







Lavoro **Salute** Sport Cultura Intrattenimento Magazine Sostenibilità **Immediapress** Multimedia Salus tg Sanità Medicina Farmaceutica Doctor's Life Salus tv

Home . Salute . Medicina . 'Blitz' dello chef Heinz Beck in mensa. Alla Cattolica di Milano task force per stili di vita sani

'Blitz' dello chef Heinz Beck in mensa. Alla Cattolica di Milano task force per stili di vita sani

Mi piace Condividi {27



Lo chef stellato 'dietro le quinte' della mensa della Cattolica di Milano (fo

Pubblicato il: 12/04/2016 19:31

Metti <mark>un cuoco stellato dietro le quinte di una mensa per</mark> studenti da quasi mille pasti al giorno, un gruppo di professori esperti di nutrizione, microbiologia degli alimenti, educazione fisica, psicologia, e il pranzo - condito da stili di vita sani - è servito. E' l'impresa in cui si cimenterà l'**università** Cattolica del Sacro Cuore di Milano, dove oggi, con un 'blitz' dello chef tedesco Heinz Beck nella cucina di 'Mensa&Pizza.o' (la struttura di ristorazione interna dell'ateneo, gestita da Educatt, la Fondazione per il diritto allo studio) e un primo confronto fra gli esperti, ha preso ufficialmente il via il progetto 'Alimentazione e

L'iniziativa è nata in seno a Wise, 'Welfare for Improved Social Dimension of Education', **finanziato dall'Unione europea** per la

formulazione di modelli innovativi di diritto allo studio, e - spiegano i promotori - si fonda sull'idea che il welfare studentesco debba andare oltre i servizi di base e puntare anche alla diffusione di una cultura dell'alimentazione, della sostenibilità e dalla formazione per un corretto stile di vita. Obiettivo: garantire il benessere generale dei ragazzi. Primo passo: "Migliorare il pensiero sull'alimentazione", esordisce Heinz Beck che durante il suo tour in Cattolica ha stretto mani, fermato più volte da studenti muniti di smartphone per i selfie, e in mensa si è intrattenuto con gli chef.

Il punto è "come preparare al meglio una cucina moderna su misura per una persona moderna - puntualizza lo chef de 'La Pergola' di Roma - Negli ultimi 50 anni lo stile di vita è cambiato sensibilmente e abbiamo bisogno di un apporto nutritivo completamente diverso. E' importante stabilire come si possono conservare al massimo i nutrienti e dare cibi interessanti senza appesantire l'organismo. Sono venuto qui per mettere gratuitamente la mia esperienza a disposizione di professori competenti e creare insieme un nuovo stile di consumo dei pasti all'interno di un pranzo collettivo. Ma l'obiettivo è anche far capire che lo stile di vita non è solo quello che mangiamo a pranzo, ma tutto il giorno. Abbinato all'attività fisica e alla scelta consapevole di quello che dobbiamo consumare in base al nostro fabbisogno". Una consapevolezza che fa rima con zero spreco.

"Offrire un progetto sugli stili nutrizionali ci sembrava un passaggio necessario da compiere - spiega la **presidente di** Educatt, Antonella Sciarrone Alibrandi - Anche perché oggi non solo è importante mangiare sano e sicuro, ma anche saper integrare nella vita quotidiana l'alimentazione con un'adeguata attività motoria". Ne è convinto pure Heinz Beck: "E' molto importante valutare la digeribilità di quello che viene preparato, soprattutto se si considera che dopo la mensa i ragazzi studiano e un pasto troppo pesante rischia di ridurne la capacità di attenzione. Da questo punto di vista esistono ampi spazi di approfondimento per poter migliorare la qualità dell'offerta".

Nel futuro della Cattolica, riflettono gli esperti, ci deve essere più attenzione all'attività motoria di tutti gli studenti, calata nella vita di tutti i giorni. "Muoversi significa abituarsi a fare le scale, camminare fuori e all'interno dell'università, avere a disposizione spazi che stimolino l'attività fisica, anche percorsi naturalistici", ipotizzano i docenti coinvolti nel progetto (Pier Sandro Cocconcelli, Giacinto Miggiano, Pierluigi Malavasi, Francesco Casolo, Vittorio Cigoli), intervenuti con il rettore dell'ateneo Franco Anelli. E poi c'è il capitolo dello spreco alimentare, che "va prevenuto". Consapevoli che i margini di miglioramento ci sono e si possono ottenere anche sensibilizzando gli studenti.

Per esempio, è stato osservato che c'è la tendenza a prendere il pasto completo - dal primo al dolce - e poi magari lasciarlo nel piatto, cosa che non ne permette il recupero. Ma si lavorerà per perfezionare pure i processi produttivi. E le **dritte di** Heinz Beck faranno da guida sull'utilizzo degli ingredienti e la realizzazione di menù per soddisfare appieno i 'bisogni' degli studenti. "Va riservata attenzione anche alle porzioni - fa notare Heinz Beck - perché tante volte eccedono il fabbisogno delle persone che oggi sono più sedentarie e hanno necessità di meno calorie rispetto a chi lavora con la forza dei

E mangiando bene, assicura lo chef, "si risparmia. Basta organizzarsi, andare al supermercato con un'idea e comprare solo quello che ci serve e che siamo sicuri di consumare. Oggi un'arancia, domani le fragole, e così via. Avere il frigo pieno perché abbiamo acquistato indiscriminatamente quello che ci è capitato sotto gli occhi ci porta a consumare più del necessario. Una volta al mese, invece, possiamo sederci e fare un elenco dei prodotti di stagione, dividerli per 30 giorni e così avremo un'alimentazione varia e controllata, risparmiando. Alla fine saremo due volte soddisfatti. Ma questo va fatto per 12 mesi all'anno".

Gli incontri del team proseguiranno. L'idea dei promotori è di creare un modello e partire già entro l'estate con le prime azioni che, oltre a interessare i servizi di ristorazione di Educatt, comprendono percorsi di ricerca su abitudini e alimentari e motorie, verifica dei menù proposti agli studenti, eventi di formazione e informazione, campagne social dedicate e addirittura vere e proprie scuole di cucina. Il progetto, che prenderà avvio nelle sede di Milano, presto coinvolgerà anche le mense a marchio di servizio educhef dei campus di Piacenza e Roma.

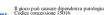
Mai più a piedi dentro l'aeroporto, arriva la valigia che ti trasporta

Cerca nel sito

SCOPRI







Notizie Più Cliccate

- 1. Francia, attaccano chiesa e sgozzano il parroco. Is rivendica
- 2. Statali, addio a posto fisso e scatti
- 3. L'omelia del parroco contro Higuain: "Quel poveraccio non ha saputo dire di no" /Video
- 4. Resa dei conti a Temptation Island, ecco cosa accadrà /Video
- 5. Multa oltre i 90 giorni? Nulla





La maglia che cambia colore quando l'aria è inguinata





I droni ufficiali di Star Wars, combattono tra di

In Evidenza



🖹 Ricerca Personale Adnkronos, Sviluppo



Amministrative 2016 /Speciale

Mi piace Condividi 27