



INTELLIGENZA NUTRIZIONALE: IL PROTOCOLLO DI CUCINA FIRMATO “METODO NIKO ROMITO”

“Questo è un progetto rivoluzionario, socialmente utile, reale perché sarà immediatamente applicato. Le caratteristiche organolettiche e nutrizionali dei nuovi menù sviluppati, la standardizzazione e replicabilità delle ricette sono fondamentali, ma ciò che mi rende particolarmente felice è il pensiero che il paziente potrà affrontare l’esperienza ospedaliera in maniera diversa, e che Intelligenza Nutrizionale diventerà parte integrante del suo percorso di cura, oltre a un prezioso strumento di educazione alimentare”.

Niko Romito

BIOGRAFIA

Niko Romito (1974, Castel di Sangro, AQ), dal 2000 gestisce con la sorella Cristiana il ristorante Reale, originariamente nato come pasticceria di famiglia. Broker mancato, poi cuoco autodidatta, profondamente legato al suo territorio, in soli 7 anni ha conquistato 3 stelle Michelin, a cui si sono aggiunti importanti riconoscimenti in Italia e all’estero, tra cui il premio “Performance dell’Anno” (con il punteggio di 19,5/20) della guida dell’Espresso 2015, il 43° posto nella classifica dei 50 World’s 50 Best Restaurants 2017, il primo posto nella guida Ristoranti d’Italia 2018 del Gambero Rosso. Nel 2011 Romito ha trasferito il Reale da Rivisondoli a Castel di Sangro, in un ex monastero del ’500, “Casadonna”: qui ha inaugurato anche un boutique hotel e una scuola di cucina professionale. Nel 2013 ha fondato Spazio, rete di ristoranti-laboratorio gestiti dai diplomati della scuola, modello inedito in Italia. In Romito istinto imprenditoriale e sensibilità gastronomica sono inscindibili. Piatti ormai istantaneamente associati allo chef come l’Assoluto di cipolle, parmigiano e zafferano tostato, Piccione fondente e pistacchio, Verza e patate dimostrano come attraverso una ricerca incessante Romito percorra la strada dell’essenzialità, dell’equilibrio e del gusto. In pochi anni è riuscito a creare un linguaggio culinario forte e personale, del tutto privo di riferimenti ovvi. Dell’Abruzzo dice: “Il mio lusso è vivere e lavorare qui”.

IL “METODO NIKO ROMITO” E LA PARTECIPAZIONE AL PROGETTO IN

Se Niko Romito sperimenta in cucina non è per amore di un tecnicismo fine a se stesso: non ama la complicazione e la ricerca per lui è solo un modo di realizzare una trasformazione della materia che ne valorizzi il più possibile l’identità. Il risultato è la massima espressione dell’ingrediente, per **gusto, struttura e leggerezza**, una leggerezza che è da sempre centrale nei suoi piatti.

Tecniche di cottura delle carni ad alta pressione e bassa temperatura, l’uso del vapore, il largo impiego delle estrazioni e delle “basi” vegetali, per non parlare dell’ampio spettro dei brodi, dritti, intensi, trasparenti: sono alcuni dei caratteri con cui Romito scrive una cucina di benessere e piacere.

Negli anni, questa ricerca si è sempre più strutturata e nel cuore del suo convento del Cinquecento, adiacente al ristorante Reale, Romito ha costruito un moderno laboratorio, dove lavora tutto l’anno insieme



alla squadra di cucina. Insieme studiano la materia, sottoponendola a infinite prove, per arrivare a capire quale tecnica e quale strumento possa permetterle di esprimersi al meglio. Così nascono i piatti del ristorante Reale, ma non solo. Due passaggi fondamentali di questo lavoro riguardano infatti:

- lo sviluppo di **protocolli standardizzabili** che, partendo dalla lezione dell'alta cucina, creano prodotti per il grande pubblico;
- la progettazione di **soluzioni imprenditoriali** basate su nuovi format di ristorazione e cucina.

Da questo processo è nata l'idea per la "cucina di mezzo" dei ristoranti Spazio e sono stati lanciati prodotti come Bomba e Pane. Da questa ricerca è nato anche il marchio "**Metodo Niko Romito**", **divisione specializzata** nell'applicazione di nuove tecnologie alla cucina industriale (per esempio con la produzione di semilavorati di altissima qualità) e nell'elaborazione di protocolli innovativi per lo sviluppo di menù dedicati alla ristorazione collettiva. Il tutto in un'ottica di miglioramento degli aspetti organolettici e nutrizionali, e nel rispetto dei vincoli economici e delle linee guida istituzionali. Così è nata la collaborazione al progetto "IN-Intelligenza Nutrizionale".

Lorenzo Miraglia del Gruppo Giomi aveva già avuto modo di provare la cucina del ristorante Reale, e vi aveva colto un'attenzione particolare dedicata al cibo come veicolo di benessere. Ma è nel "Metodo Niko Romito" che l'imprenditore romano ha intravisto la possibilità di creare un vero protocollo, e di trasformare un'idea ambiziosa in una realtà sostenibile e compatibile con le dinamiche di una gestione ospedaliera. A sua volta Romito ha individuato nel progetto il perfetto completamento di un percorso all'insegna della sperimentazione, del gusto e della salute alimentare, già avviato autonomamente. Così è cominciato tutto.

MOLTO PIÙ DI UNO CHEF STELLATO IN OSPEDALE

Intelligenza Nutrizionale è **molto più di un progetto che porta uno chef stellato nella cucina di un ospedale**. Se fosse solo questo non sarebbe né particolarmente nuovo né (forse) particolarmente longevo. L'innovazione e la forza del progetto, dal punto di vista della cucina, stanno nel valore della ricerca applicata alla trasformazione alimentare e nell'esperienza di un cuoco professionista già altamente specializzato in questo senso. È scienza, non è un makeover del vassoio del pranzo, e non si ferma a un menù solo: l'obiettivo è il ripensamento – dal punto di vista gestionale oltre che alimentare – dell'intera catena ristorativa.

Cruciali sono state la metodologia già perfezionata da Romito per la produzione di **semilavorati** e la **standardizzazione delle ricette**, la sua familiarità con le tecniche di trasformazione dolce dei cibi, e l'esperienza con la gestione economica applicata a modelli ristorativi diversi: i nuovi piatti, infatti, sono stati sviluppati mantenendo lo stesso costo di produzione e utilizzando le stesse materie prime già impiegate dall'ospedale e questo ha rappresentato uno degli elementi di sfida principali.

Fondamentali sono state la regia di un gruppo come GioService, dal quale dipende non solo il servizio



di ristorazione ma anche la struttura ospedaliera dove si è testato il progetto-pilota, la sinergia con l'Università La Sapienza, per la metodologia di ricerca e le valutazioni intra-moenia, e la collaborazione con Analysis Group, che ha permesso di testare per la prima volta il valore nutrizionale degli alimenti dopo **la trasformazione**.

Per tutti questi motivi, Intelligenza Nutrizionale si è da subito connotato come un progetto agli antipodi del “one shot”, **con una ricaduta sociale fortissima**.

IN è un **progetto sperimentale e interdisciplinare che innova in maniera dirompente la scienza dell'alimentazione e la degenza nosocomiale**, che standardizza procedure e risultati del servizio di ristorazione e introduce nuovi paradigmi di valutazione della qualità del servizio ospedaliero, alla luce di un più ampio concetto di benessere che parte innanzitutto dall'alimentazione come primo elemento per il benessere fisico e psicologico dei pazienti ricoverati e riorganizza completamente la gestione della ristorazione collettiva, in ambiente ospedaliero e non. IN nasce in ospedale ma non si ferma qui: le possibili applicazioni future riguardano tutta la catena della ristorazione collettiva, dalle scuole alle carceri, dalle mense aziendali alle case di riposo.

LE FASI DELL'INTERVENTO DI NIKO ROMITO

La squadra di cuochi e tecnici alimentari del “Metodo Niko Romito” è entrata in gioco dopo che La Sapienza aveva ultimato una prima survey sui pazienti e l'analisi sui campioni degli alimenti serviti in ospedale. Alcune fasi si sono svolte nella cucina-laboratorio di Casadonna, a Castel di Sangro, altre all'interno del “Cristo Re”. Eccole in breve:

FASE 1: ha comportato lo studio dei risultati acquisiti da La Sapienza e l'analisi dei menù ospedalieri, valutando, per esempio, l'occorrenza di ciascun alimento all'interno delle singole settimane, con particolare attenzione alla ripetizione per funzione (primo, secondo etc.), tipologia (carne rossa, carne bianca etc.), consistenza e colore.

FASE 2: ha portato a re-ingegnerizzare il menù nella sua:

- **composizione:** secondo criteri di gusto e piacevolezza, varietà (per esempio introducendo nuovi abbinamenti), rapporto tra texture, piacevolezza cromatica (intesa sia come armonia negli abbinamenti sia come vivacità dei singoli colori: un esempio è la “Crema di spinaci con ricotta vaccina”, dove il vegetale, cotto in salamoia e successivamente frullato, conserva la brillantezza del verde originale).
- **realizzazione:** creando un registro di ricette protocollate e facilmente ripetibili, grazie per esempio alla programmazione delle cotture in forno (su chiavetta USB) e all'uso dei semilavorati di qualità, prodotti in loco, che consente di snellire considerevolmente il momento della preparazione/impiattamento.
- **fruizione:** pensando all'ottimizzazione del servizio (si veda per esempio il lavoro sulla cottura del riso, volta a stabilizzarne la “tenuta” per tutta la durata della distribuzione dei vassoi a carello) e all'agevolazione

del consumo (molti pazienti consumano il pasto da allettati).


- **sostenibilità:** mirando alla riduzione dei rifiuti (tramite il recupero degli scarti e l'introduzione dell'opzione piatto unico) e al contenimento dei costi (attraverso l'uso di cotture che riducono il calo peso degli alimenti, come per esempio nella preparazione della salsa di pomodoro, che viene cotta sottovuoto a 100°C).

I vincoli: scelta degli alimenti, dettata dalle linee guida ministeriali per la somministrazione di pasti in ambiente ospedaliero e dal food cost; risorse umane, non specializzate e di perizia variabile a seconda del caso; durata dei tempi di preparazione/servizio.

I principi guida: il cibo è la prima cura; recuperare tempo nella lavorazione per guadagnarlo nella finitura; eliminare i grassi in eccesso e i semilavorati industriali (dadi, brodi, formaggi spalmabili, hamburger, tortellini, polpettone); valorizzare la componente stagionale e culturale (pesce il martedì e venerdì, gnocchi il giovedì).

Le azioni: eliminazione di alcune preparazioni; aggiunta di nuovi ingredienti (broccolo romano, polenta, cereali più "completi"); introduzione di nuovi abbinamenti; ottimizzazione delle preparazioni; nuova proposta di servizio.

Per re-ingegnerizzare il menù del "Cristo Re", la squadra di "Metodo Niko Romito" si è concentrata su **7 tecniche di cottura e trasformazione*** (cfr. scheda di approfondimento) mirate a preservare quanto più possibile le proprietà nutrizionali e organolettiche degli alimenti e ad agevolare i processi di preparazione. Di seguito il nuovo menù per una settimana di servizio al "Cristo Re" (riferito a una dieta normale), confrontato con la versione precedente.

 MENU AUTUNNO-INVERNO 2015-2016 OSPEDALE CRISTO RE							DIETA NORMALE
PRIMA SETTIMANA							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
Pranzo							
RISO CON ZUCCHINE	MEZZE MANICHE ALLA MARINARA	RISOTTO CON BIETA	GNOCCHI AL POMODORO	PENNE RIGATE AL TONNO E POMODORO	MINISTRA CECI E ROSMARINO	LASAGNA AL RAGÙ	
Scaloppine di maiale al vino	Filetto di pesce gratinato	Hamburger al forno	Bocconcini di tacchino	Filetto di pesce alla mugnala	Polpettone ripieno	Pollo al forno	
SCALOPPA DI MAIALE LIMONE E BIETA	FILETTO DI PESCE BIANCO ALLA MEDITERRANEA CON LATTUGA	VITELLO SALSINA TONNATA E INSALATA	BOCCONCINI DI MAIALE POMODORI E CECI	MERLUZZO GLASSATO CON VELLUTATA DI PATATE E AGRUMI	SAUTÉ DEL TIRRENO	POLLO AL FORNO CON CICORIA	
Cicoria in padella	Spinaci al vapore	Fagiolini in umido	Piselli in brasiera	Zucchine gratinate	Carote lessate al limone	Patate arrosto	
Cena							
Pastina in brodo vegetale	Crema di carote con pasta	Minestrone con pasta	Pasta e patate	Minestra di riso con piselli	Vellutata di verdura con pasta	Pastina in brodo vegetale	
VELLUTATA DI PISELLI, MENTA, ROBIOLA, CROSTINI DI PANE	CREMA DI SPINACI CON RICOTTA VACCINA	MINISTRONE DI VERDURE	MINISTRA DI LENTICCHIE E FUNGHI CHAMPIGNON	ORZO MANTECATO E PISELLI	VELLUTATA DI PATATE AGLI AGRUMI	ZUPPA DI PARMIGIANO CON CROSTINI DI PANE	
Ricotta vaccina	Frittata con verdure	Arrosto di tacchino	Mozzarella	Tortino di patate	Prosciutto cotto	Formaggio spalmabile	
CAVOLFIOR E ACCIUGHE	CARTOCCIO DI UOVA, POMODORO, PATATE E FAGIOLINI	POLLO, CICORIA E PATATE	MOZZARELLA CON BIETA ALL'AGRO	TORTINO RUSTICO CON FINOCCHI	ARISTA DI MAIALE AL VAPORE CON INSALATA	BIETA, PATATE E POMODORO	
Bieta all'agro	Patate lesse	Zucchine al vapore	Bieta all'agro	Finocchi all'olio	Spinaci in padella	Bieta ripassata	

Tre esempi:

Vellutata di patate: si prepara cuocendo le patate al vapore e frullandole con acqua e olio di oliva. La consistenza è cremosa e delicata, il gusto si conserva goloso, senza l'uso di latte, dado o grassi saturi, o di preparati industriali.

Merluzzo glassato: si prepara rivestendo il merluzzo di una pellicola di amido* e cuocendolo in forno secco a 240°C; successivamente viene raffreddato e poi rigenerato al vapore al momento del servizio. La pellicola crea una piacevole finitura croccante e al contempo sigilla l'umidità all'interno, proteggendo la fibra del pesce.

Riso: la chiave della preparazione è il rapporto rigoroso tra acqua, sale e riso. Si aggiunge il riso all'acqua in ebollizione lo si fa cuocere per 7 minuti, quando l'acqua sarà completamente assorbita. Al momento del servizio il riso viene rigenerato da freddo con un gel di acqua e amido di riso, e aggiunta del condimento (pomodoro, zucchine), fino a ebollizione. A questo punto è pronto al servizio.

FASE 3: assaggio e analisi sui campioni degli alimenti prima e dopo la trasformazione con valutazione del potenziale anti-ossidante e pro-ossidante. Già il Ministero della Salute con le “Linee guida per la ristorazione ospedaliera” ha indicato nei macro e micro nutrienti i parametri di valutazione nell'indicazione del potere nutritivo degli alimenti, ma **per la prima volta questi parametri sono stati misurati sugli stessi alimenti crudi e cotti.**

FASE 4: test di somministrazione sui pazienti di due reparti.

FASE 5: elaborazione di un protocollo definitivo di preparazione degli alimenti e delle ricette.

FASE 6: riprogettazione delle cucine (infrastrutture e processi di lavorazione) sulla base delle nuove esigenze e messa a regime dei nuovi menù, formazione del personale da parte di un team dedicato selezionato da Niko Romito.

CONCLUSIONI

Niko Romito ha elaborato **un set di procedure standard replicabili in qualsiasi cucina ospedaliera per una “trasformazione dolce” degli alimenti in fase di cottura.**

Come dimostrato dalla misurazione dei valori di anti- e pro-ossidanti pre- e post-trasformazione eseguita dal laboratorio di Analysis Group, cotture a basse temperature, sottovuoto, al vapore, ad alte temperature in presenza di pellicole protettive naturali e specifiche tecniche di conservazione assicurano agli alimenti una consistenza ideale esaltandone i sapori e **conservandone le proprietà nutritive.** Nel suo complesso il nuovo protocollo garantisce insieme una più facile preparazione grazie a porzioni semilavorate che richiedono soltanto una veloce rigenerazione prima del servizio, facili da assemblare, dalla consistenza



e gusto altamente soddisfacenti. Se la parola chiave in cucina è “preservare”, **il risultato sul corpo umano è la cura**, perché un’alimentazione corretta può davvero essere una medicina per l’organismo.

L’impatto psicologico e nutrizionale dei nuovi menu è forte. Il cibo diventa il primo motore di un benessere psicofisico finora completamente inedito in un contesto ospedaliero, oltre che un prezioso strumento di educazione alimentare per i pazienti: la somministrazione di piatti bilanciati e ricchi di vitamine e antiossidanti durante la degenza dimostra infatti che una dieta alimentare può essere sana e piacevole allo stesso tempo.

Ogni alimento esprime al massimo le sue potenzialità organolettiche. Con una revisione dei menu improntata alla piacevolezza, al benessere e alla sostenibilità - economica e gestionale -, il cibo “da ospedale” diventa un ottimo cibo **da ristorazione collettiva**.

Alla luce di questa esperienza, il progetto “Intelligenza Nutrizionale” va letto come prima applicazione di un modello dal potenziale molto ampio, virtualmente estendibile a tutti gli esempi di ristorazione collettiva, sociale (ospedali, scuole, carceri, case di riposo) e aziendale.

NIKO ROMITO



***Approfondimento sulle 7 tecniche-chiave di Intelligenza Nutrizionale:**

RECUPERO DEGLI SCARTI

Questa tecnica prevede l'utilizzo di tutte le rimanenze della cottura di verdure e carni, eliminando completamente lo spreco di materia prima. Le cotture poco aggressive consentono di riutilizzare tutti gli avanzi in altre preparazioni, come ad esempio le verdure cotte riutilizzate nella lasagna estiva, oppure lo sfrido del taglio delle scaloppe da cui derivano i bocconcini di maiale, un piatto inserito ex novo in menu.

CUCINA A VAPORE

Carne, verdure e salse sono preparate in forno al vapore con cottura a bassa temperatura. A differenza della cottura nel forno tradizionale durante la quale si verifica una forte dispersione di acqua, i prodotti cotti in forno al vapore non si bruciano e si mantengono umidi. Vitamine e antiossidanti si preservano, e la cottura poco aggressiva incide positivamente anche sulla capacità conservativa degli alimenti, come nel caso del prosciutto di maiale.

TECNICA DEL SOTTOVUOTO O AREA MODIFICATA

Tecnica utilissima nel caso delle carni, in particolare in tagli grandi come le cosce di pollo, le ariste e i prosciutti, che necessitano di cotture prolungate. La cottura sottovuoto consente di cuocere in un ambiente protetto, al riparo da agenti esterni che rischiano di deteriorare gli alimenti: una volta cotti sottovuoto, gli alimenti hanno una shelf life molto più lunga rispetto alle normali cotture.

TECNICA DELLA BASSA TEMPERATURA

Allungando i tempi e abbassando le temperature gli alimenti arrivano a cottura in maniera lenta e progressiva. Enzimi, vitamine e antiossidanti restano intatti per apportare tutti i loro benefici nutrizionali al paziente. Questa tecnica è particolarmente proficua nel caso delle carni, che mantengono una fibra morbida e succosa perché alle basse temperature si minimizza il rilascio dei liquidi in cottura.

TECNICA DELL'ALTA TEMPERATURA CON PELLICOLA DI AMIDO

Applicabile sia ad alimenti crudi che congelati, questa tecnica prevede l'utilizzo di un gel di maizena che, a contatto con il prodotto, crea uno strato protettivo che resiste anche ad alte temperature di cottura. Il gel si prepara con farina di maizena e olio e, abbinato alle alte temperature, consente di cuocere carne e pesce in poco tempo mantenendo però le fibre intatte. Il risultato è una patina croccante che, grazie anche alla presenza dell'olio, aiuta la tostatura dei prodotti durante la cottura in forno.

TECNICA DEL FREDDO

Questa tecnica prevede l'abbattimento immediato degli alimenti a camera libera (sottovuoto) a 4°C subito dopo la cottura, bloccandola ed evitando ogni proliferazione batterica. Gli alimenti possono poi essere conservati in frigo per un consumo a breve termine. Utilizzata invece come modalità di conservazione a lungo termine, la tecnica del freddo prevede l'abbattimento in negativo a -18° e la conservazione in congelatore, cui segue una rigenerazione dell'alimento direttamente da congelato. La tecnica del freddo è stata usata per tutte le preparazioni perché consente una lunga conservazione e una rigenerazione veloce prima dei pasti.

TECNICA DELLASALAMOIA

Utilizzata per tutte le verdure, anche congelate, la tecnica della salamoia serve a sigillare le fibre limitando il rilascio di acqua e clorofilla (preservando il peso dell'alimento e la sua colorazione brillante) e la denaturazione enzimatica. Le verdure ancora congelate sono immerse in un liquido (carpione) composto da acqua, sale, olio e maizena, cui segue la cottura nel forno a vapore.