

## **Consigli per la TIPOLOGIA e La QUALITA' degli ALIMENTI**



**Per quanto concerne la tipologia e la qualità degli alimenti, oltre al rispetto delle norme di legge e ad eventuali altre specificazioni di tipo merceologico, si consiglia di richiedere le seguenti garanzie aggiuntive:**

- **Pane:** di *tipo comune* (“0” - “1” – “2”) preparato senza aggiunta di grassi, oppure di *tipo integrale* prodotto con farina integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata. Di produzione giornaliera. Non deve essere conservato con il freddo o altre tecniche e successivamente rigenerato;
- **Pane grattugiato:** senza grassi aggiunti;
- **Pasta:** di semola di grano duro o *pasta di tipo integrale* prodotta con semola integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata;

- **Riso:** di varietà diversa a seconda delle preparazioni gastronomiche (risi super-fini e fini per risotti e insalate, risi semi-fini e comuni per minestre). Riso di tipo integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata. Può essere utilizzato riso parboiled (in particolare nel caso di pasti trasportati);
- **Ravioli, tortellini, paste ripiene:** preferibilmente con ripieno di verdura e latticini, esenti da additivi alimentari (coloranti e conservanti), preparati senza l'impiego di grassi idrogenati. Sono da preferire i prodotti in cui viene dichiarato il tipo di grasso utilizzato (burro, olio di oliva, di girasole, ecc.). Al fine di garantire i requisiti di freschezza, vanno evitati avanzi sfusi di prodotto;
- **Gnocchi di patate:** preparati con almeno il 70-80% di patate, senza aggiunta di additivi alimentari, preferibilmente preconfezionati all'origine sottovuoto o in atmosfera protettiva e non surgelati;
- **Frutta fresca di stagione:** di categoria commerciale "prima". Sconsigliato l'uso di frutta in scatola (macedonia, pesche sciroppate, ecc.);
- **Succhi di frutta:** contenuto di frutta pari al 100%, senza zuccheri aggiunti (succo di arancia, di pompelmo, di ananas, ecc.) e senza coloranti artificiali;
- **Verdura fresca di stagione:** di categoria commerciale "prima". Sconsigliato l'uso di verdure in scatola, di patate pre-fritte e surgelate, di preparati liofilizzati per purea di patate. L'uso di verdura surgelata dovrebbe essere limitato a legumi, fagiolini, spinaci, erbe e minestroni;
- **Pomodori per sughi:** freschi (se di stagione) o pomodori pelati;
- **Legumi:** freschi, secchi o surgelati;
- **Carni bovine:** di bovino adulto, fresche confezionate sottovuoto, o congelate, prediligendo sempre il prodotto fresco, provenienti da stabilimenti CE ed etichettate conformemente al Regolamento CE 1760/2000;
- **Carni avicunicole** (busti di pollo eviscerati, petti e cosce di pollo, fesa di tacchino, conigli interi o disossati) e **carni suine:** fresche confezionate sottovuoto, o congelate prediligendo sempre il prodotto fresco, di origine italiana (animali nati, allevati e macellati in Italia) o comunitaria, provenienti da stabilimenti CE;
- **Formaggi:** dare la preferenza a formaggi DOP, IGP, a FORMAGGI LOCALI, a FORMAGGI FRESCHI (crescenza, mozzarella, ecc.) privi di additivi, provenienti da caseifici riconosciuti ai sensi della normativa comunitaria. Sconsigliato l'uso di formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.);
- **Formaggi da grattugia:** Parmigiano Reggiano o Grana Padano possibilmente grattugiati il giorno del consumo. Se vengono utilizzati formaggi pre-grattugiati in busta, si consiglia di scegliere quelli a base di grana e/o parmigiano, evitando le miscele di formaggi duri;
- **Prodotti carni salati:** prosciutto cotto (di produzione nazionale, privo di polifosfati, ottenuto da suini di allevamenti nazionali o comunitari), prosciutto crudo (di produzione nazionale, privo di additivi, con stagionatura non inferiore a 10-12 mesi), bresaola (prodotta in stabilimenti CE) e speck, affettati il giorno del consumo. Si consiglia di scegliere un prosciutto cotto certificato senza glutine e senza proteine del latte;
- **Pesce:** fresco o surgelato, proveniente da paesi CE. Sconsigliato l'uso di bastoncini di pesce pre-fritti e surgelati (preferire eventualmente pesce impanato al momento e cucinato al forno);
- **Uova:** di categoria A "extra" o di categoria "A", di produzione nazionale o comunitaria. Vietato l'uso di uova non completamente cotte;
- **Olio di oliva:** di tipo *extra vergine* di produzione e provenienza comunitaria, preferibilmente nazionale;

- **Pesto:** esente da conservanti e preparato con basilico, aglio (se gradito), pinoli, olio di oliva, possibilmente extravergine, grana/parmigiano e/o pecorino;
- **Latte:** di tipo “*Intero pastorizzato*” (latte fresco) da consumare come bevanda. Per le preparazioni alimentari usare latte “Parzialmente scremato a lunga conservazione o UHT” (da conservare in frigorifero, una volta aperto, per non più di 2 giorni);
- **Yogurt:** bianco o con frutta o cereali, privo di additivi alimentari (coloranti e conservanti) e di aromi. Si consiglia, inoltre, l’utilizzo di confezioni monodose da 125 g. con almeno ancora 15 giorni di conservazione prima della data di scadenza;
- **Budini e Creme** (tipo Creme Caramel, ecc.): pastorizzate e non sterilizzate, prive di conservanti. Si consiglia, inoltre, l’utilizzo di confezioni monodose da 125 g. con almeno ancora 15 giorni di conservazione prima della data di scadenza;
- **Prodotti dolciari preconfezionati** (crostate di frutta, ecc.) e **prodotti da forno** (fette biscottate, grissini, ecc.): preparati con farina di grano tenero di tipo “0”, “00” o “Integrale”, senza aggiunta di additivi alimentari, con l’esclusivo impiego di zucchero e/o miele come edulcoranti, senza l’impiego di margarine, grassi idrogenati, olio di palma, olio di cocco e strutto. Sono da preferire i prodotti in cui viene dichiarato il tipo di grasso utilizzato (burro, olio di oliva, di girasole, ecc.);
- **Confetture di frutta:** di tipo “*Extra*” per il maggior contenuto di frutta rispetto agli zuccheri aggiunti;
- **Miele:** di origine nazionale (preferibilmente locale) o comunitaria, non sottoposto a trattamenti termici;
- **Cioccolato:** “*fondente*” con un contenuto di cacao almeno del 45%, “*al latte*” con un contenuto di cacao almeno del 30%;
- **Sale per usi da tavola:** sale arricchito di iodio (*iodato*), secondo il DM 562/95.

**Si consiglia, inoltre, di:**

- prediligere, quando possibile, prodotti a filiera corta;
- evitare l'uso di semilavorati quali, pasta sfoglia, lasagne o pasta al forno preconfezionata, pesce impanato, hamburger, carni precotte, sofficini, ecc. in quanto potrebbero contenere grassi saturi o idrogenati, additivi, materie prime di bassa qualità e la composizione è difficilmente controllabile;
- dare la preferenza a brodi vegetali preparati con verdure fresche o surgelate ed evitare l'uso di dadi o prodotti simili contenenti grassi idrogenati;
- preferire frutta fresca (anche in forma di macedonie, spremute, frullati, ecc.) ai succhi di frutta (caratterizzati da un elevato contenuto di zuccheri aggiunti);
- dare la preferenza a torte semplici (crostate di frutta o marmellata, torta margherita, al cacao, allo yogurt, alle mele, ecc.) preparate in sede e non preconfezionate;
- evitare gli alimenti che contengono, tra gli ingredienti elencati in etichetta, i grassi idrogenati e/o grassi vegetali non meglio specificati. Preferire alimenti in cui viene dichiarato il tipo di olio utilizzato per la preparazione (es. olio di oliva, di arachidi, di girasole, ecc.).

**Tenuto conto dei continui progressi in campo alimentare, si provvederà agli aggiornamenti di volta in volta necessari.**