PROGETTO REKUK

Formazione professionale sulla sostenibilità alimentare e la gestione delle refezioni collettive, per cuochi e responsabili del servizio

Modulo - Sostenibilità dei Menù Quaderno degli esercizi

Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflette le opinioni solo degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Autorità e proprietà intellettuale di:

Coordinatore di progetto:

Ressourcen Management Agentur (RMA)

Argentinierstr. 48/2nd floor, 1040 Vienna, Austria, www.rma.at

Hans Daxbeck, Nathalia Kisliakova, Alexandra Weintraud, Irene Popp, Nadine Müller, Stefan Neumayer, Mara Gotschim

Partner di progetto (in ordine alfabetico):

Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica (AIAB Liguria)

Via Caffaro1/16 - 16124 Genova, Italia, www.aiabliguria.it/

Alessandro Triantafyllidis, Francesca Coppola, Giorgio Scavino

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Branišovská 1645/31A, České Budějovice 2, 370 05, Repubblica Ceca, www.jcu.cz/?set_language=cs

Prof. Jan Moudry Sr, Dr. Jan Moudry Jr.

Thüringer Ökoherz (TÖH)

Schlachthofstraße 8-10, 99423 Weimar, Germania, www.oekoherz.de

Sara Flügel, Franziska Galander

ESERCIZIO n. 1: Da quali categorie di alimenti regionali provengono gli ingredienti che acquista la tua refezione? Stima approssimativa di una percentuale.

Name	Description	Notes
Bevande		
Verdure e insalate		
Frutta		
Pane, cereali e contorni		
Prodotti lattiero-caseari e latticini		
Carni, salumi, pesce, uova		
Grassi e olii		
Altro (torte, dessert, snack, etc.)		

ESERCIZIO n. 2: Quali alimenti offri quando non sono tutti gli ingredienti necessari sono di stagione?

Offrite alimenti che non sono disponibili nella vostra regione come frutta esotica o frutti di mare in un paese senza sbocco sul mare?

Alimenti	Piatto che contiene l'alimento preso in considerazione	Si tratta di un piatto tradizionale?

ESERCIZIO n. 3: Definisci i seguenti termini

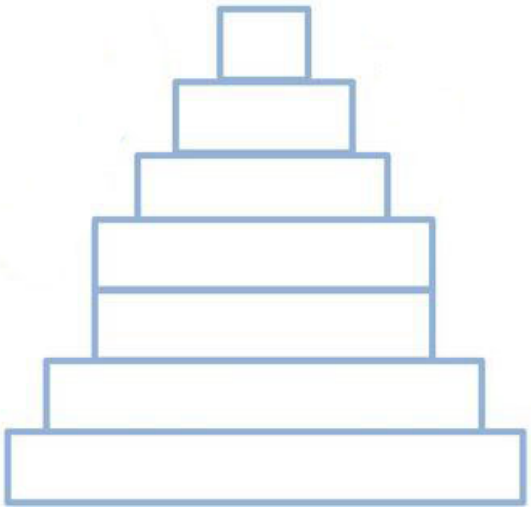
Cosa significa regionalità in relazione al cibo?

Che cosa significa quando i prodotti o il cibo sono "*di stagione*"?

ESERCIZIO n. 4: Spunta i criteri che devono essere soddisfatti per la progettazione di un menù sostenibile (5 criteri).

- ☐ *Prodotti e alimenti biologici*
- ☐ *Alimenti di convenienza*
- ☐ *Alimenti prodotti con agricoltura convenzionale*
- ☐ *Prodotti di stagione*
- ☐ *Prodotti provenienti da Paesi in via di sviluppo*
- ☐ *Piatti preparati al momento*
- ☐ *Riduzione delle porzioni di carne*
- ☐ *Alimenti locali*
- ☐ *Offrire portate di carne per ogni pasto*

ESERCIZIO n.5: Collegare le categorie di alimenti con i diversi gradini della piramide alimentare (come raccomandato dagli esperti).



Categorie di alimenti:
Cereali e patate
Bevande non alcoliche
Grassi e oli
Prodotti lattiero-caseari e latticini
Verdure, legumi e frutta
Carne, salumi, pesce e uova
Altro (dessert, snack)

ESERCIZIO n. 6: Quale frutta locale è disponibile durante l'anno (fresca o di conserva) nel tuo paese? Fai degli esempi.

ESERCIZIO n. 7: Quale verdura locale è disponibile durante l'anno (fresca) nel tuo paese? Fai degli esempi.

ESERCIZIO n. 8: Quale frutta o verdura locale non è disponibile tutto l'anno nel tuo paese? Elenca alcuni esempi, la stagione corrispondente e specifica se le utilizzi lo stesso.

Prodotto	Stagione	Utilizzato nella refezione

ESERCIZIO n.9: Metti insieme un menu per ciascuna stagione, composto da zuppa, insalata, piatto principale e dessert. Tutti i piatti di esempio dovrebbero usare prodotti regionali e stagionali.

Primavera:

Zuppa:

Insalata:

Piatto principale:

Dessert:

Estate:

Zuppa:

Insalata:

Piatto principale:

Dessert:

Autunno:

Zuppa:

Insalata:

Piatto principale:

Dessert:

Inverno:

Zuppa:

Insalata:

Piatto principale:

Dessert:

ESERCIZIO n. 10: Elencare almeno tre vantaggi che derivano dall'attuazione di una progettazione di un menù sostenibile.

ESERCIZIO n.11: Elenca almeno tre principi dell'agricoltura biologica.

ESERCIZIO n.12: Sono più sostenibili gli alimenti locali di stagione prodotti in modo convenzionale rispetto ai prodotti biologici importati da un paese lontano?
Motiva la tua risposta.

ESERCIZIO n.13: Le seguenti affermazioni sono vere o false?
Le emissioni di CO_2 degli alimenti aumentano durante la fase di lavorazione.

- ☐ Vero
- ☐ Falso

Gli alimenti di convenienza aiutano a produrre risparmi economici riducendo i costi del personale, anche se inizialmente sono più costosi dei prodotti freschi.

- ☐ Vero
- ☐ Falso

La carne biologica produce più CO_2 / kg.

- ☐ Vero
- ☐ Falso

I prezzi per gli alimenti prodotti in modo convenzionale non tengono conto dei costi di monitoraggio ecologico e sociale per la loro produzione e per la loro lavorazione.

- ☐ Vero
- ☐ Falso

È possibile mangiare tutte le 5 porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura in un unico pasto.

- ☐ Vero
- ☐ Falso

Il contenuto di sale che normalmente si trova in prodotti di convenienza può essere dannoso per le persone con pressione alta.

☐ Vero

☐ Falso

Quando si comparano le verdure coltivate in una serra con le verdure coltivate in un campo, il consumo energetico delle verdure in serra può essere fino a 34 volte più elevato e le emissioni di CO^2 18 volte più alte.

☐ Vero

☐ Falso

ESERCIZIO n.14: Inserisci degli esempi e le loro descrizioni per i corrispondenti livelli di convenienza.

Fasi dei prodotti di convenienza	Grado di elaborazione in%	Descrizione	Esempi
Livello di base	0		
Pronto per la preparazione	15		
Pronto per la cottura	30		
Miscelazione pronta	50		
Pronto per essere rigenerato (es. scaldato al microonde)	100		
Pronto da mangiare	100		

Annotazioni:

Dopo aver aggiunto calore, il pasto è pronto	Es. Piatti pronti (per componenti del pasto o per l'intero pasto)
La preparazione deve avvenire in cucina	Es. Cucinare il pane
Può essere cucinato senza preparazione	Es. Filetto, verdure surgelate, pasta
I pasti sono preparati mescolando cibi diversi	Es. Condimento per insalata, purè di patate in polvere
Può essere mangiato all'istante	Es. Pane, dolci
Gli alimenti devono essere preparati prima della cottura	Es. Pesce, carne tagliata, verdure non preparate

ESERCIZIO n.15: Fornire alcuni esempi di come i prodotti biologici possono essere utilizzati nelle refezioni collettive senza mettere a dura prova il budget (almeno tre punti).

ESERCIZIO n.16: Definisci i seguenti termini:

Qualità tecnologica:

Qualità sensoriale:

Qualità igienica:

ESERCIZIO n.17: Elencare almeno due vantaggi e svantaggi per i possibili sistemi di distribuzione dei pasti.

Sistema con mestolo piano:

Vantaggi:	Svantaggi:

Sistema con esposizione di piatti pronti:

Vantaggi:	Svantaggi:

ESERCIZIO n.18: Elencare almeno tre opzioni su come una progettazione di un menù può essere trasformata per ottenere una maggiore efficienza delle risorse.

ESERCIZIO n.19: I pasti prodotti dalla tua cucina sono ottimizzati per le esigenze dei commnesali/clienti della ristorazione? Se é cosi, come avviene ciò?

ESERCIZIO n.20: Qual è la differenza tra diverse denominazioni di origine nel Paese dove opera la tua refezione? (Es. "Indicazione di origine protetta" Tiroler Bergkäse g.U. oppure Steirischer Kren g.g.A., in Austria)

ESERCIZIO n.21: Elencare le possibili sfide in merito alla progettazione del menu affinché esso possa essere più sostenibile. Quali esperienze hai avuto a riguardo? Fornire almeno tre

Sfide	Soluzioni

esempi e, se possibile, indica
le possibili soluzioni.

ESERCIZIO n.22: Quale gruppo alimentare genera le più alte emissioni di CO^2? Spunta le risposta corrispondenti e motivane la scelta.

- ☐ *Bevande*
- ☐ *Verdure e insalate*
- ☐ *Frutta*
- ☐ *Pane, cereali e contorni*
- ☐ *Prodotti lattiero-caseari e latticini*
- ☐ *Carne, salumi, pesce e uova*
- ☐ *Grassi e olii*
- ☐ *Altro (dolci, snacks, etc.)*