Come la dieta degli azzurri contribuirà a cambiare le nostre tavole

20240621164518selezioneuefaalmamilano-13-9d19d8d7

Dopo l'ottovolante di emozioni del girone di qualificazione, ora milioni di italiani attendono con trepidazione la scontro dei nostri campioni con la Svizzera agli ottavi di finale.

Orgoglio nazionale a parte, è indubbia l'attenzione che eventi di tale portata riescono a catalizzare. Questa è un'occasione per sensibilizzare il grande pubblico su temi che vanno al di là dello sport e che ci riguardano molto da vicino, come la salute e il benessere, l'azione per il clima e la protezione ambientale. Tali obiettivi sono primari per la UEFA e sono stabiliti nella Strategia per la sostenibilità del calcio 2030 denominata "Strength Through Unity". Non a caso gli **Europei di calcio 2024** saranno il primo banco di prova per l'applicazione delle linee guida per una ristorazione sana e sostenibile, **"UEFA Healthy and Sustainable Catering Guidelines"**. Pubblicate lo scorso anno dalla **UEFA** e redatte in collaborazione con ALMA – la Scuola Internazionale di Cucina Italiana, coinvolgeranno i 2 milioni e 700mila spettatori provenienti da 120 Paesi attesi in Germania.

Il documento, rilanciato alla vigilia dei campionati europei di calcio nello scenario del **PHYD Hub di The Adecco Group** a Milano nel corso di un evento organizzato dalla stessa ALMA, fornisce consigli pratici e scientifici per fare scelte sostenibili e inclusive nella selezione, preparazione, comunicazione e gestione dei catering negli eventi di calcio e per la gestione degli avanzi alimentari. Obiettivo importante e ambizioso, come dichiarato da **Michele Uva, Director of Social & Environmental Sustainability**: «*La UEFA sta dando il via a un ampio sforzo per fornire agli organizzatori di eventi calcistici e sportivi, ai catering di ospitalità e ai concessionari consigli pratici per fare scelte sempre più sostenibili e inclusive nella ristorazione. Le linee guida sono state già tradotte in azioni concrete nelle finali da noi organizzate e, collaborativamente, cerchiamo di ispirare e coinvolgere tutto il calcio europeo per raggiungere obiettivi concreti in materia di salute e benessere, inclusione e riduzione dell'impatto ambientale*».

LE LINEE GUIDA PER UNA RISTORAZIONE SANA E SOSTENIBILE

Le linee guida, tradotte in 12 lingue, rappresentano un punto di riferimento per la comunità calcistica, incoraggiando le organizzazioni a rispondere agli standard in evoluzione nell'industria della ristorazione. **Il documento comprende quattro sezioni, ciascuna delle quali offre raccomandazioni pratiche** sulla selezione dei cibi, come alimenti locali, di stagione e a basso impatto ambientale, le tecniche di preparazione che mantengono il valore nutrizionale e riducono il consumo di energia, ma anche consigli per una comunicazione efficace delle opzioni di cibo sano e sostenibile ai clienti, nonché sulla progettazione di menu che riflettano queste scelte. L'ultima sezione si occupa di ridurre gli sprechi alimentari e promuovere pratiche di riciclaggio e compostaggio. Implementando queste raccomandazioni, i ristoratori possono non solo migliorare la qualità del loro servizio ma anche contribuire positivamente alla salute dei consumatori e alla protezione dell'ambiente.

Nel documento, per esempio, si ribadisce che **un pasto ecologico deve avere un'impronta di carbonio inferiore a 1 kg di equivalenti di CO2 e un'impronta idrica inferiore a 1.000 litri**. O ancora, che i contorni generalmente hanno un basso impatto ambientale, pari a circa 100 g di equivalenti di CO2.

A titolo esplicativo potete dare un'occhiate alle **tabelle riportate nella slide sottostante**. I dati, tratti dal documento UEFA, si riferiscono a due must have nei menu degli eventi sportivi: tagliatelle al ragu e risotto ai funghi. A ciascuno di voi trarre le conclusioni. **Francesca Giopp**, Professor of Nutrition ad ALMA, ha tuttavia voluto rincalzare il messaggio mostrando le valutazioni fatte sull'impatto che avrebbe sostituire i classici hamburger con prodotti plant based per tutti gli spettatori coinvolti negli eventi: 6.310.987 di kg di CO2 in meno l'equivalente delle auto circolanti in un anno a Napoli, Firenze, Bologna, Palermo.

UN MASTER IN HEALTH & PERFORMANCE CHEF

«*Come educatori culinari e chef* - ha affermato **Matteo Berti, ALMA Head of Education** - , *sentiamo il dovere di consigliare le persone e guidarle nelle loro scelte alimentari. Per questo siamo stati lieti di collaborare con la UEFA per la redazione di queste guidelines, auspicando che possano essere uno stimolo a reinterpretare il cibo non solo come fonte di pasti nutrienti e deliziosi, ma anche come un passo verso la responsabilità nei confronti della terra. A questo proposito la stessa ALMA ha sentito la necessità di dare un'ulteriore risposta concreta e tangibile a questa tematica concependo "Health &*

Performance Chef", il primo master in Italia in cucina per lo sport e wellness».

Il Master, supportato a sua volta dalla stessa UEFA, ha una durata di sei settimane per 180 ore complessive e vanta tra i docenti lo stesso **Matteo Pincella, responsabile dell'intera filiera di nutrizionisti di casa Italia e si occupa personalmente della Nazionale maggiore di Calcio**.

«*La scienza della nutrizione in ambito sportivo* - dichiara Pincella nella brochure del master - *ha lo scopo di far comprendere di quale apporto energetico necessiti l'atleta attraverso una corretta ripartizione dei macronutrienti. Un'appropriata nutrizione deve consentire agli sportivi di mantenere una composizione corporea idonea al tipo di sport praticato e alle caratteristiche individuali; deve permettere un rapido recupero tra gli allenamenti e le competizioni amatoriali ed agonistiche, tendendo alla minimizzazione dei rischi di infortunio e un'efficace risoluzione del trauma in caso di infortunio muscolare*».

Il nuovo corso Health and Performance Chef punta a trasferire tecniche e conoscenze per raggiungere questo obiettivo, dando vita a una professione ad alto potenziale. «*La ristorazione è uno dei settori che sta cambiando più rapidamente* - ha dichiarato **Dario Parizzi, Head of Operations di Adecco** - *e la sua intersezione con i temi della sostenibilità è sempre più marcata. La partnership con ALMA, funzionale a individuare e selezionare i talenti della ristorazione, per noi è realmente strategica, soprattutto per quel che riguarda il segmento del mercato di alto profilo*».