

MENSE SCOLASTICHE E SPRECHI ALIMENTARI

Sintesi incontro online del 20 ottobre 2023

A cura di Alessandra Manganeli e Claudia Paltrinieri

Introduzione di Claudia Paltrinieri (Presidente di Foodinsider) di cui si allega il report dell'8° Rating che è stato presentato nella prima parte della sessione.

Intervengono:

Silvia Bardelli responsabile della mensa scolastica di Cremona

Giusi D'Urso biologa-nutrizionista esperta di alimentazione selettiva e neofobie alimentari

Antonio Ciappi gastronomo esperto

RELAZIONI

Silvia Bardelli

Il presupposto di partenza da cui dobbiamo partire è che la mensa scolastica ha uno scopo educativo. I menu devono essere gradevoli e in linea con le più aggiornate indicazioni nutrizionali. Attraverso il menu le insegnanti esprimono il valore educativo del momento del pasto a scuola. La mensa è un processo educativo in cui gli attori coinvolti devono agire in sinergia per rendere il tempo mensa un momento educativo a tutti gli effetti.

Rispetto al tema degli scarti l'enfasi andrebbe posta a monte sul non produrre sprechi alimentari in mensa, piuttosto che sul recupero degli scarti.

Se vogliamo che il servizio mensa sia un momento educativo dobbiamo accettare che ci siano degli scarti, mentre se guardiamo ad un servizio orientato al "business" che propone soprattutto cibo-spazzatura, è più facile vedere che il bambino consuma di più perché il cibo processato è di più facile consumo. A Cremona facciamo un monitoraggio degli sprechi in un modo non scientifico, ma che è comunque attendibile. Il monitoraggio avviene per alcuni mesi dell'anno e a volte viene finalizzato a un concorso che premia le classi meno 'sprecone' riuscendo a contribuire ad una diminuzione degli sprechi. Vediamo che le insegnanti (non i bambini) si attivano di più per evitare lo spreco quando sono coinvolte nel monitoraggio.

Rimane evidente la difficoltà di convincere i bambini nell'assaggio, affinché si apra a sperimentare nuovi sapori, ma anche nuove consistenze che fa parte del processo educativo della mensa scolastica. E' un lavoro faticoso ma importante per avviare un processo di educazione ed esporre il bambino a sperimentare più gusti.

Si vedono tanti progetti educativi che coinvolgono i bambini, ma molto spesso lasciano il tempo che trovano.

C'è la necessità di lottare contro pregiudizi, contro l'idea di mensa scolastica che ha il genitore che si ferma all'obiettivo di saziare e non di educare.

Quello che manca è un approccio educativo comune che coinvolga anche le famiglie e che sia continuativo nel tempo.

Giusi d'Urso

Assistiamo ad un forte aumento di bambini che manifestano disturbi di alimentazione selettiva e che quindi tendono a rifiutare il cibo;

Bisogna chiarire il concetto di neofobia che è un rifiuto fisiologico e ancestrale di molti alimenti, di cui ci si può accorgere già a partire dallo svezzamento. Fino ai primi anni di vita manifestare diffidenza verso alcuni alimenti è fisiologico. Dopo comincia a diventare un problema e un possibile fattore di rischio per disturbi più gravi. Ci si preoccupa anche in occasione del rifiuto del cibo della mensa scolastica. Questo avviene spesso per una mancanza di esperienza sensoriale all'interno della famiglia: bambini che non sperimentano odori, sapori e consistenze nuove.

Il cibo che viene rifiutato appartiene in genere a tre macro aree:

- 1) bambini poco interessati al cibo (per esempio più interessati al gioco o altro);
- 2) bambino che per ansia predittiva ha paura di sperimentare;
- 3) bambini che manifestano una mancanza di strumenti ed esperienza (neofobia primaria, paura ancestrale verso gli assaggi).

Quello che rileviamo, dalla nostra esperienza di nutrizionisti, è un aumento notevole di neofobie.

Un'altra tipologia di problema riguarda le famiglie che si rifiutano di cambiare, che fanno fatica a avviare approcci educativi rispetto al cibo e alla fine si preoccupano per la poca apertura del bambino verso cibo. Vediamo che gli adulti di riferimento non hanno strumenti per affrontare il disagio dei bambini di fronte a nuovi alimenti.

La mensa scolastica deve essere tempo e luogo educativo.

Ridurre sprechi non deve partire dalla fine, ma dall'inizio: deve partire dall'educare gli utenti ad una dieta varia, che esponga il bambino a diverse esperienze sensoriali. E' faticoso avere un approccio educativo e accompagnare i bambini a consumare cibi nuovi ma è necessario farlo se non si vuole trasformare una resistenza fisiologica in un disturbo alimentare grave come l'anoressia, la bulimia, o altri disordini alimentari;

Quello che osserviamo come fattore nuovo "post-pandemico" è il fatto che molti disturbi che si manifestavano prima si sono modificati moltissimo diventando disturbi molto ambigui e sfumati, e difficili da trattare. E' importante che il lavoro educativo della mensa vada portato avanti anche a casa. Il bambino deve essere rassicurato nelle sue paure, anche quelle alimentari.

Antonio Ciappi gastronomo esperto

Antonio Ciappi ho 45 anni di esperienza nella ristorazione collettiva dove ho raggiunto il risultato più importante in qualità di Amministratore Unico dell'Azienda pubblica **Qualità e Servizi**, che produce circa 9.000 pasti al giorno per 6 comuni nella cintura di Firenze. Il Rating di Foodinsider che ogni anno pubblica una classifica dei migliori menù scolastici in Italia è servito a tracciare l'evoluzione di questa realtà che da essere una delle peggiori in fondo al rating è diventata oggi un modello di riferimenti per la ristorazione scolastica sana e sostenibile. Soprattutto è stato importante avviare un processo di consapevolezza all'interno dell'azienda per rendere più consapevoli della necessità e dei valori del cambiamento per iniziare un nuovo percorso virtuoso.

L'obiettivo è stato quello di arrivare a fare una mensa con principi di Slow Food: una mensa con un cibo buono, sano e giusto. Questo ha richiesto di fare un grande lavoro di formazione in azienda e di educazione in classe, dalle insegnanti.

Cosa vuol dire un cibo buono, sano e giusto? Per cibo buono lo s'intende dal punto di vista qualitativo, buono a partire dalla qualità della materia prima attraverso l'acquisto di prodotti di alta qualità, ma anche buono al gusto affinché i bambini lo mangino.

Quindi i passaggi fondamentali sono: l'acquisto di materie prime di qualità, la competenza e la motivazione dei cuochi a preparare ricette elaborate (non cibo processato) e l'educazione alimentare, per preparare gli insegnanti e i bambini fino ad arrivare alle famiglie ai valori di un'alimentazione sana e buona anche per l'ambiente.

In tutto questo processo un elemento fondamentale è il controllo degli scarti, vale a dire monitorare quello che i bambini non mangiano in mensa. Questi dati devono essere un valore oggettivo su cui costruire il confronto con tutti: con le commissioni mensa per discutere cosa effettivamente non mangiano i bambini ma anche con i cuochi per migliorare le ricette.

La rilevazione dei dati di scarto avviene attraverso un iPad in dotazione al personale che scodella il pasto e che a fine consumo inseriscono la quantità di scarto prodotta dal mancato consumo da parte dei bambini. I dati che vengono registrati sono numerosi: piatto, scuola, classe, ... e a fine giornata il software restituisce il dato di gradimento dei piatti serviti.

Queste informazioni servono al confronto con le cucine ma anche per spostare la discussione con le commissioni mensa ad un livello più alto del semplice 'a mio figlio non piace'. Di fronte ai dati oggettivi si devono comprendere se il problema è una ricetta venuta male o da cambiare con un altro piatto con lo stesso potere nutrizionale o se si deve porre l'attenzione e gli interventi su un piano educativo (es. formare gli insegnanti, fare laboratori in classe, ecc.).

Anche l'attenzione verso i problemi legati alla diffidenza/rifiuto del bambino rispetto a certi cibi di qualità ha bisogno di partire da dati oggettivi per avviare analisi e iniziative mirate a fronte di dati scientifici. Quindi gli elementi chiave sono il monitoraggio costante degli scarti, l'analisi dei dati e i correttivi da mettere in campo quando riguardano la cucina ma anche l'attività di formazione e di educazione verso insegnanti, bambini e famiglie che rende effettivamente la mensa 'tempo scuola' e contribuisce ad un migliore consumo del pasto.

APPUNTI DELLA DISCUSSIONE

Reazioni-Interventi:

Lucchini (Banco Alimentare)

Una delle cose fondamentali è usare un glossario comune => vedi differenza tra scarto, spreco, eccedenza. Scarti=quello che avviene in cucina, non sul piatto (scarto della lavorazione), può essere utilizzato per qualcosa di economia circolare; eccedenza: o in cucina o in altre situazioni ma non sul piatto; rifiuto= quello sul piatto.

Negli anni si è notato che dove si fa molto recupero, aiuta anche gli aspetti della prevenzione. Il recupero fa luce sul problema, e porta ad azioni preventive (questo si è notato negli ultimi 25 anni di esperienze).

Industrie attive nel recupero si sono dimostrate più attive in prevenzione a livello di azienda. Recupero e prevenzione sono connesse. Tanto più si dà valore al cibo, tanto più si fa prevenzione.

Non solo recupero, ma anche altre possibilità di gestione dello spreco. Nesso bambini-genitori-insegnanti su cui lavorare.

Maurizio Mariani (Eating City)

Precisazione su irregolarità di mense scolastiche. Bisogna cambiare narrativa. Spreco è inappropriato. Scarto, rifiuto, eccedenze. Per ognuna di queste categorie c'è un approccio diverso.

I rifiuti stanno diminuendo generalmente in tutta Europa. Stanno entrando concetti di economia circolare (compost, recupero di scarti di mense per fare byproducts).

Assenza di prevenzione in Italia. Insegnare ai bambini come approcciarsi a una sana e corretta alimentazione e ad uno stile di vita sana. Responsabilità delle famiglie. Necessità di educare gli educatori. "food literacy", insegnare tutto ciò che sta attorno al cibo. Insegnamento di educazione alimentare nei programmi scolastici.

Progetto Europeo: "School food for change". Argomento che torna sempre è sempre quello della food literacy: food school approach. Creazione – attorno alla mensa – un dibattito che si estende alla comunità (famiglie, care giver, insegnanti)..per poi ricostruire nuovi sistemi territoriali del cibo.

Emanuele Marconi, direttore centro di ricerca CREA

Aspetti importanti da sottolineare: il menu deve essere disposto con un contenuto educativo, ma che non deve essere prevalente sulla qualità del cibo somministrato: alimento adatto ad una mensa scolastica. Proporre alimenti che possano essere somministrati in quel tipo di mensa. Ogni tipologia di mensa richiede determinate caratteristiche.

E' necessario formulare menu adeguati al target scolastico.

E' importante il coinvolgimento di varie figure professionali. Manca la figura fondamentale di chi conosce l'alimento (da produzione a somministrazione, a gusto). Figura professionale esperta.

Importanza di educare i genitori.

LETTURE DI APPROFONDIMENTO

neofobia, selettività alimentare e ARFID

Per i genitori ed educatrici/educatori

Le mani in pasta - Laura Dalla Ragione, Il Pensiero Scientifico Editore

Arfid – Rachel Bryant-Waugh, Positive Press

Il cibo dell'accudimento – Giusi D'Urso, MdS Editore

Per laboratori

Uovo sapiens – Federica Buglioni, Topipittori

Naturalisti in cucina - Federica Buglioni, Topipittori

Storie in frigorifero – Federica Buglioni, Editoriale Scienza

Mangiando in allegria. Mangiare sano e inquinare meno, proviamo? – Giusi D’Urso, Paola Iacopetti, Felici Editore

Per professionisti (come punto di inizio)

Le mani in pasta - Laura Dalla Ragione, Il Pensiero Scientifico Editore

Arfid – Rachel Bryant-Waugh, Positive Press

Il cibo dell’accudimento – Giusi D’Urso, MdS Editore

Corpo, cibo, affetti – Carla Busato Barbaglia, Lucio Rinaldi, Borla Editore

Link a siti, interviste e video

<https://pensiero.it/in-primopiano/pagine-aperte/il-cibo-buono-il-cibo-cattivo>

<https://www.facebook.com/watch/?v=690655898364284>

<https://www.foodinsider.it/la-neofobia-e-la-pasta-in-bianco/>

<http://www.giusidurso.com/>

<http://www.giusidurso.com/2021/08/18/selettivita-alimentare-riflessioni-e-letture/>