ALMA La Scuola Internazionale di Cucina Italiana

SAFI Scuole e Attività Formative Internazionali
Associazione Centro ELIS




# progetto di educazione gastronomica

Regione Lazio
Assessorato alle Politiche Sociali

Rai Educational

Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

**Chiara Manzi 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

ARTEeSALUTEinCUCINA

# L’IMPEGNO PER LA PROMOZIONE DI SALUTE



## IL MONDO SCIENTIFICO

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

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

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



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

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# RIVISITARE LA CUCINA IN CHIAVE BENESSERE:

**GUSTO**

**SALUTE**

**RALLENTAMENTO DEI PROCESSI DI INVECCHIAMENTO**

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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

ARTEeSALUTEinCUCINA

# ISTRUTTRICI DI CUCINA LAUREATE IN DIETISTICA

## 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**

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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

ARTEeSALUTEinCUCINA

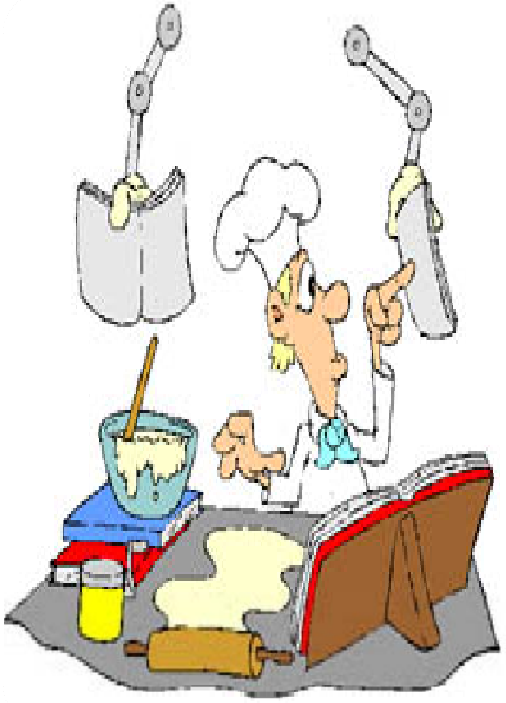
# LA CUCINA DEL BENESSERE nella RISTORAZIONE COLLETTIVA

## ABBIAMO



**SENSIBILIZZATO LE AZIENDE**

**RESPONSABILITA' SOCIALE D'IMPRESA**



**PROGETTATO FORMAZIONE SU MISURA**



**COMUNICATO AL CLIENTE**

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

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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<br>di cui Omega 3 | 18 g<br>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 |

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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**

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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**

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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.**

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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**

asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA

# 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).




ARTEeSALUTEinCUCINA

# GRAZIE

http://asc.elis.org



E-mail:
asc@elis.org

ARTEeSALUTEinCUCINA