori pelati

80 g di pecorino grattugiato



Lasciare stufare il guanciale a fuoco basso senza olio. Scolare il grasso. Mettere in casseruola il pomodoro e far cuocere per 30' con ½ bicchiere d'acqua. Condire la pasta, cotta al dente, unendo il guanciale e il pecorino.

Spaghetti carbonara

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotto il sale nella cottura della pasta.

Ingredienti e dosi per 4 persone

280 g di spaghetti

150 g di guanciale

4 tuorli d'uovo

60 g di pecorino grattugiato

pepe nero da macinare al momento



Lasciare stufare il guanciale a fuoco basso, togliere il grasso sciolto prima di aggiungere la pasta in padella. Unire il tuorlo lavorato con il pecorino. Macinare il pepe al momento.

Tonnarelli cacio e pepe

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotto il sale nella cottura della pasta.

Ingredienti e dosi per 4 persone

280 g di tonnarelli

120 g di pecorino

pepe nero da macinare al momento



Preparare la pasta cotta al dente. Aggiungere l'acqua di cottura per fondere il pecorino. Condire e servire subito con pepe macinato al momento.

Lasagna bolognese

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotto il sale nella cottura della sfoglia fresca. Preparata la besciamella utilizzando l'olio extra vergine d'oliva al posto del burro.

Ingredienti e dosi per 4 persone

250 g di sfoglia fresca all' uovo

Per la besciamella:

200 g di latte parzialmente scremato

20 g di amido di riso

20 g di olio extra vergine d'oliva

noce moscata

sale, preferibilmente iodato, in piccola dose

Per il ragù:

160 g di carne trita

70 g di cipolla

70 g di carote
70 g di sedano
50 ml di vino bianco
80 g di concentrato di pomodoro
1 foglia di lauro

40 g di grana grattugiato



Preparare la besciamella lavorando l'amido con l'olio e sciogliendo il tutto nel latte bollente. Cuocere per 20' a fuoco moderato.

Preparare il ragù miscelando la carne trita con le verdure tritate, far rosolare in padella, bagnare con vino bianco, unire il concentrato di pomodoro e un bicchiere d'acqua e la foglia di lauro. Cuocere per 30' a fuoco molto dolce. Aggiungere ½ bicchiere d'acqua a fine cottura.

Stendere la pasta molto sottile, non sarà necessario poi farla bollire in acqua, e tagliarla a pezzi. In una pirofila alternare besciamella e ragù. Completare con grana.

Cuocere in forno a 150° fino a doratura della superficie.

Pasta alla Norma

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, ridotto il sale nella cottura della pasta, cottura delle melanzane in una padella antiaderente con poco olio d'oliva per evitare la frittura. Cottura della salsa di pomodoro senza soffritto.

Ingredienti e dosi per 4 persone
280 g di pasta tipo penne rigate

300 g di pomodori rossi freschi
1 cipolla
50 g di olio extravergine d'oliva
300 g di melanzane
10 foglie di basilico
40 g di ricotta salata



Cuocere la salsa di pomodoro mettendo tutti gli ingredienti necessari in un'unica soluzione in casseruola e cuocendo a bassa fiamma, così da evitare il soffritto.

Cuocere le melanzane, tagliate sottili, in una padella antiaderente con il coperchio per ridurre la quantità di olio ed evitare la frittura. Bollire la pasta come di regola e poi condire con salsa, melanzane e la ricotta salata grattugiata a grosse scaglie.

Trippa alla romana

Diminuita la quantità di sale aggiunto.

Ingredienti e dosi per 4 persone

800 g di trippa
1 cipolla
2 carote
50 g di sedano
100 g di pomodori pelati
10 foglie di mentuccia romana
100 g di pecorino grattugiato



Mettere in casseruola la trippa con poca acqua e cuocere per 30', scolarla. A parte ottenere un fondo di cottura con sedano, carote tagliate a bastoncini e cipolla tritata, unire la trippa e lasciarla asciugare a

fuoco vivace. Unire i pomodori pelati frullati e cuocere lentamente con il coperchio fino a cottura completa.

Servire con pecorino grattugiato e mentuccia.

Stoccafisso mantecato alla vicentina

Ridotte le porzioni, semplificata la preparazione, eliminato il sale aggiunto.

Ingredienti e dosi per 4 persone

600 g di stoccafisso già bagnato

200 g di cipolle affettate sottilmente

25 g di olio extra vergine d'oliva

400 g di latte

20 g di acciughe sotto sale

1 chiodo di garofano

1 pezzetto di stecca di cannella



Acquistare lo stoccafisso già bagnato.

Porre al fuoco lo stoccafisso coperto d'acqua e portare a bollore, schiumare, spegnere il fuoco e coprire la pentola.

Trascorsi 20' scolarlo e pulirlo completamente recuperando tutta la polpa.

Metterla in un mortaio e batterla.

Far scaldare una capiente casseruola, introdurre le cipolle sottilmente affettate e farle stufare con l'olio e un cucchiaio d'acqua.

Unire la polpa del pesce, le acciughe tritate, gli aromi e coprire di latte.

Cuocere per diverse ore a fuoco molto moderato.

Periodicamente, con un cucchiaio di legno sbattere con vigore per alcuni minuti.

Si serve con polenta di mais bianco.

Saltimbocca alla romana

Eliminati il burro, la farina ed il sale aggiunto, cottura in una padella antiaderente.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 scaloppe di fesa di vitello da 100 grammi

4 foglie di salvia

40 g di prosciutto crudo dolce (4 fettine)

20 g di olio extra vergine d'oliva

50 ml di vino bianco

50 ml di acqua



Sistemare su ogni scaloppa una foglia di salvia e una fettina di prosciutto crudo, premendo bene.

Scaldare una padella antiaderente unta d'olio e rosolare la carne prima dalla parte del prosciutto poi sfumare con il vino. Completare la cottura con poca acqua, sempre a temperatura elevata e ridurre la salsa.

Ossobuco alla milanese

Eliminati il burro e la farina, ridotta la porzione di carne, eliminato l'aglio, cottura al forno.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 ossibuchi di vitello dallo stinco posteriore

40 g di cipolla

30 g di sedano

50 g di carote

50 ml di vino bianco

30 g di salsa di pomodoro
300 ml d'acqua
10 g di prezzemolo
10 g di rosmarino
10 g di buccia di limone



Disporre gli ossibuchi in una teglia da forno, salare e farli rosolare in forno a 190°, scolare il grasso. Preparare le verdure tagliate molto sottili. Unire le verdure e lasciarle insaporire, deglassare con il vino, lasciar evaporare.

Mettere il pomodoro e l'acqua bollente e far crogiolare per circa tre ore in forno a 140°.

Preparare la gremolata riducendo in polvere la buccia di limone, il prezzemolo e il rosmarino. Al momento del servizio unire la gremolata.

Michette con pane secco grattugiato

Ridotta la porzione di carne, sostituito il burro con olio extra vergine d'oliva.

Ingredienti e dosi per 1 persona
130 g di lombata di vitello sgrassata
1 uovo intero
40 g di michele grattugiate finemente
30 g di olio extra vergine d'oliva
sale, preferibilmente iodato, in piccola dose



Battere leggermente la costoletta, metterla nell'uovo sbattuto con una punta di

sale e lasciarla a bagno per qualche tempo.

Sgocciolarla e passarla nel pane premendo bene. Impanare una seconda volta. Far scaldare una padella antiaderente appena unta d'olio e cuocere la costoletta a fuoco moderato (2 minuti per parte). Sgocciolare e asciugare su carta da cucina.

Pollo con peperoni

Eliminati la farina e il burro, eliminata la pelle del pollo e variata la cottura (brastato leggero).

Ingredienti e dosi per 4 persone
pollo intero da 1 kg cc.
1 cipolla
30 g di olio extra vergine d'oliva
1 mazzetto di odori
60 ml di vino bianco
3 peperoni media grandezza
1 mazzetto di prezzemolo



Eliminare la pelle del pollo. Metterlo in una casseruola alta. Ungere con olio e unire la cipolla tritata e il mazzetto di odori. Coprire e far cuocere per un'ora. Alzare la fiamma, unire i peperoni tagliati a filettini sottili e terminare la cottura. Cospargere con prezzemolo tritato.

Polpette di carne

Eliminata la farina, realizzate le polpette di dimensioni ridotte rispetto la ricetta tradizionale

Ingredienti e dosi per 4 persone
400 g di polpa magra tritata finemente
1 uovo intero
40 g di parmigiano grattugiato
60 g di mollica di pane
50 g di olio extra vergine d'oliva
1 cipolla media
1 mazzetto di prezzemolo
200 g di salsa di pomodoro



Preparare le polpette con la carne tritata, l'uovo, il parmigiano e la mollica di pane ammollata in acqua e strizzata. Disporre le polpette in una pentola antiaderente con il coperchio e farle scaldare a fuoco lento. Quando avranno cambiato colore, e quindi saranno rapprese, unire la cipolla tritata, un filo d'olio, la salsa di pomodoro e il mazzetto di prezzemolo. Cuocere 15' a fiamma moderata.

Tiramisù

Ridotte le porzioni, diminuita la quantità di zucchero rispetto la ricetta tradizionale.

Ingredienti e dosi per 4 persone
60 g di zucchero semolato
120 ml di acqua
2 tuorli d'uovo
400 g di mascarpone
200 g di biscotti savoiardi
4 tazzine di caffè
20 g di cacao amaro



Unire ai tuorli acqua e zucchero bollenti

a filo, miscelare con una frusta elettrica e montare fino a completo raffreddamento in modo da ottenere un composto spumoso. Amalgamare il mascarpone e formare la crema. Conservare in frigorifero. Intingere i savoiardi nel caffè freddo e mettere a strati in vassoio o in coppa singola. Alternare con la crema. Finire con il cacao in polvere.

Cannolo siciliano

Diminuita la quantità di zucchero aggiunto al dolce, realizzate le cialde dei cannoli di dimensioni ridotte rispetto la ricetta tradizionale.

Ingredienti e dosi per 4 persone
Per la cialda
150 g di farina
30 g di zucchero
20 g di strutto
10 g di cacao
10 ml di aceto
10 ml di acqua
1 uovo

300 g di olio extra vergine d'oliva

Per la crema di ricotta
200 g di ricotta fresca
50 g di zucchero semolato
20 g di lacrime di cioccolato
10 g di granella di pistacchi
30 g di scorza di arancia candita



Impastare gli ingredienti per la cialda e lasciar riposare. Stendere l'impasto e for-

mare dei quadrati 8x8 cm. Avvolgerli sul cannolo in acciaio e farli friggere in olio molto caldo.

Sgocciolare e lasciar raffreddare.

Formare una crema con ricotta e zucchero ben montato, incorporare il cioccolato e farcire le cialde. Guarnire con pistacchi e arancia candita.

A cura della

*Direzione generale per l'igiene e la
sicurezza degli alimenti e la nutrizione
DGISAN - Ufficio 5*

 www.salute.gov.it