



LA CUCINA DEI NONNI

l'alimentazione sicura e gustosa
nelle residenze per anziani
di Modena e provincia



Hanno realizzato questo opuscolo:

**Maria Rita Fontana, Sabrina Severi,
Simona Midili, Alberto Tripodi**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Modena

con la collaborazione di

Guido Federzoni

Programma Aziendale Fragilità - Azienda USL di Modena

Per informazioni sull'editing:

Dipartimento di Sanità Pubblica

Tel. 059 435107 – fax 059 435197

Finito di stampare: Novembre 2007

Progetto Grafico: Avenida

Stampa: Artestampa Modena

La cucina dei nonni

Indice

| | | |
|--|-----|----|
| Presentazione | pg. | 2 |
| Premessa | pg. | 3 |
| L'importanza di formalizzare il menù | pg. | 4 |
| Menù, igiene degli alimenti e sicurezza alimentare | pg. | 8 |
| Menù e nutrizione | pg. | 11 |
| Le ricette preferite dagli anziani | pg. | 19 |
| Cibo in festa: le iniziative conviviali organizzate nelle residenze di Modena e provincia | pg. | 31 |
| La voce dell'anziano | pg. | 36 |

Presentazione

Siamo lieti di proporvi un documento rivolto a coloro che si occupano e che usufruiscono del servizio di ristorazione nelle residenze per anziani.

L'interesse del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) sulla qualità del servizio di ristorazione offerto agli anziani residenti in struttura, ha preso avvio nel 2002 con uno studio svolto sui menù offerti in tutte le residenze per anziani della provincia di Modena.

Questo opuscolo, come il report "Analisi del Servizio di ristorazione nelle residenze per anziani della provincia di Modena: aspetti di qualità" pubblicato dal SIAN nel 2005, è il risultato di un percorso condiviso nell'ambito di un progetto longitudinale più ampio, finalizzato a promuovere iniziative collegate ai Piani per la Salute rivolte agli anziani dell'intero territorio provinciale. Al gruppo di lavoro multidisciplinare partecipano oltre al Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e al Servizio di Epidemiologia del Dipartimento di Sanità Pubblica, il Servizio Anziani dell'Azienda USL e la Cattedra di Geriatria dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.

L'opuscolo è stato redatto pensando a tutti coloro che si occupano dell'alimentazione dell'anziano residente in struttura. Ci piace pensare che quanto abbiamo scritto sia una lettura interessante, non solo per gli addetti ai lavori, ma anche per gli anziani ospiti e per i loro famigliari. Buona lettura a tutti.

Premessa

Tra le competenze del **Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione** vi è l'attività di controllo ufficiale finalizzata a garantire l'idoneità igienico-sanitaria dei processi produttivi nelle diverse fasi di produzione, preparazione e somministrazione dei pasti offerti nella ristorazione collettiva. Anche nelle residenze per anziani, l'attività di vigilanza svolta dal SIAN mira a valutare che siano rispettate le procedure corrette previste per la realizzazione di pietanze e piatti sicuri per gli ospiti. **Tale attività di controllo è fondamentale per prevenire le Malattie Trasmesse da Alimenti (MTA), particolarmente pericolose per i soggetti anziani.**

Oltre all'attività di vigilanza, dal 2002 il Servizio è impegnato nella promozione di menù di qualità all'interno delle residenze per anziani, ossia menù sicuri ma anche più vicini alle esigenze nutrizionali dell'anziano. Per coniugare sicurezza, qualità e nutrizione occorre focalizzare l'attenzione su alcuni punti fondamentali che abbiamo descritto in questo documento.

Nella **prima parte dell'opuscolo** abbiamo riportato, in modo semplice, i criteri generali per la gestione del servizio di ristorazione all'interno delle residenze per anziani ed i criteri specifici per predisporre menù sicuri da un punto di vista igienico-sanitario e adeguati alle esigenze nutrizionali delle persone anziane.

Nella **seconda parte dell'opuscolo** abbiamo raccolto le ricette preferite dagli anziani suggerite dalle cuoche, che lavorano nelle residenze per anziani del territorio provinciale, durante il corso di formazione "Igiene degli alimenti e nutrizione in cucina". Vengono inoltre descritte le iniziative conviviali, abitualmente realizzate nelle diverse residenze della provincia, in cui il cibo gioca un ruolo primario. Questa seconda parte termina con "La voce dell'anziano", un riassunto delle preferenze sui piatti offerti nelle residenze, espresse proprio dagli anziani.

L'IMPORTANZA DI FORMALIZZARE IL MENÙ OFFERTO

*Da alcuni anni, il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, consiglia di realizzare all'interno delle residenze, alcune **semplici ma importanti azioni**, volte ad assicurare un servizio di ristorazione di qualità, che qui di seguito riportiamo.*

Come formalizzare il menù

Il menù offerto all'interno delle residenze che ospitano anziani, deve innanzitutto essere formalizzato, ossia predisposto quale documento ufficiale che descrive in modo schematico tutti i pasti preparati in struttura. Per ogni giorno occorre che siano elencate le diverse pietanze offerte durante i pasti principali, utilizzando termini chiari, e non di fantasia, in modo da far comprendere in linea di massima le materie prime utilizzate (es. riso con piselli, pasta con ragù di verdure..ecc) e le modalità produttive generali (es. bollito, al forno, al vapore, ecc ...)

RICORDA

La tabella menù formalizzata deve comprendere anche una parte in cui sono elencati i cibi e le bevande proposti durante gli spuntini offerti agli anziani durante la giornata.

Copia del menù aggiornato deve essere presente in cucina a disposizione di coloro che predispongono i pasti.

IL MENÙ FORMALIZZATO PER PIANIFICARE, CONTROLLARE E VALUTARE

La formalizzazione del menù rappresenta una garanzia da un punto di vista igienico - sanitario, in quanto presuppone da parte dell'ente gestore una valutazione del rischio delle preparazioni offerte (in relazione alle caratteristiche intrinseche od alle modalità produttive), ed una analisi dell'equilibrio nutrizionale dei pasti, da parte di chi ha predisposto il menù.

Il menù formalizzato per la prevenzione delle malattie trasmesse da alimenti

Il menù formalizzato è un documento importante, che aiuta gli operatori di cucina ad organizzarsi per tempo al fine di programmare ed attuare procedure ineccepibili dal punto di vista igienico-sanitario durante le preparazioni, limitare le problematiche collegate all'approvvigionamento delle materie prime e favorire la compatibilità gestionale delle diverse preparazioni attuate in occasione del pasto. Esso, inoltre, è determinante per la consultazione durante i periodici controlli ispettivi da parte degli organi competenti (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Servizio Veterinario).

Il menù formalizzato per la valutazione nutrizionale

Il menù formalizzato permette inoltre di fare una programmazione dell'adeguata copertura dei fabbisogni nutrizionali degli anziani, in ambito giornaliero, settimanale e stagionale. Esso favorisce inoltre una valutazione di tipo nutrizionale che accerti una buona qualità, appetibilità e varietà degli alimenti offerti.

IL MENÙ FORMALIZZATO PER COMUNICARE

Un menù formalizzato, seguito in modo puntuale, rappresenta anche un sistema efficace per comunicare con l'anziano ospite e con i suoi famigliari, i contenuti del servizio di ristorazione offerto in residenza.

Esporre la tabella menù completa ed il menù giornaliero

Oltre alla copia in cucina, una copia del menù aggiornato deve essere conservata in segreteria. Si consiglia di esporre il menù completo anche in una bacheca esposta negli spazi comuni. Suggeriamo inoltre (ed in molte residenze per anziani è già un'abitudine consolidata) di esporre i singoli menù del giorno riportandoli su apposite lavagnette o su materiale cartaceo da sostituire giornalmente ed eventualmente poter commentare tutti insieme, ospiti ed operatori.

Rispettare il menù

È importante che il menù formalizzato sia rispettato, questo per evitare che vengano realizzati pasti senza la necessaria pianificazione.

Il menù formalizzato deve prevedere anche le possibili alternative

È riconosciuto come una elevata flessibilità ed una capacità di adattarsi rapidamente alle richieste improvvise rappresentino un prerequisito fondamentale per favorire una migliore alimentazione nell'anziano istituzionalizzato. Attenzione però, la flessibilità del menù non deve **mai diventare improvvisazione**. Quindi chi abitualmente lavora nelle cucine delle residenze per anziani deve pianificare e quindi formalizzare anche le opportunità offerte come pasti alternativi.

IL MENÙ FORMALIZZATO PER COMUNICARE LE ALTERNATIVE AL MENÙ STANDARD OFFERTE AGLI OSPITI

Alternative al menù standard. Caso 1.

Le alternative usualmente disponibili.

La pasta in brodo è una pietanza che tutte le residenze per anziani mettono a disposizione dell'anziano in alternativa alla pasta asciutta, pertanto un menù formalizzato in modo completo dovrà evidenziare accanto ad un primo piatto standard, tutte le sue possibili alternative (es: pasta in brodo di carne oppure di verdura, pasta in bianco, pasta al pomodoro,.. ecc.)

Alternative al menù standard. Caso 2.

Cambio menù del giorno: il pasto “fuori programma”.

Chi frequenta in modo regolare le diverse residenze per anziani presenti sul territorio, può notare che il menù formalizzato, a volte, non è rispettato. Nella pratica può verificarsi che in una determinata giornata della settimana siano previste per esempio penne con piselli e scaloppine di pollo, ed in realtà in cucina si stiano preparando gnocchi di patate al pomodoro e salume misto come secondo piatto! Generalmente questo può accadere per motivi organizzativi e per rispondere ad eventi imprevedibili (es. per mancata consegna di una fornitura). Il menù formalizzato deve prevedere una sezione in cui sono descritti i pasti alternativi e/o le pietanze offerti durante i “fuori programma”, rispetto a quanto previsto nel menù del giorno.

Alternative al menù standard. Caso 3.

Diete speciali, alimenti dietetici ed integratori

Si consiglia di prevedere nel documento menù, una nota descrittiva sulle diete speciali, sugli alimenti dietetici e sugli integratori alimentari a disposizione degli ospiti, ogni volta che se ne verifichi l'esigenza.

MENÙ IGIENE DEGLI ALIMENTI & SICUREZZA

Prevenire le malattie trasmesse da alimenti

Nelle residenze per anziani è fondamentale seguire procedure rigorose sull'igiene e la sicurezza alimentare, per prevenire le malattie trasmesse da alimenti. Infatti, anche il cibo, se preparato in modo non idoneo può trasmettere malattie. Le più comuni sono la Salmonellosi, alcune virosi, l'intossicazione da Stafilococco aureo, la tossinfezione da Clostridium perfringens e da Bacillus cereus, il Botulismo. L'obiettivo principale dell'attività svolta dal SIAN e dal Servizio Veterinario è la prevenzione di queste malattie negli ospiti in queste realtà, a garanzia degli utenti, del personale e dei responsabili.

La formazione

La formazione degli addetti di cucina, è fondamentale per la prevenzione delle malattie trasmesse da alimenti. Tutti gli addetti della ristorazione pubblica, ed in particolare quelli che lavorano per utenze sensibili (bambini, anziani, soggetti immunodepressi..) devono essere periodicamente aggiornati sull'igiene degli alimenti e sulle procedure corrette da seguire durante il ricevimento, la conservazione, la lavorazione e la somministrazione del cibo offerto in struttura.

Il gestore del servizio di ristorazione - o chi l'ha in appalto - deve prevedere una formazione adeguata dei neo assunti e l'aggiornamento periodico delle persone che lavorano già da anni nel settore.

Nei corsi d'igiene degli alimenti, organizzati anche dal SIAN, rivolti agli addetti di cucina vengono trattati, in modo approfondito, tutti gli argomenti inerenti alla sicurezza alimentare.

INDICAZIONI GENERALI

Qui di seguito riportiamo l'attenzione su alcune regole generali che ci sembra opportuno sottolineare e ribadire ai fini della gestione sicura del servizio di ristorazione nelle residenze per anziani e che devono essere esplicitate nel “manuale d'autocontrollo”.

Il menù e l'analisi dei pericoli

Il menù offerto deve essere predisposto facendo un'attenta analisi dei pericoli e quindi occorre valutare i pericoli igienico sanitari connessi agli ingredienti utilizzati ed alle modalità produttive.

Prediligere menù semplici e gustosi

Il menù deve prediligere preparazioni semplici, cioè poco elaborate, e con somministrazione espressa, ossia le pietanze devono essere preparate e servite immediatamente agli ospiti.

Scegliere alimenti, ingredienti e matrici di buona qualità

È importantissimo scegliere le matrici alimentari e gli ingredienti di buona qualità. La selezione accurata dei fornitori è un punto fondamentale per offrire un menù buono e gustoso in struttura. Favorire fornitori e prodotti locali, è ormai una tendenza consolidata, per chi vuole prediligere la qualità e la sostenibilità dei consumi alimentari. Per le carni si consiglia l'utilizzo di prodotti freschi, in relazione ad aspetti igienico sanitari e nutrizionali.

Seguire le procedure corrette

Seguire in modo scrupoloso le procedure corrette previste nelle diverse fasi della manipolazione, preparazione e distribuzione delle diverse pietanze previste dal menù, in modo da prevenire le malattie trasmesse da alimenti. Come sottolineato sopra, occorre scegliere alimenti di buona qualità e freschi. Nel caso si utilizzino prodotti congelati, in particolare per la carne, seguire in modo scrupoloso la procedura di scongelamento corretta.

Cuocere bene gli alimenti

Ogni volta che cuociamo adeguatamente un cibo, sanifichiamo l'alimento, cioè eliminiamo la carica batterica eventualmente presente nell'alimento

crudo. Ciascuna ricetta andrà analizzata affinché vi sia la certezza di ottenere una adeguata cottura del cibo. Quando necessario, (es arrosti arrotolati, frittate al forno, ecc) si potrà controllare con il termometro a sonda che la temperatura al cuore dell'alimento raggiunga almeno 75° C per alcuni minuti oppure gli 80° C.

I tempi d'attesa del cibo

Abbiamo già detto di prediligere la somministrazione espressa, ossia quando il cibo è cotto deve essere servito subito. Se il pasto non può essere somministrato immediatamente, occorre che sia mantenuto ad una temperatura non inferiore ai 60-65°C, fino al momento della distribuzione.

I piatti freddi

I piatti freddi devono essere conservati a temperatura refrigerata (4-8°C) fino al momento della distribuzione.

Le preparazioni anticipate: se sì, con rigore

Se per motivi organizzativi, si deve ricorrere a qualche preparazione anticipata, occorre che siano ben definite e specificate le procedure per l'abbattimento della temperatura e per la rigenerazione delle diverse pietanze. Le corrette procedure, per questo tipo di lavorazioni, devono essere esplicitate in forma scritta nel "manuale di autocontrollo". Si rammenta che oggi sono in commercio i cosiddetti "abbattitori di temperatura", cioè frigoriferi molto potenti, in grado di raffreddare in meno di 2 ore ed in totale sicurezza, un cibo appena cotto ed ancora caldo, fino a temperature di refrigerazione. **L'utilizzo sapiente delle nuove tecnologie, tra cui l'abbattitore di temperatura, da parte degli addetti di cucina è funzionale all'igiene e alla sicurezza alimentare, nonché alla qualità organolettica del cibo offerto ed inoltre permette di meglio razionalizzare i tempi in cucina.**

Il pasto tritato (o frullato)

Tutti i cibi che vengono serviti tritati o frullati devono essere predisposti immediatamente prima (o il più vicino possibile) della somministrazione. Questi dovranno quindi essere gli ultimi pasti, in termini temporali, ad essere preparati in ogni turno di lavoro.

MENÙ & NUTRIZIONE

Nelle prime pagine di quest'opuscolo, abbiamo riportato alcune regole generali fondamentali per offrire pasti sicuri in struttura. Qui di seguito, riassumiamo alcuni spunti fondamentali per un servizio di ristorazione di qualità ed in linea con i dettami della moderna scienza dell'alimentazione.

Colazione mattutina, pranzo e cena, più due spuntini - a metà mattina e metà pomeriggio - segnano il ritmo quotidiano della vita dell'anziano residente nelle strutture intermedie. Il cibo ha il grande pregio di riuscire ad attirare l'attenzione anche degli anziani in condizioni fisiche maggiormente compromesse, non più autosufficienti ed affetti da patologie croniche.

I tre pasti principali più i due spuntini, sono funzionali alla copertura del fabbisogno calorico e nutrizionale di tutti gli ospiti delle residenze per anziani. **Il menù deve essere sicuro ma deve anche nutrire e gratificare l'ospite** perciò deve essere predisposto considerando alcune peculiarità di questi soggetti.

I gusti, le tradizioni, le avversioni, le abitudini alimentari degli ospiti, le abilità e le disabilità, sono componenti importanti da non trascurare ogni volta che pensiamo (e predisponiamo) il pasto per una persona anziana.

La nutrizione è una terapia molto speciale, curare la nutrizione dell'anziano fragile significa ridurre i rischi d'incorrere in stati di malnutrizione ed in condizioni patologiche ad essa associate.

Il menù offerto in struttura deve coniugare le virtù dietetiche con l'equilibrio nutrizionale ed al contempo essere fonte di piacere e d'interesse per l'anziano.

INDICAZIONI GENERALI

Tempi a disposizione ed orari dei pasti

La prima sfida della ristorazione collettiva, e quindi anche delle residenze per anziani, è quella di offrire i pasti in un clima sereno e conviviale. Occorre quindi che sia dedicata al pasto una quantità di tempo adeguata e sufficiente perché le diverse portate possano essere consumate con la dovuta tranquillità da parte dell'ospite.

È importantissimo, per la salute ed il benessere dell'anziano, offrire i tre pasti principali della giornata rispettando un ritmo temporale consono a questa particolare popolazione (per motivi inerenti alla nutrizione, ma anche alla cura ed all'assistenza dell'anziano durante le 24 ore).

Pur consapevoli dell'impegno organizzativo che questo può comportare, vi lasciamo due indicazioni sugli orari in cui servire pranzo e cena:

Nel periodo autunno/inverno in cui seguiamo l'orario ufficiale -ora solare- si consiglia

per IL PRANZO d'iniziare la somministrazione dei pasti ai soggetti non autosufficienti alle ore 11.30. Per tutti gli altri ospiti alle 12.00 -12.30.

per LA CENA d'iniziare la somministrazione alle ore 18.30 per i soggetti non autosufficienti. Alle 19.00 per tutti gli altri ospiti.

Nel periodo primavera/estate, in cui viene introdotta l'ora legale, si consiglia di posticipare l'orario sia del pranzo che della cena almeno di mezz'ora.

Si consiglia di poter offrire i pasti, anche con orari più flessibili, a tutti quegli ospiti le cui condizioni di salute lo richiedano.

Il menù vario ed equilibrato

Il menù offerto in struttura, è auspicabile venga predisposto su almeno tre meglio su quattro settimane per proporre menù vari ed equilibrati. Si consiglia inoltre di redigerlo in due versioni diverse per il periodo primavera/estate ed il periodo autunno/inverno. Le due versioni in relazione alle stagioni, permettono di offrire cibi e preparazioni a seconda della disponibilità di cibi freschi (verdure, frutta... ecc) e di assicurare anche pasti adeguati al clima.

Valutare il livello di gradibilità

Si consiglia di fare un test sulla gradibilità ogni mese per tutti i commensali oppure settimanalmente a campione. La gradibilità può essere testata sulle nuove ricette che vengono introdotte oppure periodicamente sulle pietanze proposte abitualmente.

Monitorare la quantità di cibo consumato dagli ospiti durante i periodi critici.

È importantissimo monitorare, su apposite schede, il cibo consumato nelle fasi d'inappetenza dell'ospite per poter attuare piani e menù personalizzati volti a favorire il ripristino dell'appetito e dell'assunzione di cibo ad un livello accettabile.

I PASTI IN STRUTTURA

La prima colazione

Il primo pasto della giornata deve mettere a disposizione varietà di cibi e bevande per rispondere in modo adeguato alle diverse esigenze (per es. latte, caffè, the, caffè d'orzo, yogurt, biscotti secchi, fette biscottate, bunsone, fiocchi di cereali... ecc).

Il pasto completo

Il pasto in struttura deve essere composto da primo piatto, secondo piatto accompagnato da contorno di verdure crude e/o cotte, pane e frutta (la frutta può essere sostituita dal dolce una volta a settimana, massimo due). Acqua come bevanda. Vino se permesso, in piccole quantità, secondo le indicazioni del medico.

Il pasto morbido (a consistenza modificata tritato o frullato)

I pasti tritati e frullati, e più in generale le diete a consistenza modificata, devono essere utilizzati solo quando le condizioni di salute lo impongono, perchè il “pasto morbido” fa perdere ai cibi e alle pietanze il loro straordinario potere evocativo. È consigliato offrire separatamente le diverse portate frullate che compongono il pasto.

I piatti tipici

I piatti tipici rappresentano un modo con cui si possono stimolare e mantenere vive le sensibilità gustative, olfattive e visive dell'anziano. Per questo motivo il menù deve prevedere anche piatti tradizionali e ricette antiche, che facciano sentire all'anziano il legame con le sue origini, la sua cultura e le sue tradizioni.

LA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Il primo piatto asciutto

La pasta di semola condita con diversi tipi di condimenti (di carne, di legumi, di verdure..) rappresenta un piatto particolarmente amato e gradito dagli anziani soprattutto a pranzo (leggi dopo “La voce dell’anziano”). Da un punto di vista nutrizionale è un piatto completo, le cui virtù dietetiche sono conosciute da molto tempo.

Altri cereali

È auspicabile, offrire ogni settimana oltre alla pasta di semola, anche un piatto a base di cereali quali riso, orzo, farro.

Predisporre giornalmente il brodo di carne o di verdura

Alcuni anziani prediligono la pasta in brodo, soprattutto a cena, in alternativa alla pasta asciutta.

Si consiglia per questi anziani di preparare il brodo di carne immediatamente prima dell’utilizzo, di non riutilizzarlo nei pasti successivi e di alternarlo a brodo di verdura.

È sconsigliato l’utilizzo di preparati (dadi) per il brodo di carne o di verdura ed anche per insaporire preparazioni (ragù, secondi a base di carne, contorni vari... ecc.)

Tale indicazione è stata da anni regolarmente sottolineata in molte occasioni, sia durante i sopralluoghi all’interno delle cucine, che nell’ambito dei corsi di formazione rivolti alle cuoche.

RICORDA

Per insaporire minestre e pietanze, è molto meglio prediligere erbe ed erbe aromatiche: rosmarino, aglio, basilico, origano, cipolla... ecc.

I piatti freddi

Limitare l'offerta di piatti freddi a due volte a settimana (per es. formaggi, salumi, tonno e fagioli, tacchino affettato,..ecc.)

Prodotti ortofrutticoli

Occorre garantire la varietà nel rispetto della stagionalità, quindi scegliere verdura e frutta fresca di stagione. E la frutta sciroppata in scatola? Permessa solo sporadicamente - anche se agli anziani piace tanto!

I surgelati

È fondamentale nella ristorazione prediligere l'uso di alimenti freschi. È consentito l'utilizzo di prodotti surgelati per i legumi, il pesce ed anche per i prodotti semilavorati utilizzati nella preparazione di minestre di verdura.

I prodotti in scatola

È necessario ridurre l'utilizzo di prodotti in scatola. Evitare di utilizzare carne in scatola, verdure, frutta e legumi. Per queste tipologie di prodotti è bene prediligere il prodotto fresco o surgelato. Fanno eccezione i pomodori pelati e la passata di pomodoro, prodotti buoni anche confezionati.

Condimenti, grassi, oli per cucinare e per condire

L'olio extravergine di oliva, per le sue doti peculiari e per la sua bassa acidità, è il miglior tipo di condimento da utilizzare a crudo. Anche per cucinare è consigliabile utilizzare olio extravergine di oliva, ed in alternativa l'olio monoseme di arachidi, perché questi 2 tipi di oli sono più resistenti alle alte temperature.

Il burro è da utilizzare con parsimonia solo per alcune preparazioni (scaloppine, torte, dolci..)

Si al sale iodato

È consigliabile utilizzare sempre il sale iodato, salvo i casi espressamente sconsigliati dal medico. Secondo una recente disposizione normativa, nella ristorazione pubblica deve sempre essere disponibile il sale di tipo iodato (sia grosso che fino).

Uova in guscio e prodotti pastorizzati

Le uova rappresentano un cibo eccellente dal punto di vista nutrizionale. Ricche di proteine ad elevato valore biologico, sono un alimento prezioso nell'alimentazione dell'anziano ed anche molto gradito.

Il guscio dell'uovo può frequentemente essere contaminato da microbi, pericolosi per la salute dell'uomo, primo fra tutti la Salmonella. La Salmonella può essere presente oltre che sul guscio, anche all'interno dell'uovo, sia nell'albume che nel tuorlo. Ecco perché la nostra Regione ha emanato un'ordinanza con cui **VIETA di offrire agli anziani (e a tutte le utenze sensibili) cibi contenenti uova crude e non sottoposte, prima del consumo, a trattamento di cottura.**

Come cuocere le preparazioni a base di uova

Tutte le preparazioni a base di uova, sia utilizzando uova in guscio che uova pastorizzate, devono essere cotte in modo adeguato **ossia fino alla completa solidificazione sia dell'albume che del tuorlo, prima di essere servite all'anziano.**

Per esempio la **cottura in forno** (frittate-sformati-tortini): va effettuata fino alla completa solidificazione degli ingredienti, effettuando la rilevazione della temperatura a fine cottura (75°C al cuore per alcuni minuti).

Quindi NON SERVIRE IN NESSUN CASO agli anziani preparazioni contenenti uova poco cotte come per esempio: uova strapazzate, uova all'occhio di bue, oppure dolci contenenti creme a base di uova crude – come il dolce mascarpone, il tiramisù, zabaione.

Uova pastorizzate o uova in guscio?

Per ridurre i rischi è bene utilizzare le uova pastorizzate, in quanto i gusci delle uova essendo contaminati comportano la possibilità di contaminazioni crociate delle mani, delle attrezzature e dei piani di lavoro.

L'utilizzo delle uova in guscio, può essere attuato **solo per l'utilizzo di piccoli quantitativi**, in quelle residenze per anziani che presentino i necessari requisiti di tipo strutturale e gestionale.

È necessario acquistare le uova da un fornitore qualificato e pianificare l'acquisto in prossimità della data di utilizzo. È bene prediligere l'acquisto di uova di Categoria A **“uova extrafresche”** (sono extrafresche fino al 9° giorno dalla data di deposizione, stampata sulla confezione).

Per qualsiasi dubbio sulla procedura d'utilizzo delle uova in guscio contattare il SIAN.

Non solo cibo ma anche bevande

Come già evidenziato nel report sulla qualità dei menù offerti in struttura, tutte le strutture intermedie della provincia hanno adottato un protocollo giornaliero d'idratazione dell'anziano.

È essenziale che ogni giorno, più volte al giorno l'anziano sia stimolato a consumare bevande fredde e calde. Oltre all'acqua, proporre anche tisane, infusi, acqua leggermente aromatizzata con sciroppi. Bibite dolci e succhi di frutta sono da offrire con moderazione, per il loro contenuto zuccherino. Il vino ai pasti, è permesso solo, su indicazione del medico.

LE RICETTE PREFERITE DAGLI ANZIANI DALLE CUCINE DELLE RESIDENZE SECONDO IL PARERE DELLE CUOCHE

Con il corso **“Igiene degli Alimenti e Nutrizione in cucina”** nel 2006 il SIAN ha promosso un percorso formativo appositamente ideato per le cuoche che lavorano nelle residenze per anziani. Il corso è stato realizzato in tre aree del territorio provinciale ed ha coinvolto 70 cuoche che ogni giorno lavorano nelle cucine delle residenze per anziani. Il corso, è stato l'occasione per aggiornare tutti i partecipanti su argomenti d'igiene degli alimenti e di sicurezza alimentare. Oltre a queste tematiche sono state introdotte alcune specifiche lezioni sull'alimentazione e sul rapporto tra nutrizione e salute dell'anziano residente in struttura.

Il clima particolarmente vivace, caratterizzato dalla disponibilità allo scambio di esperienze tra tutte le cuoche che hanno partecipato al corso, ha permesso di realizzare fruttuosi lavori di gruppo, in cui abbiamo chiesto alle cuoche di riportare **la ricetta più gradita - secondo loro - dagli ospiti anziani.**

In questo modo abbiamo raccolto molte ricette che qui riportiamo, per dare spunti ed idee a tutti coloro che hanno contribuito ai lavori e in generale a chi si occupa di nutrizione per gli anziani.

RICETTARIO

Le ricette preferite dagli anziani e suggerite dalle cuoche che lavorano presso le residenze per anziani di Modena, Cavezzo, Mirandola, Ravarino e Sassuolo.

Lasagne

Ingredienti:

pasta stesa per lasagne precotta congelata • macinato di vitellone
• pomodori pelati • verdure per soffritto (sedano/carota/cipolla)
• besciamella • parmigiano reggiano • sale

Procedura per l'esecuzione:

fare il ragù, la besciamella unire il tutto aggiungendo il parmigiano nella teglia alternare uno strato di pasta e uno strato del composto sopra descritto fino ad esaurimento degli ingredienti.

Cuocere in forno a 180° C fino a raggiungere la cottura idonea.

Pasta e fagioli

Ingredienti:

fagioli • patate • fischietti o maltagliati • parmigiano reggiano • cipolla, aglio e prezzemolo q.b. • olio extravergine di oliva • acqua • sale

Procedura per l'esecuzione:

soffriggere l'aglio, la cipolla ed il prezzemolo in un po' di olio extravergine di oliva, aggiungere le patate a tocchetti, appena la patata è cotta (circa 10') aggiungere i fagioli, l'acqua e salare. Far bollire per circa 1 ora, passare il brodo con il frullatore ad immersione, poi cuocere la pasta. Per ultimo a fuoco spento aggiungere un po' di olio extravergine, parmigiano reggiano e buon appetito.

Tagliatelle pasticciate

Ingredienti:

tagliatelle • carne macinata • prosciutto crudo frullato • besciamella • parmigiano reggiano

Procedura per l'esecuzione:

preparare il ragù, alla fine della cottura aggiungere il prosciutto crudo. Poi preparare la besciamella scaldando il burro, poi la farina e il latte. Mescolare, aggiungere il pepe, la noce moscata e il sale. Bollire per 10 minuti. Cuocere le tagliatelle e, a strati, mettere tagliatelle, ragù, besciamella e parmigiano. Cuocere al forno caldo per circa mezz'ora.

Passatelli in brodo

Ingredienti:

uova extra fresche o pastorizzate • parmigiano reggiano • pane grattugiato • noce moscata

Procedura per l'esecuzione:

unire tutti gli ingredienti, mescolarli bene, formare delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione. Al momento mettere la pallina, cioè l'impasto, nell'apposito attrezzo e schiacciarlo direttamente sulla pentola del brodo in ebollizione. Cuocere per qualche minuto.

Gnocchi di patate con ragù

Ingredienti:

misto di verdure • macinato misto • pesto di salsiccia • passata di pomodoro • gnocchi di patate freschi e parmigiano reggiano

Procedura per l'esecuzione:

prendere un tegame, far soffriggere il misto di verdure fresco o surgelato senza olio; una volta appassito aggiungere la salsiccia, che va stemperata bene, ed il macinato misto. Quando tutto è ben rosolato, aggiungere la



passata di pomodoro più il brodo di carne fino alla cottura. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolare e condire con il ragù, aggiungere olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

Gnocco fritto modenese

Ingredienti:

farina tipo 0 • latte p. scremato • sale • acqua minerale gasata • lievito • olio di arachidi

Procedura per l'esecuzione:

impastare la farina con gli ingredienti elencati, amalgamandola molto bene. Con la macchina per la pasta ricavarne delle strisce lunghe che vanno successivamente tagliate a rettangolo e poste su un ripiano pulito e coperto con tovagliato pulito. Mettere l'olio di arachidi o strutto in una padella e portare a temperatura elevata quindi buttare 2 o 3 pezzi nel liquido bollente, poi con una ramaiola prendere dalla padella il gnocco, porlo sulla carta assorbente e portarlo al più presto in tavola.

Parmigiana di melanzane

Ingredienti:

melanzane a fette • pane grattugiato • mozzarella • pomodoro • parmigiano reggiano • olio extra vergine d'oliva

Procedura per l'esecuzione:

friggere le melanzane infarinate in olio. Poi disporre strati: melanzane, pomodoro, pane grattugiato, mozzarella, parmigiano e di nuovo così fino a raggiungere un'altezza di 5 cm. Quindi cuocere in forno a 170° C per 30 minuti.

Frittelle di baccalà

Ingredienti:

baccalà • 1 uovo intero extra fresco • acqua • vino bianco • farina • zucchero • lievito di birra • olio extravergine d'oliva

Procedura per l'esecuzione:

fare la colla con: uovo extra fresco, acqua, vino bianco, farina, zucchero, lievito di birra. Amalgamare con il pesce macinato e friggere.

Cotechino e fagioli

Ingredienti:

cotechino • fagioli • pomodoro • cipolla, sedano, carota • olio extravergine d'oliva • prezzemolo

Procedura per l'esecuzione:

bollire in acqua il cotechino. Fare un soffritto di olio, cipolla, sedano, carota. Aggiungere pomodoro e fagioli e alla fine il cotechino tagliato a fette, spolverare di prezzemolo.

Torta di riso dolce

Ingredienti:

riso • zucchero • uova intere extra fresche • latte parzialmente scremato • buccia di limone grattugiata

Procedura per l'esecuzione:

lavare per 1 minuto in acqua fredda il riso. Cuocerlo nel latte. Lasciare raffreddare, aggiungere lo zucchero, i tuorli, la scorza del limone grattugiata e per ultimo le chiare d'uovo montate a neve.

Imburrare ed infarinare uno stampo da forno di circa 26 cm. Cuocere l'impasto a 160°C per 40 minuti.



Le ricette preferite dagli anziani e suggerite dalle cuoche che lavorano presso le residenze per anziani di: Vignola, Castelvetro, Fanano, Guiglia, Maranello, Marano S/P, Montale Rangone, Montefiorino, Polinago, Spilamberto e Zocca.

Gramigna al ragù

Ingredienti:

salsiccia • cipolla • carota • panna confezionata • olio extravergine di oliva • conserva di pomodoro • sale

Procedura per l'esecuzione:

tritare la cipolla e farla rosolare in poco olio. Aggiungere i nodi di salsiccia eliminando la pelle, aggiungere la carota grattugiata e lasciare cuocere per 10 minuti. Aggiungere anche la conserva di pomodoro fare bollire per 10 minuti, e in ultimo aggiungere panna da cucina confezionata.

Garganelli pancetta e zucchine

Ingredienti:

pancetta • zucchine • cipolla • panna confezionata • olio extravergine di oliva • radicchio trevigiano • parmigiano reggiano • sale

Procedura per l'esecuzione:

rosolare la pancetta con la cipolla e poco olio. Aggiungere le zucchine tritate sottili, aggiungere un po' di brodo per ultimare la cottura e alla fine la panna. Saltare i garganelli in padella con questo sugo, tagliare a striscioline del radicchio trevigiano e ultimare con parmigiano grattugiato.

Polenta e baccalà

Ingredienti:

farina da polenta • baccalà • farina • latte • olio extravergine di oliva • aglio, cipolla • vino bianco • salsa di pomodoro, prezzemolo

Procedura per l'esecuzione:

portare ad ebollizione 3/4 di acqua e 1/4 di latte, buttare la farina da polenta gialla. Fare un soffritto con aglio, cipolla e vino bianco, mettere un po' di salsa di pomodoro e far cuocere per 15 minuti. Mettere il baccalà infarinato e far cuocere per 30 minuti, aggiungere prezzemolo a fine cottura.

Crescentine

Ingredienti:

farina • lievito di birra • olio extravergine di oliva • acqua • sale

Procedura per l'esecuzione:

mettere la farina sopra il tagliere a fontana, unire il sale, l'olio di oliva e il lievito di birra sciolto in una tazza con l'acqua e impastare fino ad ottenere un impasto morbido.

Lasciare lievitare coperto con uno straccio o con la pellicola. Lievitata la pasta, fare tante palline all'incirca uguali e tirarle con il mattarello ad uno spessore di 1 cm circa. Cuocerle nei ferri, chiamate cotte, sopra la stufa.

Borlenghi

Ingredienti:

farina • 1 uovo intero extra fresco • olio di arachidi • sale • acqua

Procedura per l'esecuzione:

Impastare tutti gli ingredienti aggiungendo acqua fredda fino ad ottenere una pastella liquida.

Ungere l'apposita padella, versare con un mestolo la colla. Fare aderire muovendo la padella, mettere sul fuoco e girarlo a seconda della cottura più o meno friabile. Una volta cotti i dischi di pasta devono risultare quasi trasparenti. Condire con "pesto" (pancetta macinata condita con rosmarino e aglio) oppure con salsiccia cotta macinata e parmigiano grattugiato.

Gnocchi al forno

Ingredienti:

gnocchi di patate • emmenthal • burro • parmigiano reggiano • sale, pepe

Procedura per l'esecuzione:

cuocere in acqua bollente salata gli gnocchi di patate. Adagiarli a strati in una pirofila imburrata alternandoli con fiocchetti di burro e pezzetti di formaggio. Cospargere con il parmigiano, pepare, mettere in forno già caldo a 220°C per circa 10 minuti e servire.

Risotto con verza e funghi porcini

Ingredienti:

verza • funghi • riso • cipolla • burro • olio extravergine di oliva • vino bianco

Procedura per l'esecuzione:

pulire bene la verza e scottarla in acqua bollente. Fare lo stesso con i funghi. Tritare la cipolla e metterla in un tegame con burro ed olio, farla appassire a fuoco moderato. Aggiungere la verza ed i funghi, unire il riso e farlo tostare per 5 minuti. Versare del vino bianco secco e farlo evaporare. Aggiungere del brodo bollente poco alla volta, mescolando di tanto in tanto fino a cottura ultimata. Regolare di sale e pepe q.b.

Pollo alla cacciatora

Ingredienti:

cosce di pollo • conserva di pomodoro • pomodori pelati • zucchini • peperone • sedano, carota, cipolla, aglio • alloro, rosmarino • olio extravergine di oliva, sale

Procedura per l'esecuzione:

preparare un trito delle verdure elencate, mettere olio e sale in una padella antiaderente e versare il trito preparato in precedenza e farlo rosolare per un paio di minuti. Aggiungere il pollo e lasciarlo insaporire girando di tanto in tanto. Aggiungere durante la cottura listelli di peperoni. Una volta insaporito il tutto aggiungere la conserva e i pomodori pelati tritati nel mixer. Lasciare cuocere lentamente aggiungendo l'acqua necessaria fino a cottura completata.

Peperoni ripieni di carne (Punjena paprika)

Ingredienti: non sono stati specificati

Procedura per l'esecuzione:

Preparare la carne macinata, misto suino e manzo, con aglio, cipolla, pepe, sale e pangrattato.

Una volta svuotati i peperoni, riempirli con l'impasto precedentemente preparato, metterli in una teglia da forno unta di olio extravergine di oliva. Fare cuocere in forno per circa 1 ora e mezza. A fine cottura condire con yogurt greco.

Tortino di tonno

Ingredienti:

tonno • patate • uova extra fresche • parmigiano reggiano • aglio • prezzemolo, sale

Procedura per l'esecuzione:

Lessare le patate con la buccia, pelarle e passarle. Amalgamare insieme a tutti gli altri ingredienti stendendolo nella teglia e far cuocere in forno a 180°C per 40 minuti. A cuore la temperatura deve raggiungere 82°C e deve essere mantenuta a + 65°C .

Finocchi o cavoli al forno

Ingredienti:

finocchi o cavoli • besciamella • prosciutto cotto • formaggi vari • parmigiano reggiano

Procedura per l'esecuzione.:

lessare i finocchi o i cavoli. Preparare la besciamella e aggiungere alla fine il prosciutto cotto tritato sottile e del formaggio vario. Versare la besciamella sulle verdure e spolverare con parmigiano. Infornare a 200°C per 20 minuti.



Le ricette preferite dagli anziani e suggerite dalle cuoche che lavorano presso le residenze per anziani di: Carpi, Concordia, Finale Emilia, Mirandola, Novi di Modena.

Garganelli al salmone

Ingredienti:

salmone affumicato • panna da cucina • aglio • olio extravergine d'oliva • bicchierino di brandy • prezzemolo tritato, sale

Procedura per l'esecuzione:

far rosolare l'aglio nell'olio, aggiungere il salmone tagliato a dadini, bagnare il tutto con il brandy e lasciare evaporare, unire la panna. Nel frattempo cuocere la pasta al dente, unire il tutto facendolo saltare in una padella, in modo che sia ben amalgamato e alla fine aggiungere il prezzemolo prima di servire.

Tagliatelle prosciutto e piselli

Ingredienti:

tagliatelle • prosciutto • piselli • panna confezionata • parmigiano reggiano • olio extravergine di oliva • brodo vegetale • cipolla, sale

Procedura per l'esecuzione:

soffriggere con olio un po' di cipolla, aggiungere il prosciutto tagliato a dadini e lasciare rosolare per 5 minuti. Aggiungere i piselli, il sale e un po' di brodo vegetale e lasciare cuocere.

A parte cuocere la pasta in acqua salata ed una volta pronta condirla con il ragù ed infine aggiungere la panna ed il parmigiano.

Panada

Ingredienti:

pane raffermo tostato • parmigiano reggiano • noce di burro • aglio, sale

Procedura per l'esecuzione:

mettere a bagno il pane con acqua per due ore poi aggiungere l'aglio

tritato e un po' di sale. Cuocere il tutto per due ore a fuoco lento mescolando di tanto in tanto fino ad ottenere una pellicina in superficie. A questo punto togliere dal fuoco, aggiungere la noce di burro, il grana e servire.

Fettine di maiale alla pizzaiola

Ingredienti:

maiale • farina • acciughe • passata di pomodoro • parmigiano reggiano
• olio extravergine di oliva • capperi, aglio, sale

Procedura per l'esecuzione:

lavare ed infarinare le fettine, riporle in una teglia con un po' di olio. Mettere in forno a 140° C per circa 30 minuti. Poi coprirle con il sugo di passata, aglio, capperi, acciughe e sale. Lasciare cuocere e a cottura ultimata aggiungere il parmigiano.

Scaloppine di maiale in agrodolce

Ingredienti

fettine di suino • farina • giardiniera • olio extravergine di oliva • timo, rosmarino, salvia • aglio • aceto bianco, sale

Procedura per l'esecuzione:

soffriggere l'aglio in camicia schiacciato e dopo averlo fatto dorare toglierlo dall'olio. Aggiungere tutte le erbe ed infine la giardiniera tritata, salare ed aggiungere dell'aceto. Fare cuocere all'incirca 1 ora. Nel frattempo infarinare e salare le fettine di maiale e disporle nelle teglie precedentemente oliate.

Cuocere in forno a convezione per 30 minuti a 150°C. Coprire con la salsa e continuare la cottura per altri 30 minuti.



Cipolla frita

Ingredienti:

cipolla bianca • latte parzialmente scremato • farina • olio di arachidi
• sale



Procedura per l'esecuzione:

tagliare la cipolla ad anelli sottili, lasciare a bagno nel latte per qualche ora in frigo. Mettere a scolare nel colino la cipolla e nel frattempo scaldare l'olio. Infarinare la cipolla. Quindi friggerla finché non è dorata, asciugarla nella carta assorbente. Salare e servire calda.



Frittelle di pasta

Ingredienti

riso o pasta piccola di qualsiasi tipo • farina • tuorlo da uova extra fresche • latte • parmigiano reggiano • olio di arachidi • sale

Procedura per l'esecuzione:



Si uniscono tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo che poi si lascia riposare per due ore circa in frigorifero. A parte si mette in una pentola l'olio di arachidi per friggere, ad una temperatura media (per evitare che si bruci e superi il tempo di lisi, diventando così dannoso alla salute), a questo punto si comincia a friggere. Una volta fritte, man mano che le frittelle sono pronte, si mettono in un colò forato, si asciugano e si servono.



CIBO IN FESTALE INIZIATIVE CONVIVALI REALIZZATE NELLE RESIDENZE PER ANZIANI DI MODENA E PROVINCIA

Il lavoro di gruppo della seconda giornata del corso di formazione “Igiene degli Alimenti e Nutrizione in cucina” voleva raccogliere idee e spunti su iniziative conviviali e feste che sono realizzate nelle residenze per anziani... quindi abbiamo chiesto:

quali feste organizzate nelle residenze, in cui il cibo gioca un ruolo fondamentale?

Qui di seguito abbiamo riassunto con una tabella tutto ciò che ci è stato suggerito... tante iniziative interessanti, colorate e gustose!

| Nome iniziativa | Descrizione |
|-----------------------------|---|
| Festa di Compleanno | Vengono preparati i carrelli per i compleanni. Poi tutti gli ospiti si raccolgono nel salone dove vengono fotografati con le torte. Poi la festa prosegue con canti e balli. |
| Piano bar | Tutti nel salone con musica dal vivo. |
| Feste di compleanno | Viene addobbato il salone con tovaglie particolari e materiali monouso colorati. I festeggiati, insieme a familiari o amici, vengono fotografati mentre soffiano le candeline sulla torta e aprono i regali e bevono il caffè buono. |
| Sagra del borlengo | Preparazione tigelle e borlenghi. Allestimento sala, inviti ai parenti, giochi di gruppo. |
| Festa della mamma | Piano bar, lotteria, canti e balli con anziani. Ai presenti viene offerto vaso di terracotta decorato dagli anziani con piantina/addobbi di primavera fatti dagli anziani. |
| Festa di San Martino | Gli ospiti incidono le castagne, poi si fanno cuocere in forno e si servono con vino novello e vin brulé, accompagnate da musica e balli. |
| Merenda a sorpresa | Sotto il gazebo si serve torta con vino dolce fresco. Il tutto accompagnato con canti e applausi. |
| Carnevale | Orchestra con canti e balli. Personale e anziani autosufficienti in maschera animano la festa. |

| Cibo offerto | Materiali | Personale coinvolto |
|---|--|--|
| Torte, gelati, bibite varie. | Festoni, candeline, musica. Frequenza: una volta al mese. | Animatori. |
| Crostate, torte di frutta e bevande. | Frequenza: una volta a settimana. | Assistenti e titolare |
| Torte acquistate in pasticceria, bibite varie, caffè fatto con moka e servito in tazzine e piattini di ceramica. | Materiali monouso colorati, tazzine ceramica e candeline. Frequenza: due volte al mese di solito al sabato mattina. | Famigliari, anziani, responsabile del nucleo, animatrice, operatori, infermieri, cuoche. |
| Borlenghi, crescentine con affettati, dolci, vino e bevande varie. | Stampi per crescentine, condimenti vari, salumi, attrezzatura per borlenghi. Frequenza: una volta l'anno. | Personale della struttura e volontari. |
| Risotto agli asparagi, arrosto di maiale al latte con patate al forno e verdure, torta di frutta. Merenda: fragole con panna, the, caffè, succo di frutta, biscotti. | Addobbi e tovagli colorate blu, vaso giallo con fiori di prato, bicchieri con tovaglioli blu a ventaglio, posate legate con rafia. Frequenza: una volta l'anno. | Coordinatrice ADB, cuoche, infermieri. |
| Castagne, frittelle di castagne, vino novello, vin brulè, succhi di frutta e the. | Coltello, teglia da forno, ciotola, frustino, padella, mescolino per frittelle. Frequenza: una volta l'anno 11 novembre. | Personale cucina, O.S.A. |
| Torta di frutta fresca. | Una domenica a sorpresa. | Tutti gli operatori presenti. |
| Frappe. | Palloncini, stelle filanti e mascherine. Frequenza: una volta l'anno. | Personale cucina, personale O.S.A. Animatore, volontari, parenti anziani. |

| Nome iniziativa | Descrizione |
|--------------------------------------|---|
| Festa del 1° Maggio | Pranzo con gli anziani ed i loro parenti (max 3 per ospite) Intrattenimento pomeridiano con musica dal vivo, animatori e volontari. |
| Festa di inizio e fine estate | Si accoglie e si chiude la stagione con gli ospiti ed i loro parenti con musica e balli. |
| Cena parenti | Cena con balli e canti. |
| Festa dedicata ai parenti | Si mandano gli inviti a tutti i parenti e si organizza il pranzo, con i regali (per il giorno della Befana), teatrino, lotteria, musica con balletti. |
| Grigliata estiva | Apparecchiatura esterna con barbecue. |
| Gnoccata in giardino | Tutti gli ospiti a tavola in giardino. Vengono invitati anche parenti e volontari più devoti. |
| Auguri di Natale | Festa prenatalizia degli auguri con cibi tradizionali, bibite, spumanti. Canzoni e coinvolgimento dei parenti presenti. |

| Cibo offerto | Materiali | Personale coinvolto |
|--|---|---|
| Aperitivo, tortellini in brodo, rotolo di pasta e spinaci, roast-beef, vitello arrosto, faraona al cartoccio, verdure alla griglia, patate fritte, insalata di verdura mista, sorbetto al limone, crostata di fragole, gelato. | Quelli normalmente a disposizione della cucina. Frequenza: una volta l'anno. | Tutti gli operatori presenti. |
| Tigelle con salume, pizza, dolci tradizionali. | Forno, impastatrice, affettatrice, stampo per tigelle, tagliere, frigo e mixer completo. Frequenza: due volte l'anno. | Tutta l'equipe della struttura |
| Antipasti vari, rosette, tortellini, agnello, coniglio, verdure grigliate e patate al forno, torta di frutta, fragole con panna, caffè, liquori. | Quelli normalmente a disposizione della cucina. Frequenza: due volte l'anno (a Pasqua e a fine estate). | OSA, RAA, infermieri. |
| Salatini, tortellini in brodo, rosette al forno, arrosto di vitello, patate arrosto, insalata mista, fagiolini, pan di Spagna farcito con crema, torta cotta, frutta, caffè, spumanti, liquori. | Piatti di coccio, posate d'acciaio, bicchieri di vetro, tegami di acciaio. Frequenza: 1 e 6 Gennaio. | Tutto il personale della cucina in servizio, personale OSA, volontari |
| Salsiccia, spiedini, gnocco fritto e salumi, wurstel. | Tovaglie, bicchieri e piatti di carta colorati. Frequenza: una volta l'anno. | Personale cucina e volontari. |
| Gnocco con salume misto, minestra con verdura, dolce. | Frequenza: una volta al mese nella stagione estiva. | Personale ausiliario, cucina, volontario, OSS. |
| Panettoni, pandori, torte varie. | Albero di Natale, presepe e addobbi vari. Frequenza: una volta l'anno. | Personale cucina. |

LA VOCE DELL'ANZIANO

E per finire... non poteva mancare il parere degli anziani.

Abbiamo intervistato alcuni degli ospiti residenti nelle diverse realtà presenti sul territorio provinciale.

La domanda classica che poneva la dietista del SIAN era:

qual è il piatto proposto in residenza che le piace di più?

Hanno risposto tutti con molto entusiasmo, soffermandosi a descrivere i particolari delle ricette che vengono abitualmente proposte nelle diverse residenze per anziani... I risultati? Vi riportiamo un breve riassunto di ciò che ci hanno raccontato, con alcune cose piuttosto prevedibili ed altre veramente sorprendenti..da tenere in considerazione ogni volta che si pre-dispone, si pianifica e si pensa ad un menù gradito agli anziani...

**Le ricette più amate dagli anziani in provincia,
le prime 5 classificate!**

1° classificata

Maccheroni al ragù / pasta al ragù / tagliatelle al ragù / maccheroni al pettine con ragù

...la ricetta più amata dagli anziani...la preferita in assoluto

2° classificata

Tortellini - in brodo soprattutto - e lasagne (a parimerito!)

3° classificata

Le Minestre in brodo - terze in classifica! Amano molto le minestre in brodo di carne o di verdure... ed anche tutte le altre minestre con verdure - minestrone - o con legumi, minestra di fagioli in primis...

4° classificata

Gnocco fritto e crescentine (tigelle) con salume e formaggio

5° classificata

Tortelloni di ricotta

In una residenza, con il valido supporto dell'animatrice, gli anziani vengono coinvolti in gruppo, disposti a cerchio; e poi gli abbiamo posto il solito quesito:

qual è il piatto preferito che mangiate in struttura?

Tutti gli ospiti del gruppo concordano un alto gradimento delle minestre... in brodo!!!

Ed ancora... pasta e ceci, passatelli, lasagne ai funghi, tagliatelle asciutte con ragù, pasta e fagioli, maltagliati. Alcuni degli anziani intervistati hanno detto che **a loro piace tutto!**

E per finire in un'altra residenza abbiamo **cambiato la domanda...** li abbiamo intervistati in gruppo e abbiamo chiesto..

Cosa vi piacerebbe mangiare in struttura????

Riportiamo fedelmente tutto ciò che hanno suggerito gli anziani:

cipolla frita, arrosto di agnello e maiale, polenta e salsiccia, pasta con il pesto genovese, pesce in particolare le triglie, orecchiette con cime di rapa, coniglio alla cacciatora, tortellini (indicati da più ospiti), zuppa di fagioli e patate, radicchi tagliati fini con cipolla, polenta con il ragù, pan cotto..con soffritto... rigorosamente di lardo!

CONCLUSIONI

La definizione di un menù sicuro, buono, gustoso ed appropriato alle condizioni di salute dell'anziano ospite delle strutture intermedie è una sfida sempre aperta a livello internazionale. A livello locale, il lavoro svolto finora ha permesso di chiarire che il menù può essere considerato un indicatore chiave del servizio di ristorazione offerto in struttura. L'alimentazione dell'anziano, è uno dei punti strategici su cui concentrare l'attenzione per migliorare anche i percorsi di cura ed assistenza degli anziani residenti nelle strutture intermedie.

È inoltre ormai condiviso dalla comunità scientifica che occorre continuare ad investire risorse sull'aggiornamento continuo del personale che cura ed assiste gli anziani in queste realtà, sulla formazione e sui piani di studi di medici e paramedici e di tutte le figure che ruotano intorno all'anziano.

Vogliamo concludere con un invito:

per qualsiasi esigenza inerente al servizio di ristorazione ed al menù potete contattare il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione. In particolare vi ricordiamo che è possibile richiedere un parere sul menù offerto in struttura, inviando una copia del documento menù nelle sedi distrettuali del SIAN .

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano tutti i referenti del Servizio Anziani dei Distretti Sanitari dell'Azienda USL e i componenti della Commissione D.G.R 564/00 del Dipartimento di Sanità Pubblica per il supporto offerto al SIAN nella revisione dei contenuti di quest'opuscolo.

Si vogliono inoltre ringraziare per il contributo offerto, tutte le persone che lavorano nelle residenze per anziani di Modena e provincia e gli anziani residenti in queste realtà.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- ◇ Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Revisione 2003. INRAN, Roma, 2003.
- ◇ Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana. Revisione 1996. Roma, 1997
- ◇ Cowan DT, Roberts J.D, Fitzpatrick J. M, et al. Nutritional status of older people in long term care settings: current status and future directions. *International J of Nursring Studies* 2004; 41: 225-237.
- ◇ Butterworth CE. The skeleton in the hospital closet. *Nutr Today* 1974;9:4-8.
- ◇ Brownie S. Why are elderly individuals at risk of nutritional deficiency? *International Journal of Nursring Practise* 2006;12: 110-118.
- ◇ “Cibo e collettività: strategie operative per addetti al settore”. AUSL di Reggio Emilia, SIAN-SVET. 2003 Reggio Emilia Italia.
- ◇ Developing qualità of care indicatorors for the vulnerable elderly. *Research Highlights.Rand Health* 2004.
- ◇ Belloi L., Garruti A. La formazione universitaria nelle Strutture Intermedie. I luoghi della cura. Anno III. N°4 – Dicembre 2005.
- ◇ Green Public Procurement in Europe. Conclusions and recommendations. 2006
- ◇ Analisi del Servizio di ristorazione nelle strutture protette della provincia di Modena: aspetti di qualità. 2005. Sito web. http://www.usl.mo.it/dsp/sian/sian_convegni_III_età.htm

DOVE SIAMO

SIAN MODENA

Via Finzi 211
41100 Modena

SIAN CASTELFRANCO

P.le Gramsci 7
41013 Castelfranco Emilia (Mo)

SIAN MIRANDOLA

Via Smerieri 3
41037 Mirandola (Mo)

SIAN CARPI

P.le Donatori di Sangue 3
41012 Carpi (Mo)

SIAN SASSUOLO

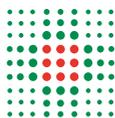
Via Cavallotti 136
41049 Sassuolo (Mo)

SIAN PAVULLO

V.le Martiri 63
41026 Pavullo (Mo)

SIAN VIGNOLA

Via Libertà 799
41058 Vignola (Mo)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica



Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) propone “**La cucina dei nonni**”, opuscolo dedicato a coloro che si occupano e che usufruiscono del servizio di ristorazione nelle residenze per anziani di Modena e provincia.

Nella prima parte sono definiti i criteri per offrire un servizio di qualità sia da un punto di vista igienico sanitario che nutrizionale. Nella seconda parte, sono descritte le iniziative conviviali, che hanno come protagonista il cibo, realizzate nelle diverse strutture e le ricette preferite dagli anziani intervistati dal personale del SIAN durante le visite ed i sopralluoghi nelle residenze.

