

10 aree miglioramento Contributo del Comitato Scientifico

Elaborare un menu scolastico in apparenza sembra una cosa facile. Ma è tutt'altro che facile. Ci vuole competenza per conoscere i principi di una sana alimentazione insieme alla regolamentazione e le raccomandazioni che sottintendono all'elaborazione dei menu scolastici. C'è chi gioca facile con pasta in bianco, patate arrosto hamburger e pizza e chi ha un'idea diversa di menù e ingaggia i cuochi per realizzarla.

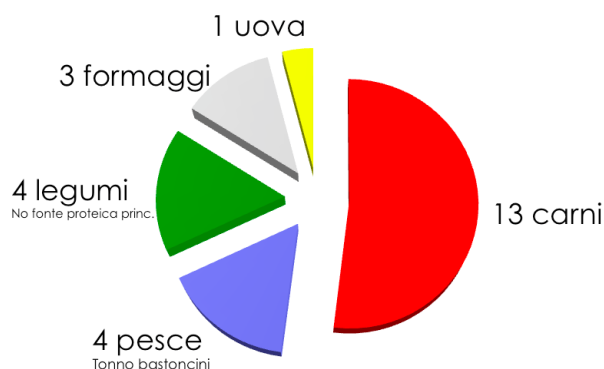
Nello scorrere i vari menu da nord a sud si trovano delle criticità o piuttosto 'soluzioni facili' che però non contribuiscono ad un corretto stile alimentare.

Obiettivo di questo documento è quello di raccogliere le pratiche meno corrette, darne evidenza e cercare, attraverso il confronto con chi fa meglio e il contributo di esperti del comitato scientifico, soluzioni alternative che vadano a migliorare i menu dal punto di vista della salute, del gusto e della sostenibilità.

Ecco le aree che evidenziano margini di miglioramento:

1. **Quota proteica troppo elevata** come *pasta al ragù, prosciutto cotto e piselli*, (Viterbo) tre fonti proteiche nello stesso pasto. Alcuni dei menu analizzati propongono più fonti proteiche nello stesso pasto, rischiando di superare con il solo pranzo scolastico la quantità proteica indicata dai LARN (Livelli di assunzione dei nutrienti raccomandata per la popolazione italiana). Si trovano abbinati primi con legumi con secondi di carne, oppure pizza margherita e poi prosciutto, pasta al ragù e poi uova o formaggio. Solo Cremona si distingue per avere una unica fonte proteica ad ogni pasto. Un trend positivo lo si trova in alcuni menu dove alla pasta con il ragù viene associata ad un tortino o sformato di verdura come fanno a *Bologna* e ad *Aosta*.
2. **Abbondanza di carni rosse.** Nonostante un generale calo nel corso degli ultimi anni della proposta di carne (ad esempio Milano aveva 12 proposte di carne su 20 pasti al mese nel 2010 e 6 su 20 nel 2018) quella rossa continua a dominare rispetto alla bianca. Si distinguono *Milano, Bergamo, Udine e Palermo* per avere solo 2 proposte di carne rossa al mese, *Cremona, Perugia, Venezia, Jesi, Sesto Fiorentino* ne hanno 3, il 66% ne ha da 4 a 7 volte al mese, il 16% propone la carne rossa 8 a più volte al mese. Questo avviene in contrasto con le raccomandazioni dell'OMS che indicano di ridurre il consumo perché potenzialmente cancerogene, a seguito degli studi che evidenziano, senza ombra di dubbio, la pericolosità dovuto all'alto consumo.

Il record di presenza di carne rossa nel menu scolastico lo detiene *Civitanova Marche* dove su 20 pasti 13 sono con carni di cui 10 rosse (due sono affettati).



Una nota a contorno sul consumo di carni: a *Bologna* dove le carni sono leggermente aumentate il Comune registra un incremento di richieste di menu senza carne, mentre a *Cremona* dove è stato introdotto un menu opzionale senza carne è stato richiesto dall'8% dell'utenza, quando l'aspettativa era di arrivare al 2%. Due esempi di una sensibilità che sta emergendo nelle famiglie italiane che porta spesso a richiedere diete specifiche che per i gestori delle mense rappresentano un onere maggiore a livello organizzativo e di costi. Un altro aspetto che può avere inciso nella sensibilità dei genitori è lo scandalo della '*malacarne*', che è stato scoperto a inizio anno scolastico (carne

processata, risultata poi avariata, venduta alle mense scolastiche ed ospedaliere e militari) e che ha aumentato la sfiducia sulla qualità della carne soprattutto se processata.

6. Carni conservate. Sono in crescita i comuni che hanno eliminato i salumi: *Venezia* ne aveva ben 4 nel 2016 e quest'anno non ne ha più, così hanno fatto anche *Aosta*, *L'Aquila* e a *Napoli* sono diminuiti drasticamente. Nel complesso i menu senza salumi che hanno recepito la raccomandazione dell'Oms di eliminare le carni conservate sono il 30%. In Emilia Romagna dove i salumi sono radicati nella cultura gastronomica del territorio, i Comuni analizzati hanno tutti i salumi tranne *Rimini* dove è l'AUSL ad elaborare uno dei menu che coniuga al meglio gusto, salute e tradizione del territorio.

2. Scarsa varietà dei cereali: *pasta* e *riso* dominano nei menu con rapporto 4 a 1. Ad avere solo *pasta* e *riso* sono il 24% del panel analizzato concentrato nel sud Italia. Poca fantasia e poca voglia di osare anche solo con una formula diversa, alternativa alla pasta, come una *vellutata con i crostini* (Milano), i *passatelli* (Rimini e Fano), *gnocchi alla romana* (Bolzano) gli *spatzli bianchi alla salvia* e i *canederli* (Trento). E' frequente trovare l'orzo e/o il farro in qualche minestrina mentre al nord la polenta, piatto completamente sconosciuto dal centro Italia in giù.

3. Verdura monotona *tanta insalata e carote, finocchi*. Le realtà che hanno un approccio educativo nel proporre le verdure spiccano nella stragrande monotonia delle verdure in mensa: *Bolzano*, *Mantova*, *Treviso* e *Trento* hanno doppia porzione di verdure, sia cotte che crude ogni giorno. *Venezia* ha introdotto qualche tris di verdura. *Cremona* *Udine* e *Trento* puntano ad introdurre spesso le verdure come antipasto. Fano e Pordenone usano le patate, non come riempitivo ma come veicolo per accompagnare le verdure: *zucca e patate al forno*, *cavolfiore e patate al forno*, *verza e patate lesse*. La verdura può diventare un secondo anche accompagnata da una fonte proteica come lo strudel *ricotta e spinaci* di *Trento* o lo sformato di verdure di *Aosta*. Più assaggi di verdura, varietà nella proposta, e un po' di furbizia sono strategie che vengono utilizzate, da poche realtà virtuose, per educare al gusto di varietà diverse e per sollecitare un maggior consumo di verdura al giorno.

4. Le uova. Alcuni escludono le uova dal menu, niente frittata né uovo sodo. Tuttavia se si leggono gli ingredienti di alcune ricette l'uovo compare spesso, anche troppo. Come a *Genova* dove la dicitura *ovoprodotta* è presente ben 13 volte. Ma la questione dell'uovo non è solo la frequenza, ma anche la qualità della materia prima: protagonista nei menu scolastici è l'uovo pastorizzato, facile da utilizzare e a basso costo, una scelta in apparenza necessaria per evitare il rischio salmonella. Eppure a *Sesto Fiorentino* con il suo centro cucina industriale da 7000 pasti al giorno le frittate si fanno con le uova fresche: per ben 3 volte al mese vengono rotte 14.000 uova fresche che, a detta della direzione, hanno tutt'altra resa rispetto all'uovo pastorizzato. Quindi gli aspetti da evidenziare sono le effettive quantità di uova presenti nel menu, contando anche le uova nascoste, ma anche la varietà della proposta che può andare oltre alla solita frittata, con alternative, come, per esempio, l'uovo sodo, come fa *Sesto Fiorentino* con la versione *uovo sodo alla bugs bunny* o l'*uovo sodo in salsa verde* di *Rimini*. Da riconsiderare è la possibilità di introdurre le uova fresche in alternativa a quelle pastorizzate, anche nei centri cucina industriali.

7. Pochi legumi. I legumi si trovano più facilmente al sud con le minestre: *pasta e fagioli*, *pasta e ceci*, *minestrina di lenticchie*. Il pieno di legumi lo fa *Perugia* con 7 proposte al mese, tutti primi piatti. Al nord si sperimentano più *crocchette* o *tortini di legumi*, ma si trovano anche interessanti *ragù di lenticchie* come a *Firenze* e *Genova*, o *purea di fave* a *Torino* e a *Brindisi* mentre chi di legumi non ne vuole sapere, e sono ancora tanti, si fermano generalmente al contorno di piselli e ad una minestrina di legumi. Solo *Cremona* utilizza i legumi come principale fonte proteica con 4 proposte di secondo: *tortino ceci zucca e provola*, *polpette di legumi*, *tortino cannellini e ricotta*, *crocchette di piselli*. E' l'unica realtà, tra i menu presi in considerazione, che riesce a proporre i legumi senza sovrapposizioni proteiche.

8. I **dolci** non sono previsti nelle linee guida e invece ci sono spessissimo. Chi ha il record è Bolzano con 8 dessert: *4 yogurt, una crostata, una torta di carote, un budino, una torta margherita*. A parte gli yogurt, si tratta di dessert prodotti dal centro cucina e non prodotti industriali. Al secondo posto per numero di dessert si colloca Torino con: *2 barrette, Budino, Dessert, Yogurt alla frutta, Succo di frutta* (il succo di frutta viene offerto anche a Genova una volta al posto della frutta e a Salerno 3 volte). Mentre Trieste si rifornisce dalla pasticceria locale di *crostata, polentina, polentina con mele, brioche con cioccolata*. Le proposte più frequenti di dessert sono quelle più facili: le confezioni industriali di *yogurt di frutta e budino*. Lo yogurt bianco, che lo scorso anno era tra le merende di Perugia, è rimasto, occasionalmente, tra gli spuntini di Jesi. La soluzione migliore per il dessert l'ha trovata Mantova che offre un dolce al mese, ma senza zucchero, un bel compromesso per gratificare il gusto con un occhio alla salute.

9. Non tutti hanno introdotto i cereali integrali. *Pasta, riso e pane integrale biologici* sono entrati da qualche anno nei menù scolastici. Un'introduzione importante che recepisce le raccomandazioni dell'OMS, del Codice Europeo Anticancro, e del CREA (Centro per la ricerca per gli alimenti e la nutrizione – ex INRAN) che riconoscono questo alimento una vera arma per contrastare malattie cardiovascolari, diabete, obesità e il cancro al colon.

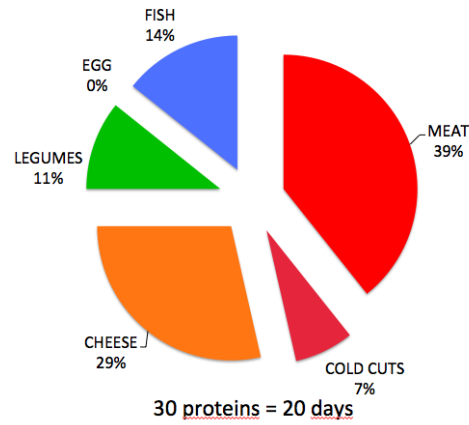
Il 40% dei menu considerati, ancora non offrono prodotti integrali tra cui Roma. Al sud è più difficile trovare una pasta integrale biologica, ma solo la proposta di pane integrale e non è dato sapere se sia biologico o meno. Si privilegia la pasta piuttosto che il riso integrale che ha tempi di cottura lunghi, e raramente si trova il riso semi-integrale. Per introdurre l'integrale Rimini gioca d'astuzia con *pizza con farina semi integrale, casatella con fornarina (semi integrale), spaghetti semi integrali al pomodoro capperi e olive*; Fano punta sulla varietà: *pasta integrale al pomodoro e basilico, riso semi-integrale al pomodoro, pasta di farro integrale alla pizzaiola, pane con farina 1*. Jesi preferisce invece la *pasta semi-integrale* che propone quattro volte alternando anche il pane integrale e una volta le fette biscottate integrali come spuntino. Milano ha due paste integrali e una *vellutata con crostini integrali*, molto gradita, e pane integrale che viene spesso rifiutato. L'introduzione di alimenti integrali è consolidata in alcune realtà che da anni li propone nel menu, come Cremona dove sono presenti dal 2007 da quando è stato pubblicato il WCRF (World Cancer Research Fund International), mentre in alcuni comuni sono ancora in fase sperimentale, e in altri stentano ad entrare probabilmente per resistenze culturali.

10. Poco biologico. Ci sono realtà che faticano ad integrare il biologico adducendo la difficile reperibilità dei prodotti, come spesso risponde Milano. Anche a Sesto Fiorentino la nuova direzione, insediatasi da un anno, ha scelto di privilegiare la filiera corta al biologico. I menu con le percentuali più alte di biologico sono Pisa (100%), Firenze (90%) e Bologna 85%, secondo i dati che forniscono i comuni. L'unico dato certo è che sul biologico non c'è trasparenza. I menu, in generale, non sono *parlanti*, non danno informazioni sulla qualità delle materie prime, e spesso non dichiarano se il cibo è di origine biologica o meno. L'unico menu parlante è quello di Bolzano che è un modello di trasparenza.

Il confronto fra il primo e l'ultimo menu in classifica esemplifica gli aspetti evidenziati sopra.

Ultimo classificato:

| ASTI | 2018 |
|------------------|-----------------|
| Organic food | ? |
| Fruit as a snack | NO |
| Cereal varieties | 3 |
| Whole grain | NO |
| meats | 11 (8 red meat) |
| Cold cuts | 2 |
| legumes | 3 |
| Eggs | NO |
| Fish | 4 (processed) |
| Cheese | 4 + 2 pizza |
| Vegetables | 3/4 |
| Dessert | 2 puddings |
| Dishes | compostable |



Primo classificato:

| CREMONA | 2018 |
|------------------|----------------|
| Organic food | 60% |
| Fruit as a snack | SI |
| Cereal varieties | 5 |
| Whole grain | 4 |
| meats | 5 (3 red meat) |
| Cold cuts | NO |
| legumes | 4 |
| Eggs | 2 |
| Fish | 7 |
| Cheese | 2 |
| Vegetables | 5 |
| Dessert | NO |
| Dishes | Ceramica |

