



IL "GUSTASALUTE"

REGOLAMENTO

L'adozione di comportamenti alimentari e stili di vita salutari riduce il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e tumorali.

L'iniziativa "GustaSalute" mira a promuovere, attraverso esempi e possibilità concrete, occasioni alimentari (pasti di lavoro monopiatto e pasti completi) in linea con i principi di una sana alimentazione secondo il modello italiano proposto nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana dall'Istituto Nazionale Ricerca sugli Alimenti e sulla Nutrizione (www.inran.it).

Si vuole evidenziare la possibilità di mangiare in modo sano e gustoso anche fuori casa, quando spesso non si ha molto tempo da dedicare al pasto. Il logo "GustaSalute" identificherà sia alcuni specifici piatti valutati come equilibrati dagli esperti del SIAN, sia i ristoratori/baristi che si impegneranno a produrre questi piatti rispettando rigorosamente la ricetta, le modalità di preparazione e presentazione. La tipologia di piatti e menù offerti verrà regolarmente aggiornata ed ampliata sulla base di nuove proposte portate dagli operatori del settore.

Art.1) Oggetto del regolamento

Il presente regolamento norma le modalità necessarie per acquisire il logo "GUSTASALUTE"

Art.2) Presentazione della domanda

La domanda di adesione deve essere presentata sull'apposito modulo (All. 1) ad una delle seguenti strutture:

- ASL di Lecco presso il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, via Tubi 43 - 23900 Lecco
- Confesercenti, C.so Promessi Sposi 25/I - 23900 Lecco
- Unione Commercianti Lecchesi, via Parini 31/33 - 23900 Lecco.

Art.3) Corso di formazione

- a) Dopo l'accoglimento della domanda i ristoratori saranno convocati per un *corso di formazione teorico-pratico* della durata di 2 ore. Il corso illustrerà gli aspetti operativi necessari ad una corretta realizzazione delle proposte gastronomiche (modalità di preparazione e presentazione delle ricette) e gli aspetti salutistici e nutrizionali dell'iniziativa (importanza di una corretta alimentazione, criteri utilizzati per la scelta dei piatti e dei menù, valore nutrizionale dei piatti e dei menù proposti nell'iniziativa).
- b) Al termine del corso ad ogni partecipante verrà rilasciato un diploma abilitante per la partecipazione all'iniziativa ed il materiale grafico per la presentazione dei piatti/menù alla clientela.
- c) Il corso verrà ripetuto periodicamente con l'inserimento di nuove ricette e menù.

Art.4) Fasi operative di realizzazione dei piatti e dei menù

- a) Dopo il corso di formazione il ristorante/bar viene immediatamente iscritto nel registro degli aderenti e consegnato il materiale grafico per la presentazione dei piatti/menù alla clientela. I piatti/menù dovranno essere disponibili in tutti i giorni indicati nella domanda di adesione.(All. 1)
- b) Il registro degli aderenti sarà pubblicizzato a mezzo stampa, TV e internet.
- c) Durante l'anno sono possibili verifiche sulla corretta attuazione. Le verifiche avverranno a campione presso gli esercizi da parte di una commissione congiunta Associazioni di Categoria-ASL con l'unico scopo di accertare la correttezza nella preparazione e presentazione dei piatti/menù. I verificatori, che saranno dotati di appositi documenti di riconoscimento, condurranno la valutazione mediante audit seguendo una check-list (All. 4). La verifica potrà contemplare la degustazione dei piatti/menù. Nel caso in cui, in occasione di un controllo, la Commissione congiunta rilevi gravi scorrettezze nella riproposizione alla clientela dei piatti/menù o nell'osservanza delle disposizioni previste nel presente regolamento, la commissione decide un termine entro il quale il barista/ristoratore deve necessariamente adeguarsi alle prescrizioni impartite, pena l'esclusione dal GustaSalute.
- d) Il registro degli esercizi aderenti verrà periodicamente aggiornato in relazione alle attività di verifica ed alle nuove richieste di adesione.

Art.5) Validità del logo

L'adesione ha validità annuale e sarà cura dell'ASL, che promuove l'iniziativa, l'inoltro ai partecipanti delle richieste di rinnovo (All. 5a).

Art.6) Clausole finali

- a) L'elenco dei piatti o menù approvati (All. 2) viene confermato e/o revisionato ed aggiornato periodicamente dalla commissione congiunta Associazioni di Categoria-ASL a cui vanno indirizzate le proposte di nuovi piatti (All. 3) da parte dei ristoratori. Tali proposte vanno indirizzate al ASL di Lecco - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Via Tubi 43, 23900 - Lecco.
- b) Qualora il piatto non dovesse essere disponibile in tutti i giorni dichiarati nella domanda di adesione e/o la sua commercializzazione venisse temporaneamente o definitivamente sospesa, il partecipante iscritto nel registro deve obbligatoriamente e tempestivamente segnalarlo utilizzando il modulo (All. 5b) all'ASL di Lecco - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Via Tubi 43, 23900 - Lecco, telefono e fax 0341/482.456, per consentire l'aggiornamento del registro pubblicato su internet e sulla stampa locale.

Art.7) Quota di partecipazione

Per aderire all'iniziativa ed ottenere il logo della stessa dovrà essere versata una quota di adesione annuale, che verrà comunicata all'atto dell'iscrizione. Tale quota non verrà rimborsata se il ristoratore revoca l'adesione.

ALLEGATO 1



DOMANDA DI ADESIONE ALL'INIZIATIVA "GUSTASALUTE"

Dati relativi al ristorante/bar

Ragione sociale:.....
Nome / Insegna dell'esercizio:.....
Indirizzo:.....
CAP:..... Comune:.....
Telefono:..... fax:..... e-mail:.....
P.IVA:

Dati relativi al responsabile della ditta/società che aderisce al progetto

Nome:..... Cognome:.....
Ruolo nel ristorante/bar:.....

Il sottoscritto..... titolare della Società, denominata
“.....”

C H I E D E

che la propria società possa partecipare all'iniziativa “GUSTASALUTE” e sottoscrive le seguenti clausole ed impegni:

1) mi impegno a realizzare i seguenti piatti/menù tra quelli approvati (All. 2) dalla commissione “GustaSalute” con una frequenza minima di 4 volte alla settimana

☐	 codice	nei giorni	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
☐	 codice	nei giorni	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
☐	 codice	nei giorni	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
☐	 codice	nei giorni	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica

2) mi impegno a realizzare questi piatti/menù rispettando fedelmente le ricette per qualità e quantità delle materie prime utilizzate (al fine di garantire il valore nutrizionale previsto) e le modalità di preparazione e presentazione

3) dopo aver partecipato al corso di formazione per ristoratori mi impegno produrre e pubblicizzare i piatti/menù da me prescelti

4) mi impegno ad accettare le verifiche, condotte mediante audit seguendo una apposita check-list (All. 4), da parte di una commissione congiunta Associazioni di Categoria-ASL. Le verifiche possono anche comportare la preparazione e degustazione dei piatti/menù. Tali verifiche hanno il solo scopo di accertare la correttezza nella preparazione e presentazione dei piatti/menù.

5) Dichiaro di essere a conoscenza del fatto che gravi difformità nella riproposizione alla mia clientela dei piatti/menù del GustaSalute e nell'osservanza delle disposizioni previste dal presente regolamento, possono comportare l'esclusione dall'iniziativa.

6) impegno a confermare annualmente l'adesione all'iniziativa (All. 5a). Comunicherò alla commissione anche eventuali periodi di sospensione nell'offerta del piatto per consentire un tempestivo aggiornamento del registro ed una corretta informazione della clientela tramite la pubblicizzazione del registro stesso. (All. 5b)

7) autorizzo a pubblicizzare l'adesione dell'esercizio commerciale attraverso la diffusione del registro degli aderenti a mezzo stampa, TV e internet.

In attesa che la domanda venga benevolmente accolta sono a Vostra completa disposizione per qualsiasi chiarimento in merito.

Vogliate accettare i più cordiali saluti

Data.....

Firma

Dichiaro di essere informato, ai sensi e per gli effetti di cui al Decreto Legislativo n. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali", che i dati personali raccolti saranno trattati, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente dichiarazione viene resa.

Data.....

Firma

GUSTASALUTE

ALLEGATO 2



SCHEDE TECNICHE PER I CUOCHI/BARISTI

Menù 1 (a base di pesce)

ANTIPASTO

TERRINA DI VERDURE CON PESTO DI OLIVE TAGGIASCHE

INGREDIENTI	QUANTITA' (g.)	PREPARAZIONE
Zucchine	40	e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE Affettare melanzane e zucchine, salare e pepare cuocerle sulla griglia o in padella antiaderente. Passare il peperone in forno a 230° per 10min, pelarlo. Sbollentare i pomodori, pelarli, dividerli in 4 falde, svuotarli dai semi e passarli in forno con olio, sale erbe per 1 ora a 110°C. Foderare una terrina con pellicola alternare strati di zuccina, peperone, melanzana petali di pomodoro. Mettere in pressa leggera la terrina per 12 ore. Affettare e servire 2-3 fette a porzione condito con un filo d'olio e trito di olive.
Peperone giallo	40	
Peperone rosso	40	
Melanzane	40	
Pomodori	40	
Olive taggiasche	5	
Olio di oliva extravergine	5	
Trito di erbe aromatiche	q.b.	

1° PIATTO

TAGLIOLINI O TAGLIATELLE AL POMODORO FRESCO

INGREDIENTI	QUANTITA' (g.)	PREPARAZIONE
Farina 00 oppure di grano saraceno	80	e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE Mettere in una padella olio, sclalogno, aglio. Aggiungere verdure di stagione cuocere per 5 minuti . Cospargere di erbe aromatiche.
Uova	20	
Pomodoro fresco	q.b.	
Olio di oliva extravergine	5	

2° PIATTO CON CONTORNO

ROMBO AL CARTOCCIO CON PINZIMONIO DI VERDURE

INGREDIENTI	QUANTITA' (g.)	PREPARAZIONE
Rombo	150	e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE Cuocere in poco olio il rombo su ambo i lati. Bagnare con vino bianco e brodo. Aggiungere capperi, olive, pomodorini e cuocere per 3 minuti.
Capperi, olive, pomodorini	q.b.	
Olio extravergine di oliva	5	
Verdure miste di stagione	q.tà min. 100	
Olio extravergine di oliva	5	

PANE

QUANTITA' (g.)

50 gr.

DESSERT

MACEDONIA O FRAGOLE

INGREDIENTI	QUANTITA' (g.)
Frutta di stagione o fragole	200
Succo di agrumi	30
Zucchero di canna	5

GUSTASALUTE

ALLEGATO 2



SCHEDE TECNICHE PER I CUOCHI/BARISTI

Menù 2 (a base di carne)

ANTIPASTO

VERDURE GRIGLIATE

INGREDIENTI

QUANTITA' (g.)

Verdure miste

q.tà min. 150

Olio di oliva extravergine

5

1° PIATTO

SPAGHETTI PRIMAVERA

INGREDIENTI

QUANTITA' (g.)

PREPARAZIONE

e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE

Pasta

80

Verdure miste

q.tà min. 50

Olio di oliva extravergine

10

Erbe aromatiche

q.b.

Mettere in una padella olio, scalogno, aglio. Aggiungere verdure di stagione cuocere per 5 minuti. Cospargere di erbe aromatiche.

2° PIATTO CON CONTORNO

FILETTO AI FUNGHI

INGREDIENTI

QUANTITA' (g.)

PREPARAZIONE

e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE

Filetto di vitello

120

Funghi (finferli o altri)

60

Erbe aromatiche

q.b.

Olio di oliva extravergine

5

Trifolare i funghi con l'olio. Tagliare i filetti di vitello in due medaglioni e cospargerli con erbe aromatiche. Spadellare i filetti con un filo d'olio, aggiungere i funghi trifolati, bagnare con fondo di cottura o brodo. Adagiare i medaglioni sul piatto e nappare con il composto di funghi.

PANE

QUANTITA' (g.)

30 gr.

DESSERT

TARTATIN

INGREDIENTI

QUANTITA' (g.)

PREPARAZIONE

e/o SUGGERIMENTI PER LA PRESENTAZIONE

Farina

50

Olio di oliva

5

Burro

5

Mela

50

Miele

5

Affettare le mele e ricoprire il fondo di una tortiera. Aggiungere miele e zucchero. Ricoprire con pasta sfoglia. Informare per 20 minuti. Lasciare raffreddare.

Tipologia: ☐ menù completo ☐ piatto freddo ☐ panino

Denominazione:.....

Ingredienti:

Modalità di preparazione/presentazione:

GUSTASALUTE

ALLEGATO 4



Valutazione dell'idoneità del ristorante/bar

.....
per partecipare all'iniziativa "GUSTASALUTE"

Verifica del

Verifica eseguita dalla commissione congiunta Associazioni di Categoria-ASL composta da:

.....

.....

presso l'esercizio

iscritto nel registro "GustaSalute" con il numero

Alla presenza di in qualità di titolare/rappresentante del titolare/altro

PARTE 1

- Adeguata visibilità e pubblicizzazione dei piatti/menù ☐ SI ☐ NO
- Rispetto dei giorni scelti per la preparazione del piatto ☐ SI ☐ NO
- Adeguata conoscenza della ricetta/modalità di preparazione da parte del cuoco (audit) ☐ SI ☐ NO
-

PARTE 2

- PROVA DI ASSAGGIO effettuata sul piatto/menù ☐ SI ☐ NO
-
- Esito della prova di assaggio
-
- Disponibilità degli ingredienti necessari alla preparazione ☐ SI ☐ NO
- Ingredienti utilizzati in quantità corretta ☐ SI ☐ NO
- Corretta modalità di preparazione del piatto ☐ SI ☐ NO
- Corretta modalità di presentazione del piatto ☐ SI ☐ NO

Il ristorante/bar risulta:

- ☐ idoneo per il progetto "GUSTA SALUTE"
- ☐ non idoneo, per i seguenti motivi.....
-

Pertanto

- ☐ Si conferma l'iscrizione dell'esercizio nel registro dell'iniziativa "GUSTASALUTE"
- ☐ Si rende necessaria un'ulteriore verifica
- ☐ Si esclude l'esercizio dalla partecipazione all'iniziativa "GUSTASALUTE"

Data:

Per presa visione il titolare/rappresentante del titolare/altro

I verificatori

Per le Associazioni di Categoria

Per la ASL Lecco

.....

.....

GUSTASALUTE



ALLEGATO 5a

Modulo per il rinnovo/disdetta all'iniziativa

Il sottoscritto.....

titolare del ristorante/bar.....

desidera ☐ rinnovare ☐ disdire l'adesione con numero..... all'iniziativa "GUSTASALUTE" per l'anno.....,

con la seguente motivazione (solo in caso di disdetta):

.....

.....

.....

Data.....

Firma.....

Inviare a:
ASL di Lecco - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione,
Via tubi 43, 23900 - Lecco, Telefono e Fax 0341/482.456
e-mail sian@asl.lecco.it

GUSTASALUTE



ALLEGATO 5b

Modulo per la sospensione temporanea dell'adesione all'iniziativa

Il sottoscritto.....

titolare del ristorante/bar.....

desidera informare il SIAN dell'ASL di Lecco che nel periodo compreso dal..... al..... non potrà servire il

piatto/menù.....(codice) per il seguente motivo:

.....
.....
.....

La produzione del piatto verrà regolarmente ripresa, nelle giornate dichiarate nella domanda di adesione

(.....) a partire dal

Data.....

Firma.....

Inviare a:
ASL di Lecco - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione,
Via tubi 43, 23900 - Lecco, Telefono e Fax 0341/482.456
e-mail sian@asl.lecco.it

GUSTASALUTE

DIAGRAMMA DI FLUSSO

