



AI TITOLARI DI ATTIVITÀ DI RISTORAZIONE PUBBLICA
DI COMUNI DELLA PROVINCIA DI PAVIA



PROGETTO "MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA"

Con la presente l'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ATS Pavia propone il progetto "MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA", col quale promuovere, presso le Vs. attività di ristorazione – ristoranti, bar, tavole calde, tavole fredde, pizzerie, gastronomie, attività di produzione di pasti da asporto, ecc ... - l'offerta di piatti, panini, spuntini che abbiano caratteristiche salutari.

Per molte persone che lavorano, e che quindi normalmente pranzano fuori casa, l'opportunità di avere a disposizione scelte "sane" può contribuire a mantenere uno stato di salute migliore.

La possibilità di consumare preparazioni con un minor contenuto di grassi e di sale, ma non per questo meno appetitosi e una maggior disponibilità di verdura, frutta e alimenti integrali, favoriscono scelte alimentari migliori dal punto di vista nutrizionale.

REQUISITI PER ESSERE ISCRITTI AL PROGETTO "MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA":

1. SCEGLIERE DALLE TABELLE IN ALLEGATO B

Almeno 2 OPZIONI tra quelle indicate nella SEZIONE "ALIMENTI"

E almeno

1 OPZIONE tra quelle indicate nella SEZIONE "PREPARAZIONE/SOMMINISTRAZIONE"

2. COMPILARE LA SCHEDA DI ADESIONE (ALLEGATO A)

3. INVIARLA AD ATS PAVIA AL SEGUENTE INDIRIZZO:

protocollo@pec.ats-pavia.it (riceve anche da email non pec) oppure fax: 0382 432461
oppure per posta: ATS Pavia – UOC Igiene Alimenti e Nutrizione viale Indipendenza 3 - 27100 Pavia

NELL'OGGETTO SPECIFICARE: MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA

L'esercizio che aderisce al progetto riceverà materiale informativo per i clienti e una vetrofanfa predisposta da ATS Pavia da esporre per rendersi identificabile da parte dei clienti.

Inoltre ATS Pavia renderà pubblico sul proprio sito web l'elenco degli esercizi aderenti all'iniziativa, favorendo la loro visibilità ai consumatori.

Pavia, 23/10/2019

Il Responsabile dell'UOC
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Dott. Luigi Magnoli

Per informazioni: dietista Dott.ssa Cristina Baggio ☎ +39 (0382) 431322 e-mail: cristina_baggio@ats-pavia.it
dietista Dott.ssa Lorella Vicari ☎ +39 (0382) 432451 e-mail: lorella_vicari@ats-pavia.it



Allegato A

SCHEDA DI ADESIONE AL PROGETTO "MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA"

Da compilare ed inviare a:

Posta:

ATS Pavia – UOC Igiene Alimenti e Nutrizione Viale Indipendenza 3 – 27100 Pavia

Email: protocollo@pec.ats-pavia.it (riceve anche da email non pec)

Fax: 0382 432461

(specificare nell'oggetto dell'email: **MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA**)

La scrivente Azienda aderisce al **PROGETTO "MANGIO SANO ANCHE FUORI CASA"** e chiede di avere il materiale informativo e la vetrofania per segnalare la propria adesione, da poter esporre.

Azienda:

RISTORANTE

TAVOLA CALDA

BAR – TAVOLA FREDDA

ALTRO

Indirizzo

Telefono Fax

Indirizzo e-mail

Indirizzo PEC:

Codice Fiscale (P. IVA)

DALLA SEZIONE ALIMENTI SCEGLIE LE SEGUENTI AZIONI (almeno 2 azioni):

NUMERO E VOCE

NUMERO E VOCE

NUMERO E VOCE

E

DALLA SEZIONE -PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE SCEGLIE LE SEGUENTI AZIONI (almeno 1 azione):

LETTERA E VOCE

LETTERA E VOCE

Timbro

Data Firma



Allegato B - SEZIONE ALIMENTI		
NUMERO E VOCE	AZIONE	INDICAZIONI NUTRIZIONALI
1 Frutta	Offrire frutta fresca o in macedonia.	Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciroppata nella preparazione delle macedonie. Eventualmente aggiungere frutta secca/semi (noci, mandorle, pinoli, ecc.)
2 Verdura e ortaggi	Garantire quotidianamente porzioni di verdura. Preferire l'utilizzo di prodotti freschi rispetto a quelli conservati, con l'eccezione dei prodotti surgelati. Offrire regolarmente un'opzione di zuppe di verdura, passati, minestrone.	Proporre verdure crude, cotte, grigliate, al forno, al vapore. Limitare le aggiunte di olii e di grassi. Mettere a disposizione del cliente, per il condimento, olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie
3 Pane	Garantire l'offerta quotidiana di pane a ridotto contenuto di sale (uguale o inferiore 1,7% riferito alla farina), in piccola pezzatura. Rendere disponibile pane integrale o ai cereali.	Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica. Evitare di offrire crackers, focacce, grissini o altri prodotti da forno al posto del pane.
4 Cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.)	Offrire quotidianamente porzioni di pasta, riso o altri cereali (farro, orzo, quinoa, cous-cous), preferendo quelli integrali.	Preferire condimenti semplici a base di legumi o verdure (pomodoro, cavolfiore, zucchine, melanzane, cime di rapa, erbe aromatiche, pesto, ecc.) o pesce. Evitare sughi a base di panna, pancetta, burro.
5 Legumi	Offrire regolarmente piatti a base di legumi: zuppe, primi piatti asciutti, polpette, sformati, farinata di ceci, hummus, ecc.	Proporli come alternativa alle carni o altri alimenti di origine animale, e non come contorno.
6 Formaggi	Preferire l'uso di formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, crescenza, primosale).	Il formaggio è un secondo piatto e non un'aggiunta.
7 Carni, pesce, uova, salumi	Proporre il pesce, sia fresco che surgelato. Preferire carni magre e prevedere sempre la scelta di quelle bianche (pollo, tacchino, coniglio).	Limitare le preparazioni fritte, tipo cotoletta alla milanese o frittura mista. Preferire preparazioni semplici. Ridurre la presenza in menù e in tutte le preparazioni di salumi e affettati.
8 Grassi da condimento	Preferire i grassi da condimento di origine vegetale: olio di oliva/oli di semi (girasole o arachide) per cucinare e olio oliva o extra vergine per condire	Limitare l'uso di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, lardo, strutto). Usare i condimenti preferibilmente a crudo.
9 Condimenti e Salse	Limitare l'uso di salse ricche di sodio (ketchup, salsa di soia) e ad alto contenuto di grassi (es. maionese o burro).	Insaporire i cibi con erbe aromatiche e spezie.
10 Zuccheri	Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciroppata nella preparazione delle macedonie.	
11 Sale	Utilizzare sale iodato. Ridurre la dose di sale nell'acqua di cottura.	Limitare l'uso del sale nelle preparazioni a favore di spezie e aromi.
12 Bevande	Acqua	Consigliare l'acqua invece delle bevande zuccherate e succhi di frutta al pasto.
13 Dessert	Ridurre l'offerta di dolci	Favorire l'offerta di frutta fresca o macedonia o frutta secca



Allegato B -SEZIONE PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE		
LETTERA E VOCE	AZIONE	INDICAZIONI NUTRIZIONALI
A COTTURA	Privilegiare le cotture leggere: al vapore, al cartoccio, al forno, forno a microonde, arrosto o alla piastra.	Usare utensili che consentano di limitare le quantità di grassi impiegati (es. tegami antiaderenti). Evitare le cotture ad alte temperature.
B PREPARAZIONE PANINI	Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale, anche integrale, farcito con un ingrediente a scelta tra pesce/formaggi freschi/carne/uovo/legumi/affettato, abbinato alle verdure (crude, grigliate o lessate) e senza aggiunta di salse tipo maionese o burro. Pezzatura pane 80-100g	Al fine di rendere più appetibili le preparazioni, è consentito l'uso di piccole quantità di ricotta, yogurt, salse a base di vegetali (paté di olive, di carciofi) e olio extra vergine di oliva. VEDI ESEMPI ALLEGATI
C PREPARAZIONE INSALATE	Insalate miste con verdure crude, grigliate o lessate e aggiunta di alimenti proteici (legumi, formaggi, uova, affettati, carne, pesce) - non in associazione fra loro - ed eventualmente arricchita con frutta secca, crostini, semi.	Per il condimento offrire olio extravergine di oliva, sale iodato, aceto anche balsamico, yogurt al naturale, erbe aromatiche, spezie. Variare spesso le proposte di verdure ed ingredienti. VEDI ESEMPI ALLEGATI
D PREPARAZIONE PIATTI GASTRONOMICI	<p>Tutti i piatti unici si abbinano a verdura e frutta, meglio se fresche di stagione.</p> <p>Offrire primi piatti di pasta - preferibilmente integrali - conditi in modo semplice senza panna, soffritti e grassi animali. La pasta può alternarsi ad altri cereali (es.: riso o farro, ecc) anche integrali.</p> <p>Offrire zuppe o minestre di verdura e/o di legumi con pasta, riso o altri cereali. offrire primi piatti come piatti unici a base di pasta, di riso, zuppe di legumi con o senza pasta e/o cereali (es. maltagliati con i fagioli, torte salate, spaghetti allo scoglio, timballi, insalate di riso o pasta, paella, risotti con legumi o con frutti di mare...).</p> <p>Pizza al pomodoro o comunque condita in modo semplice, con verdure e anche senza formaggio.</p> <p>Offrire secondi piatti a base di carne o pesce o legumi con le modalità del piatto unico (es.: spezzatino con patate, zuppa di pesce, polenta con carne o pesce, farinata di ceci). Almeno un piatto di carne bianca e di pesce, cotto alla griglia, al forno o comunque in modo semplice.</p>	
E SOMMINISTRAZIONE	Rendere disponibile l'opzione della "mezza porzione", proponendo piatti in porzione normale e piccola. Mettere a disposizione del cliente, per il condimento, olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie. Offrire la saliera solo su richiesta. Mettere a disposizione dei clienti caraffe di acqua di rete. Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica.	

ESEMPI DI PANINI

PANINO PRIMAVERA	pane integrale - crescenza - Asparagi lessati - Pomodori secchi
PANINO CIPOLLOTTO	pane di segale - frittata alle Cipolle rosse - stracchino - Rucola - Origano
PANINO VEGETARIANO	pane integrale – ricotta - Zucchine grigliate - peperone grigliato o arrostito in forno Erba cipollina
PANINO SUDAMERICANO	pane integrale - petto di tacchino grigliato - Pomodori a fette - avocado - Succo di lime o limone - Peperoncino fresco o in polvere
PANINO GRECO	pane arabo all'avena o pita greca - tonno al naturale sgocciolato - yogurt greco cetriolo tagliato a fettine
PANINO VALTELLINA	pane integrale – bresaola – pomodoro – Lattuga – rucola - Olio extravergine d'oliva
PANINO ALL'UOVO	pane di segale – uova - Carote julienne – lattuga – basilico - Olio extravergine d'oliva
PANINO VEGETARIANO	pane integrale – ricotta - Zucchine grigliate - peperone grigliato o arrostito - Erba cipollina - Olio extravergine d'oliva
PANINO AL TACCHINO	pane - petto di tacchino grigliato - Pomodori a fette - avocado in crema - Succo di lime o limone - Peperoncino
PANINO AI LEGUMI	pane arabo - polpette di ceci e melanzane cotte al forno - Lattuga - Pomodoro Cipolle in sottili anelli

ESEMPI DI INSALATE

INSALATA	tonno, gamberetti e verdure
INSALATA	sgombro e verdure
INSALATA	legumi (fagioli, ceci ecc.) e verdure
INSALATA	uovo e verdure (insalata mista, fagiolini ecc..)
INSALATA	formaggio fresco e verdure