Dott.ssa Maria Solis

NUTRIZIONISTA
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Patologia Generale

Docente di Scienza degli Alimenti c/o
IPSSAR "Angelo Celletti" FORMIA (LT)

L'educazione nutrizionale degli operatori del "food": il ruolo degli IPSSAR

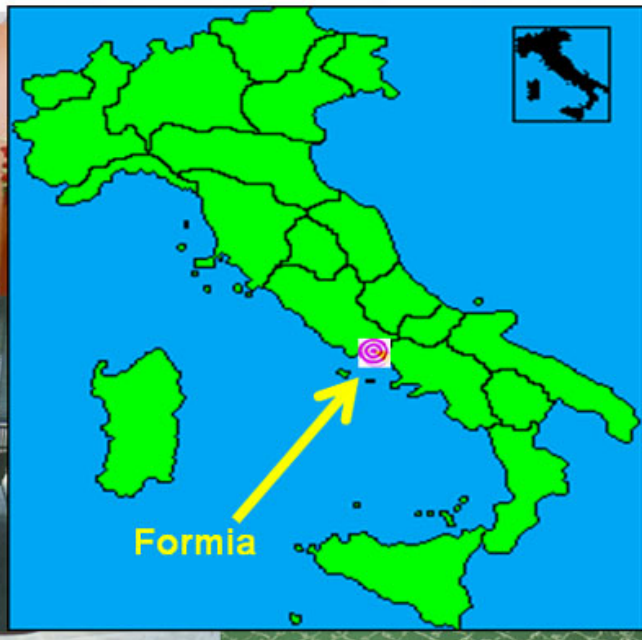


I.P.S.S.A.R.
FORMIA

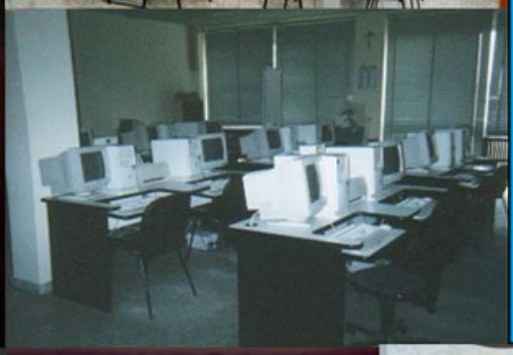
ANGELO CELLETTI
ITALY





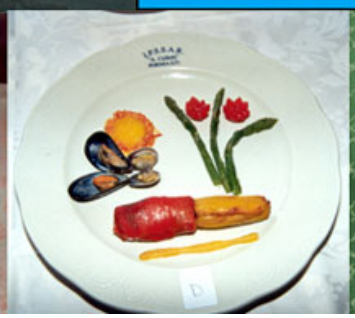


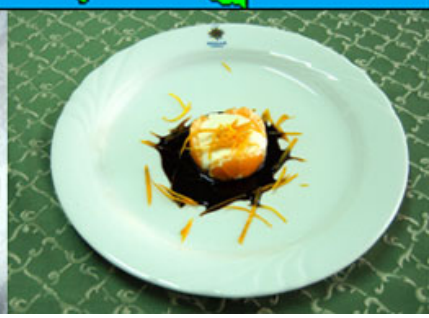












ALIMENTO si definisce

Qualsiasi sostanza o prodotto trasformato, parzialmente trasformato o non trasformato, destinato ad essere ingerito, o di cui si prevede ragionevolmente che possa essere ingerito, da esseri umani, comprese le bevande, le gomme da masticare e qualsiasi sostanza, compresa l'acqua, intenzionalmente incorporata negli alimenti nel corso della loro produzione, preparazione o trattamento.

- **innocuo;**
- **commestibile;**
- **gradevole;**
- **digeribile ed assimilabile.**

Cos’è la cucina?



CUCINA È...

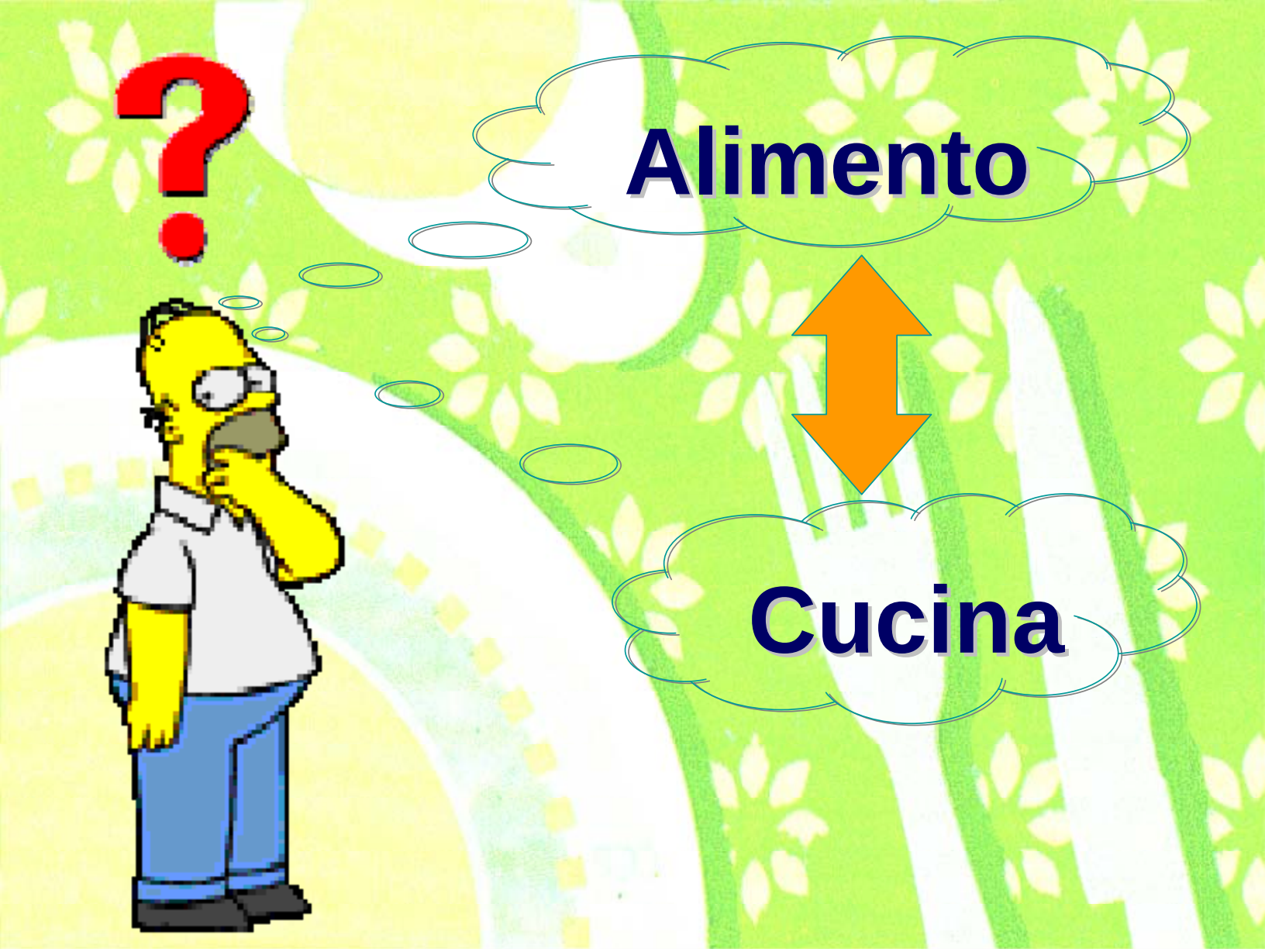
Rendere gli alimenti commestibili

Migliorare il gusto degli alimenti

Impedire agli alimenti di diventare tossici.



Rendere i cibi digeribili ed assimilabili


Alimento
Cucina

Chi ha inventato la cucina?

Non c'è nulla di meno sicuro!

- **500.000 a.c.**: addomesticazione del fuoco e suo utilizzo per cuocere i cibi
- **4.000 a.c.**: tracce molto istruttive rinvenute in alcune tombe (Egitto)
- **2.000 a.c.**: prime ricette di cucina (Mesopotamia)

I Mesopotamici e gli Egiziani sono stati probabilmente i primi a mettere per iscritto le ricette.

Chi ha inventato la cucina?

Non c’è nulla di meno sicuro!

- Possono esserci stati elementi di cucina molto anteriori, persino all’ominizzazione.
- È ciò che suggerisce lo **studio** su un piccolo gruppo di macachi nell’isolotto **di Koshima**.

Senza dubbio…..

…..il fuoco ha consentito di modificare le nostre disponibilità alimentari e di assicurare la conquista da parte dell'uomo della terra.

Tecniche di cottura, abbinamenti gastronomici, modi di successione delle vivande, condimenti, hanno trovato, da *Ippocrate* in poi, la loro ragion d'essere in un "discorso sul cibo", che intende la cucina come fondamentale strumento di "correzione" della natura degli alimenti adattandoli alle esigenze nutrizionali degli uomini.



Pillole di storia

- La cottura del cibo è considerata un progresso per la salute già in *De antiqua medicina*, uno dei testi medici più antichi del *corpus Ippocratico*.
- L'elogio della cottura è strettamente collegato alla concezione della digestione come "cottura" dei cibi.
- Le diverse modalità di cottura diventano strumenti di modificazione delle proprietà naturali degli alimenti in funzione della salute.

- *Magnino da Milano*, occupandosi delle principali carni, nel suo *Opusculum de saporibus*, dopo averne evidenziato le caratteristiche “fisiche” -calore o freddo, secchezza o umidità, sostanza grossolana o sottile- indica il modo migliore di cucinarle e propone la ricetta delle salse più adatte.

- Così, quando parla di ostriche il *Thresor de santé* indica una quantità di modi di mangiarle, più o meno raccomandabili dal punto di vista dietetico.
- Esse «*sono difficili da digerire* [...] *se si mandan giù crude con la loro acqua, alla maniera degli antichi*», perciò «*esse sono migliori se si cuociono dentro le valve sul carbone con burro e pepe in polvere*».



- I dietisti davano diverse ricette di cucina per ciascun alimento e quando cuochi e consumatori sceglievano tra esse, ciò accadeva in funzione di considerazioni dietetiche, ma anche in funzione delle disponibilità e del gusto.
- Il gusto medievale era ampiamente plasmato dalle credenze dietetiche.

- Dalla metà del XVII secolo al XVIII secolo si assistette, invece, ad un rallentamento dei legami tra cucina e dietetica e le raffinatezze della cucina miravano a soddisfare, dapprima la gola, quindi, più tardivamente, il buon gusto.



- L'articolo Cucina nell'edizione 1771 del *Dictionnaire de Trévoux* è il rivelatore più certo di una polarizzata attenzione sulla funzione gastronomica: ***Cucina*** *[...] si dice tanto per il mestiere del cuoco che per la semplice arte di preparare i cibi per soddisfare i bisogni della vita.*
- ***Ars coquinaria****. Ma...., è l'arte faticosa di dare ai cibi, con differenti preparazioni, un sapore più piacevole, di stimolare l'appetito e di far mangiare oltre il dovuto.*



- Il rapporto incrinato che la gastronomia aveva costruito con la dietetica non ha smesso di approfondirsi nel XIX secolo.
- Nel XX secolo una nuova dietetica ha considerevolmente accresciuto la sua influenza sui comportamenti alimentari, non solo per quel che attiene alle scelte dei cibi, ma pure al modo di prepararli e di mangiarli.

Nuovi modelli di consumo

- La spesa sostenuta da ogni famiglia per mangiare fuori casa è aumentata del 150% in 30 aa.
- Oggi, per quanto concerne la spesa per alimentarsi, il 69% corrisponde alla spesa per mangiare in casa ed il 31% per mangiare fuori casa.
- Se il trend continua in questo senso, nei prossimi anni la spesa per mangiare fuori casa raggiungerà il 46% del totale.

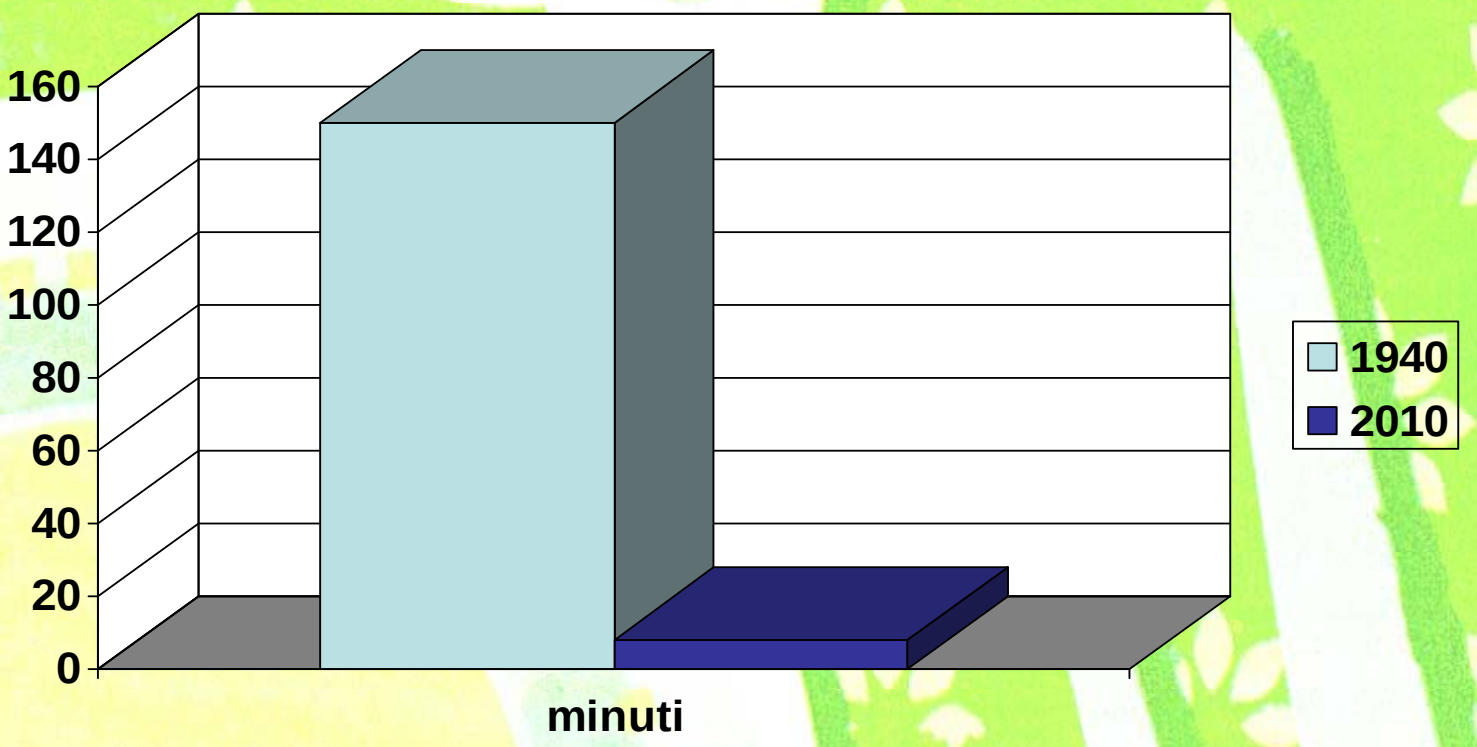
(dati ISTAT)

Nuovi modelli di consumo

L’Italia ha il maggior numero di pasti serviti fuori casa della UE (6 miliardi di pasti/anno).



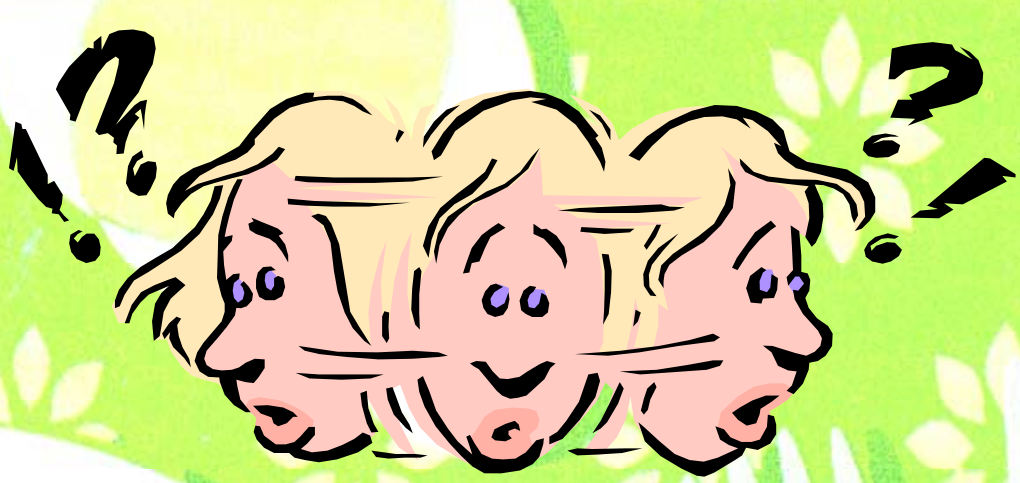
Evoluzione delle modalità in cucina



Tempo speso giornalmente per cucinare



- Una delle tendenze della cucina del XX secolo sta, da un lato, nella pratica delle cotture brevi e dei condimenti delicati, per meglio lasciar parlare la qualità dei cibi, dall'altro, in una sorta di mondializzazione del gusto, come attestano la diffusione dell'hamburger, degli hot-dog, del ketchup o della pizza e documenta la moltiplicazione di ristoranti indiani, cinesi, giapponesi, messicani, italiani, etc.



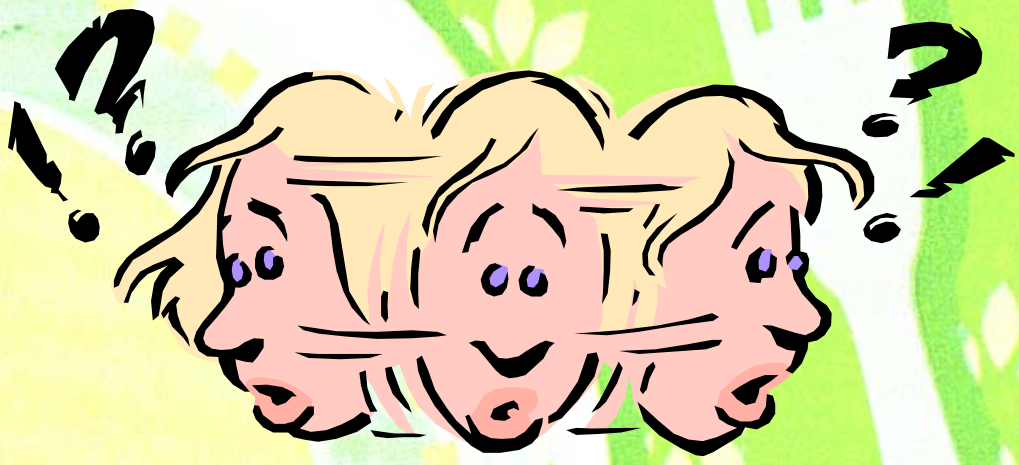
Ristorazione collettiva?



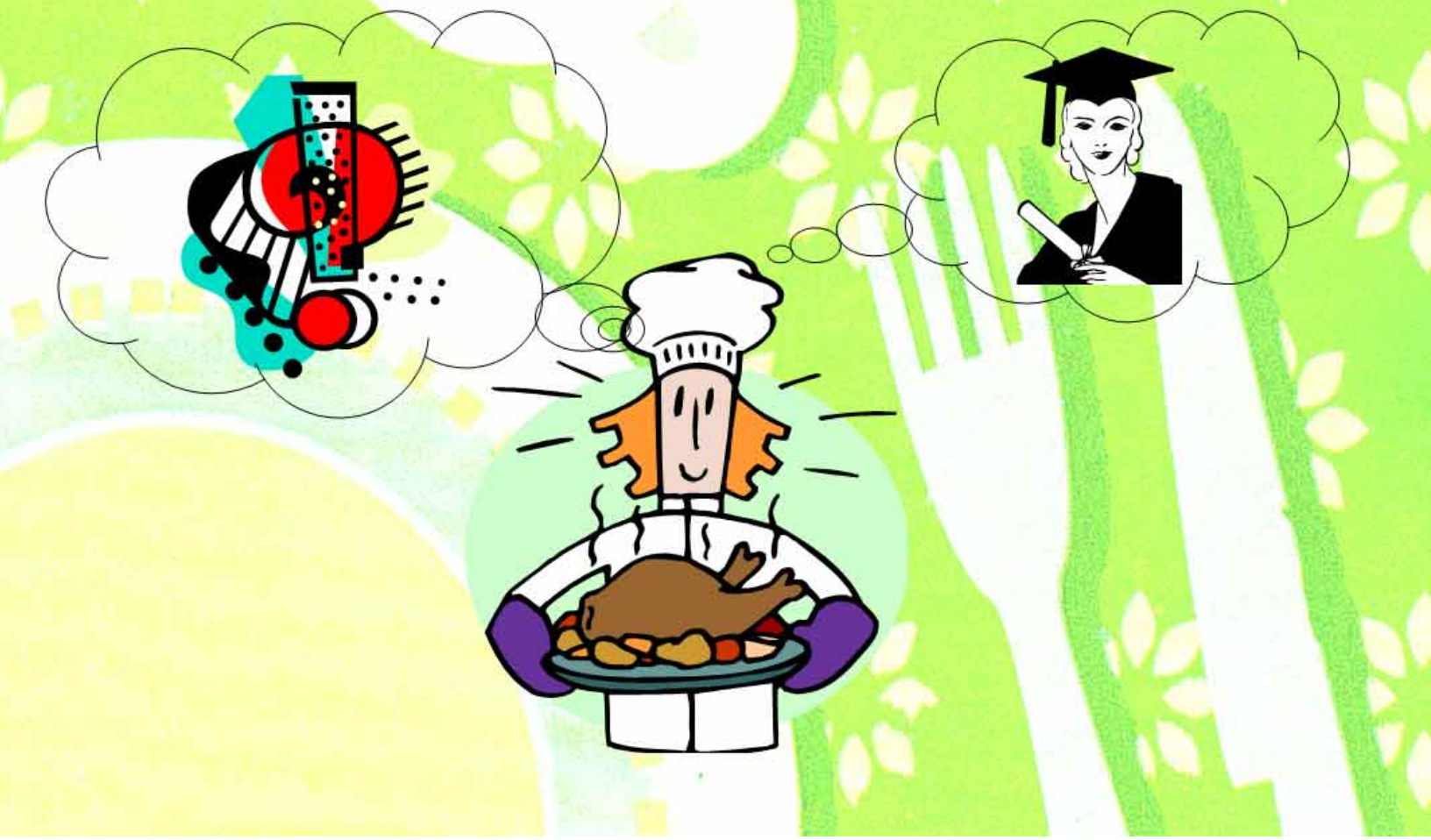
Ristorazione commerciale?

Può essere “di necessità” o “di piacere”.

La ristorazione “commerciale” ha gli stessi problemi della ristorazione delle grandi collettività.



Importanza della conoscenza di base



LINEE GUIDA
PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA
revisione 2003



1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il Sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Poche regole di correttezza nutrizionale sono una solida base per l’educazione alimentare nella ristorazione



Correttezza nutrizionale



Diminuire l’utilizzo di grassi, in particolare di grassi animali

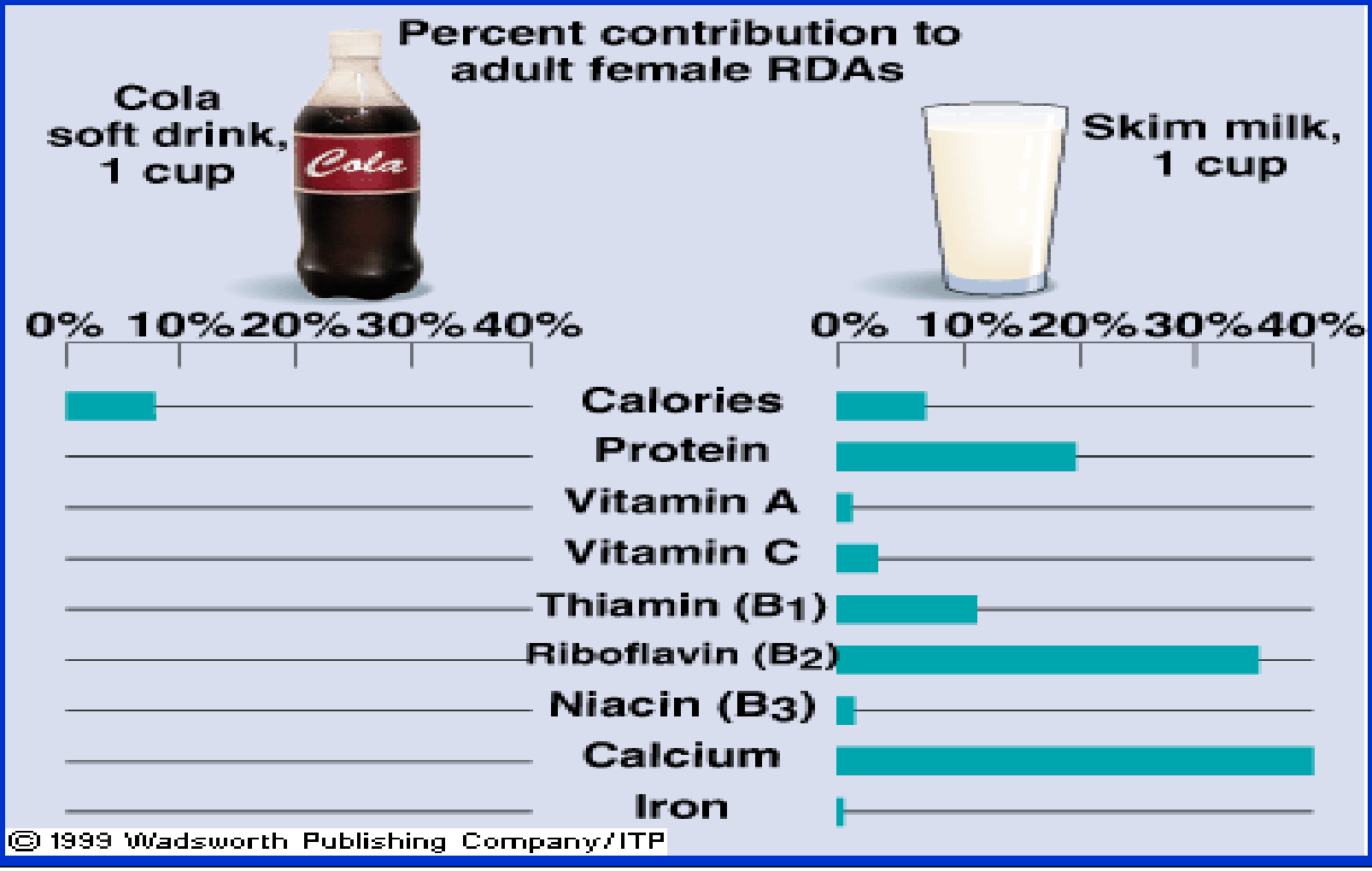
Diminuire il contenuto di zuccheri semplici



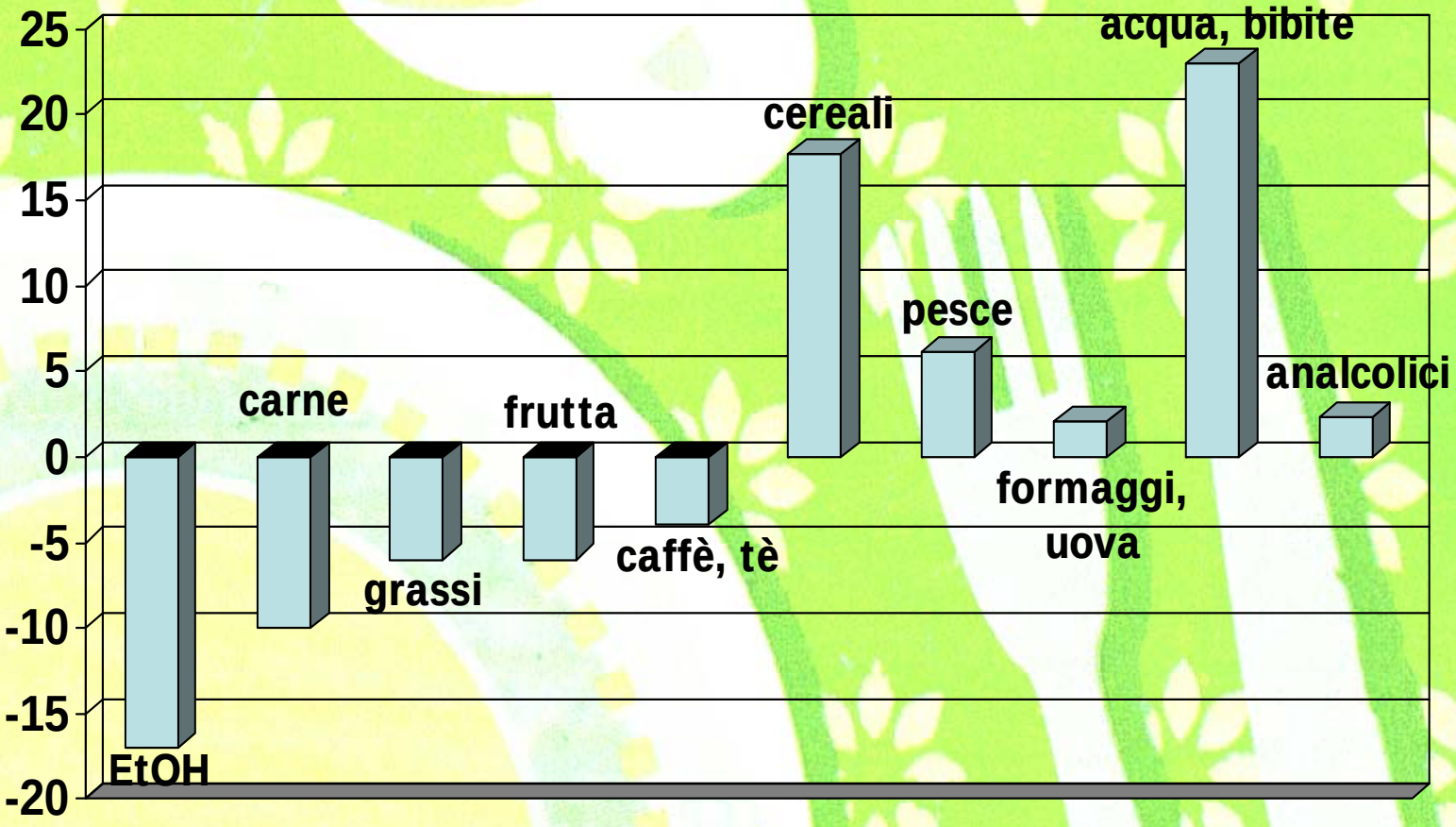


Diminuire il sodio aggiunto

W la differenza!



Evoluzione dei consumi in 10 anni



(dati ISTAT)

Grassi disponibili per le esigenze gastronomiche nelle diete Low-Fat (26%)

Calorie della dieta	Low-fat 26%	Grassi nascosti gr	Olio crudo gr	Olio per cottura gr
1.000	29	10	10	9
1.200	35	11	11	13
1.400	40	12	12	16
1.600	46	13	13	20
1.800	52	14	14	24
2.000	58	15	15	28

Da: Nazario Melchionda e Giulietta Tarrini, 2007

Grassi disponibili per le esigenze gastronomiche nelle diete Low-Fat (20 e 30%)

Calorie della dieta	Low-fat 30%	Grassi nascosti gr	Olio crudo gr	Olio per cottura gr	Low-fat 20%	Grassi nascosti gr	Olio crudo gr	Olio per cottura gr
1.000	33	10	10	13	22	10	10	2
1.200	40	11	11	18	27	11	11	5
1.400	47	12	12	23	31	12	12	7
1.600	53	13	13	27	36	13	13	10
1.800	60	14	14	32	40	14	14	12
2.000	67	15	15	37	44	15	15	14

Da: Nazario Melchionda e Giulietta Tarrini, 2007

Ai nostri giorni, non esiste più, per la maggior parte delle persone, il problema del “riuscire ad alimentarsi”, ma nasce quello di “riuscire ad alimentarsi e ad alimentare in modo corretto”

È nata la “Coscienza dell’Alimentazione”

CONSUMATORE

OPERATORE DEL “FOOD”

L’educazione alimentare nella ristorazione

- può contribuire all’acquisizione di una coscienza alimentare;
- può evitare le false credenze ed i falsi miti indotti dalla pubblicità ingannevole;
- può raggiungere un numero elevatissimo di persone;
- può migliorare la salute di un’intera popolazione.

L’educazione alimentare nella ristorazione

L’Educazione Alimentare e nutrizionale hanno bisogno di un ulteriore strumento operativo, che ci consente il controllo cognitivo dei grassi alimentari, il soddisfare la necessità di insegnare a cucinare con pochi grassi.....

.....per arricchire il livello cognitivo sia del consumatore che dell’operatore del “food”.

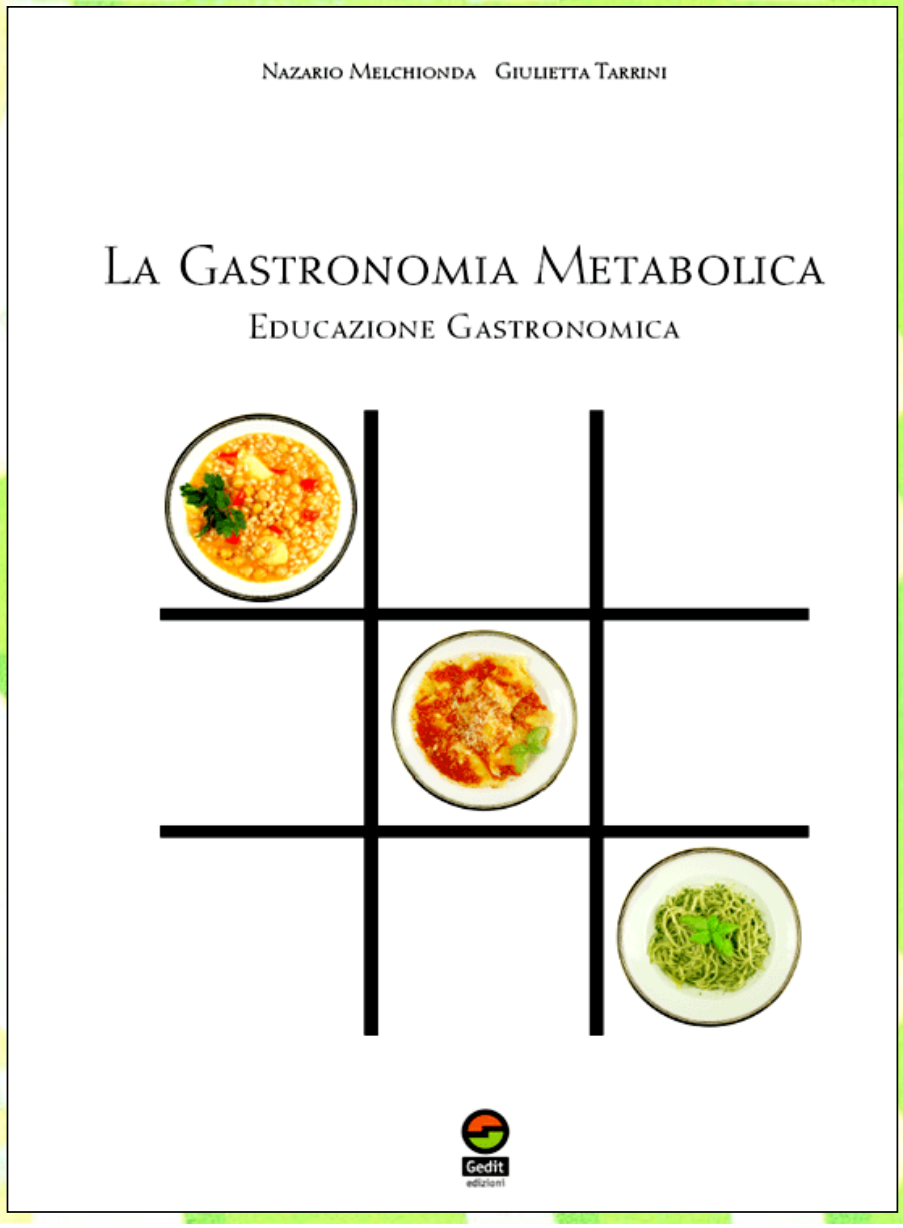
Una Nuova Gastronomia

- Date queste considerazioni, deve nascere una Nuova Gastronomia all'insegna delle necessità relative alla salute "a lungo termine"
- Non si tratta di evitare i grandi errori "una tantum", ma i piccoli errori giornalieri che si sommano, giorno dopo giorno, negli anni e si traducono in gravi danni metabolici
- Bastano 100 calorie in più al giorno per aumentare di 5 kg di peso in 1 anno: un cucchiaio di olio o il grasso che si può estrarre dal fondo di cottura

...Qualcuno gli ha già dato un nome...

La Gastronomia del futuro, che chiameremo "Metabolica", dovrà partecipare anche al mondo della salute. Si configura nell'avanguardia come scienza multi-disciplinare e multi-professionale, oggetto principale dell'educazione alimentare per le popolazioni che soffrono la civiltà del consumismo, della sedentarietà, dello stress, della fretta, dei fast food, dei take away, delle sofosticazioni, delle frodi e delle ciarlatanerie. Non si ha più tempo per cucinare, non si sa più cucinare e si è obbligati a "comprare".

Nazario Melchionda e Giulietta Tarrini, 2007



UN ESEMPIO

Il grasso coagulato, estratto dal fondo di cottura delle polpette, si vede chiaramente nel bicchiere.
Sono circa 25 g per 2 porzioni

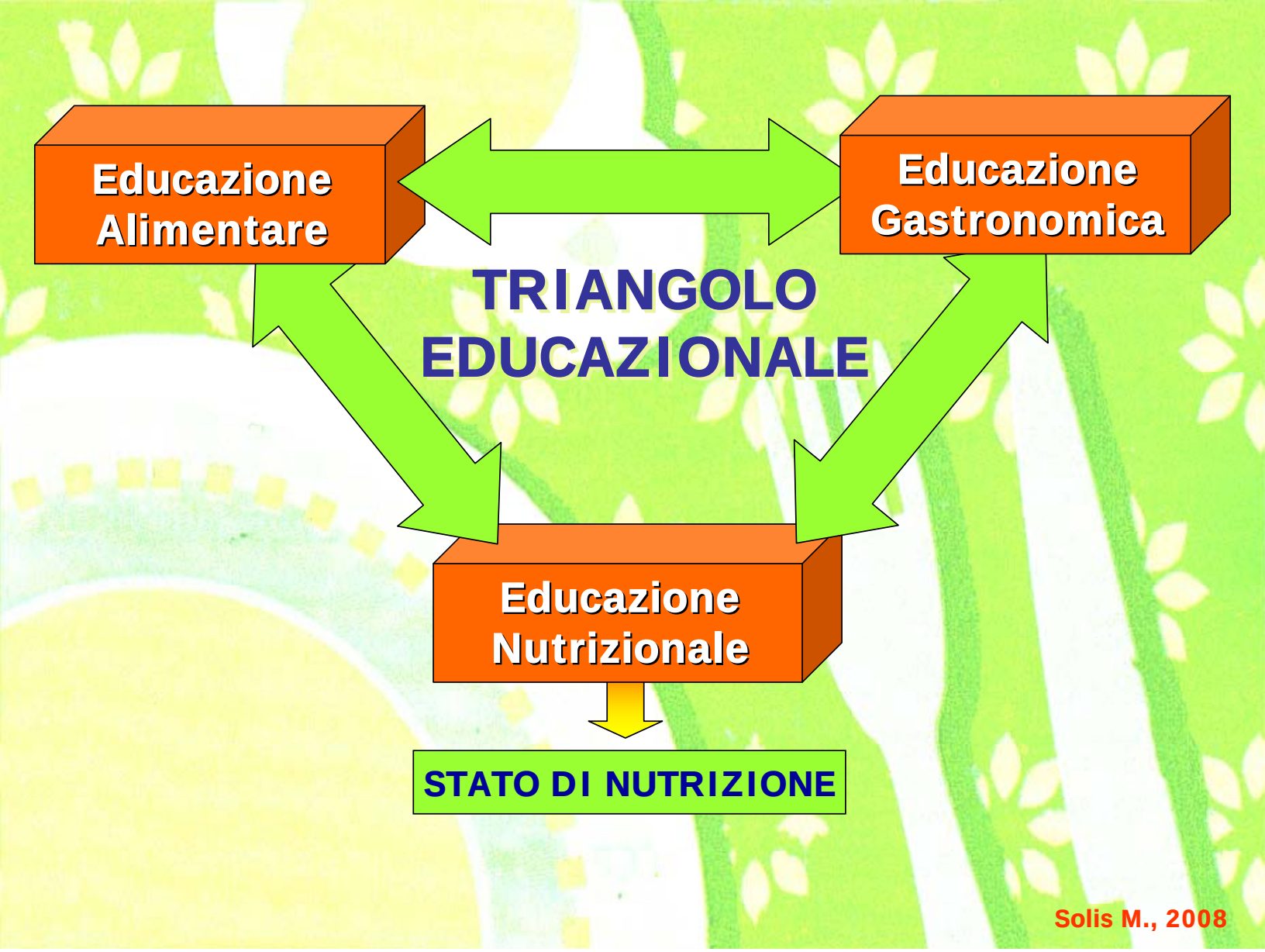




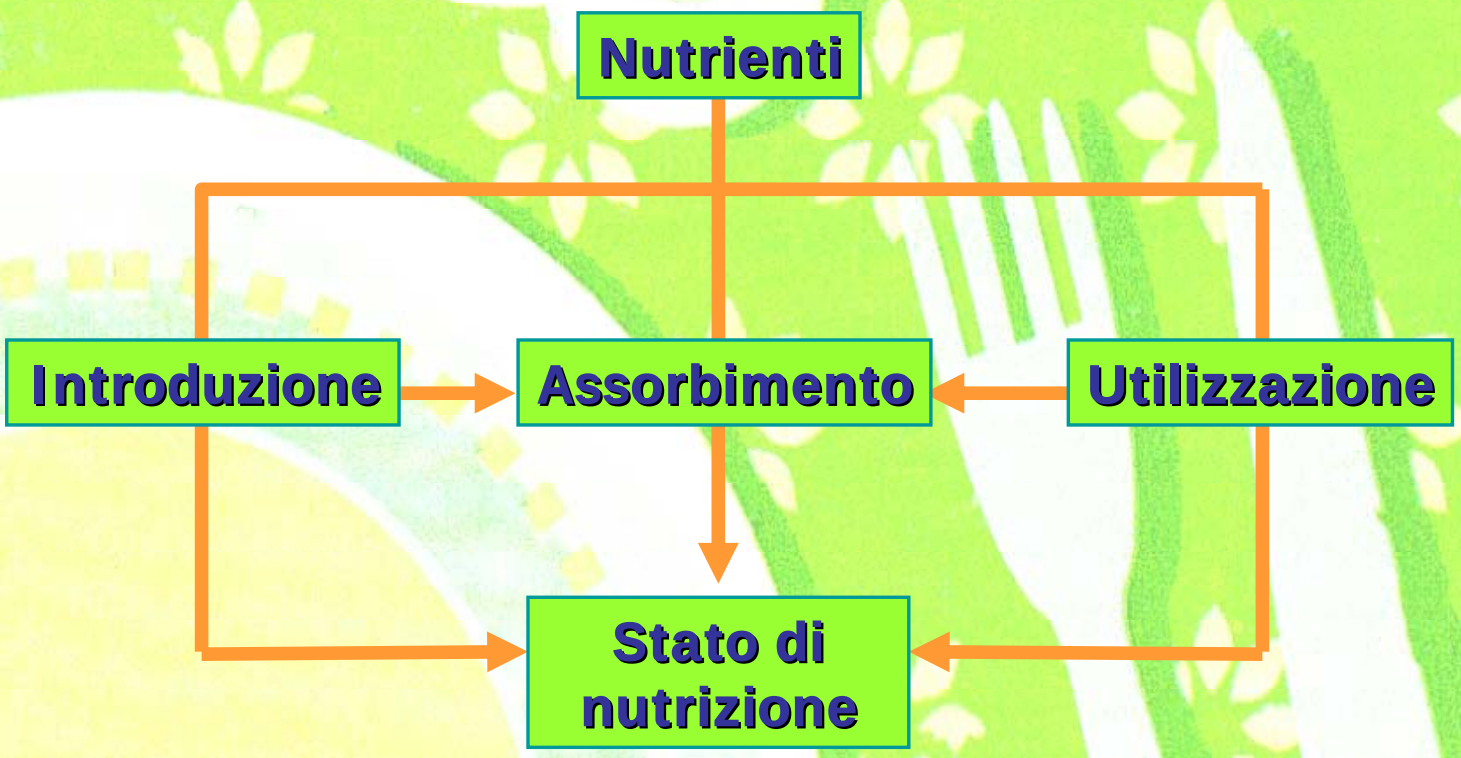
Da: Nazario Melchionda e Giulietta Tarrini, 2007

Educazione Gastronomica

Insegna a moderare l’uso dei grassi in cucina e, quindi, a risparmiare calorie all’insegna della soddisfazione del gusto, utilizzando anche tutte quelle sostanze che con poche calorie danno profumo, sapore, gusto al cibo, come le spezie e le erbe aromatiche.


Educazione Alimentare
Educazione Gastronomica
TRIANGOLO EDUCAZIONALE
Educazione Nutrizionale
STATO DI NUTRIZIONE
Solis M., 2008

Una definizione dello stato nutrizionale



Battistini N.C., 2001

Perché “non solo Cuochi”?



Negli Istituti Alberghieri non si apprendono solo i saperi basilari della dell’Alimentazione, non si stimola solo la creatività in cucina, né ci si limita all’acquisire una adeguata manipolazione e preparazione degli alimenti, ma……

Alla luce....

- di cosa ci insegna la storia;
- delle conoscenze basilari della Scienza dell'Alimentazione;
- delle informazioni su come comportarsi nella prevenzione di alcune patologie;
- della sicurezza alimentare, che ha rivelato, di recente, inadeguati alcuni processi tecnologici convenzionali applicati nella filiera alimentare, per quanto concerne i contaminanti (diossine, micotossine, etc.) o agenti patogeni (es. agente della BSE).

LA FILIERA AGROALIMENTARE

è una catena

che partendo dalla

PRODUZIONE

passa per

LA TRASFORMAZIONE

LA DISTRIBUZIONE

fino al consumo sulla tavola del

CONSUMATORE

che attraverso

LA SICUREZZA ALIMENTARE

ricerca

L'ETICHETTA

LA RINTRACCIABILITÀ

COMPORTAMENTI ADEGUATI IN CUCINA

Alla luce....

- di alcuni alimenti, anche quelli entrati nell'uso comune, che possono indurre problemi per la presenza di sostanze tossiche (intolleranza al glutine, al latte, alle uova, al pesce, ad alcuni tipi di frutta, etc.);
- dei fattori che condizionano le scelte alimentari;
- delle tendenze consumistiche del futuro e, quindi, del passaggio da un modello di ristorazione di tipo quantitativo ad uno qualitativo.



TENDENZE CONSUMISTICHE DEL FUTURO

Generate da:

- segmentazione e destrutturazione dei pasti;
- diversificazione degli alimenti consumabili;
- evoluzione tecnica-produttiva dei prodotti alimentari;
- preferenza verso prodotti con alti contenuti di servizio e semplici da preparare;
- attenzione alle indicazioni nutrizionali indicate dalla Scienza dell'Alimentazione;
- attenzione alla sicurezza igienica dei cibi.

Alla luce di queste considerazioni....

....si comprende quanto sia complicato navigare nel vasto mare degli alimenti, seguendo il giusto orientamento, sia per chi consuma gli alimenti che per chi li manipola e li prepara:

- Operatore dei Servizi di Ristorazione:
  - ✓ Settore Sala Bar;
  - ✓ Settore Cucina;
- Tecnico dei Servizi per la Ristorazione.



OPERATORE DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE

Settore Sala Bar

«Accoglie i clienti, li assiste durante il consumo dei pasti ed esegue, con discreta autonomia, tutte le fasi riguardanti il servizio in strutture ristorative, nonché le principali attività inerenti il servizio di Bar.»



Settore Cucina

«Esegue con discreta autonomia la preparazione di piatti caldi e freddi, valuta le merci all'entrata e, soprattutto, i prodotti in uscita, inoltre, predetermina i tempi di esecuzione del lavoro, specie in relazione alle richieste della sala.»



TECNICO DEI SERVIZI PER LA RISTORAZIONE



«È il Responsabile delle attività di Ristorazione nelle varie componenti in cui essa si articola in rapporto anche alla specifica tipologia di struttura ristorativa in cui opera.»

Troppo spesso **educare** significa:

per il **docente**...

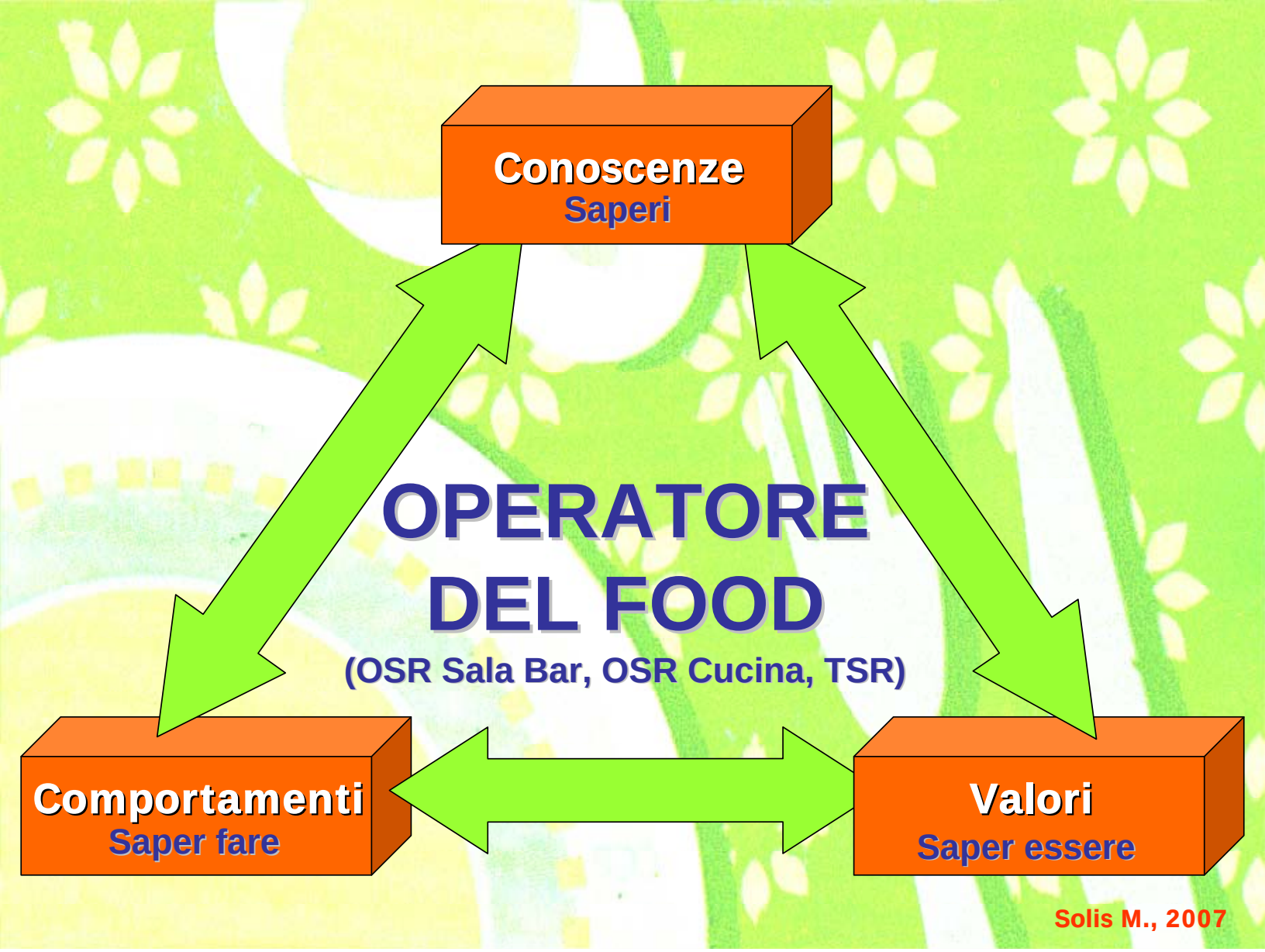


per il **discente**...



piuttosto che

muovere l'interesse ed intervenire sulle cognizioni per acquisire la consapevolezza, attraverso i "saperi" ed il "saper essere", del "saper fare".

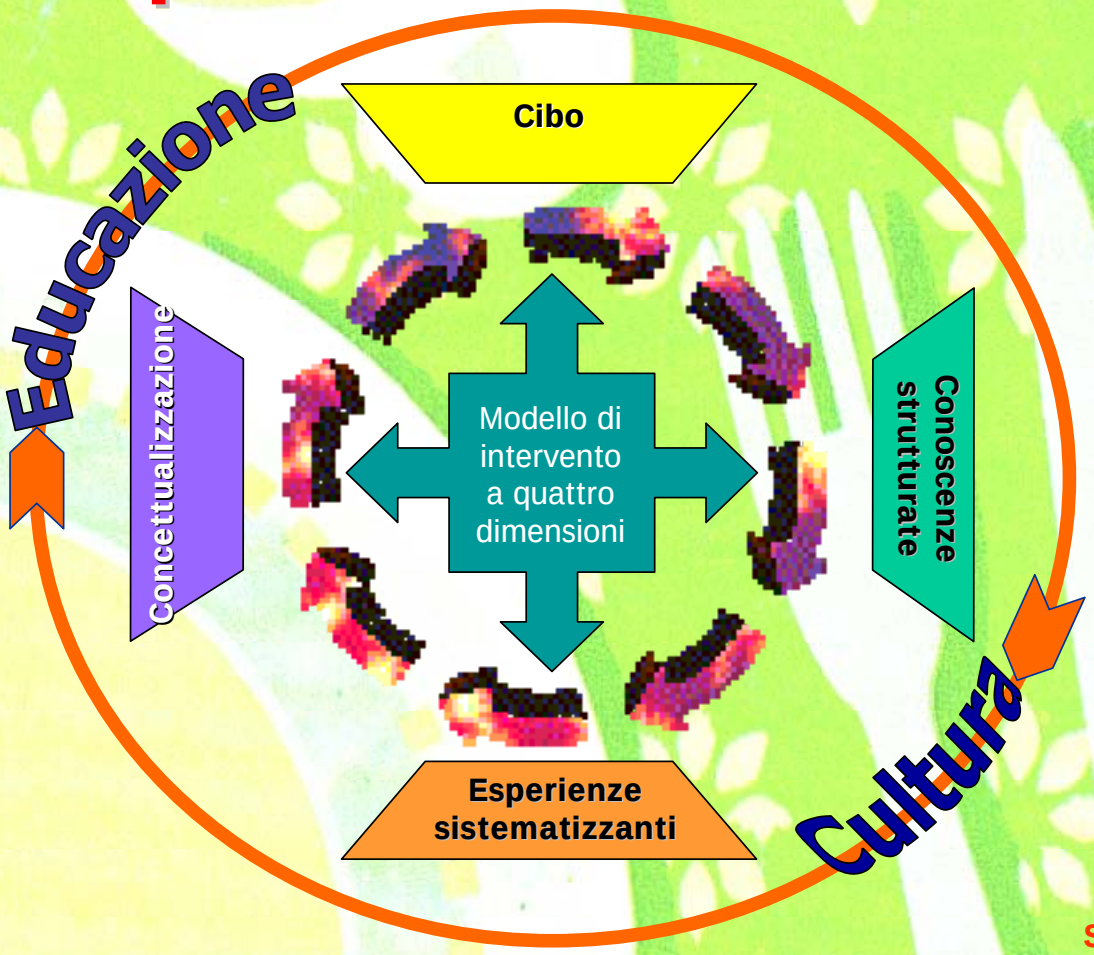

Conoscenze
Saperi
OPERATORE
DEL FOOD
(OSR Sala Bar, OSR Cucina, TSR)
Comportamenti
Saper fare
Valori
Saper essere
Solis M., 2007

EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA RISTORAZIONE

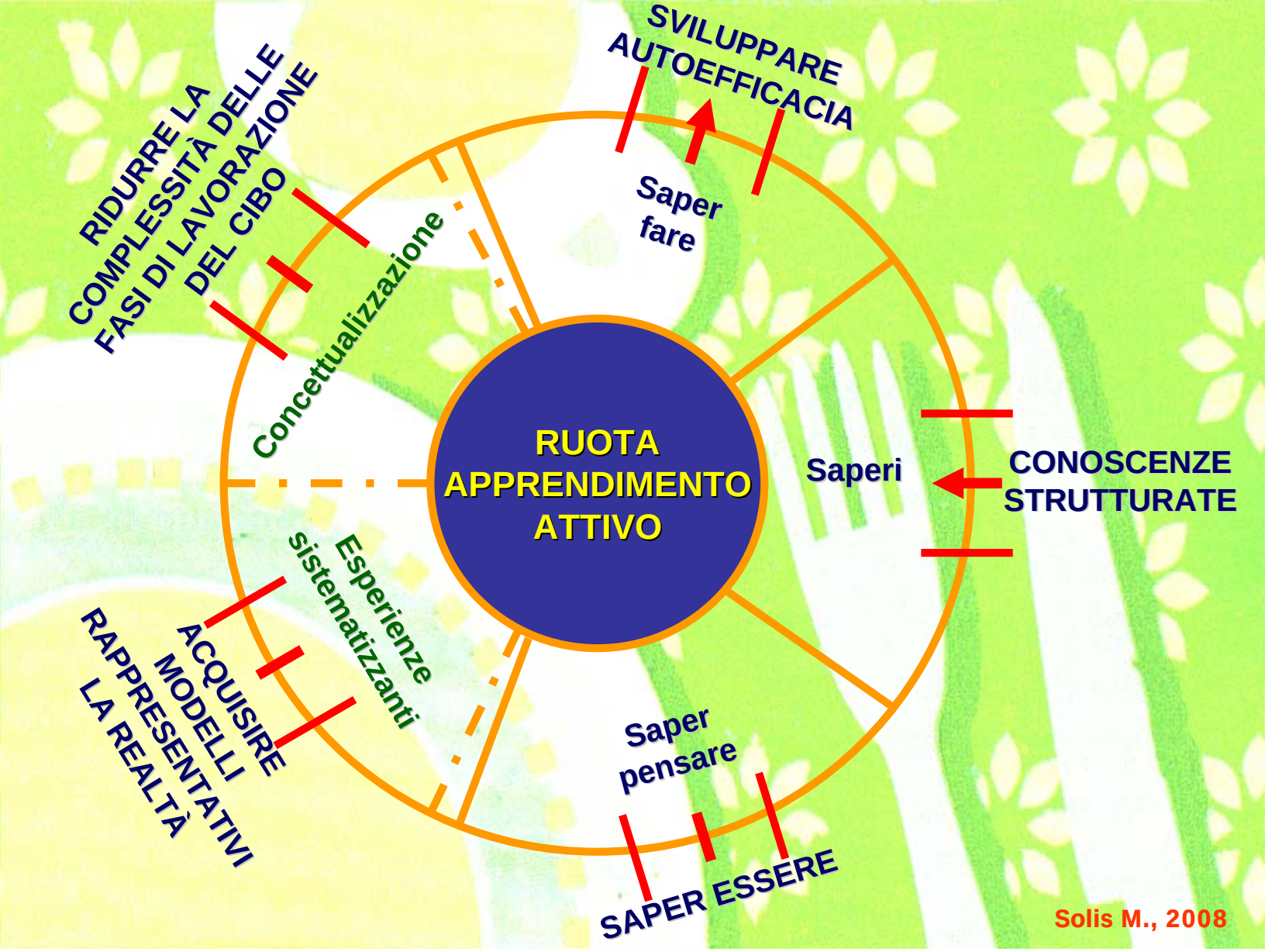
Educare ad imparare
a rappresentare in modo personale
i contenuti dell'esperienza.

La pedagogia della salute
è una pedagogia del "fare,"
non solo del "sapere".

Modello di intervento a quattro dimensioni.



Solis M., 2008


SVILUPPARE AUTOEFFICACIA
RIDURRE LA COMPLESSITÀ DELLE FASI DI LAVORAZIONE DEL CIBO
Saper fare
Concettualizzazione
RUOTA APPRENDIMENTO ATTIVO
Saperi
CONOSCENZE STRUTTURATE
Esperienze sistematizzanti
ACQUISIRE MODELLI RAPPRESENTATIVI LA REALTÀ
Saper pensare
SAPER ESSERE
Solis M., 2008

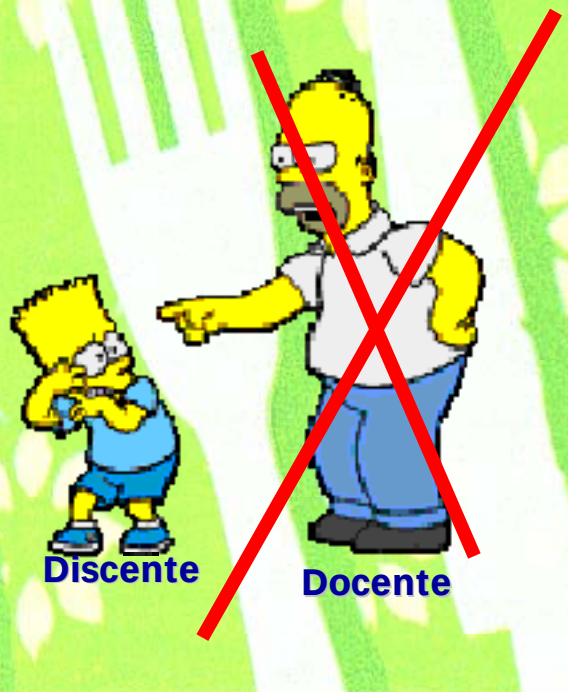
Il mondo del DISCENTE necessita di una
"chiave"
per passare
dai "SAPERI"
all'appropriazione di un "SAPER FARE"



Focus nella relazione docente-discente

Cosa si intende per motivazione?

La **motivazione**, come stato dinamico, rappresenta la "molla" che spinge ad incrementare la probabilità che il discente segua un determinato percorso informativo/formativo verso il "saper fare".



La motivazione passa attraverso tre livelli di consapevolezza:

Livello 1°:

Consapevolezza del problema, quindi, dalla fase di Precontemplazione a quella di Contemplazione

Livello 2°:

Consapevolezza e preparazione dell'addestrarsi al saper fare

Livello 3°:

Consapevolezza dell'azione per agire, verificando i risultati attesi



Da: Nazario Melchionda e Giulietta Tarrini, 2007.

Il percorso educativo scolastico deve, quindi, porsi come obiettivo da perseguire il "saper fare consapevolmente".

Educare ad essere cuoco non significa solo informare per insegnare ad esserlo, ma fornire gli adeguati strumenti per poter....

- operare scelte consapevoli e ragionate, nel rispetto delle finalità dell'utilizzo dei prodotti;
- manipolare e preparare i cibi nel rispetto delle norme vigenti e delle regole igienico-sanitarie;
- acquisire un proprio stile, inventando un'*armonia* dei cibi nel rispetto sia del gusto e della palatabilità, che della salvaguardia e tutela della salute dell'individuo.

Istituto Superiore di Sanità, Roma, 9 maggio 2008

Alimentazione e Salute: un Approccio Multidisciplinare

CONVEGNO FIMMG

L'Istituto Professionale di Stato per Servizi Alberghieri e Ristorativi di FORMIA, interviene al convegno con il lavoro:



Broccoletti e Canocchie



Ingredienti piatto	
Canocchie	gr 150
Broccoletti	gr 100
Spicchi d'aglio	gr 2
Pane tostato	gr 70
Olio extra vergine d'oliva	gr 10

Ingredienti fondo di cottura	
Cipolla	gr 120
Carote	gr 22
Sedano	gr 50
Canocchie	gr 150
Vino bianco	q.b.
Sale	q.b.

Procedimento

Per il fondo di cottura, mettere a bollire una pentola d'acqua fredda con sedano, carota e cipolla; aggiungere le canocchie, vino bianco, olio d'oliva extra vergine, facendo cuocere per 20 minuti dal primo bollore, senza prolungare troppo la cottura del fondo, per evitare che s'imbrunisca troppo.

Mondare i broccoletti, subito dopo bollirli, scolarli e strizzarli, quindi, farli saltare in padella con uno spicchio d'aglio, un pò d'olio e sfumare con vino bianco. Le canocchie, invece, farle saltare in padella con uno spicchio d'aglio ed olio extravergine d'oliva, in seguito sfumarle e, quindi, sgusciarle delicatamente. Filtrare il rimanente fondo in cui far saltare insieme broccoletti e canocchie.



VALORI NUTRIZIONALI

“Broccoletti e canocchie”

ALIMENTO	PROTEINE gr	CARBOIDRATI gr	GRASSI gr	ENERGIA Kcal
Canocchie 150 gr	20,4	3,45	0,9	103,5
Broccoletti 100 gr	4,3	4,5	0,5	32
Spicchi d’aglio 2 gr	0,018	0,168	0,012	0,41
Pane tipo “0” 70 gr	5,67	44,45	1,68	192,5
Olio extra vergine d’oliva 10 gr	0	0	9,99	89,9
Fondo di cottura 20 ml	1,31	1,61	0,075	20
TOTALE	31,7	54,2	13,2	438,3

Ricetta rielaborata per primo piatto

Spaghetti con Broccoletti e Canocchie



Ingredienti piatto (kcal 601,3)		
Canocchie	gr 150	Kcal 103,5
Broccoletti di rapa bolliti	gr 100	Kcal 32
Spicchi d'aglio	gr 2	Kcal 0,41
Olio extra vergine d'oliva	gr 10	Kcal 89,9
Peperoncino	gr 2	Kcal 2,5
Spaghetti	gr 100	Kcal 353
Fondo di cottura	gr 10	Kcal 20



VALORI NUTRIZIONALI

“Spaghetti con broccoletti e canocchie”

ALIMENTO	PROTEINE gr	CARBOIDRATI gr	GRASSI gr	ENERGIA Kcal
Canocchie 150 gr	20,4	3,45	0,9	103,5
Broccoletti 100 gr	4,3	4,5	0,5	32
Spicchi d’aglio 2 gr	0,018	0,168	0,012	0,41
Peperoncino 2 gr	0,104	0,486	0,03	2,5
Spaghetti 100 gr	10,9	79,1	1,4	353
Olio extra vergine d’oliva 10 gr	0	0	9,99	89,9
Fondo di cottura 20 ml	1,31	1,61	0,075	20
TOTALE	37	89,3	12,9	601,3

Quindi, educare ad essere cuoco....

?



.....significa anche cogliere gli strumenti per coniugare la lunga storia delle nostre tradizioni alimentari con i cambiamenti di gusto e delle abitudini alimentari nel particolare quadro socio-culturale in cui si vive, rispettando il modello alimentare mediterraneo nelle sue poliedriche sfaccettature.

Non solo, ma ....

....la consapevolezza di poter formulare un menù equilibrato ci aiuta anche a prevenire ed a gestire le malattie!



Patologie correlate al regime alimentare
(WHO, 1988)

- Obesità
- Neoplasie
- Osteoporosi
- Dislipidemie
- Ipertensione
- Carie dentaria
- Diabete Mellito tipo 2
- Malattie cardiovascolari
- Vasculopatia cerebrale
- Malattie gastrointestinali
- Malattie correlate all'abuso di alcol

Obesità
(WHO, 1997)

- Ipertensione
- Dislipidemie
- Diabete Mellito tipo 2
- Malattie cardiovascolari
- Vasculopatia cerebrale
- Disfunzioni respiratorie
- Malattie gastrointestinali
- Artrosi

Celiachia

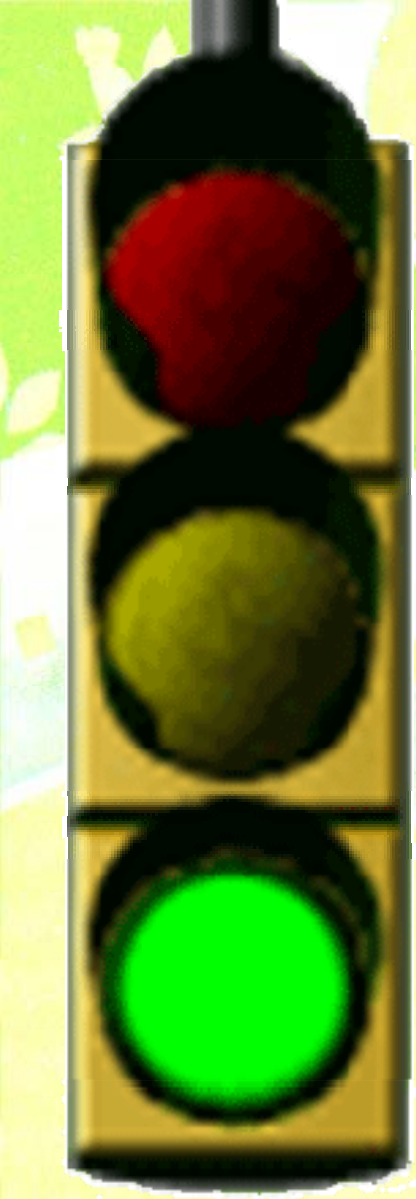
- Condizione caratterizzata da una intolleranza permanente al glutine (la componente proteica della farina di frumento ed altri cereali).
- La manifestazione più frequente è un'enteropatia autoimmune caratterizzata da atrofia dei villi intestinali a livello del tenue.
- La dieta prevede un'attenzione evitativa costante con una serie di misure volte alla scelta ed alla preparazione degli alimenti per escludere il glutine anche in tracce.

DECALOGO COMPORTAMENTALE

(Fonte A.I.C. modificata)

1. Il luogo di lavorazione degli alimenti senza glutine (SG) dovrà essere pulito da eventuali residui derivanti dalla precedente lavorazione “con glutine” (CG).
2. Il piano di lavoro e gli utensili devono essere accuratamente lavati.
3. La cottura degli alimenti SG deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi.
4. L’olio di cottura dei cibi SG deve essere destinato solo a questi
5. Qualsiasi alimento SG non deve essere addensato, né infarinato con farina non consentita.
6. Ogni strumento che serve a grattugiare, sminuzzare o tagliare gli alimenti deve preventivamente essere lavato.
7. La conservazione dei cibi preparati SG è preferibile che avvenga in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica (conservazione in frigo o freezer).
8. Non preparare caffè utilizzando la stessa sorgente da cui esce quello d’orzo.
9. Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione.
10. Sorvegliare i più piccini qualora manipolino impasti CG (pasta di farina e sale, Didò, ecc).

da Massimino E, 2005



Celiachia

- Riso
- Mais
- Patate
- Legumi
- Grano saraceno
- Miglio

A PRANZO CON GUSTO.....
.....PER IL CELIACO

- Spaghetti “senza glutine” con Broccoletti e Canocchie
- Insalata mista
- Olio extravergine di oliva
- Pane “senza glutine”
- Frutta fresca
- Torta di mele con “farina senza glutine”

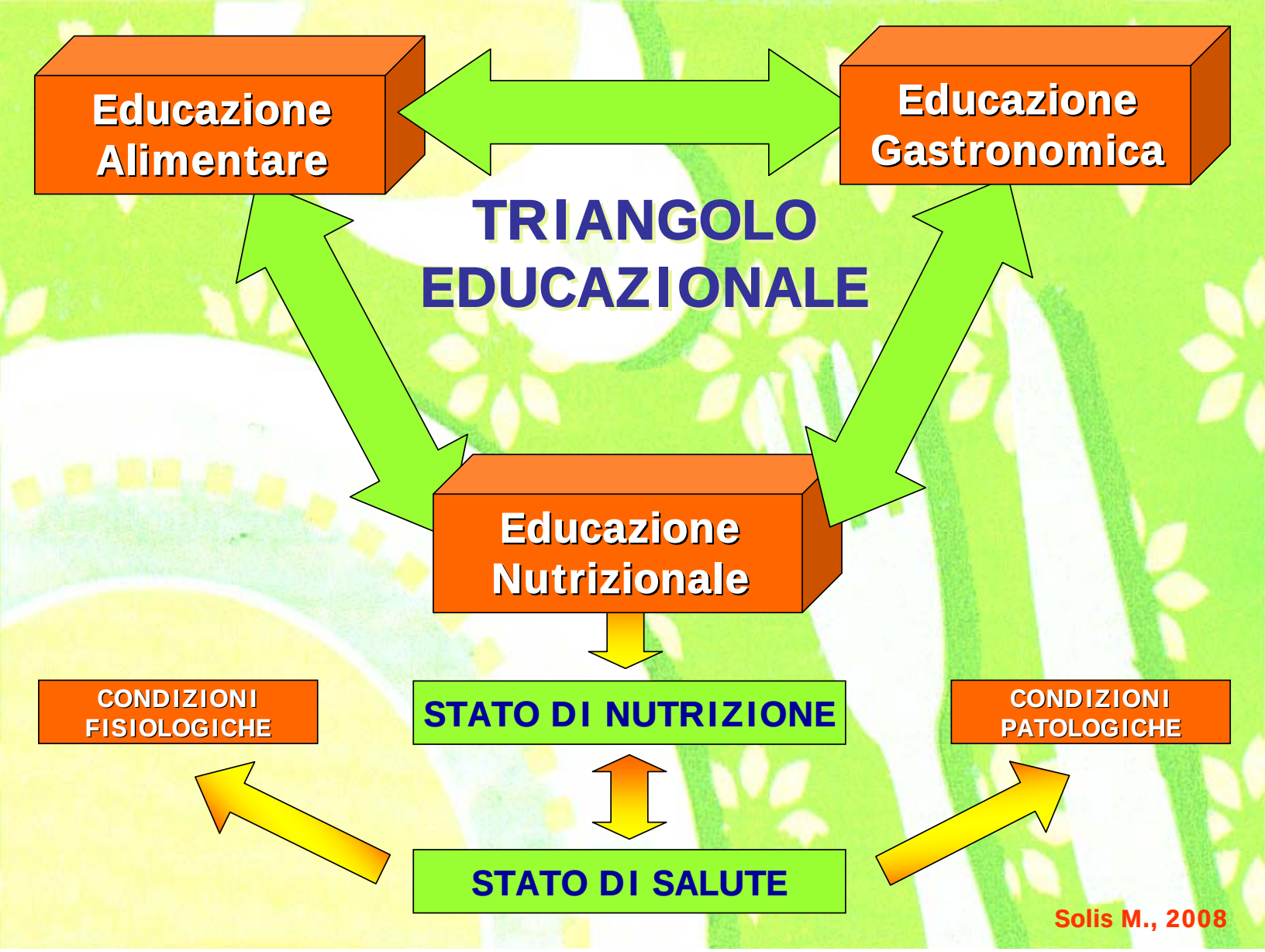


Quindi, educare ad essere cuoco....

?



.....significa anche cogliere gli strumenti per coniugare la lunga storia delle nostre tradizioni alimentari con le esigenze dei consumatori che vivono condizioni patologiche, senza penalizzare il gusto della tavola.


Educazione Alimentare
Educazione Gastronomica
TRIANGOLO EDUCAZIONALE
Educazione Nutrizionale
CONDIZIONI FISIOLOGICHE
STATO DI NUTRIZIONE
CONDIZIONI PATOLOGICHE
STATO DI SALUTE
Solis M., 2008


Alimenti
Stato di salute
Fonte di sicurezza e solidarietà condivisa tra gli individui e le varie popolazioni
Conquista quotidiana di un equilibrio globale
Equilibrio interpersonale
Equilibrio della persona, nella sua relazione con l'ambiente ecologico e sociale

“Lasciate che
il cibo sia la vostra medicina
e che
la medicina sia il vostro cibo.”



Ippocrate (V sec. a.c.)

E IL FUTURO...?

- EDUCARE ALLA TERRITORIALITÀ
- EDUCARE ALLA "PORZIONE"
- EDUCARE ALLA SENSORIALITÀ



-EDUCARE AL PENSIERO DELLA COMPLESSITÀ!

Grazie per l'attenzione!

mariasolis@educazionealimentare.info