

A Tavola in Comune

—
La Ristorazione
scolastica a Merano



STÄDTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO
Referat für Schule
Assessorato alla scuola

APRILE 2024

A TAVOLA in COMUNE

La salute e il benessere delle nostre studentesse e dei nostri studenti sono al centro delle priorità dell'Amministrazione Comunale di Merano e attraverso la ristorazione scolastica, abbiamo l'opportunità unica di incidere nella promozione di sane abitudini alimentari fin dalla tenera età.



Il progetto "Sostenibilità e Consapevolezza" è il cuore pulsante della nostra missione per trasformare la mensa scolastica in un ambiente di apprendimento vivace, dove ogni pasto diventa un'occasione di crescita ed apprendimento. Ci impegniamo a fornire cibo nutriente, gustoso e, soprattutto, rispettoso delle esigenze alimentari di tutti, incoraggiando l'adozione di scelte sane.

È con orgoglio che vi parlo delle nostre cucine, veri laboratori di salute e sostenibilità, dove ogni giorno si lavora per garantire il rispetto delle linee guida nutrizionali senza mai dimenticare

il piacere di mangiare. La diversità culturale di Merano arricchisce i nostri menù, rendendoli un vero e proprio viaggio gastronomico che celebra le tradizioni locali e quelle delle comunità che hanno scelto la nostra città come loro casa.

Non dimentichiamo l'importanza del ruolo educativo della ristorazione scolastica nell'insegnare il valore del cibo, la lotta allo spreco e il rispetto per l'ambiente. Insegniamo ai nostri studenti non solo a nutrirsi in modo consapevole ma anche a considerare l'impatto delle loro scelte alimentari sul mondo che li circonda.

La collaborazione tra cuochi, nutrizionisti, insegnanti, personale scolastico e famiglie è fondamentale. Solo insieme possiamo costruire un futuro in cui le nostre bambine e i nostri bambini crescano sani, felici e consapevoli. È nostro dovere supportarli in questo percorso, offrendo loro le migliori opportunità di apprendimento e crescita.

Emanuela Albieri - Assessora

QUALCHE PREMESSA

La ristorazione scolastica vuole essere anche un momento educativo che promuove, dal nido alle scuole superiori, **l'adozione di sane abitudini alimentari e di corretti stili di vita**, che costituiscono una condizione irrinunciabile per il benessere delle generazioni presenti e future.

Il pasto consumato a scuola deve essere **un momento piacevole di esperienze gustative, di socialità, di convivialità e di uguaglianza delle opportunità**: stimola la conoscenza degli alimenti e delle loro caratteristiche, fa acquisire comportamenti alimentari equilibrati e salutari e favorisce occasioni di confronto e dialogo.

UN LAVORO *di Squadra*

Perché un piatto arrivi in una mensa scolastica pronto per essere mangiato occorre il contributo di molte persone: i cuochi e le cuoche, gli esperti nutrizionisti, il personale educativo ed insegnante, il personale di sala e naturalmente anche gli uffici che curano gli aspetti organizzativi e gestionali.

Dunque, operatori ed operatrici provenienti da settori diversi devono lavorare in sinergia per un fine comune, che deve sempre essere orientato all'etica e alla trasparenza del servizio in favore della qualità del cibo e della salute.



Ecco dunque che:

- 🍽️ la scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di sane scelte alimentari, riducendo i rischi per la salute e le disuguaglianze derivanti da minori possibilità.
- 🍽️ il pasto deve essere un momento piacevole e conviviale, gli insegnanti e il personale addetto all'assistenza devono proporre attività di educazione alimentare adeguate all'età e contribuiscono ad incentivare il consumo dei cibi meno apprezzati o conosciuti;
- 🍽️ nelle mense scolastiche si devono valorizzare le tradizioni gastronomiche per incoraggiare la conoscenza delle pratiche culinarie sia del territorio che delle diverse culture alimentari rappresentate a scuola
- 🍽️ occorre la collaborazione attiva e partecipe delle famiglie al progetto di educazione alimentare della scuola;
- 🍽️ nelle mense occorre esercitare una cultura improntata alla lotta allo spreco e al rispetto per il nostro pianeta.

LE LINEE GUIDA *Ministeriali*

Le linee di indirizzo nazionale prevedono che nella ristorazione scolastica siano consumati a scuola fino a 5 pasti a settimana. Il pasto scolastico è pensato per **coprire il 35% del fabbisogno energetico medio**, con una proposta di diversi alimenti e sapori durante tutto l'arco della settimana, per non proporre una dieta monotona, composta solo da pochi alimenti. Le linee guida suggeriscono di utilizzare il servizio ristorazione anche come mezzo di comunicazione con le famiglie per indicare le opportune scelte per il pasto serale e per una prima colazione adeguata come apporto di nutrienti. In quest'ottica la ristorazione scolastica assume compiti e obiettivi importanti per **la salute** delle bambine e dei bambini, delle ragazze e dei ragazzi. L'obiettivo primario della mensa non è solo quello di fornire un pasto gustoso ed equilibrato, ma anche di prevenire l'obesità e tutte quelle patologie cronico-degenerative, come il diabete, l'osteoporosi, o le patologie cardiache, causate da un eccesso di alimentazione peso e da una scorretta alimentazione.

LA MENSA *luogo d'incontro e di tradizioni gastronomiche*



Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'Umanità in quanto modello di alimentazione buona, semplice, sana e consapevole. Per favorire l'adozione di diete sane e sostenibili ad un numero sempre più elevato di persone è fondamentale il ruolo delle istituzioni che promuovono specifiche campagne di sensibilizzazione e programmi di educazione alimentare a partire dalla prima infanzia.

L'applicazione della **Piramide alimentare mediterranea** deve tenere conto della particolarità dell'Alto Adige, data dalla con-



vivenza dei gruppi linguistici tedesco e italiano. Oltre ai gruppi linguistici storici, in Alto Adige vivono attualmente circa 46 mila stranieri provenienti dalle più diverse realtà culturali.

Pertanto il Comune di Merano nella composizione dei menù ha tenuto conto di questa diversità che arricchisce e ha cercato di far incontrare i dettami e principi di salute della dieta mediter-

reana con i sapori delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese. All'insegna dello slogan "il cibo unisce".

LA RISTORAZIONE SCOLASTICA A MERANO

PARLIAMO UN PO' *di noi*

L'Ufficio Istruzione e Scuole del Comune di Merano ha tra le proprie competenze la gestione della ristorazione scolastica. Gestisce in via diretta la ristorazione in asili nido e scuole infanzia, adottando invece un sistema misto di gestione diretta ed esternalizzata per le scuole primarie, secondarie e superiori.

Il sistema di gestione è complesso e si avvale di figure di riferimento non solo interne (cuochi e cuoche per la preparazione dei pasti e personale ausiliario di sala per i servizi correlati), ma anche esterne come l'Azienda Sanitaria tramite i servizi S.I.A.N (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) sul territorio e consulenze in ambito HACCP (un sistema di controllo della produzione degli alimenti, che ha come obiettivo la garanzia della sicurezza igienica e della commestibilità) ai fini di monitoraggio costante delle procedure di autocontrollo. Inoltre l'Ufficio si avvale di esperti e consulenti per i diversi aspetti tecnici.



IL PIU' GRANDE RISTORANTE di MERANO

Si può davvero dire che l'Ufficio Istruzione e scuole del Comune gestisce il più grande ristorante di Merano, con quasi 4.900 "clienti"!

Una **missione** importante che richiede e merita attenzione, preparazione, spinta all'innovazione.

Le sei cucine gestite direttamente dal Comune preparano circa 9.000 pasti la settimana. I menù per le scuole dell'infanzia e le scuole elementari e medie sono strutturati su sei settimane e seguono un andamento stagionale. Proponiamo pertanto un **menù invernale** da novembre ad aprile e un **menù estivo** da maggio a ottobre.

Per le scuole elementari e medie le cucine preparano il pranzo, per le scuole dell'infanzia preparano anche la merenda a metà mattina e quella del pomeriggio.

I menù sono progettati sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) per le diverse fasce d'età e devono garantire un equilibrio tra esigenze nutrizionali, finalità salutiste (es. lotta all'obesità), rispondere alle esigenze di metabolismo, crescita e prevenzione; nello stesso tempo grande attenzione deve essere riservata alla qualità del pasto e al gradimento dell'utenza.



Ecco un po' di numeri riferiti all'anno solare 2023

	ISCRITTI TOTALI (alunni più Insegnanti)	Pasti erogati TOTALI
MENSE	3.725	183.854
SCUOLE D'INFANZIA	1.083	169.131
NIDI	85	14.372
TOTALE	4.893	367.357

A questo proposito si ricorda che di tutti i pasti erogati, **una parte viene preparata direttamente dalle cucine a gestione comunale e una parte da partner esterni** sulla base di contratti di appalto.

Si tratta nello specifico di Vienna/Compass per le mense Matteotti, Pascoli, Schweitzer e Tappeiner, del Kolpinghaus per le scuole elementari De Amicis e von Gilm e della scuola media di Maia Alta nonché del Liebeswerk, dove mangiano tutti gli studenti e studentesse delle scuole superiori e delle scuole medie Wolf.

	PASTI PRODOTTI dalle cucine comunali
MENSE	84.315
SCUOLE INFANZIA	163.147
NIDI	14.372
PASTI TOTALI	261.834

LE DIETE SPECIALI E LE SCELTE MENÙ: *un occhio di riguardo per tutte le esigenze*

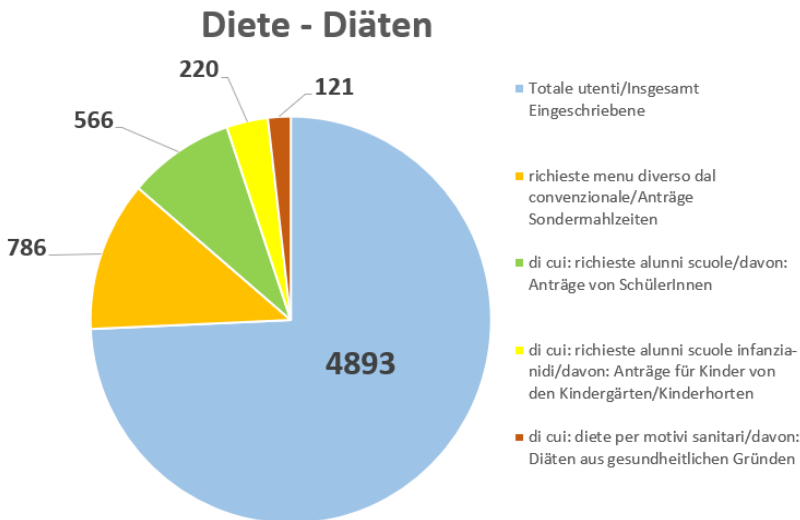
Oltre al menù convenzionale, il servizio di refezione comunale prevede la possibilità di richiedere **una dieta speciale per motivi di salute e una scelta menù per motivi religiosi, etici o culturali**.

Le diete speciali escludono alcuni alimenti dal menù: nel caso di diete per motivi di salute eliminano gli alimenti che causano intolleranze o allergie; nel caso di scelte menù per motivi religiosi e culturali possono escludere sia la carne bovina che quella suina o contenere alimenti non di origine animale.

Nelle nostre mense è possibile scegliere tra le seguenti proposte:

- 🥗 menù ovo-latto-vegetariano
- 🥗 menù senza glutine
- 🥗 menù senza lattosio
- 🥗 e naturalmente menù personalizzati per problemi di salute (su prescrizione medica ed elaborazione del Servizio sanitario).





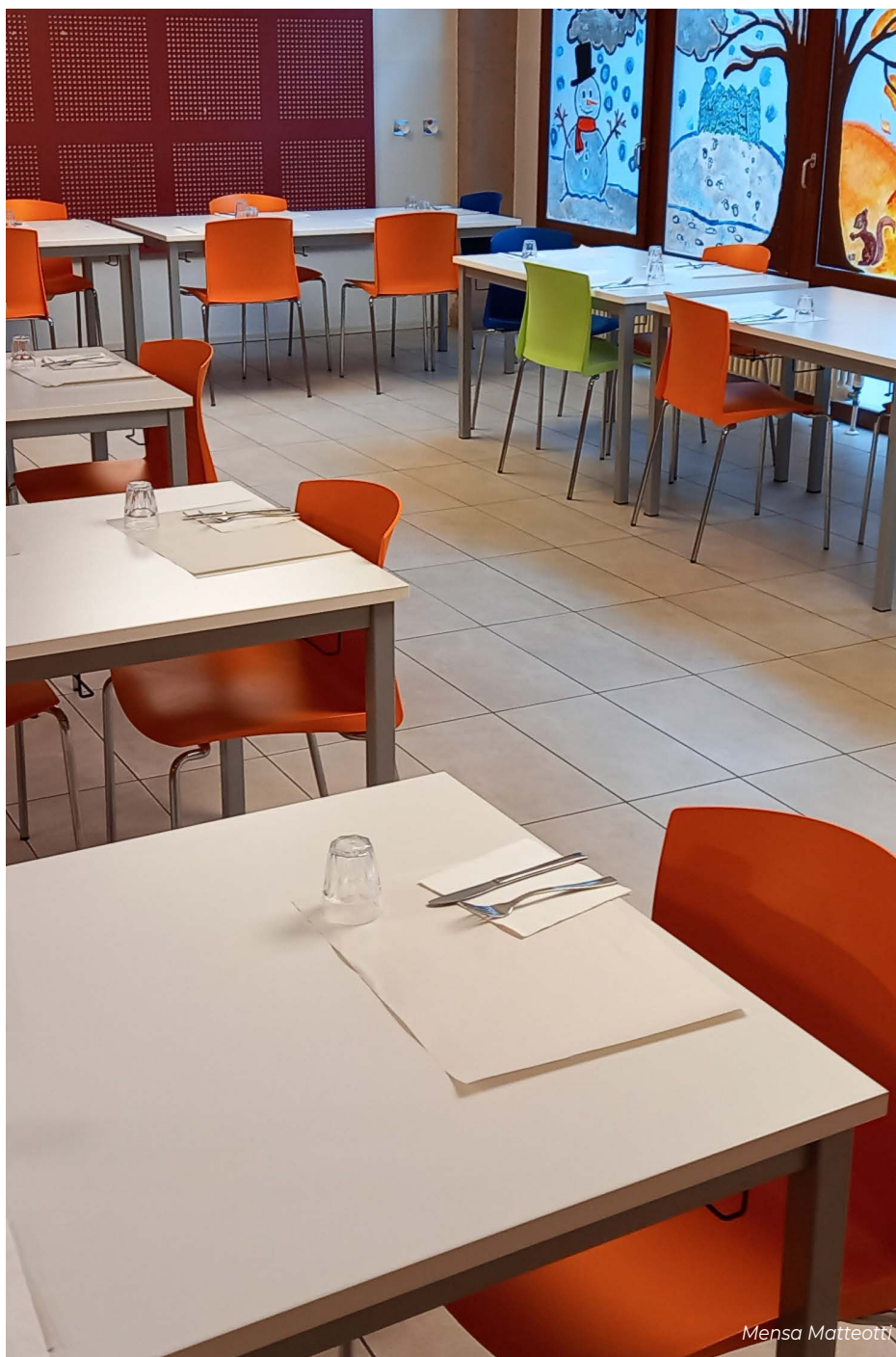
I PRINCIPI GENERALI *con la sicurezza non si scherza!*

I pasti vengono preparati la mattina stessa del consumo e, ove necessario, trasportati in appositi contenitori per essere distribuiti nei locali mensa presenti all'interno delle diverse scuole e scuole dell'infanzia.

La preparazione dei piatti avviene in appositi spazi, con modalità di lavorazione tali da prevenire le contaminazioni tra alimenti. Procedure specifiche sono previste per la preparazione delle diete per celiaci o per altre patologie, atte a evitare ogni contaminazione.

La preparazione, cottura e conservazione, il trasporto e la distribuzione degli alimenti avvengono con idonei accorgimenti volti a garantire la qualità igienico-sanitaria dei pasti mediante un piano di autocontrollo secondo il metodo HACCP e la normativa UE in tema di sicurezza alimentare.

Sotto il profilo della sicurezza igienico-sanitaria, particolarmente delicata è anche la fase di distribuzione del cibo nei locali mensa e la relativa pulizia, sanificazione, disinfezione.



Mensa Matteotti



Mensa Pascoli

Le nostre cuoche e i nostri cuochi seguono scrupolosamente precise regole e tecniche, eccone alcune:

- 🍽️ preferiscono metodi di cottura “dolci” e “lenti”, come la cottura al tegame per i sughi con aggiunta di pomodoro o altri liquidi, oppure la cottura al forno o arrosto, evitando quasi del tutto i soffritti e le frittiture; menù senza glutine
- 🍽️ cercano di ricorrere il meno possibile a cibi pronti e/o surgelati preparando personalmente un gran numero di piatti, per esempio canederli, spätzle, purè di patate, gnocchi alla romana, dolci;
- 🍽️ privilegiano l'utilizzo di olio extravergine di oliva rispetto a quello di semi utilizzando in maniera consapevole il burro nei piatti della tradizione;
- 🍽️ utilizzano il sale iodato con moderazione e selezionano spezie ed erbe aromatiche per educare il gusto a cibi meno salati e a sapori variegati;
- 🍽️ non utilizzano prodotti trasformati ricchi di sodio (dado da brodo contenente glutammato, prodotti con conservanti e additivi chimici);
- 🍽️ usano i condimenti ove possibile, sempre a crudo;
la qualità della pasta utilizzata è tale da mantenere un buon grado di cottura per tutto il periodo che intercorre dal momento di preparazione a quello di somministrazione, pertanto vengono testate diverse qualità di pasta e previste cotture scaglionate a seconda dell'ora del pranzo;
- 🍽️ utilizzano per il trasporto dei pasti contenitori separati per la pasta e del condimento: la pietanza viene quindi completata nel punto di distribuzione;
- 🍽️ scelgono di preferenza prodotti biologici, freschi, stagionali e regionali;
- 🍽️ seguono corsi di formazione per conoscere le più moderne tecniche di cottura.

TRASPORTO e *distribuzione*

Per la conservazione e il trasporto dei pasti vengono utilizzati, come detto, contenitori isotermitici che consentono il mantenimento delle temperature e preservano i requisiti qualitativi, igienici e organolettici.

Il momento dello “sporzionamento pasti” costituisce una fase molto importante perché incide sul gradimento e deve garantire il mantenimento delle giuste temperature e della qualità del cibo servito. Inoltre chi distribuisce le porzioni deve controllare che le quantità siano quelle previste per ogni età e deve rispettare il più possibile i gusti dei piccoli utenti.

Inoltre sono previste severe procedure per assicurare la corretta distribuzione delle diete speciali per motivi di salute, sia per quanto attiene all’integrità delle confezioni e alla corretta individuazione degli alunni e alunne cui sono destinate, sia per quanto attiene al mantenimento delle giuste temperature.



Il cibo non ha solo il ruolo di soddisfare un bisogno primario: **stare a tavola è anche un modo per comunicare e socializzare.**

A tavola si rafforzano legami, amicizie, si scambiano idee, si conoscono altre culture.

Le mense scolastiche perciò non sono solo un momento di pausa dalla scuola, sono luoghi dove si possono insegnare valori come il rispetto, la condivisione e l'attenzione verso gli altri e luoghi dove poter fare amicizia, prendendosi una pausa dalla fatica e dalle ansie legate alle attività didattiche.

Per questo riserviamo grande attenzione non solo alla qualità del cibo ma anche all'**organizzazione degli spazi**, che devono essere gradevoli, puliti, luminosi, con tavoli non troppo grandi. L'ambiente deve essere insonorizzato per facilitare la comunicazione interpersonale e limitare la confusione. Anche la presentazione dei piatti deve essere gradevole e invogliante.

Mangiare un pasto in un ambiente "favorevole" promuove sicuramente un importante percorso di gusto e di educazione alimentare: se ben guidati, i bambini e le bambine, i ragazzi e le ragazze imparano a scoprire nuovi cibi e scoprono il piacere di assaggiare e di stare a tavola, di condividere il cibo insieme ai compagni.

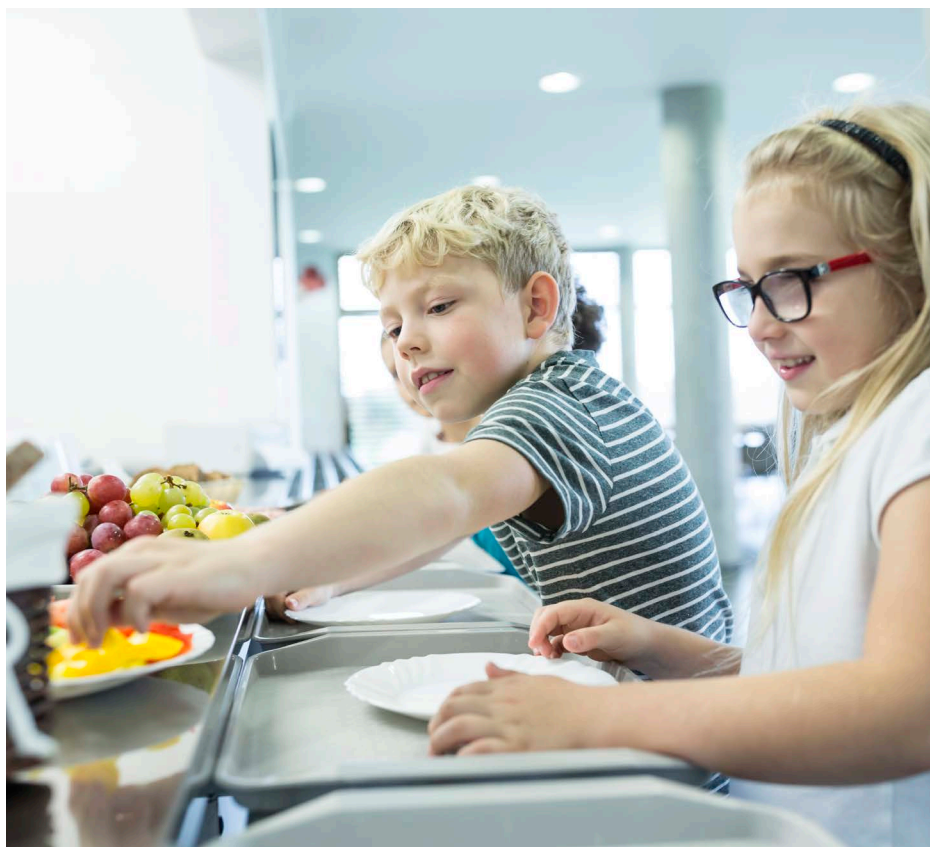


DUE IMPORTANTI VALORI: *autonomia e rispetto per l'ambiente*

Nelle nostre mense, infine, ci piace incentivare l'autonomia delle alunne e degli alunni che vanno a prendere il pasto in un **sistema basato sul self service** e aiutano a sparecchiare e lasciare la tavola in ordine.

Possono autoregolarsi poiché ricevono una prima porzione e possono decidere se gradiscono o meno il bis, imparando ad ascoltare il proprio corpo e a non sprecare cibo abbandonandolo nel piatto.

Sempre di più puntiamo inoltre sull'educazione ambientale creando punti di smaltimento degli avanzi impostati sul sistema della raccolta differenziata.



I CONTROLLI DI QUALITA' e la commissione assaggi

Ogni sistema ben congegnato richiede controlli e monitoraggi costanti.

Una apposita Commissione composta da esperti/e dell'Ufficio Istruzione e scuole, dirigenti scolastici e genitori effettua regolarmente un controllo di qualità all'anno in ogni mensa scolastica e in ogni scuola dell'infanzia.

La Commissione valuta tutti gli aspetti del servizio: qualità e quantità del cibo, temperature e condimento del cibo, pulizia e igiene, atmosfera e acustica in sala, comportamento del personale addetto, eventuali avanzi.

Oltre a questi monitoraggi programmati, l'Ufficio effettua ispezioni a sorpresa quando lo reputa necessario o sulla base di eventuali segnalazioni da parte dell'utenza.





Mensa Schweitzer

1.1_MENU INVERNALE STANDARD SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE 2023 - 2024 | WINTERMENÜ STANDARD GRUND- UND MITTELSCHULEN 2023 – 2024

	1ª settimana 1. Woche	2ª settimana 2. Woche	3ª settimana 3. Woche	4ª settimana 4. Woche	5ª settimana 5. Woche	6ª settimana 6. Woche
Lunedì Montag	Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat Schnitzelgulasch con burro, parmigiano ed erba cipollina Schnitzelgulasch mit Butter, Parmesan und Petersilien AG-C-F A-G-M	Insalata verde iceberg Grüner Kebsberg Salat Gnocchi mamma rosa Karaffelknöden "Mamma Rosa" Piselli (tonnino) Erbsen (Belegel) A-G-F A-G-M	Insalata verde iceberg con carote Pasta e salsiccia al sugo di pomodoro Nudeln mit Salsiccia Linsen und Tomatensoße A-F	Insalata verde iceberg Grüner Kebsberg Salat Pollo al forno con carote e carote bruciate Bratlingen mit Couscous und Bruciate Karotten A-F	Insalata di carote Krautsalat Spätzle di patate con salsa panna e prosciutto di tacchino Spätzle mit Sahne und Prosciutto Tortachuchsen A-C-G-F A-G-M	Insalata verde iceberg Grüne Kebsberg Pasta alla pastora Hirtenmelie A-L-G-M
Martedì Dienstag	Banana Banane Insalata verde emals Grüner Salat mit Mais Pasta integrale con sugo rosso e tonno Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Thunfisch A-L-M-D	Arancia Orange Insalate di rape rosse Rohkostsalat Gnocchi di tacchino con polenta Spätzle mit Polenta und Thunfisch A-L-G-M A-G-C-F	Banana Banane Insalata di broccoli Brokkolisalat Puffoli in salsa di pane ed uvetta con patate e carote Puffelbrot mit Kartoffel und Mören und mit Kartoffeln und Zucchini A-G-C-F A-G-M	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat Cavendish al formaggio con parmigiano e burro fuso Käseknödel mit Parmesan und zerlassener Butter A-C-G-F A-G-M	Clementine Klementinen Insalata di broccoli e cannellini Brokkolisalat und weißen Bohnen Pizza Margherita A-F-A-G	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Insalata di carote Karottensalat Gnocchi alla romana Pomodoro Mozzarella Mozzarella-Agigalchen A-G-C-F Banana Banane
Mercoledì Mittwoch	Mela Äpfel Schokoladenknöchen AG-C-H-M-F	Insalata verde Grüner Salat Halbut gratinato con patate lesse Kartoffelgulasch mit geschichten Kartoffeln weitem Ragout A-G-C-F A-G-M	Insalata di carote Krautsalat Tacche di patate spicchi ricotte con ragù bianco Kartoffelgulasch mit Spätz-Obatz-füllung und weitem Ragout A-F-G-L	Mela Äpfel Milkone invernale Wintermelone	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat A-F-A-G	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Insalata verde, mais e sngombo Grüner Salat mit Mais und Zucchini Rioretto allo affarino Saffranrisotto A-F-L-G
Giovedì Donnerstag	Insalata verde iceberg Grüner Kebsberg Salat colletta alla milanese con insalata di patate Weizenknödel mit Karoffelsalat A-C-G-E-F-H-M-N A-C-G-L-M-F	Banana Banane Insalata di carote Karottensalat Insalata alla bosgnese Ungarn mit Feuchtschabe A-C-G-E-F-H-M-N A-C-G-L-M-F	Insalata verde iceberg Grüner Kebsberg Salat Pizza Margherita Pizza Margherita A-G-F-M	Insalata di cavolfiori Blumenkohlalat Pannone gratinato con coccoate di patate Kartoffel, Linsen mit Karoffelknöden A-L D-A-G-F-N-H	Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat Arrotto di vitello con riso piatto Kartoffeln mit Panierfug A-L A-C-G-F-L-H-N	Insalata verde Grüner Salat Hamburger con pane e patate e carote al vapore Hamburger mit Kartoffelpuree und grünem Kraut A-C-G-F-L-H-N
Venerdì Freitag	Banana Banane Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat Cavendish al formaggio con parmigiano e burro fuso Schnitzelgulasch mit Butter, Parmesan und Petersilien A-G-C-F A-G-M	Mela Äpfel Insalata di carote e frutta secca Kartoffelgulasch mit Feuchtschabe A-C-G-F-N-H	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Gremolata con cavolfiori di pane Couscous-Kebsberg mit Couscous Asterischiaren con marmellate di mirtili rossi Asterischiaren mit Heidelbeermarmelade A-C-F-N-H-G	Regurt alla frutta Fruchtjoghurt Insalata di cavolfiori Blumenkohlalat Frittelle A-C-G-F-N-H	Banana Banane Insalata di cavolo cappuccio Krautsalat Fritto di patatesse fritte con roesti di patate e broccoli A-D-F-C-G-H-N-E	Arancia Orange Insalata di fagioli Grüne-Bohnen-Salat Pasta integrale al pomodoro, olio DVO e ricotta salata Vollkornnudeln mit Tomatensoße, DVO-D und ricotta salata A-G-M

PAKETE di diversi tipi nell'arco della settimana e preferibilmente integrali (vedi descrizione menù) – Allergeni A F G N H C E P – La codificazione degli allergeni è stata effettuata dai cuochi e cuoche del Comune di Merano.
BROCH: verschiedene Sorten im Laufe der Woche und vorzugsweise aus Vollkornmehl (siehe Menübeschreibung) – Allergene A F G N H C E P – Die Kodierung der Allergene wurde von den Köchinnen der Stadtgemeinde Meran vorgenommen.



ARIA NUOVA IN CUCINA

IL PROGETTO “SOSTENIBILITA’ e CONSAPEVOLEZZA”

L'Ufficio Istruzione e scuole ha avviato nel corso dell'anno scolastico 2022-2023 un importante **progetto di revisione dei menù** che ha coinvolto tutto il personale di cucina e la direzione in un processo di sviluppo e formazione.

Il progetto che di seguito andiamo ad illustrare è stato realizzato con la consulenza e sotto la guida del prof. Fabio Toso, docente di Enogastronomia presso Ipseoa P. Artusi di Roma e Università di Roma3 nel Corso di Laurea di Scienze e Culture Enogastronomiche.

Si è partiti dall'esigenza di revisione dei menù in uso, sia quello estivo che quello invernale e si sono individuate le criticità del sistema, le aree di miglioramento e gli obiettivi da raggiungere. Il progetto è strategico perché ha coinvolto molti aspetti ed è stato funzionale anche ad altri obiettivi: la qualità del servizio e il gradimento dell'utenza in primis, ma con un'attenzione particolare alla riduzione degli sprechi, alla necessità di adottare un ricettario unico per tutte le cucine, all'allineamento degli acquisti e alla gestione organizzata degli approvvigionamenti.

PUNTI DI PARTENZA DEL PROGETTO

- 🍽️ I/le giovani utenti della ristorazione scolastica devono mangiare bene ed essere contenti di mangiare in mensa, questo come stimolo per una sana e corretta educazione alimentare;
- 🍽️ va garantita la qualità nutrizionale ma anche sensoriale, con cibo che appaghi olfatto, vista e gusto
- 🍽️ il cibo deve essere proposto in quantità equilibrate al fabbisogno e all'età;
- 🍽️ occorre lavorare per ridurre al massimo gli sprechi alimentari (cibo avanzato nel piatto e in cucina);
- 🍽️ soprattutto nelle scuole infanzia gli avanzi sono stati monitorati ciclicamente e si è notata una produzione in eccesso ri-

spetto alle esigenze nutrizionali dei piccoli utenti, soprattutto del primo anno (3 anni);

- 🍽️ nelle mense scolastiche inoltre, nuove utenze, multiculturalità e aumento esponenziale di richieste di diete speciali per motivi di salute hanno inciso in maniera piuttosto elevata sui processi produttivi;
- 🍽️ occorre perseguire il contenimento della spesa gestendo oculatamente l'approvvigionamento di derrate alimentari pur garantendo qualità assoluta delle materie prime
- 🍽️ le materie prime devono essere selezionate con una grande attenzione privilegiando prodotti stagionali e regionali e anche biologici;
- 🍽️ tutte le scelte di menù vanno operate con un occhio all'equilibrio nel rapporto costi/benefici (laddove per costi si intende anche l'impiego di tempo del personale nelle preparazioni, nella parte organizzativa e gestionale);
- 🍽️ richiedono una riflessione attenta le mense dove il pasto viene trasportato dalla cucina di produzione al punto di distribuzione, pensando a strategie per mantenere la qualità anche dopo il trasporto.



LA SFIDA: *il piatto unico*

Lo strumento principale e strategico per arrivare a realizzare la gran parte degli obiettivi indicati si è rivelato essere un menù che proponesse quotidianamente un piatto unico, accompagnato da contorno, pane e frutta e che risultasse a tutti gli effetti completo, equilibrato, ben calibrato e gradito.

Il piatto unico risponde alle esigenze di una alimentazione moderna ed è in linea con le raccomandazioni ministeriali. Inoltre corrisponde alla formula ormai adottata dalla stragrande maggioranza delle famiglie, anche quelle che tradizionalmente concepivano il pasto sul modello primo-secondo-contorno-frutta.

Il piatto unico consente di intervenire sulle dinamiche delle cucine puntando non sulla quantità ma sulla qualità e consentendo ai cuochi di concentrarsi sulle preparazioni artigianali.

Il piatto unico infine contribuisce a limitare gli sprechi e gli avanzzi e rende più fluidi e rilassati i ritmi del pasto.

Le regole generali e i principi ispiratori dei nuovi menù

In tutte le fasi del progetto sono sempre stati presenti dei punti fermi, dei principi importanti:

- 🍽️ rispettare le indicazioni nutrizionali contenute nei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati in Nutrienti per la popolazione italiana), offrendo un menù nutrizionalmente corretto
- 🍽️ definire un menù che fosse uniforme, sia per le scuole infanzia che per le scuole, con un'offerta gastronomica tradizionale ma anche diversa per alcune pietanze "nuove"
- 🍽️ differenziare le porzioni in relazione all'età del commensale (diverse fasce di età: nidi, scuole infanzia, scuole primarie e scuole secondarie)
- 🍽️ vista l'introduzione del piatto unico, riparametrare le porzioni aumentandole del 20%
- 🍽️ tenere conto della quota "bis", ovvero del fatto che molti/e bambini/e desiderano fare il bis, che va previsto ma senza ec-

cedere per scongiurare il rischio sovrappeso

- 🍽 tenere in considerazione il menù sia in “orizzontale” (equilibrio nutrizionale delle 6 settimane) che in “verticale” (equilibrio settimanale dei nutrienti lunedì/venerdì), laddove occorre tenere presente che nelle scuole dell’infanzia e nelle scuole a tempo pieno si consuma il pranzo tutti i giorni, mentre in alcune scuole si frequenta la mensa solo nei giorni del rientro
- 🍽 incentivare il consumo di ortaggi, proponendoli o come contorno cotto e crudo, o come ingrediente all’interno del piatto unico
- 🍽 incentivare il consumo di legumi, sia come parte di un piatto unico o in abbinamento con insalate
- 🍽 limitare l’uso prodotti surgelati e/o pronti, diminuendone la quota in funzione di una più elevata qualità gastronomica (meno preparazioni con primo e secondo ma più tempo per le preparazioni artigianali)
- 🍽 Introduzione di alcuni dolci fatti in casa dalle cucine come dessert al termine di alcuni pasti (3 volte nelle 6 settimane)
- 🍽 rispettare la stagionalità e codifica di frutta e verdura: un menù ben confezionato non può prescindere dal rispetto della stagionalità dei pasti, quindi nella scelta delle pietanze il focus è stata la stagionalità dei prodotti
- 🍽 secondo le linee guida, la presenza della verdura cruda e cotta deve essere alternata e ben specificata; la definizione generica non permette al genitore di integrare e variare la dieta al pasto serale e inoltre non permette di tenere conto della ripetibilità della stessa varietà di verdura nell’arco della settimana
- 🍽 di quale frutta e verdura si tratta è stato quindi specificato nel menù, omettendo la dicitura “verdura di stagione” o “frutta di stagione”; in questo modo l’informazione all’utenza è puntuale e trasparente.



Mensa Deflorian

GLI STEP DEL PROGETTO

01

LA FOTOGRAFIA DEL PUNTO DI PARTENZA

Il progetto di riorganizzazione delle proposte menù si è avviato con una prima fase di valutazione: si sono individuate con tutti i cuochi e le cuoche delle mense del Comune di Merano quali fossero le criticità dell'attuale menù rispondendo alle domande:

Quali sono secondo l'esperienza i cibi e gli abbinamenti poco graditi (con conseguente spreco alimentare)? Quali sono invece le proposte "vincenti" dal punto di vista del gradimento?

Quali sono i piatti giusti dal punto di vista nutrizionale?

02

LO STUDIO DELLE PROPOSTE E DEGLI ABBINAMENTI

Si sono quindi studiati gli abbinamenti più corretti e sostenibili dal punto di vista nutrizionale e del gradimento partendo da alcune idee guida:

- per le scuole dell'infanzia la merenda del mattino deve essere il più possibile ricca di nutrienti per rispondere al fabbisogno nutrizionale dei più piccoli nella prima mattinata (tenuto anche conto che, per più di un motivo, i bambini arrivano spesso a scuola senza una adeguata colazione, quindi praticamente a digiuno)
- il pranzo deve aprirsi con un'insalata o una verdura cruda seguita da un piatto unico contenente la porzione equilibrata di energia, carboidrati, zuccheri, fibre, proteine, grassi; il pasto deve concludersi con un frutto o un piccolo dessert
- i piatti proposti devono essere sani e gustosi, vari e "belli da vedere", leggeri ma nutrienti; devono permettere ai bambini e alle bambine di educare il gusto, spronandoli ad assaggiare e apprezzare

cibi nuovi e a conoscere e riconoscere la stagionalità e cibi di altre culture.

03

LE VARIANTI DIETETICHE

I cuochi e le cuoche hanno predisposto le varianti dietetiche al menù proposto ovvero: menù ovo-latto vegetariano per chi non consuma carne né pesce, menù senza glutine e menù senza lattosio. Come già detto, infatti, le nostre cucine di produzione pasti devono tener conto della specificità di pasti in presenza di determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose.

04

LA DETERMINAZIONE DEGLI ALLERGENI

Si è proceduto infine ad una verifica puntuale di tutti gli allergeni legati alle preparazioni e ad aggiornare le fotografie di tali pietanze, per inserimento nel menù digitalizzato presente nei monitor delle scuole infanzia.

05

LA VERIFICA DEI NUOVI MENÙ DA PARTE DEL SIAN

I nuovi menù invernale sono stati infine sottoposti al SIAN (servizio aziendale di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione), l'organismo provinciale che svolge le attività di sorveglianza, promozione della salute e prevenzione presso il comparto della ristorazione scolastica.

Il menù è stato valutato e validato dal SIAN rispetto alla conformità ai criteri standard, al rispetto dei LARN, alle linee guida, alla composizione bromatologica del pasto.

ULTIMA FASE DEL PROGETTO LA PREDISPOSIZIONE DI RICETTARI “DI NUOVA GENERAZIONE”

Grande impegno ha richiesto a tutto il gruppo questa fase del progetto. Una volta predisposti i nuovi menù è stato rivisto completamente il ricettario esistente con la predisposizione di schede molto precise e dettagliate per ogni singolo piatto, non solo per le portate principali ma anche per i contorni e le insalate o per le merende delle scuole dell'infanzia. Per ogni singola scheda si sono indicati i prodotti da utilizzare, le grammature (divise per età), le tecniche di preparazione, le modalità e i tempi di cottura. Questo lavoro è propedeutico per la prosecuzione del progetto, che mirerà alla creazione di un Centro Unico per gli Acquisti e Approvvigionamenti: si vuole arrivare ad una gestione centralizzata di ordini e acquisti al fine di acquistare alle migliori condizioni possibili, monitorare la qualità delle merci e aumentare la capacità produttiva delle cucine... MA QUESTO È UN NUOVO CAPITOLO, UNA NUOVA SFIDA!

PAROLA D'ORDINE: NO WASTE!

Benché il processo di innovazione della refezione scolastica in atto abbia come esito positivo anche una sensibile riduzione di sprechi, varie cause non prevedibili possono talvolta concorrere alla produzione di avanzi. Il contrasto dello spreco alimentare sia “all'origine”, cioè calibrando bene quantità e porzioni e puntando sul gradimento – sia mediante recupero di eventuali avanzi nelle mense comunali è uno dei nostri obiettivi principali.

Mediante il coinvolgimento di associazioni del territorio a breve partirà un progetto di recupero e ridistribuzione di cibi avanzati a persone bisognose. Verranno messe a punto buone prassi di collaborazione che individueranno i luoghi, i giorni e gli orari della raccolta e della distribuzione.

Inoltre si punterà su modalità ecosostenibili quali per esempio l'utilizzo di contenitori riciclabili per il trasporto dei cibi.





Titolo: A Tavola in Comune – La Ristorazione scolastica a Merano

Idea, Progetto Grafico e Impaginazione: Assessorato alla Scuola del Comune di Merano

Testi: Claudia Tomio e Barbara Cali, Ufficio Istruzione e Scuole del Comune di Merano

Traduzione tedesca: Christina Baumgartinger, Ilse Flader e Sandy Kirchlechner, Ufficio Traduzioni del Comune di Merano

Fotografie: Archivio Fotografico del Comune di Merano, con contributi specifici da piattaforma online Envato

Stampa: Comune di Merano

Merano, aprile 2024

Contatti: Ufficio Istruzione e Scuole del Comune di Merano: claudia.tomio@comune.merano.bz.it, barbara.cali@comune.merano.bz.it

Sito Web: https://www.comune.merano.bz.it/it/Mense_scolastiche

Ringraziamenti: Un ringraziamento speciale a tutti gli operatori e le operatrici della ristorazione scolastica, al personale docente e non docente, al personale ausiliario e alle famiglie per il loro impegno quotidiano e la collaborazione proficua.



STADTGEMEINDE **MERAN**
COMUNE DI **MERANO**
Referat für Schule
Assessorato alla scuola