

HOME

CUCINA

SERVIZIO

TENDENZE

**LA CUCINA
ITALIANA**
PROFESSIONAL



In gravidanza

«La gravidanza non è una malattia e non va considerata come tale, ma è comunque una condizione “eccezionale” per una donna. La donna incinta è sicuramente più sensibile agli odori forti e alla temperatura troppo elevata di un ambiente quindi, se si desidera farle trascorrere una serata piacevole nel proprio ristorante, si dovrebbe tener conto prima di tutto di queste due variabili.

Mi è capitato di recente (ma per fortuna non ero incinta!) di mangiare in un posto, la cui specialità è la carne grigliata, in cui sono stata letteralmente avvolta da una soffocante nuvola di fumo... ecco, una cosa del genere potrebbe infastidire molto una futura mamma.

Non c'è cosa che faccia più piacere a una donna – soprattutto se incinta – di un gesto premuroso e attento che, ai più, potrebbe apparire banale: spostare una sedia per farla passare, offrirle un tavolo non troppo distante dalla toilette.

Un altro aspetto che fa guadagnare mille punti in un colpo solo a un ristorante è la conoscenza, da parte del personale, delle indicazioni relative all'alimentazione da seguire in gravidanza: anticipare l'ospite al tavolo dicendole che si presterà particolare cura nella cottura adeguata di carne e pesce è sinonimo di professionalità e competenza.

Durante la mia prima gravidanza e per i miei 30 anni, io e mio marito ci siamo regalati una cena da Carlo Cracco (forse già immaginavamo che sarebbe trascorso molto tempo prima che potessimo rifare una cena romantica!): lo chef si è presentato al tavolo per consigliarmi e per guidarmi ad una più approfondita conoscenza dei piatti affinché potessi scegliere senza esitazione. Ricordo che fui molto colpita dalla sensibilità con cui si approcciò all'argomento».

Questo intervento di Francesca Zanotti, la *“Mamma in redazione”* de La Cucina Italiana, blogger, lavoratrice e soprattutto madre, dice tanto su come accogliere una donna in dolce attesa nel proprio locale. Come sempre attenzione, cortesia e disponibilità sono regole basilari, da affiancare a una grande capacità di ascolto. Gravidanza infatti non è necessariamente sinonimo di “pancione”: nei primi mesi lo stato della donna non è visibile “a occhio nudo”, ma le necessità che questa condizione comporta non sono meno concrete.

Altri suggerimenti per il ristoratore vengono da un'altra blogger: Sabina Maffei Plozner, che sul web affida i suoi consigli di mamma alle pagine virtuali di *Zigzagmom* e di *Uovosodo*.

«Ah, la gravidanza! benedetto momento in cui si ha giustamente voglia di coccolarsi e farsi coccolare, anche al ristorante. Per accogliere al meglio le vostre clienti in dolce attesa tenete pronti cuscini morbidi per la schiena, se le vostre sedie sono proprio da osteria, fornite l'indicazione (discreta) di dove si trova il bagno e fatele accomodare in una posizione comoda per raggiungerlo (vi eviterà di dover far alzare metà avventori al passaggio, frequente, della mamma in attesa) e fatela accomodare lontana dagli effluvi della cucina e da bouquet profumati, che in gravidanza possono essere sgraditi. Volete coccolarle con un aperitivo? Proponetele un mocktail, come lo champagne analcolico preparato con succo d'uva e ginger ale. E in menu? Tra il desiderio reale e l'alibi di dover “mangiare per due”, nausea e voglie, benedetti o maledetti ormoni colpevoli dei più improbabili desideri compulsivi, le future mamme sono clienti che domandano un po' d'attenzione.

Un pinzimonio di verdure scottate con qualche cetriolino allevia-voglie, una pasta con ragù di verdure e carne o pesce (purché ben cotto, magari salmone, ricco di Omega tre), un tiramisù fatto con le uova cotte e l'orzo al posto del caffè o un dolce a base di banane, cereali e yogurt poco grasso, dolcesse naturali ad assorbimento lento che evitano i tipici crolli di insulina mameschi, spingendo la mamma in questione ad avventarsi sulla saint-honoré del vicino di tavolo: ecco soluzioni di poco impegno da segnalare magari sul menù con un simboletto adeguato e che vi risolvono anche la proposta di menù per bambini. Perché le esigenze delle future mamme sono spesso vicine a quelle dei vostri più piccoli clienti».

Se il parere delle mamme è fondamentale, ovviamente non bisogna trascurare il punto di vista medico. A fornire indicazioni sotto il profilo igienico e nutrizionale è la dottoressa Manuela Grampa specialista in Ostetricia e Ginecologia, dirigente medico presso l'Ospedale Filippo Del Ponte di Varese. «L'alimentazione di una donna in gravidanza – spiega – deve rispondere a tre requisiti. Deve cioè essere sana, varia e digeribile. Quello della varietà è un problema che non va a toccare il ristorante in cui la donna si trova come cliente occasionale. Ma diventa fondamentale per chi ha un'ospite abituale in gravidanza: la professionista che sceglie lo stesso locale ogni giorno per la pausa pranzo, per capirci. In questo caso sarà cura del ristoratore offrire piatti vari, leggeri e completi. Fondamentale poi è la digeribilità: i piatti devono essere poco lavorati per non appesantire la digestione della cliente incinta, già difficile. Infine le preparazioni devono essere sane. La freschezza è un requisito con il quale non si può giocare». Del resto le problematiche che interessano l'alimentazione in gravidanza sono tante e molteplici gli aspetti. A preoccupare moltissimo le donne è spesso la toxoplasmosi: «le verdure crude devono essere ben lavate – continua la dottoressa Grampa – in modo che i residui di terra siano totalmente eliminati. Se la verdura è cotta non ci sono problemi. Da ricordare che sono a rischio anche le guarnizioni del piatto, come il classico ciuffo di prezzemolo. Particolarmente a rischio sono gli ortaggi provenienti da orti e campi, quelli "a km 0", mentre sotto questo aspetto le colture in serra sono molto più sicure, perché protette». Altro tasto dolente sono i formaggi: se stagionati non danno problemi, mentre quelli molli possono veicolare la listeriosi. Anche in questo caso è importante che la filiera sia rigidamente controllata, ma anche per questo problema la cottura offre una garanzia di soluzione: nel risotto o sulla pizza, che cuoce a temperature altissime, tutto è concesso. Ancora i salumi: da evitare quelli crudi, mentre si possono servire liberamente prosciutto cotto e mortadella di Bologna. L'uovo crudo è un problema solo in quanto possibile fonte di salmonellosi: «se controllato diventa sicuro» tranquillizza la dottoressa, che aggiunge: «in fin dei conti è un discorso di buon senso, che deve essere innanzitutto della donna che fa le ordinazioni. Al ristoratore il compito di rispettare scrupolosamente le richieste e di evitare, ad esempio, di aggiungere ingredienti a rischio su una pizza già cotta e di verificare la provenienza e l'igiene degli ingredienti. Igiene che deve essere anche di se stesso. Fondamentale è l'igiene delle mani di chi serve e di chi cucina: dopo aver lavato l'insalata o maneggiato carne cruda occorre lavarsi per non contaminare quanto si tocca in seguito». Buon senso che suggerirà alla donna incinta di evitare di ordinare carpacci e tartare anche in un locale che ritiene sicuro, di non scegliere piatti fritti o troppo grassi, di ridurre gli alcolici: «due dita di vino per un brindisi in un'occasione speciale sono concesse, ma è meglio prediligere analcolici. Così per i dolci, meglio scegliere alternative come frutta fresca o un ananas a fette». Al ristoratore il compito di fornire queste alternative e di metterle in evidenza, di garantire la sicurezza degli alimenti e di mettersi a disposizione della futura mamma.

Per chi volesse approfondire, utilissime le linee guida fornite dall'INRAN:

www.inran.it/658/Consigli_speciali_per_persone_speciali.html