

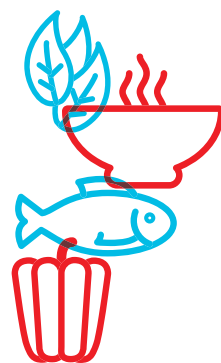


Regione Toscana



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Progetto regionale

# PRANZO SANO FUORI CASA

LINEE GUIDA  
PER GLI OPERATORI  
DELLA RISTORAZIONE

II Edizione



**PAT**<sup>®</sup>

Piramide  
Alimentare  
Toscana




Regione Toscana Giunta Regionale  
Direzione generale Diritti di cittadinanza e coesione sociale  
Settore Prevenzione e sicurezza in ambienti di vita e di lavoro, alimenti e veterinaria


## Il progetto

Il progetto “Pranzo sano fuori casa”, promosso dalla Regione Toscana e dalle Aziende USL, è inserito nel programma “Guadagnare Salute in Toscana rendere facili le scelte salutari – Linee di indirizzo e istituzione dell’osservatorio sugli stili di vita”, approvato con D.G.R. 800 del 13 ottobre 2008.

La ristorazione costituisce il contesto privilegiato per favorire l’acquisizione da parte dei consumatori di scelte alimentari sane. L’abitudine a consumare pasti fuori casa si sta sempre più diffondendo ed interessa molteplici categorie di persone (lavoratori, studenti, ecc). Le persone si trovano spesso a dover scegliere tra piatti eccessivamente calorici, poveri in vitamine e minerali, ricchi in sale e grassi. Da qui l’importanza di sensibilizzare e formare gli addetti alla produzione e somministrazione di alimenti, affinché la qualità nutrizionale divenga una prerogativa fondamentale dei loro prodotti.

Il progetto si realizza attraverso la **rete di esercizi** di ristorazione che aderiscono alle presenti Linee Guida. 

## Finalità


L’obiettivo del progetto è quello di promuovere l’adozione e il mantenimento di comportamenti per la salute e il benessere, aumentando la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto nutrizionalmente bilanciato, vario, gustoso e sicuro. Il progetto vuole valorizzare concetti quali stagionalità, tipicità, prodotto locale di filiera corta, intesi come sinonimi di ricchezza nutrizionale e favorire la possibilità di trovare anche nei pubblici esercizi gli alimenti, e quindi i piatti, che contraddistinguono il territorio, con un guadagno in termini di freschezza, composizione nutrizionale e gusto. 






## Progetti e programmi regionali correlati

Il progetto “Pranzo sano fuori casa” si integra con altre iniziative di interesse regionale:

- il Progetto Piramide Alimentare Toscana (PAT) fornisce indicazioni su prodotti e scelte per un'alimentazione corretta, in linea con le tradizioni alimentari della regione;
- il Progetto “Vetrina Toscana” promuove gli esercizi commerciali aderenti ad un disciplinare che li impegna ad offrire prodotti tipici e tradizionali toscani. L'obiettivo è di promuovere le produzioni locali e le identità territoriali della regione. 


## Soggetti coinvolti e partner

- Regione Toscana: DG Diritti di cittadinanza e coesione sociale, DG Competitività del sistema regionale e sviluppo delle competenze, DG Presidenza
- Aziende USL Toscane
- Agenzia regionale di sanità della Toscana
- Unioncamere Toscana
- Associazioni di categoria rappresentative degli esercizi di ristorazione: Fipe Confcommercio Toscana, Fiepet Confesercenti Toscana.
- Centro Tecnico per il Consumo
- Comitato Regionale Consumatori Utenti
- Pubblici esercizi che aderiscono al progetto. 

## Ristoratori: impegni e opportunità

### Impegni

I pubblici esercizi che intendono aderire all'iniziativa si impegnano ad integrare la loro offerta di cibi con alimenti che devono presentare i requisiti di seguito indicati.


Particolare attenzione dovrà essere rivolta al gusto, al gradimento dei piatti e alla loro presentazione. Il ristoratore, in questo percorso, assume un ruolo attivo di vero promotore di salute, in quanto può orientare e facilitare le scelte di salute del consumatore. 

### Requisiti generali


- Garantire la presenza di frutta e verdura rispettando il criterio della stagionalità
- Utilizzare preferibilmente produzioni locali
- Dare la possibilità di consumare l'acqua di acquedotto
- Cucinare utilizzando ricette semplici, preferendo piatti locali e tradizionali. Utilizzare nella preparazione sale iodato, in piccola quantità, e olio extra vergine di oliva
- Preparare piatti privi di condimenti, mettendo a disposizione dei clienti sale iodato e olio extra vergine di oliva
- Fornire pane di tipo toscano non salato, meglio se integrale o semintegrale
- Nella preparazione dei panini utilizzare solo un ingrediente per volta (salumi o formaggio o pesce) possibilmente insieme a verdure. Nel panino e nelle insalate evitare l'associazione di salumi e formaggi. E' consentito, al fine di rendere più appetibili le preparazioni, l'uso di piccole quantità di ricotta, yogurt, salse a base di vegetali e olio extra vergine di oliva






- Preferire l'utilizzo di prodotti freschi rispetto a quelli conservati, con l'eccezione dei prodotti surgelati. E' consentito l'uso di verdure di IV gamma e di verdure surgelate (crude, grigliate, al vapore o bollite) come ingrediente per la preparazione di panini e piatti. E' consentito l'uso di pane, panini, schiacciatine, pasta per pizza surgelati o congelati o conservati in atmosfera modificata, a condizione che non contengano grassi di origine animale o grassi idrogenati e/o simili e additivi
- Inserire fra i dessert dolci da forno semplici, senza farciture (né di crema, panna o altro), gelati e sorbetti e offrire sempre la possibilità di scegliere frutta fresca di stagione e spremute di frutta al naturale
- Nella preparazione delle macedonie utilizzare frutta fresca di stagione, non aggiungere liquori o zucchero. Quest'ultimo può essere messo a disposizione di chi ne fa richiesta. 

Gli esercizi di ristorazione aderenti al progetto saranno tenuti a:

- esibire il logo 
- utilizzare e diffondere il materiale informativo appositamente predisposto (compresa la Piramide Alimentare Toscana)
- esporre i materiali identificativi del progetto
- partecipare al monitoraggio
- fornire il proprio indirizzo mail al momento dell'adesione (per facilitare la circolazione delle informazioni)
- comunicare eventuali variazioni nel nome e indirizzo del locale, cessazioni o cambi di gestione.

**Per i requisiti specifici, suddivisi per tipologie di esercizi, si veda l'allegato A alle presenti Linee Guida.** 

## Opportunità

- **Ottenere visibilità attraverso:**
  - *Utilizzo del logo* per contraddistinguere l'attività
  - *Partecipazione ad eventi* di comunicazione per lanciare e supportare il progetto
  - *Promozione dell'iniziativa* da parte dei partner istituzionali tramite l'utilizzo di vari canali informativi: pagine in siti web, inserzioni promozionali
- **Fruire di percorsi informativi e di consulenza in ambito nutrizionale ed enogastronomico**, anche attraverso uno sportello informativo online, e partecipare a specifici eventi di comunicazione
- Avere disponibilità di **materiale informativo e di gadget**. 

## Marketing e promozione del progetto

La creazione di piatti o panini sani, caratterizzati dall'attenzione ai sapori, al gusto, ai colori e agli abbinamenti, rappresenta un momento di espressione della creatività e della competenza dell'esercente e quindi un valore aggiunto per l'attività commerciale. I consumatori sono sempre più attenti alla salubrità dei cibi e l'esercente può fare dell'adesione al progetto un motivo di attrattività e di vantaggio.

Per favorire la conoscenza dell'adesione del proprio esercizio al progetto **Pranzo sano fuori casa** è necessario che il ristoratore esponga in maniera ben visibile:

- la **vetrofanìa** relativa all'anno in corso
- le **locandine** del progetto
- il **contenitore da banco** con depliant.

**E' importante che le proposte gastronomiche salutari siano facilmente riconoscibili mediante l'utilizzo del logo. Possono essere predisposti menù, abbinamenti o singoli piatti/panini o sezioni della vetrina contrassegnati dal logo .**






**Nel caso in cui l'esercente utilizzi prodotti DOCG, DOC, DOP, IGP o biologici certificati è utile che il relativo marchio venga valorizzato ed esposto.**

L'esercente può mettere in atto varie iniziative di promozione e di fidelizzazione, può distribuire ai propri clienti i depliant, i segnalibri e le tessere fedeltà "pranzo sano fuori casa". Queste ultime possono essere utilizzate per premiare i clienti più affezionati con un omaggio e usate come biglietti da visita del locale apponendo il nome o il timbro. L'esercente può organizzare eventi promozionali nel proprio locale.

E' importante che il ristoratore si renda disponibile ad illustrare il progetto ai clienti e che lo promuova con mezzi diversi. Può ad esempio divulgare l'adesione al progetto pubblicizzandola sul proprio sito internet o su social network.

La rilevanza data al progetto e alla promozione del logo all'interno del locale è fondamentale per poter godere del vantaggio che l'adesione comporta in termini di:


- visibilità
- competitività. 



## Monitoraggio dell'attività

L'andamento del progetto sarà monitorato. Il monitoraggio prevede:

- Rilevazioni sul gradimento del ristoratore e del consumatore
- Rilevazione dell'adesione al progetto da parte dei ristoratori.


L'attività di monitoraggio sarà gestita dal Centro Tecnico per il Consumo (CTC), con il supporto del gruppo di lavoro regionale. 

## Verifica

L'attività di verifica sul rispetto degli adempimenti e dei requisiti previsti dalle linee guida sarà effettuata dal Centro Tecnico per il Consumo anche attraverso l'utilizzo della tecnica del "compratore fantasma".

Nel caso di mancato rispetto degli impegni da parte dell'esercizio commerciale, la Regione richiede al titolare una relazione in merito alle cause, una manifestazione di volontà di adeguamento e i tempi previsti.

La richiesta avverrà con procedura semplificata e senza particolari ritualità formali e potrà essere effettuata anche tramite posta elettronica all'indirizzo indicato sulla scheda di adesione.

In caso di silenzio da parte dell'impresa, decorsi 60 giorni dall'invio dalla comunicazione regionale, l'impresa sarà cancellata dall'elenco degli aderenti al progetto. 





## Allegato A

### Requisiti specifici per tipologie di esercizi e di alimenti

**N.B.** le attività svolte devono rientrare nell'ambito di quelle presenti nell'autorizzazione sanitaria/SCIA di cui è in possesso l'esercizio

## Esercizi di sola vendita/somministrazione

*(senza preparazione alimenti ma solo assemblaggio panini con prodotti pronti)*

### 1. Panini:

- Pane di tipo toscano (non salato non condito), meglio se integrale
- Schiacciata o pizzecca semplice meglio se integrale
- Panini, meglio se integrali, senza sale e grassi saturi - di origine animale e non - o grassi idrogenati

### da soli o assemblati con uno dei seguenti alimenti:

- Verdure crude o grigliate o bollite (anche già pronte e/o surgelate). Verdure conservate sottaceto, in agrodolce, sottolio (olio extra vergine di oliva), secche
- Salumi: prosciutto crudo, bresaola o speck, prosciutto cotto, tacchino arrosto
- Formaggi freschi: stracchino, ricotta, mozzarella, robiola, ecc
- Prodotti della pesca già cotti o conservati: tonno, salmone, gamberetti, ecc

Nei panini con salumi o formaggi o prodotti della pesca è raccomandabile associare le verdure.

I panini non devono contenere in contemporanea salumi, formaggi e prodotti della pesca

### 2. Insalate monodose già pronte da condire e/o verdura cotta pronta sempre in confezione monodose

### 3. Frutta fresca di stagione (almeno due tipi a scelta), preferibilmente di filiera corta

### 4. Minestre di verdura pronte in monodose

### 5. Yogurt magro e non, anche alla frutta

### 6. Dolci da forno senza farcitura di crema o panna (cantuccini, crostate di frutta, mantovane....), gelati e sorbetti

## 7. Condimento:

olio extravergine di oliva.  
sale iodato  
aceto, anche balsamico  
yogurt al naturale  
erbe aromatiche, spezie

## 8. Acqua naturale o gassata

### Esercizi di somministrazione con piccola preparazione

*(comprendono esercizi con la preparazione di primi piatti, piatti crudi, pizzerie, spaghetterie ecc)*

#### come sopra e in aggiunta:

1. **Primi piatti** preferibilmente di pasta integrale conditi in modo semplice, senza panna e grassi animali soffritti, stracotti ecc. La pasta può essere sostituita da riso o farro o cereali in genere anche integrali
2. **Pizza** al pomodoro o comunque condita in modo semplice, anche senza formaggio
3. **Bruschette, crostoni, crostini vari** preparati in modo semplice con le stesse modalità previste per i panini, privilegiando l'utilizzo di verdura e olio extravergine di oliva.
4. **Minestre di verdura e/o legumi**
5. **Insalate miste di verdura cotta o cruda** anche con aggiunta di un ingrediente a scelta fra quelli usati per la farcitura dei panini
6. **Carpacci** con un ingrediente a scelta fra quelli usati per la farcitura dei panini e verdure a scelta
7. **Verdure** crude e cotte, anche grigliate

### Esercizi di preparazione e somministrazione

*(comprendono ristoranti, mense, tavole calde, gastronomie con somministrazione ecc):*

**Come le due precedenti tipologie aggiungendo almeno un piatto di carne bianca o pesce** cotto alla griglia, al forno o comunque in modo semplice. 



## Per approfondimenti:

[www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

[www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa](http://www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa)

Pagina facebook pranzo sano fuori casa  
(contenuti a cura dell'Az USL 12 di Viareggio)

Linee Guida INRAN  
[http://www.inran.it/648/linee\\_guida.html](http://www.inran.it/648/linee_guida.html)

Società Italiana di Nutrizione Umana - Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN)

[www.sinu.it/larn/introduzione.asp](http://www.sinu.it/larn/introduzione.asp)

[www.sinu.it/larn/tab\\_rias.asp](http://www.sinu.it/larn/tab_rias.asp)

[www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana](http://www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana)

[www.vetrina.toscana.it](http://www.vetrina.toscana.it)

[www.pranzosanofuoricasa.it](http://www.pranzosanofuoricasa.it)



Progetto regionale

# PRANZO SANO FUORI CASA

LINEE GUIDA  
PER GLI OPERATORI  
DELLA RISTORAZIONE

