



## PERCHÈ?

Per contribuire al benessere dei **consumatori** e dei **lavoratori**, attraverso l'informazione e l'accesso a una alimentazione sana ed equilibrata nel pranzo fuori casa.



## A CHI SI RIVOLGE?

Agli **esercenti la ristorazione pubblica** nell'offrire, a chi consuma pasti fuori casa, pietanze nutrizionalmente equilibrate e di qualità e nell'aiutare i consumatori a compiere scelte salutari in tema di alimentazione.



## PARTNERS DI PROGETTO:

Le Associazioni degli esercenti la ristorazione pubblica.

**Impegno**, secondo la propria tipologia di attività, ad offrire piatti/pietanze che, nei criteri di scelta degli alimenti, di preparazione e somministrazione, rispettino specifici requisiti:



- ❖ Garantire l'offerta esclusiva di **pane a ridotto contenuto di sale** ( $\leq 1,7\%$  di sale sul peso della farina), la disponibilità anche di **pane integrale** e **l'utilizzo esclusivo di sale iodato**
- ❖ Offrire piatti/pietanze che rispettino almeno il **50% dei requisiti** applicabili indicati nella check list

## SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DEI REQUISITI DELL'OFFERTA GASTRONOMICA



- **CARATTERISTICHE DEL MENÙ:** territorialità, tipologia di prodotti, semplicità, modalità di cottura
- **PIETANZE PROPOSTE:** primi piatti, secondi piatti, panini imbottiti, bruschette, piadine, pizza, insalatone, verdura, frutta, pane, acqua, dessert
- **CONDIMENTI e INSAPORITORI:** sale e condimenti, spezie e erbe aromatiche
- **PORZIONATURA:** servire porzioni adeguate
- **SPRECO ALIMENTARE E GESTIONE DELLE ECCELENZE**
- **DIETE SPECIALI**

## LA SALUTE A TAVOLA – UNA SCELTA CONSAPEVOLE

### INDICAZIONI PER GLI OPERATORI DELLA RISTORAZIONE

CARATTERISTICHE DEL MENÙ	
<b>TERRITORIALITÀ</b>	– Prediligere alimenti a filiera corta, prodotti confezionati a breve distanza dal luogo di consumo e che abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola. Privilegiare la scelta di prodotti IGP, DOP, STG e altre connotazioni locali o biologici certificati
<b>TIPOLOGIA DI PRODOTTI</b>	– Preferire l'utilizzo di prodotti freschi o surgelati rispetto a quelli conservati – Utilizzare pane, panini, schiacciate, pasta per pizza freschi, surgelati, congelati o conservati in atmosfera modificata, a condizione che non contengano grassi di origine animale o grassi idrogenati e/o simili e additivi – Scegliere prodotti contenenti farine poco raffinate, senza glutammato e con pochi zuccheri
<b>SEMPLICITÀ</b>	– Cucinare ricette semplici
<b>MODALITÀ DI COTTURA</b>	– Privilegiare cotture sane, che mantengono il più possibile inalterati i nutrienti e la loro quantità all'interno dell'alimento senza avvalersi di condimenti. Le cotture al cartoccio, alla piastra, al vapore o in padella antiaderente permettono di cucinare, senza l'aggiunta di condimenti, piatti salutari e leggeri senza rinunciare al gusto
PIETANZE PROPOSTE	
<b>PRIMI PIATTI</b>	– Proporre paste meglio se con farine integrali o semi integrali e paste alternative quali la pasta di mais, di sorgo, di legumi – Aumentare l'offerta di cereali "alternativi" quali orzo, farro, quinoa ecc.
<b>SECONDI PIATTI</b>	– Tra i secondi piatti proporre: <ul style="list-style-type: none"> <li>o carni magre, preferibilmente bianche (es. pollo, tacchino, coniglio);</li> <li>o pesce fresco e/o surgelato e/o in scatola e/o affumicato</li> <li>o uova in frittata con verdure, sode</li> <li>o formaggi quali ad esempio formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola, primo sale, caprini, pecorini, crescenza, stracchino) o parmigiano, grana</li> </ul> – Proporre spesso legumi (lenticchie, varie tipologie di fagioli, piselli, soia, ceci) sia da soli, come secondo piatto, sia accompagnati da cereali (pasta e fagioli, riso e piselli ecc.). Possono essere proposti anche sotto forma di derivati (es. tofu, tempeh, hummus...) – E preferibile offrire legumi freschi e/o essiccati secondo la stagionalità

## LA SALUTE A TAVOLA: UNA SCELTA CONSAPEVOLE

### Scheda di autovalutazione dei requisiti dell'offerta gastronomica

Denominazione del locale

Comune

Cognome e nome del Legale rappresentante/ Delegato / Esercente

Data di compilazione

REQUISITI DELL'OFFERTA GASTRONOMICA CARATTERISTICHE DEL MENÙ	Presenza		Non applicabile <sup>1</sup>
	SI	NO	
<b>TERRITORIALITÀ</b>			
Alimenti a filiera corta, biologici, DOP, IGP, ecc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TIPOLOGIA DI PRODOTTI E COTTURE</b>			
Prodotti prevalentemente freschi o in alternativa surgelati	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cotture semplici quali al cartoccio, al forno, alla piastra, al vapore, padella antiaderente ecc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta con farine integrali, semi integrali o di altri cereali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presenza di cereali alternativi quali orzo, farro, grano saraceno, quinoa, ecc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presenza di primi piatti conditi con verdure (o minestrone/sassati/creme di verdure)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Tra i secondi viene proposto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne – carni magre, preferibilmente bianche (es. pollo, tacchino, coniglio)</li> <li>• Pesce – pesce fresco e/o surgelato e/o in scatola e/o affumicato</li> <li>• Uova – uova sode o in frittata con verdure</li> </ul>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 Segnare la casella "Non applicabile" nel caso in cui il criterio indicato non sia utilizzabile nel vostro specifico locale.

## PER ADESIONI



- **Ristoratori:** invio Scheda di adesione e Scheda di autovalutazione dei requisiti dell'offerta gastronomica a [promozionedellasalute@ats-brescia.it](mailto:promozionedellasalute@ats-brescia.it)
  
- **Associazioni di categoria:** richiesta di adesione al progetto in qualità di partner di progetto all'indirizzo [promozionedellasalute@ats-brescia.it](mailto:promozionedellasalute@ats-brescia.it)  
La collaborazione verrà sancita con un Protocollo di intesa