

## **ANSDIPP *in* Convention 2019**

***XIV<sup>^</sup> Gara Nazionale***

***Ristorazione di Qualità***

***nei Centri di Servizio alla Persona***

***Cena Sociale del giorno 30 maggio***

***“Dalla memoria, contro l’invecchiamento!”***

È di dominio pubblico che una corretta alimentazione aiuta ad invecchiare meglio. Non soltanto la scelta degli ingredienti, ma anche le tecniche di trasformazione sono pilastri fondamentali nella preparazione di un piatto per i nostri utenti. I piatti proposti devono comunque avere sempre solidi radici nei loro ricordi, anche se rivisitati e/o adattati.

## 1. Gastronomia “funzionale” nella prevenzione della malnutrizione nell’anziano fragile

L'alimentazione è una variabile determinante nella gestione dell'anziano fragile e le carenze di macro e micronutrienti contribuiscono all'insorgenza o al peggioramento di molti dei disturbi legati all'età. Numerosi sono gli studi che associano lo stato nutrizionale con la fragilità nell'anziano e in particolare la sindrome da fragilità è associata con basse assunzioni di macro e micronutrienti specifici. L'intervento nutrizionale, volto a prevenire o supportare la terapia medica in questi casi, non può basarsi unicamente sul calcolo di fattori quantitativi e qualitativi, ma deve tener conto anche delle trasformazioni che avvengono durante la preparazione dei pasti e delle combinazioni alimentari, che possono implementare la biodisponibilità dei nutrienti o compromettere la qualità nutrizionale degli alimenti.

La bollitura e la macinatura, ad esempio, provocano perdite di vitamine e minerali. Oppure la biodisponibilità di minerali chiave come ferro, zinco e calcio è influenzata dal contenuto di fibre, acido fitico e tannini negli alimenti. Le vitamine, in particolare l'acido ascorbico, possono invece essere sensibili al calore. Pertanto la tecnica gastronomica, il tempo e la temperatura di lavorazione sono aspetti essenziali affinché la proposta alimentare contribuisca al miglioramento dello stato di malnutrizione. I piatti presentati dovranno contenere alimenti opportunamente combinati e lavorati di modo da ottimizzare l'assorbimento di nutrienti centrali nella gestione della malnutrizione nell'anziano fragile.

## 2. Un dessert anti-aging

E' possibile preparare un dessert (o una merenda) ricco di nutrienti in grado di agire positivamente sulle conseguenze dell'invecchiamento? I due meccanismi chiave su cui è possibile intervenire attraverso l'alimentazione e che caratterizzano il processo di invecchiamento sono lo stress ossidativo e l'infiammazione, che svolgono un ruolo fondamentale nelle più importanti condizioni geriatriche (sarcopenia, fragilità, disabilità, declino cognitivo e rischio cardiovascolare). I dati disponibili in letteratura suggeriscono che tali processi possano essere almeno in parte contrastati e rallentati attraverso cambiamenti nello stile di vita e nella dieta. I piatti presentati dovranno dunque prediligere alimenti ricchi di nutrienti con comprovata efficacia nel contrastare tali condizioni. Alcuni esempi:

- Frutta secca oleosa e semi ricchi di acidi grassi polinsaturi, zinco, selenio, calcio e ferro;
- Frutta di stagione ricca di sostanze bioattive e vitamine come ad esempio la vitamina C;
- Cereali e farine di cereali (non per forza frumento) e pseudocereali ricchi di fibre anche solubili, minerali e nel caso di prodotti integrali di acidi grassi polinsaturi;
- Latticini ricchi di calcio e di fosforo e uova ricche di proteine ad alto valore biologico, ma con particolare attenzione alla provenienza e alle tecniche di allevamento che condizionano la qualità dei grassi contenuti;
- Scelta della quantità e della qualità degli alimenti utilizzati per dolcificare o inserimento di alimenti ricchi in fibra al fine di modulare l'impatto glicemico della preparazione
- Alimenti funzionali ricchi di nutraceutici (es. cioccolato di buona qualità, ecc)

\* \* \* \* \*

**Le ricette dovranno inoltre essere adeguate in termini di consistenza ai bisogni dell'utenza e legate al territorio, alla sua storia e tradizione (opportunamente rivisitate).**

## Regolamento

***ANSDIPP intende valorizzare la figura professionale del cuoco operante nei Centri di Servizio alla Persona ed esaltarne la professionalità attraverso un concorso di cucina.***

- Il tema proposto per l'edizione 2019 è **“Dalla memoria, contro l'invecchiamento”**, da proporre come piatto tradizionale (primo, secondo, piatto unico) o come dessert.
- Il piatto, per quanto riguarda grammature ed apporto energetico, si configura come **“piatto proposto a pranzo”**.
- Il piatto, **preparato con riferimento alla tradizione locale ed ai ricordi dei residenti nella struttura**, deve essere ottenuto, seguendo – anche in forma rivisitata – una ricetta tipica, in modo da raggiungere l'obiettivo in termini di caratteristiche organolettiche, grazie all'uso appropriato delle tecnologie, oggi disponibili. Dovrà essere **obbligatoriamente allegata un'intervista ad un utente** (file formato MP4, durata massima 2 minuti) e riportata la ricetta del piatto così come viene ricordata.
- Il piatto è legato alle **tradizioni gastronomiche dei residenti** della struttura partecipante e può essere proposto nel menu normale o in occasione di particolari ricorrenze.
- Il piatto da presentare deve essere **pensato in relazione all'utenza** che ogni giorno si deve soddisfare (**residenti nelle case di riposo, ultrasettantenni**); con ciò il piatto deve anche risultare ben curato nella preparazione e nella presentazione, giustamente creativo.
- Per motivi logistici, il concorso è riservato a n° 5 partecipanti (squadre di 2 persone). La cucina messa a disposizione, pur essendo adeguatamente attrezzata, sarà a nostra disposizione per un tempo limitato prima della cena. La preparazione proposta dovrà pertanto essere gestita secondo i **principi operativi del “catering/banqueting”**.
- Verrà data la precedenza alle strutture che non sono state classificate ai primi due posti della classifica generale nella precedente edizione.

- Possono partecipare esclusivamente cuochi impiegati da almeno un anno presso le case di riposo aderenti al concorso, sia come gestione diretta, sia come appalto.
- Ogni squadra è di norma formata da due persone. Per problemi logistici, la partecipazione di una terza persona non potrà essere autorizzata.
- Ogni piatto può essere proposto da strutture (case di riposo, centri di servizio alla persona, ecc...) singole o in collaborazione.
- **Ogni struttura (o associazione) dovrà presentare due ricette:** l'una di un piatto tradizionale, l'altra di un dessert. **Potrà essere selezionata una sola delle due ricette.**
- Dovranno essere adeguatamente documentati nella scheda ricetta da presentare gli ingredienti utilizzati, la loro origine, i vari cicli di preparazione, in particolare di cottura e di abbattimento di temperatura, nonché le modalità di conservazione, in funzione di quanto illustrato in precedenza.
- La preselezione avverrà sulla base dell'esame delle schede ricetta da parte della giuria tecnica.
- La struttura partecipante si assume l'onere di mettere gratuitamente a disposizione i prodotti occorrenti per la preparazione del piatto d'interesse, partendo dal presupposto indicativo di circa 80 partecipanti alla cena; come pure, e sempre che la struttura in gara lo desideri, può a proprie spese accompagnare il piatto proposto con il vino del luogo che meglio si abbina; ANSDIPP assicura, d'altro canto, il rimborso spese per i mezzi di trasporto al riguardo utilizzati, nonché la sistemazione logistico-alberghiera del relativo personale impegnato.
- Sarà cura del Presidente Nazionale ANSDIPP nominare un responsabile tecnico-organizzativo dell'evento che fornirà ogni utile indicazione ed informazione ai partecipanti;
- I partecipanti devono comunicare la ricetta che intendono svolgere **compilando la scheda specifica.** Questa richiesta viene effettuata per dar modo agli organizzatori di far fronte per tempo alle necessità dei partecipanti;
- I partecipanti dovranno concordare con il responsabile tecnico-organizzativo la preparazione di basi e/o semilavorati presso le loro strutture ed avranno a disposizione 3 ore di tempo per preparare o completare il piatto;
- La valutazione dei piatti verrà effettuata da una giuria tecnica e da una giuria "popolare";
- La Giuria tecnica:

- sarà composta da 3/5 esperti in gastronomia, scienze dell'alimentazione e nutrizione, organizzazione dei servizi di ristorazione, cuochi
  - valuterà le modalità di preparazione, il rispetto delle norme igieniche, l'apporto nutrizionale, il rispetto della tradizione, le modalità di presentazione, ecc... attribuendo un punteggio da 1 a 20
- La Giuria "popolare" sarà composta da
- Presidente Nazionale ANSDIPP (od un suo delegato);
  - 3 Presidenti Regionali (od un loro delegato), scelti o resisi disponibili, fra le Regioni dove è costituita la sezione regionale, senza concorrenti in gara;
  - Sponsor aderente all'iniziativa scelto dalla Presidenza Nazionale;
  - Altri 15 commensali estratti a sorte,
- che valuterà la cura della presentazione e la qualità organolettica del piatto, attribuendo un punteggio da 1 a 10.
- La Giuria tecnica, alla fine, predisporrà una graduatoria dove verranno riportati i punteggi assegnati ai concorrenti;
- Il punteggio assegnato ad ogni concorrente corrisponderà alla media dei punteggi della giuria tecnica sommata alla media dei punteggi della giuria "popolare";
- Si aggiudicherà la gara il concorrente che avrà totalizzato il punteggio più elevato;
- Verranno premiati i primi 3 concorrenti.
- Verranno inoltre assegnati i seguenti premi:
- Premio della giuria popolare
  - Premio per il piatto più equilibrato dal punto di vista nutrizionale