

Economia

“Pasto sano” fuori casa Arriva la certificazione

Salute
Iniziativa degli ispettori
di Ats Brianza
e degli esercenti associati
a Confcommercio Lecco

Cibo sano anche fuori casa: sia che si tratti di una pausa pranzo che di una cena in compagnia. A certificarlo sono gli ispettori di Ats Brianza e gli esercenti associati a Confcommercio Lecco, per assicurare la

presenza di prodotti salutari e di qualità in bar, ristoranti e altri esercizi pubblici. L'Agenzia di tutela della salute e i commercianti, infatti, uniscono le forze per promuovere una corretta alimentazione con il progetto “Pastosano e quotidiano”. L'iniziativa ha lo scopo di creare una rete di ristoratori e pubblici esercizi che sappiano offrire, nei loro locali, piatti salutari.

Si parte dalla considerazione che un'alimentazione corretta

è alla base per il mantenimento di un buono stato di salute e dalla consapevolezza che circa il 54% degli adulti consuma un pasto alla settimana fuori casa. È fondamentale, pertanto, il coinvolgimento degli operatori alimentari nel valorizzare e rendere noti ai consumatori i piatti salutari che vengono preparati nei loro locali e incentivarli al loro consumo, nonché stimolarli all'uso di alimenti sani.



Un assist alla dieta mediterranea

Non solo salute, però. Anche dal punto di vista economico la scelta di alcuni alimenti tipici della dieta mediterranea è vantaggiosa. Basti pensare all'utilizzo di legumi quale fonte proteica principale, alla preferenza data alla carne bianca e al pesce azzurro rispetto a carne rossa e altre tipologie di pesce, sicuramente più costose, oltre che allo stimolo al consumo di frutta e verdura locale e di stagione.

La dieta mediterranea si basa infatti su alcuni alimenti cardine, quali olio d'oliva, cereali, soprattutto integrali e a chicchi, frutta fresca e secca, verdura, moderata quantità di pesce, latticini, carne bianca ed erbe aromatiche, tutti alimenti comunemente utilizzati nelle

preparazioni di qualunque ristorante. Valorizzare pertanto i prodotti della dieta mediterranea, già comunque presenti, può aiutare a salvaguardare la salute e il benessere del consumatore che pranza quotidianamente fuori casa.

Gli associati a Confcommercio Lecco – e, in particolare, gli associati Fipe e Federalberghipossono inviare una richiesta di adesione via e-mail a: p.salla@ascom.lecco.it. A seguito dell'adesione, Ats Brianza valuterà i piatti che potranno essere inseriti all'interno del menù, identificati con il logo “Pastosano e quotidiano”. I nominativi dei locali saranno visibili e geolocalizzati anche sul sito di Ats Brianza. **M.COI.**