



ALMA

La Scuola Internazionale di Cucina Italiana



## progetto di educazione gastronomica



Regione Lazio  
Assessorato alle Politiche Sociali



Chiara Manzi [asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)

# COMITATO SCIENTIFICO



Dott.ssa **Chiara Manzi**  
Project manager, **dietista**  
IPSAR SAFI



Dott.ssa **Natalia Visalli**, medico  
chirurgo, specialista in  
**endocrinologia**, diabetologa,  
master in Educazione Sanitaria,  
dirigente medico



Dott. **Giuseppe Ugolini**, medico  
chirurgo, **nutrizionista**, dirigente  
medico SIAN ASL Roma C



Dott.ssa **Luciana Olivieri**, medico  
chirurgo, dirigente  
medico master in  
**Educazione Sanitaria**, esperta  
di counseling  
nutrizionale per la  
promozione di  
corretti stili di vita.



Dott. **Giovanni Iannucci**, medico  
Chirurgo, specialista in Igiene e  
Medicina Preventiva, docente al master  
in **Medicina Estetica**, Università degli  
Studi di Roma Torvergata, dirigente  
medico

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)



# L'IMPEGNO PER LA PROMOZIONE DI SALUTE



IL MONDO SCIENTIFICO

**La medicina ci indica  
le  
linee guida per una  
corretta  
alimentazione**

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)

 **ARTE e SALUTE in CUCINA**

## LA CUCINA DEL BENESSERE: una cucina “post-tradizionale”



**trasformare i  
LARN in piatti  
fumanti  
comporta  
rivisitare la  
cucina  
tradizionale**

**RIVISITARE LA CUCINA IN CHIAVE BENESSERE:**

**GUSTO**

**SALUTE**

**RALLENTAMENTO DEI PROCESSI DI  
INVECCHIAMENTO**

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)



# L'istituto Alberghiero SAFI del Centro ELIS di Roma



**Dal 2007 ha  
sperimentato oltre  
130 ricette**

**A basso contenuto lipidico**

**Ricche di fibra, vitamine,  
minerali e antiossidanti**

**Insaporite con spezie e  
poco sale IODATO**

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)

**ARTE e SALUTE in CUCINA**

## INSALATA DI FARFALLE ALLE MAZZANCOLLE

per 80 g di pasta

PROTEINE

16 g

GRASSI

2 g

CARBOIDRATI

18 g

KCALORIE

317

COLESTEROLO

77 mg



Ogni ricetta, per  
essere promossa  
“wellness”  
passa due esami:

Vaglio gustativo delle  
studentesse dell'IPSAR

Analisi nutrizionale del  
COMITATO  
SCIENTIFICO

# I METODI DI COTTURA



**Minor perdita di vitamine,  
minerali, antiossidanti**

**Studio approfondito su  
folati e metodi di cottura  
per la prevenzione di  
malattie rare**

**c'è ancora molto da  
studiare...**

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)

**ARTE e SALUTE in CUCINA**

# LA CUCINA DEL BENESSERE nella RISTORAZIONE COLLETTIVA

ABBIAMO



**SENSIBILIZZATO  
LE AZIENDE**

**RESPONSABILITA'  
SOCIALE  
D'IMPRESA**



**PROGETTATO  
FORMAZIONE SU  
MISURA**

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)



**COMUNICATO AL CLIENTE**

**l'offerta ristorativa ha un  
VALORE AGGIUNTO**

**ARTE e SALUTE in CUCINA**

# ALCUNE ESPERIENZE

1

CUOCHI E GASTRONOMI DELLA **CAMERA DEI DEPUTATI** (dipendenti statali)

2

**RISTORANTE LA LOCOMOTIVA** DI ROMA, chef **Gennaro Zimotti**

3

**RISTORANTE AZIENDALE 300 pasti a** ROMA



GNOCCHI AI CARCIOFI	
PROTEINE	7 g
GRASSI	6 g
CARBOIDRATI	54 g
KCALORIE	290
COLESTEROLO	0 mg
FIBRA	6 g



TONNO AL TÈ VERDE	
PROTEINE	35 g
GRASSI di cui Omega 3	18 g 5 g
CARBOIDRATI	3 g
KCALORIE	308
COLESTEROLO	43 mg
FIBRA	3 g



TACCHINO PRIMAVERA	
PROTEINE	24 g
GRASSI	8 g
CARBOIDRATI	5 g
KCALORIE	213
COLESTEROLO	80 mg
FIBRA	1 g

# GLI ATTORI DEL CAMBIAMENTO

UNA PAROLA D'ORDINE

# COLLABORAZIONE



1

Il **PERSONALE** delle aziende di ristorazione

2

Il **COMITATO SCIENTIFICO**

3

**CHEF DOCENTI** dell'**IPSAR SAFI** e **ALMA**

4

Il **CENTRO ELIS** esperto in formazione

5

I **CLIENTI** dei servizi di ristorazione

[asc@elis.org](mailto:asc@elis.org)

 **ARTE e SALUTE in CUCINA**

# DIFFICOLTA' INCONTRATE E SOLUZIONI

## COSTI

Le aziende di Ristorazione Collettiva fanno poco margine e sono tenute ad investire sulla formazione del personale su **tematiche più pressanti** quali la sicurezza, l'igiene, le certificazioni ISO...

## MA...

**se l'esigenza viene sollevata dal mercato, l'azienda si sensibilizza per conquistare nuovi clienti o fidelizzare i clienti consolidati**

# DIFFICOLTA' INCONTRATE E SOLUZIONI

## COSTI

**Il mercato vuole spendere poco e mangiare buono, esige una ristorazione sana senza dover pagare di più**

## MA...

**la cucina del benessere non è più cara perché**  
**suppone piccoli ma costanti cambiamenti nei**  
**processi di produzione pasti che**

- **non aumentano i tempi di lavorazione**
- **non comportano alterazioni nella resa e nei costi della materia prima (non occorrono cibi BIO, DOP, IGP...)**
- **non sono necessarie attrezzature costose**

# DIFFICOLTA' INCONTRATE E SOLUZIONI

## FORMARE CUOCHI

Se i cuochi si assentano dal lavoro per ricevere formazione, vanno sostituiti con **conseguenze gestionali ed economiche**

## MA...

- Abbiamo progettato la formazione su misura per ogni situazione;
- **il metodo didattico “training on the job” forma sul campo, in cucina e al bar;**
- **esistono fondi interprofessionali che si assumono tutti i costi della formazione continua dei dipendenti.**

# DIFFICOLTA' INCONTRATE E SOLUZIONI

## FORMAZIONE EFFICACE?

**Cambiare comportamenti radicati è difficile**, tutti siamo “**affezionati**” al nostro modo di lavorare e alcuni fanno fatica ad aprirsi all'innovazione

**MA...**

**La metodologia didattica adottata è partecipativa e deduttiva: parte dalla valorizzazione del know how dei cuochi che si sentono attori principali dell'innovazione**

# I RISULTATI

## UNA TESI DI LAUREA SUI RISULTATI DEL PROGETTO

La tesi di laurea “**Sindrome metabolica, nutrizione e gastronomia**: i risultati del progetto ARTE E SALUTE IN CUCINA” discussa dalla dietista Lara Maggiore lo scorso ottobre all’Università Campus Bio Medico di Roma, ha dimostrato che l’89% dei partecipanti ai corsi hanno cambiato stabilmente il modo di cucinare (follow-up di oltre 100 partecipanti a 6 e 12 mesi dal termine della formazione).



# GRAZIE

<http://asc.elis.org>

E-mail:  
asc@elis.org

