

La ricetta di Sodexho per le rsa

LARGO AI GIOVANI PRONTI A CUCINARE PER GLI ANZIANI

È accaduto alla Casa Albergo per persone anziane di Lomazzo, in provincia di Como, lo scorso 2 ottobre, in occasione della *Festa dei nonni*. I ragazzi dell'Istituto alberghiero Casnati di Como hanno preparato un pranzo di gala con piatti della tradizione scelti dagli ospiti. È stato uno dei momenti più importanti del progetto "La Ristorazione nelle Case di Riposo", avviato lo scorso maggio da sei residenze per anziani della provincia di Como, la Asi e l'Istituto alberghiero Casnati.



Gli studenti-chef, iscritti al IV anno, per prepararsi all'evento hanno cominciato a frequentare la Casa Albergo, a studiare i menù elaborati dalla dietista e dal cuoco di Sodexho, che all'interno della struttura gestisce il servizio di ristorazione, ad apprendere le modalità di preparazione delle ricette in base alle diverse patologie o limitazioni degli ospiti. Ma anche ad indagare sulla qualità percepita: nel maggio scorso, infatti, i giovani hanno "testato" gli ospiti della Casa Albergo con un questionario finalizzato alla rilevazione del loro livello di soddisfazione e soprattutto delle loro aspettative. Uno degli aspetti emersi era il desiderio di mangiare piatti tipici della loro tradizione. Per la *Festa dei nonni*, tre studenti cuochi del Casnati hanno cucinato un pranzo con un menù basato sulle indicazioni emerse dal questionario.



Èa tavola che si consuma l'elisir di eterna giovinezza. E quale migliore luogo per sperimentare il binomio cucina-salute se non nelle case di riposo? Così Sodexho Senior, divisione dedicata in seno a Sodexho Spa, dà con il servizio di ristorazione nelle strutture per anziani la risposta ai bisogni degli ospiti attraverso l'offerta "Multi-service". Il principio base è che i pasti devono essere "buoni da mangiare" e "buoni da pensare", non solo nutrizionalmente corretti e gradevoli al gusto, ma pensati e organizzati in modo tale da essere un

momento importante della giornata degli anziani, cui vengono dedicati i servizi domiciliari e quelli all'interno delle case di riposo. All'interno di queste strutture il servizio è diversificato e modulato a seconda delle patologie degli ospiti ed è attivo nell'arco di tutta la giornata. Per raggiungere tali obiettivi sono sette le regole d'oro stilate dall'Osservatorio. Alcune riguardano direttamente il pasto, altre l'ambiente in cui si consuma. Tutto ciò contribuisce a rendere il pranzo, la cena e lo spuntino momenti terapeutici al pari degli altri cui gli ospiti vengono sottoposti. Un'adeguata alimentazione, infatti, dà l'energia necessaria all'ospite per affrontare la giornata e ottenere quelle prestazioni fisiche e mentali come la deambulazione, la coordinazione motoria e l'attenzione, ed è anche un aiuto dal punto di vista psicologico: il cibo riduce lo stress emotivo, ristora lo spirito, gratifica, tranquillizza, rende più sereni e disponibili verso gli altri. Come agire? Ecco la ricetta di Sodexho. La **destrutturazione** dei pasti, la necessità cioè di una ristorazione *slow* con il recupero del gusto dei cibi (anche legati alla tra-

stazione) da consumare con calma, con spuntini piccoli e vicini. La **parola chiave** è **flessibilità**: le portate possono essere invertite per anticipare quei cibi che contengono gli elementi nutritivi di cui l'ospite ha più bisogno (per esempio proteine nobili), per evitare un rifiuto legato alla sazietà; oppure, si può stuzzicare un appetito stimolando la golosità. Da tempo nei capitolati d'appalto, accanto alla giornata alimentare classicamente strutturata, compaiono altri momenti, quali le merende, che rispondono all'esigenza tipica dell'età anziana di mangiare e bere poco e spesso. Questo impone alle strutture di **ripensare l'organizzazione degli ambienti** e della vita degli ospiti e a Sodexho Senior di rivedere l'organizzazione del servizio affinché sia più flessibile e soddisfi queste esigenze. Allo stesso tempo, all'interno di ogni struttura, lo staff sanitario e quello della ri-

storazione dovrebbero essere capaci, sia per preparazione professionale sia per doti di sensibilità umana, di assistere durante il pasto **ogni anziano con accuratezza e gentilezza**. All'alimentazione vanno però collegati anche altri elementi non secondari: gli spazi all'interno delle residenze devono essere adeguati, privi cioè nell'arredo di tutto ciò che può rappresentare un ostacolo al movimento o un pericolo per l'equilibrio e devono anche essere luminosi, colorati, rilassanti. Anche il **silenzio è d'oro**: una sala da pranzo troppo rumorosa può infastidire, fa sentire meno i sapori fino a far passare l'appetito. Un altro aspetto importante è anche quello delle difficoltà legate all'uso delle posate. Si possono adottare soluzioni già studiate per lo svezzamento dei bimbi come per esempio il cucchiaino girato e preparare cibi fatti apposta per essere presi con le mani (come palli-



ne, bocconcini, dadini, involtini). L'organismo a una certa età avverte meno lo stimolo della sete, così la dieta deve assicurare la giusta idratazione grazie all'offerta di cibi come minestre, passati di frutta e verdura, creme; inoltre, prevedere anche riti come quello della spremuta mattutina, del tè delle cinque o della camomilla. (G. P.)