

Quando ci imbarchiamo su un aereo, lasciamo sempre qualcosa a terra: il nostro gusto. Sì, perché il cibo e le bevande hanno un sapore diverso in volo, a causa della mancanza di umidità in cabina, della pressione dell'aria inferiore e persino del rumore di fondo.

PERCEZIONI ALTERATE. A circa 10.000 metri, l'umidità atmosferica è inferiore al 12%, valore che, a terra, si raggiunge nei deserti. E la combinazione tra secchezza dell'aria e la bassa pressione riduce la sensibilità ai cibi dolci e salati di circa il 30%, dichiara uno studio del 2010 condotto dall'Istituto tedesco Fraunhofer, commissionato dalla compagnia aerea tedesca Lufthansa. «Accade perché gli aromi sono percepiti principalmente attraverso il naso», argomenta Gianni Galavernia, docente di Chimica degli alimenti all'università di Parma e autore di *Le molecole del gusto* (Monte Università Parma). «Ma quando la pressione diminuisce, cala anche la concentrazione delle molecole che il muco nasale può catturare, e si ha quindi una percezione meno intensa dei sapori dolce e salato. Al contrario, l'amaro e l'acido restano inalterati».

BLOODY MARY E NIENTE SPUMANTE. Un secondo fattore che ha effetti sulla percezione dei sapori è il suono. Uno studio pubblicato nel 2016 sulla rivista *Food Quality and Preference* ha trovato che le persone che mangiano con un forte rumore di fondo (come appunto quello di un aereo) avvertono meno il dolce e il salato, ma molto di più la consistenza croccante, rispetto a chi mangia nel silenzio. Il rumore, inoltre, rende più intenso il gusto del pomodoro maturo e non sembra quindi per nulla casuale il dato secondo cui sugli aerei il succo di pomodoro e il Bloody Mary siano ordinati più spesso di quanto accada a terra. Quanto ai vini, «quelli bianchi, con un bouquet fruttato, in aereo sanno di poco, mentre quelli rossi, con più corpo, resistono meglio», conclude Galavernia. Per questo in volo è meglio rinunciare allo champagne. Anche se è gratis. **E**

Elisa Venco

MENSA SANA IN CORPORE SANO

La ristorazione scolastica italiana fornisce ogni anno 380 milioni di pasti. La sua qualità è quindi cruciale per la salute di bambini e ragazzi.

Carente dal punto di vista nutrizionale, poco attenta al biologico e al chilometro zero, bocciata nella varietà degli alimenti, poco gustosa e, per questo, non sempre apprezzata da bambini e ragazzi. Sono solo alcune delle accuse mosse alla ristorazione scolastica, e arrivano soprattutto dai genitori, che al pranzo "offerto" nei refettori preferiscono sempre più spesso il panino portato da casa. Hanno ragione?

I PUNTI CRITICI. La questione non è di poco conto, perché moltissimi bambini (più al Nord che nel Centro Sud) consumano nelle mense il pasto più importante della giornata. Ogni anno, la ristorazione scolastica produce 380 milioni di pasti.

«In Italia il settore presenta senza dubbio delle criticità, molte delle quali sono legate a quantità e qualità delle pietanze», spiega Giuseppe Morino, responsabile dell'Unità di educazione alimentare dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma. «Il primo problema riguarda le porzioni, che sono uguali per tutto il ciclo scolastico; nelle mense non c'è differenza tra un bambino di 6 anni o uno di 10. Ci si dimentica insomma che ogni età ha le sue esigenze nutrizionali. Poi c'è la questione dei locali: spesso il pranzo si svolge in stanze piccole e molto rumorose, e questo non facilita l'accoglienza del menù».

TROPPI TAGLI. Ultima, ma non meno importante, è la questione della qualità dei cibi, quasi mai adeguata, secondo molti genitori. «Negli ultimi anni i capitolati di spesa sono stati realizzati tenendo conto soprattutto della riduzione del budget e questo ha inciso inevitabilmente anche sulla qualità delle pietanze», conferma il medico. Dello stesso parere è anche Claudia Paltrineri, direttrice di *Foodinsider.it*, osservatorio nazionale sulle mense, che ogni anno conduce un'indagine sulla qualità della ristorazione scolastica. «Per contenere la spesa, molti comuni hanno delegato il servizio a fornitori esterni, che privilegiano il modello della mensa industriale», spiega; «una cucina centralizzata elabora migliaia di pasti al giorno, cotti la mattina presto e poi trasportati nelle scuole, che per lo più li assemblano. Ma il trasporto da un luogo all'altro porta con sé aspetti negativi, come la perdita di qualità organolettiche e nutrienti».

SEGNALI POSITIVI. E tuttavia, da qualche tempo a questa parte i dati hanno fatto registrare notevoli miglioramenti, raccontati anche nel volume *Mangiare a scuola*, appena pubblicato da [Franco Angeli](#). «Meno carne rossa (ma sempre troppa), un po' meno salumi e qualche legume in più è il trend che abbiamo rilevato negli ultimi quat- ▶

Fuori casa

tro anni», spiega Paltrineri. Nel 2019, l'indagine di *Foodinsider.it* ha premiato i comuni di Fano, Cremona e Bergamo per aver saputo valorizzare il rapporto con il territorio, il biologico e la filiera corta. «Il legame con i prodotti locali, la relazione tra mensa ed educazione e la partecipazione dei genitori sono aspetti che danno qualità alla mensa e che troviamo nelle realtà al top della nostra classifica», conclude l'esperta.

LINEE GUIDA. L'attenzione alla sostenibilità è diventata una priorità anche per il ministero della Salute, che nel 2018 ha diffuso alcune linee di indirizzo dedicate agli enti gestori di mense scolastiche, per migliorare la qualità ma anche per prevenire e ridurre lo spreco. Numerosi i suggerimenti: dal rilevare e recuperare eccedenze e residui al riciclare quanto possibile, dalla flessibilità nel capitolato alla preferenza per le soluzioni che avvicinino il centro cottura alle scuole, fino alle indicazioni su come rendere i refettori accoglienti e adeguati. Grande attenzione è posta poi alla formazione di insegnanti e inservienti e alla promozione di una sana cultura dell'alimentazione, anche attraverso percorsi che coinvolgono le famiglie.

IL COMPITO DELLE FAMIGLIE. «Mangiare assieme è un momento importante anche dal punto di vista educativo», ri-

La mensa è un'occasione per insegnare a mangiare in modo sano. Come è accaduto nelle Marche

prende Morino. «E la mensa può rappresentare un'occasione di condivisione, in cui i bambini imparano a stare insieme e apprendono le regole di un'alimentazione sana. In questo, però, la scuola non deve essere lasciata sola. È fondamentale attivare percorsi condivisi e responsabilizzare i genitori, che devono essere più partecipi e consapevoli. Per esempio, partecipando alle commissioni mensa nelle scuole, i genitori possono davvero incidere e ottenere cambiamenti, mentre il conflitto con i gestori non porta lontano».

LA SFIDA DEL PESCE. In Italia, comunque, non mancano esempi virtuosi. Uno su tutti è Pappa Fish, un'iniziativa promossa dalla regione Marche: nelle mense di oltre 280 scuole di 42 comuni ha

sostituito il pesce congelato con quello fresco, coinvolgendo i produttori locali. Accompagnato da un percorso educativo rivolto agli studenti, «il progetto ha portato a una riduzione dello scarto del pesce nelle mense dal 60% al 7%», conclude Morino; «un risultato ottimo, per un alimento che presenta sempre molte criticità». **E**

Francesca Iannelli

Fra molte criticità, la situazione delle mense scolastiche italiane registra un miglioramento negli ultimi anni, con diversi esempi virtuosi.



Salvatore Esposito/Contrasto