

# San Matteo, menù «vegg» in mensa

L'alternativa a carne e pesce per i dipendenti: «Rispettiamo le linee guida Oms»



In mensa arriva il cibo vegetariano

► PAVIA

Menù vegetariano in mensa al San Matteo anche per i dipendenti. «Già da anni - spiegano dal San Matteo - il servizio di dietetica e nutrizione clinica del San Matteo, in collaborazione con il Servizio di Ristorazione, lavora per la promozione di un'alimentazione attenta alle scelte più salutari, proponendo consigli sulla composizione ideale del vassoio. Tuttavia la richiesta di poter disporre anche di secondi piatti vegetariani è diventata sempre più diffusa». Così è stato elaborato un menù che prevede quotidianamente un piatto "alternativo" alla carne e al pesce. Ogni giorno in mensa saran-

no, quindi, previsti secondi piatti vegetariani a disposizione dei dipendenti del Policlinico mentre i degenti dell'ospedale già da tempo possono usufruire di una dieta personalizzata. I dipendenti dietro presentazione di certi- ficato medico hanno a disposizione anche la possibilità di una "dieta speciale per patologia".

Il Servizio Ristorazione del San Matteo prepara ogni anno più di 500.000 pasti, di cui 83.000 vassoi personalizzati per i pazienti in base alle diverse patologie e più di 2300 vassoi personalizzati per i dipendenti. «L'idea di inserire un'alternativa vegetariana in modo sistematico - spiega Riccardo Caccialanza, responsabile del servizio di dieteti-

ca e nutrizione clinica del San Matteo - è nata non solo per poter soddisfare le esigenze dei maggior numero possibile di dipendenti, ma anche per rispettare le ultime raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che suggeriscono una moderata riduzione del consumo di carne. Ciò senza alcun allarmismo sul consumo di carne che rimane un alimento utilissimo per mantenere adeguati livelli di assunzione di proteine nobili: il consumo responsabile, moderato, con metodi di cottura salutari e di carne italiana con provenienza certificata, non è, ad oggi, apparentemente associabile a particolari rischi per la salute».



## Hamburger di soia e insalate con uova

La dieta vegetariana vieta

l'utilizzo di carne e pesce, ma consente l'impiego di alimenti di "origine animale" come le uova, il latte e i formaggi. Per questo motivo la dieta vegetariana è anche detta latte-ovo vegetariana mentre, pur essendo molto simile, si differenzia ulteriormente la dieta latte-vegetariana che vieta pure il consumo di uova e le sue singole componenti (albume-tuorlo). Qualche esempio di secondo alternativo? Hamburger di soia, insalata mista con uova, hamburger vegetale con piselli, caprese, insalata di legumi (con ceci, piselli e fagioli), frittata semplice o con verdure (spinaci-zucchine), insalata mista con cilligine di mozzarella, insalata di fagioli e patate.