



MANUALE del Gruppo di Cucina Sana

**Cucinare in compagnia per
guadagnare salute a tavola,
ogni giorno**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Servizio Igiene della Nutrizione

Presentazione

Il ruolo dell'alimentazione nel mantenimento di uno stato di salute buono è ampiamente dimostrato: la qualità nutrizionale della dieta è rilevante nella prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e delle malattie cronico degenerative

Poiché alla nutrizione è riconosciuto un ruolo così importante, la capacità di preparare e cucinare gli alimenti che hanno un effetto protettivo ha la potenzialità di influenzare il benessere e la salute di ciascuno

Questo manuale è stato scritto per guidare il Cooking leader nella conduzione di gruppi di cucina sana.

I gruppi di cucina sana hanno l'obiettivo di aumentare le competenze nell'applicazione dei principi di una corretta alimentazione nella vita di tutti i giorni, in modo piacevole.

Il Cooking Leader è una persona che dopo aver ricevuto una formazione specifica, a sua volta diventa animatore di cucina sana e gestisce gruppi rivolti ai cittadini della sua comunità.

Nei gruppi di cucina sana chi partecipa ottiene informazioni nutrizionali corrette ed è guidato nella realizzazione di ricette facili, economiche, gustose oltre che sane, riproducibili anche a casa e per la cui preparazione non sono richieste particolari abilità culinarie.

Buon lavoro a tutti

Lo Staff del Servizio Igiene della Nutrizione

Dr.ssa Lucia Antonioli	Tel 035/2270577
Dr.ssa Daniela Parodi	Tel 035/2270516
Dietista Cristina Bianchi	Tel 035/2270547
Dietista Margherita Schiavi	Tel 035/2270549

Principali aspetti organizzativi

Il gruppo di cucina sana è destinato a 12-15 persone che si incontrano per acquisire le competenze di base sulla sana alimentazione sia dal punto di vista teorico che pratico (incontri di cucina)

Ogni gruppo è condotto da 1-2 Cooking leader che hanno partecipato alla formazione organizzata dall'ATS di Bergamo.

Il percorso prevede una serie di incontri settimanali teorico pratici della durata di circa due ore e mezza. Verranno trattati argomenti che riguarderanno la sana nutrizione, l'igiene degli alimenti e saranno realizzate ricette sane. Gli incontri si svolgeranno presso una cucina individuata dal Cooking leader.

Le regole del Cooking leader

- Il Cooking Leader (CL) è una persona interessata alla cucina salutare, che ha partecipato alla formazione organizzata dall'ATS e che si impegna a condurre periodicamente un gruppo di cucina sana
- Il Gruppo di cucina sana non ha finalità commerciali o scopi di lucro: il suo obiettivo principale è quello di diffondere stili di vita salutari tra la popolazione
- Il CL deve perseguire l'obiettivo di trasmettere al gruppo i principi appresi durante la formazione
- Il CL stimola i membri del gruppo a replicare a casa le ricette apprese durante il corso
- Il CL è il riferimento per i componenti del gruppo, per l'ATS e per l'associazione di cui fa parte e fa da tramite per le comunicazioni reciproche
- Il CL è il conduttore del gruppo, coinvolge gli altri componenti nelle attività e li responsabilizza nelle decisioni
- Il CL si impegna a seguire e gestire l'organizzazione del corso secondo le modalità previste dall'ATS e descritte nel "Manuale del gruppo di cucina sana".
- Il CL condivide con il gruppo le informazioni e i materiali forniti dall'ATS
- Il CL deve far validare all'ATS ogni nuova ricetta prima di proporla al gruppo

Il Gruppo e le regole del Gruppo

Di norma il gruppo sarà composto da persone con età, caratteristiche e abilità culinarie diverse. Il compito del CL è quello di far in modo che ciascuno si senta parte del gruppo, stia bene e ritorni a casa contento dell'esperienza.

Il CL coinvolge tutto il gruppo nelle attività interagendo con tutti e mantenendo viva l'attenzione; è importante che tutte le persone vengano ascoltate e che partecipino alle decisioni.

Le decisioni che prende il gruppo devono essere accettate da tutti. Possono sorgere situazioni problematiche generate dalle dinamiche del gruppo e dalle personalità dei partecipanti; a tale proposito è importante stabilire a priori delle regole e richiamarle quando necessario (allegati 1 e 2)

Per favorire la coesione del gruppo è utile scambiarsi i numeri di telefono, chiamarsi tra un incontro e l'altro, proporre di condividere il mezzo di trasporto per chi abita nella stessa zona

Al termine del corso il CL, se il gruppo lo desidera, può proporre di continuare a riunirsi per condividere un pranzo o una cena sperimentando nuove ricette sane (validate dall'ATS)

La Cucina

La cucina individuata deve essere dotata di attrezzature per il laboratorio di cucina e accessori per la degustazione. Ogni Cooking leader dovrà effettuare un sopralluogo preliminare nei locali che utilizzerà, così da prendere confidenza con la struttura, l'utilizzo delle attrezzature (fuochi, forni), la disponibilità degli utensili necessari (stoviglie, taglieri, pentole, ecc.) eventualmente integrando con dotazioni proprie. (allegato 3)

Avendo a che fare con coltelli, fornelli, forno e lavelli, pur prestando molta attenzione può succedere che qualcuno si tagli, si ustioni o scivoli sul pavimento bagnato. Pertanto è necessario che in cucina sia presente una valigetta di pronto soccorso con le seguenti dotazioni minime: disinfettante, acqua ossigenata, cotone idrofilo, garze sterili, cerotti medicati, ghiaccio chimico, guanti monouso

La pulizia dei locali, attrezzature e utensili adoperati negli incontri sarà gestita da ciascun gruppo di cucina, che dovrà occuparsene personalmente salvo diversi accordi con il gestore locale. Al termine di ogni incontro i rifiuti dovranno essere conferiti da parte del gruppo di cucina secondo le modalità concordate con il proprietario dei locali.

Le Spese

Le principali voci di spesa potranno riguardare:

1. Le spese di gestione della cucina e/o di altri locali utilizzati dal gruppo
2. L'acquisto degli alimenti utili per realizzare le ricette
3. Materiale vario necessario per gli incontri (materiale cartaceo)

Ogni partecipante dovrà versare all'atto dell'iscrizione al corso la quota fissata.

La gestione degli aspetti economici (raccolte quote iscrizione, gestione delle quote, ecc.) sarà a carico del Cooking leader (allegati 4-5)

La Conduzione degli incontri pratici in cucina

Per facilitare lo svolgimento dell'incontro pratico si propone di seguire questa modalità:

1. Oltre al benvenuto ai partecipanti, ogni CL dovrà distribuire il ricettario, illustrare le ricette del giorno e richiamarne le caratteristiche salutari (perché cotto in un certo modo, perché sono stati utilizzati alcuni ingredienti al posto di altri, ecc...). Ogni componente del gruppo potrà porre delle domande di precisazione sulla tipologia degli ingredienti, sulle possibili sostituzioni e di altro genere. Non preoccupatevi se non avete tutte le risposte: tutto il gruppo può contribuire con quello che sa oppure si può rinviare la risposta all'incontro successivo
2. Prima di iniziare la parte pratica è importante verificare di avere tutti gli ingredienti necessari
3. Procedere al lavaggio delle mani, togliere eventuali anelli o braccialetti, indossare un grembiule di colore chiaro pulito, calzare scarpe chiuse con suola antiscivolo (es. scarpe da ginnastica)
4. Durante il lavoro i partecipanti al corso possono essere coinvolti a rotazione nella preparazione dei piatti o, se lo si desidera e la cucina lo consente, si può dividere il gruppo in sottogruppi che preparerà i piatti previsti con la supervisione e collaborazione del CL. Durante l'esecuzione della ricetta è importante esplicitare verbalmente quello che si sta facendo, come lo si sta facendo e perché.
5. Al termine delle preparazioni si procederà con le degustazioni dei piatti: i CL cercheranno di stimolare la discussione critica dei piatti preparati considerando il gusto, le caratteristiche nutrizionali e i suggerimenti per migliorare i piatti. Ricordate di riportare l'attenzione del gruppo sugli argomenti nutrizionali che hanno caratterizzato l'incontro. Vi consigliamo di accompagnare la degustazione dei piatti con l'acqua comune di rubinetto.
6. Il CL stimolerà il gruppo a provare a preparare i piatti presentati nell'incontro anche in famiglia e con gli amici
7. Si terminerà con la pulizia e il riordino della cucina

Alla fine dei corsi di cucina sana il CL invita i partecipanti a compilare il questionario di gradimento (allegato 6)

Dotazione minima di attrezzi e utensili

Forno
Fuochi
Frigorifero
Filancia
Frullatore o simili (minipimer, bimby,)
Coltello per verdure
Fennello da cucina
Mandolina o pelapatate
Mezzaluna o tritatutto
Cucchiaio di legno
Scolapasta
Colino
Spremiagrumi
Schiumarola
Mestolo
Faietta
Almeno due taglieri diversi
Fadelle antiaderente
Firofila grande
Fentole a pressione (grande e piccola)
Crattugia
Caraffa o bicchiere graduato
Qualche ciotola di dimensione diverse
Timer
Forbice
Carta da cucina
Crembiule da cucina
Piatti, posate, bicchieri e tovaglioli per degustazione

ELENCO PARTECIPANTI E QUOTE VERSATE

Gruppo di Cucina Sana- sede di -----

Cooking leader.....

n.	Nominativo partecipante	telefono	e-mail	quota
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

SCHEDA GESTIONE FINANZIARIA

Gruppo di Cucina Sana - sede di

Cooking leader.....

n.	ENTRATE	euro
1	Quota partecipazione al gruppo euro.....per numero partecipanti	
	TOTALE	

n.	USCITE	euro
1	Rimborso spese per cucina	
2	Spesa acquisto alimenti per ricette	
3	Spesa completamento utensili laboratorio	
4		
5		
	TOTALE	

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

Quanto sei stato soddisfatto del corso?

Per nulla	poco	abbastanza	molto
-----------	------	------------	-------

Pensi di poter introdurre qualche piatto nel menù della tua famiglia?

Per nulla	poco	abbastanza	molto
-----------	------	------------	-------

Se hai già cucinato per i tuoi famigliari hanno gradito questi piatti?

Per nulla	poco	abbastanza	molto
-----------	------	------------	-------

Pensi il corso possa essere migliorato in qualche aspetto?

SI NO

Se si, puoi fare alcune proposte?

REGOLE DEL GRUPPO DI CUCINA SANA DI

Introduzione

Una regola di gruppo è un accordo che le persone decidono di rispettare per poter far meglio funzionare il gruppo e raggiungere gli obiettivi dell'incontro.

Una regola descrive il comportamento da tenere all'interno del gruppo distinguendo quello che è possibile fare da quello che non è possibile fare.

Le regole sono scelte per creare fiducia ed aiutare le persone del gruppo a lavorare insieme.

Le regole sono presentate e concordate la prima giornata di incontro del gruppo e a queste il gruppo può aggiungerne altre nel corso dell'attività.

LE REGOLE DEL GRUPPO DI CUCINA SANA SONO:

1. RISPETTO DEGLI ALTRI (es. mentre una persona parla gli altri ascoltano, non si polemizza anche quando non si è d'accordo, etc)
2. PUNTUALITA' (rispettare l'orario degli incontri)
3. DISPONIBILITA' a condurre un lavoro coordinato con tutti gli altri
4. RISPETTO DEI COMPITI ASSEGNATI (è importante che ognuno porti a termine i compiti assunti)
5. RISPETTO DEI TEMPI (non perdersi troppo in chiacchiere)
6. NON E' POSSIBILE FUMARE
7. NON E' PREVISTO BERE ALCOLICI
8. SEGUIRE LE RACCOMANDAZIONI PER L'IGIENE DEGLI ALIMENTI E DEI LOCALI PROPOSTI DAL COOKING LEADER
9. -----

IL PIACERE DI CUCINARE INSIEME

LAVORARE INSIEME IN CUCINA ci permette di migliorare le competenze culinarie e le abitudini alimentari ma anche la capacità di stare insieme

COSTRUIRE UN AMBIENTE DI FIDUCIA

Creiamo un'atmosfera di accettazione senza pregiudizi

Facciamo in modo che ognuno di noi si **senta a proprio agio all'interno del gruppo**

Diamo fiducia agli altri in modo che tutti noi possiamo esprimere sensazioni e pensieri liberamente di fronte a tutti, senza la paura di sbagliare

E' importante conoscerci e parlare assieme al gruppo: tutti possiamo intervenire nei diversi momenti dell'incontro rispettando i tempi dei lavori

SENTIRSI PARTE DI UN GRUPPO

Realizzando in modo efficace e completo la propria parte di lavoro facilitiamo il raggiungimento di un obiettivo comune e rafforziamo il senso di responsabilità individuale.

Distribuendo i compiti (ad esempio prevedere chi si occupa di tagliare, lavare, asciugare etc.) possiamo sperimentare quanto il nostro contributo sia importante per il gruppo ed ottimizzare i tempi

MIGLIORARE LA COORDINANZIONE NEL LAVORO DI GRUPPO

OBIETTIVI:

dimostrare che lavorare insieme può essere efficace, veloce, divertente se ognuno porta a conclusione il proprio compito nei tempi e nei modi concordati.

COME FARE

Far rispettare i tempi e i compiti assegnati, osservare quello che fanno gli altri e cercare di comprendere come fare per aiutarli, se necessario

SPERIMENTARE RUOLI E ABILITÀ SOCIALI DIVERSI

OBIETTIVI:

sperimentare ruoli diversi permette di allargare le competenze e comprendere la complessità di un lavoro nel suo insieme.

COME FARE

Distribuire compiti diversi ad ogni incontro per trasmettere il messaggio che **tutte le mansioni sono importanti e necessarie**

VALORIZZARE LA DIVERSITÀ DEI CONTRIBUTI

OBIETTIVI:

imparare ad accettare e valorizzare le proposte degli altri vedendole inserite in un percorso che si arricchisce proprio grazie al contributo dei singoli

COME FARE

Poiché ogni contributo è importante, tutti possono partecipare alla creazione di una nuova ricetta e rendersi disponibili a sperimentare le varie proposte.

