

## I CLIENTI

I Centri estivi  
e il servizio  
per le aziende

Con la fine dell'attività scolastica, il lavoro di Gusto Giusto aumenta ulteriormente. Perché, durante i mesi più caldi, le cucine di Genova Quarto lavorano a pieno regime in occasione dei vari Centri estivi. Sono tante, infatti, le realtà genovesi che hanno scelto di appoggiarsi al servizio offerto dalla società. In occasione dei campus, come anche dei tornei e dei meeting, viene offerto il tradizionale servizio di ristorazione veicolata.

Nella lista dei clienti, ecco anche i conosciutissimi Centri estivi del Don Bosco, che sono portati avanti in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano e con il Centro Latte Rapallo. Le iniziative del Don Bosco sono sparse un po' in tutta la città: da Sampierdarena (dove sono attive la sede del Don Bosco, il Centro Civico Buranello e la piscina La Crocera) a Rivarolo (in collaborazione con il Dopolavoro Ferroviario); dal centro città (il centro G.S. Assarotti) a Marassi e Staglieno (centro estivo di via Tortona), sino al levante cittadino (Don Bosco di Quarto e centro estivo Ardita Juventus di Nervi). «Anche qui - ricorda Laura Aristi - la ristorazione veicolata funziona a seconda delle fasce di età, e quindi con la stessa filosofia che viene portata avanti durante a stagione invernale. Menu più o meno calorici e le pietanze a parte per i bambini o ragazzi che soffrono di allergie o di intolleranze alimentari».

Sempre per l'estate, ecco anche il servizio di preparazione di pasti al sacco per gite, con consegna anticipata. Ma Gusto Giusto non è soltanto ristorazione scolastica. La società, infatti, è attiva anche nelle altre fasce, come la terza età. «La gestione dell'alimentazione assume un ruolo, nel caso dell'anziano, di fondamentale rilievo nei riguardi della prevenzione e della cura della salute». Gusto Giusto gestisce in modo diretto le cucine di parecchie strutture per anziani. Infine, la ristorazione aziendale, in grado di soddisfare aziende di piccole e di grandi dimensioni, appartenenti a tutti i settori produttivi.



## ALLERGIE

I menu per i bambini che soffrono di celiachia preparati a parte

La varietà dei menu è una costante, nella preparazione dei pasti. E da Gusto Giusto, sempre per abbinare buona tavola e didattica, hanno introdotto l'idea dei menu regionali. «Una volta alla settimana per tutto il mese - spiega Laura Aristi, direttrice

del centro di preparazione dei pasti - prepariamo un menu tipico, con piatti tradizionali di una precisa regione d'Italia. Abbiamo "esplorato", ad esempio, le tradizioni di Lazio, Puglia, Sardegna e Trentino. Per ogni regione, cuciniamo un primo piatto,

un secondo e un dolce». Ad accompagnare i menu regionali, ci sono delle tovagliette apposite, che spiegano le caratteristiche di ogni singola regione e i prodotti che provengono da quella terra. Terminato il pranzo, gli alunni parlano in classe di quello che hanno mangiato e fanno uno studio tra geografia, gastronomia e tradizioni. «È anche un modo per conoscere nuovi gusti e spaziare nella cucina italiana che, come sappiamo, è una delle più ricche in assoluto».

Altra attività portata avanti dagli studenti la cui mensa è gestita da Gusto Giusto, è la visita presso il Centro pasti di Quarto. Qui tutti i bambini, muniti di grembiule, mettono "le mani in pasta" e imparano a preparare la pizza italiana che, come sappiamo, è una delle più ricche in assoluto, del condimento e della cottura.

L'IDEA ❖ Ogni mese la scelta cambia, dal primo al dolce

I menu regionali  
per scoprire le ricette  
tra Sardegna, Lazio  
Puglia e Trentino

EDUCAZIONE ALIMENTARE ❖ In alcune scuole private proseguirà da settembre il progetto didattico di Gusto Giusto

Imparare  
a mangiare  
con matite  
e colori

Lo scopo è diminuire l'obesità

Imparare i segreti di un'alimentazione sana e corretta... stando seduti a tavola. Perché la pausa pranzo non è soltanto il momento per fare il pieno di energie, ma anche per conoscere le differenze fra i vari alimenti, le proprietà caloriche, i fattori nutrizionali. Per la società Gusto Giusto, fondata a Genova nel 2002 da Francesco Perasso e Paolo Truscillo, il binomio tra educazione alimentare e ristorazione è imprescindibile e sta proprio alla base della filosofia di gestione delle mense scolastiche. «Facciamo mangiare in modo genuino - affermano Perasso e Truscillo - e poi, attraverso matite e colori, i bambini imparano a distinguere fra carboi-

drati, grassi e proteine, e riescono a capire che per una buona alimentazione bisogna saper coniugare tutti questi elementi in maniera proporzionata».

## Piatti per tutti

Oltre alle scuole elementari e alle medie inferiori e superiori, ci si occupa anche degli asili e degli asili nido. Il momento dello svezzamento, in particolare, è fondamentale

Ed ecco che, in un mondo dove l'obesità infantile è sempre più in aumento (gli ultimi dati sono alquanto allarmanti), il primo impegno arriva proprio dai gestori della ristorazione scolastica. «Noi facciamo tutto con cura e con il massimo rigore - proseguono - ed è per questo che presso il nostro centro per la preparazione dei pasti di Genova Quarto abbiamo assunto, oltre alle due cuoche, anche una responsabile qualità, Laura Aristi, e una dietista ed educatrice alimentare, Monica Giovannetti».

Sono proprio loro due a recarsi nelle scuole di cui Gusto Giusto ha in gestione la men-



Consegna  
tramite  
veicoli

Per tutte  
le tipologie  
di scuola

sa. Per spiegare agli alunni, dalla prima alla quinta elementare, che cosa significa mangiare. Attraverso il momento del pasto - che quindi diventa gustoso, didattico e anche giocoso - ma anche attraverso lezioni in classe. Il lavoro di Gusto Giusto, però, inizia già molto prima. «Oltre alle scuole elementari e alle medie inferiori e superiori, ci occupiamo anche degli asili e degli asili nido. Il momento dello svezzamento, in particolare, è fondamentale, perché è il primo momento in

Le tovaglie  
di Gughì  
e Giusy

La cucina  
come  
le nonne

## LA STORIA

IL GRUPPO È STATO  
FONDATO NEL 2002

Fondata nel 2002 da Francesco Perasso (foto) e da Paolo Truscillo, la società Gusto Giusto è un marchio commerciale di Fast Polish Srl (presente dal 1995), che si occupa di pulizie e ristorazione.

cui il bambino inizia a provare gli altri gusti, dopo quello del latte». Tornando alle elementari, ovviamente l'apprendimento viene portato avanti in termini leggeri. «Abbiamo tovagliette con vari colori e con i personaggi di Gughì e Giusy, che sono anche i protagonisti di un nostro gioco. Su un cartoncino da noi predisposto ci sono da una parte le loro sagome e, dall'altra, cinque capi di abbigliamento, che i bambini devono colorare, ritagliare, e far indossare ai personaggi. A ogni capo, corrisponde uno dei cinque gruppi alimentari classificati in Italia. In questo modo i bambini capiscono che, per completare il vestito, occorre mettere tutti i capi, nelle giuste proporzioni».

Altro discorso è quello della qualità: «Usiamo soltanto - ricorda Laura Aristi - frutta e verdura fresche, comprese le patate. Il 99% dei piatti dei nostri menu sono di nostra produzione. Praticamente non diamo nulla di già confezionato e, se questo avviene, il prodotto deve superare rigorosi controlli. I ragazzi mangiano da noi come mangerebbero a casa, e forse, con un pizzico di presunzione, anche meglio. Diciamo che la nostra è come la cucina delle nonne, ma con un attento rispetto delle tabelle caloriche».

Non da ultimo, il problema delle intolleranze alimentari. Anche qui, precisione più assoluta. «I cibi per i bimbi intolleranti vengono preparati in una cucina a parte e vengono messi in appositi contenitori con i nomi dei bambini ben specificati. Per un corretto rispetto delle regole, infatti, il menu per intolleranti deve essere assolutamente distinto da tutti gli altri. E naturalmente, per il massimo del servizio, è indispensabile la supervisione assoluta da parte della nostra dietista».

L'ESPERTA ❖ In aumento le persone che soffrono di celiachia, intolleranza al lattosio, accumulo di istamina, fenilchetonuria e altri disturbi

## La dietista: «Il controllo è assoluto»

Giovannetti: «Ogni giorno diete speciali per i bambini che hanno allergie»

«sorvegliare» i menu preparati da Gusto Giusto per le varie mense scolastiche, oltre alla responsabile della qualità Laura Aristi, c'è anche la dietista ed educatrice alimentare Monica Giovannetti. Una professionalità richiesta ed indispensabile, che ha studiato sui libri, prima ancora di vedere la cucina, e che conosce alla perfezione tutte le tabelle alimentari e i loro contenuti. «Mi occupo - racconta - di

controllare le calorie di tutti i piatti che vengono preparati, nonché di verificare le calorie complessive di ogni pasto, a seconda della sua

destinazione: da quelli per l'asilo nido a quelli per le scuole superiori. Ma un'altra parte importante del lavoro è dedicata al controllo delle diete speciali per i bambini che soffrono di celiachia, intolleranza al lattosio, accumulo di istamina, fenilchetonuria e altri disturbi. Ogni giorno, mettiamo a punto un menu speciale per loro, la cuoca prepara tutto in una cucina separata e i cibi vengono confezionati in appositi contenitori termosigillati».

La dietista calcola anche ogni singola caloria dei vari ingredienti e dei prodotti finali. «Seguiamo in

modo rigoroso - prosegue - le tabelle Larn, ovvero i Livelli di Assunzione Raccomandata Nazionale. Carboidrati tra il 55 e il 60%, proteine tra il 15 e il 20%, grassi tra il 25 e il 30%. Si va dalle ottocento calorie complessive del menu dei bimbi alle mille dei ragazzi della scuola media inferiore, sino alle mille e cinquecento dei superiori. Tutti i metodi di cottura, tra l'altro, sono assolutamente "dietetici". «Evitiamo sempre il fritto - conclude la dietista - e infatti cuociamo patate e cotolette al forno, utilizzando apparecchi di ultima generazione».

mo sempre il fritto - conclude la dietista - e infatti cuociamo patate e cotolette al forno, utilizzando apparecchi di ultima generazione».



Monica Giovannetti e Laura Aristi

«Rispetto  
delle tabelle  
Larn»

«Verifica  
di tutte  
le calorie»

«Evitiamo  
sempre  
il fritto»

«I cibi sono  
cotti  
al forno»