

planetahotel.it
È ON LINE

PROFESSIONE

planetahotel.it
È ON LINE

• Norme & fisco • Economia • Formazione • Gestione •

Scoprire l'anima funzionale del bio fa bene ai clienti e al business

L'edizione 2012 di Sana offre inediti spunti e idee per rendere più "scientifica" la carta e la cucina. Dalle proprietà nutritive dei cibi a una corretta politica di approvvigionamento centrata sui prodotti locali e stagionali. Valori che poi vanno comunicati

di Claudio Bonomi

È sempre più stretto il rapporto tra alimentazione e salute. E alla prossima edizione di Sana, la più importante manifestazione italiana per l'alimentazione biologica certificata (Bologna, 8-11 settembre), se ne parlerà diffusamente. E lo si farà con un approccio assolutamente innovativo grazie alla consulenza del professor Enrico Roda, noto gastroenterologo, che, nella sua duplice veste di responsabile scientifico del progetto "Cibi funzionali e salute" e di presidente dell'Istituto di Scienze della salute ha organiz-



mediterranea svolge un ruolo fondamentale nella longevità e nella qualità della vita, portando a una riduzione della mortalità generale per molte malattie. A questi incontri un bravo professionista della ristorazione non dovrebbe mancare: non solo per la dimensione culturale dei temi quanto perché l'opzione bio deve essere supportata da un know how scientifico. Ne parliamo con Domenico Tiso, medico esperto di comunicazione che al Sana terrà un corso di consapevolezza alimentare.

267 i ristoranti
biologici in Italia

63% dei locali si
concentrano al Nord

145 fanno cucina
vegetariana

Fonte: Bio Bank

zato un originale programma di convegni e tavole rotonde di alto profilo scientifico, incentrato sul tema dei nutraceutici.

Dieta mediterranea

Ma cosa s'intende per nutraceutici? Sono definite in questo modo sostanze che sono alimenti o parte di alimenti che apportano benefici medici o di salute, inclusa la prevenzione e la cura di malattie. Si trovano in gran numero nei componenti vegetali, anche ovviamente

da agricoltura biologica, della dieta mediterranea, riconosciuta dall'Unesco quale patrimonio

Conoscere meglio le proprietà dei cibi proposti in carta

nio immateriale dell'umanità. Ebbene, sulla base di numerosi studi compiuti negli ultimi decenni, si è scoperto che la dieta

Distanze di produzione

«Partiamo - esordisce Tiso - da alcuni punti fermi: è chiaro che il ristoratore biologico deve necessariamente approvvigionarsi localmente, e quindi privilegiare, soprattutto per frutta e verdura, materie prime che provengono dal territorio di appartenenza. Teniamo, infatti, conto che più è lontano il punto di raccolta ad esempio dei pomodori, più si abbassano i nutrienti e le sostanze antiossidanti di cui il vegetale è ricco.

professione / gestione

IN AGENDA

SABATO 8 SETTEMBRE

ore 10 • Microbi intestinali, probiotici e nutraceutici in salute e in malattia. Convegno del progetto "Cibi funzionali e salute" curato dal prof. Enrico Roda.
ore 15 • Osservatorio Sana: tutti i numeri del bio in Italia. Segue tavola rotonda su politiche per promuovere il bio.

DOMENICA 9 SETTEMBRE

ore 15 • Alimentazione consapevole:

2.000 occasioni per investire in salute. Corso a cura del dottor Domenico Tiso.

LUNEDÌ 10 SETTEMBRE

ore 10-14 • I vini biologici e senza solfiti. Convegno di presentazione dei risultati di un progetto di FederBio. Segue degustazione di vini biologici.
ore 14.30-16.30 • Corso di caffetteria e cocktail biologici. Solo 15 posti disponibili. Per iscriversi

inviare adesione a info@ecobio.bo.it. Organizzato da EcoBio Confesercenti in collaborazione con Federbio
ore 15 • Ruolo dell'alimentazione e dei nutraceutici nella strategia terapeutica globale. Convegno del progetto "Cibi funzionali e salute".

MARTEDÌ 11 SETTEMBRE

ore 14.30-16.30 • Ripete il corso di caffetteria e cocktail biologici.



BIO CAMPIONI

Tutto è pronto per la seconda edizione del premio Bravo Bio promosso dalle testate specializzate Bargiornale, Ristoranti - Imprese del Gusto e Pianetahotel del Gruppo 24 ORE. I riconoscimenti ai locali che valorizzano in modo particolare o creativo la propria offerta di prodotti biologici e biodinamici verranno consegnati al termine di una tavola rotonda sul tema "L'opzione biologica in tempo di crisi: strategie ed esperienze di successo nel fuori casa" con la partecipazione di imprenditori, professionisti e consulenti impegnati nei settori dell'ospitalità (Sana, ore 10.45-12.30).

Altro punto fermo, è la stagionalità. Proporre esclusivamente frutta e verdure di stagione non è solo un'opzione corretta dal punto di vista alimentare, ma salvaguarda la densità di nutrienti dei cibi e, soprattutto, ne valorizza sapore e profumi. Rinunciare alla stagionalità rappresenterebbe per un risto-



ratore un boomerang: la cucina biologica è difatto un percorso sensoriale e si distingue da quella tradizionale proprio per la ricchezza delle sensazioni a livello palatale e olfattivo che riesce a suscitare».

Saper comunicare

Ma il ristoratore deve comunicare queste scelte al cliente? «Certamente - ribatte Tiso - e diventare anche una specie di mediatore culturale nel senso che il ristorante può trasformare il proprio locale in un luogo dove non si va solo a mangiare ma anche a maturare una consapevolezza alimentare». Una consapevolezza che si può spingere fino a dove? «Nell'organizzazione del menù ad esempio - suggerisce l'esperto - Un pranzo o una cena a base di materie prime biologiche dovrebbe sempre cominciare con la degustazione di un'in-

salata bio profumata e ricca di sapori. La verdura prima dei pasti ha molti effetti benefici. Ad esempio, riempie lo stomaco e toglie spazio a cibi più calorici, e riduce l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi con un miglior controllo della glicemia e della colesterolemia.

• • • • •

Creare un'offerta che sia coerente con i valori biologici

Inoltre aiuta le difese immunitarie per l'apporto di vitamine, antiossidanti, minerali, acqua e fibra utile alla salute della flora batterica intestinale. Insomma un toccasana. Ma pensiamo anche alle combinazioni tra cibi: mai, ad esempio, combinare la bistecca con le patate. Meglio un'insalata che, ricca di antios-



sidanti, aiuta la digestione del pasto. È chiaro che un ristorante attento dovrebbe essere in grado di trasmettere le virtù funzionali del proprio menù ai clienti. Sarebbe anche un'abile mossa di marketing». A proposito di nuovi trend alimentari, si stanno diffondendo sempre di più ristoranti e gastronomie che hanno deciso di eliminare carne e pesce e selezionano solo materie prime vegetali. «È vero - aggiunge Tiso - e ciò sottende a un desiderio sempre più trasversale di cibi salutari. Anche il tipo di cottura dei vegetali sta diventando un fattore di qualità. Sappiamo che molte vitamine e sostanze nutritive si "perdono" con la cottura. E, dunque, sono sempre più numerosi i ristoranti che adottano cotture brevi a vapore o a bassa temperatura. Un altro modo di distinguersi». E per arricchire di contenuti la propria proposta food. ○