

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

---

## **Relazione sintetica Progetto**

### **Il “Mustazzeddu”**

Laboratorio sperimentale per la valorizzazione e preparazione della focaccia tipica del territorio del Sulcis Iglesiente con farine adatte anche ai soggetti con intolleranza al glutine



*A cura di:*

*Dott.ssa Cecilia Guaita Biologa Nutrizionista*

*Dott.ssa Maria Paola Corsini Infermiera*

*Responsabile del progetto*

*Dott. Gian Mauro Vinci Direttore del Sian*

## INTRODUZIONE

La celiachia è una condizione permanente in cui il soggetto affetto deve escludere rigorosamente il glutine dalla sua dieta. Dai dati 2017 (Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia - Anno 2017- Ministero della Salute) risulta che lo 0,34% della popolazione italiana è celiaca. In Italia la Regione con la % di celiachia maggiore in proporzione rispetto alla sua popolazione è la Sardegna (0,44%). La dieta senza glutine è l'unico trattamento scientificamente accettato per le persone affette da celiachia. Il glutine è un complesso proteico elastico e viscoso che si forma durante l'impasto delle farine di alcuni cereali e scatena la celiachia in soggetti geneticamente predisposti. La normativa vigente richiama gli operatori del settore alimentare alla massima responsabilità sia nel dichiarare gli allergeni presenti nell'alimento sia nell'evitare il verificarsi delle contaminazioni crociate. La legge 123/2005, istituita appositamente per proteggere i soggetti malati di celiachia, prevede percorsi formativi mirati per gli operatori del settore alimentare (OSA), al fine di aumentare l'offerta di alimenti sicuri per i celiaci. La formazione e l'aggiornamento professionale degli OSA sono efficaci strumenti per garantire un elevato livello di sicurezza e di qualità nei servizi di ristorazione. La **cucina didattica** rappresenta un modello di formazione efficace poiché coinvolge gli addetti direttamente sul campo. Partendo da queste premesse, il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della ASSL di Carbonia, ha aderito al Progetto Europeo **"Il Mustazzeddu, gioiello alimentare del territorio, tra tradizione e innovazione"** (Progetto PON/FSE 10.2.5.a-FSEPON-SA2018-37), elaborato dall'Istituto Professionale di Stato per l'Industria e l'Artigianato "G. Ferraris" (IPIA) di Iglesias. All'interno del suddetto Progetto il SIAN ha proposto un laboratorio esperienziale di cucina, per la produzione del **"Mustazzeddu gluten free"**, cioè della focaccia al pomodoro tipica della tradizione Iglesiente nella versione senza glutine e quindi adatta anche ai soggetti celiaci, che nella sua semplicità rappresenta un valido esempio di alimentazione sana, ricca di ingredienti naturali, di grande valore nutrizionale, raccomandati dalla dieta mediterranea.

## OBIETTIVI GENERALI

- Promuovere la dieta mediterranea, considerata patrimonio immateriale dell'umanità dall' Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO), per la sana alimentazione;
- Promuovere lo sviluppo del settore agroalimentare del territorio con particolare attenzione ai prodotti gluten free.

## OBIETTIVI SPECIFICI

- Aumentare l'offerta di alimenti idonei ai soggetti con celiachia;
- Valorizzare la focaccia al pomodoro "Mustazzeddu", come prodotto alimentare tipico dell'Iglesiente;
- Promuovere il consumo di prodotti a km 0.

## PREVISIONI DI IMPATTO

- Possibilità di generare ricadute positive in termini di consumo di prodotti tipici del territorio ed incremento dell'offerta di prodotti adatti ai celiaci;

- Possibilità di incidere sul livello di attenzione dei futuri OSA rispetto al problema allergie ed intolleranze, con particolare attenzione alla celiachia.

## DESTINATARI DEL PROGETTO

Studenti di due classi terze dell'Istituto Professionale di Stato per l'Industria e l'Artigianato "G. Ferraris" Iglesias (IPIA)

## ATTIVITA' SVOLTE E STRUMENTI UTILIZZATI

1. Attività iniziale "spezza ghiaccio" di 15 minuti circa (materiale: foglietti post it e pennarelli);
2. Lezione frontale interattiva della durata di circa un'ora con proiezione di slides e filmati sui seguenti argomenti:
  - importanza della dieta mediterranea;
  - caratteristiche organolettiche e principi nutritivi presenti nella focaccia al pomodoro classica (mustazzeddu cun tamatiga);
  - sostanze e prodotti che provocano intolleranze e allergie (allergeni);
3. Laboratorio esperienziale di cucina della durata di circa due ore per la preparazione di un impasto senza glutine per la produzione di un **"mustazzeddu gluten free"** (focaccia al pomodoro senza glutine).

## INDICATORI DI RISULTATO

- N. totale iscritti al progetto/ N. totale partecipanti ( iscritti 24 studenti: partecipanti 24 studenti, 2 insegnanti, 1 cuoco, 1 tirocinante);
- Realizzazione N.1 laboratorio esperienziale di circa 2 ore con produzione di mustazzeddus gluten free (focaccia al pomodoro senza glutine).

## CONCLUSIONI

La dieta mediterranea è sinonimo di alimentazione equilibrata e rappresenta un modello guida per mantenersi in salute mangiando buon cibo. Tra gli alimenti simbolo del modello alimentare mediterraneo vi sono innanzitutto pane e pasta, che sono cereali contenenti glutine e pertanto non idonei al consumo nei soggetti affetti da intolleranza. Grazie alla LEGGE N° 123 DEL 4 LUGLIO 2005, che riconosce la celiachia come malattia sociale e per questo prevede un accesso equo e sicuro ai servizi di ristorazione collettiva attraverso lo sviluppo di attività e progetti a carattere nazionale e regionale e facilita l'inserimento del celiaco nella vita sociale, anche i celiaci possono seguire oggi una corretta e variata dieta mediterranea, riuscendo a rispettare il fondamentale requisito di mangiare rigorosamente senza glutine. Questa breve esperienza ha reso possibile la fruizione anche ai soggetti con intolleranza al glutine di un prodotto tipico del nostro territorio, fatto con ingredienti sani e a km zero. La realizzazione del progetto ha visto come protagonisti i ragazzi di due classi terze dell'IPIA di Iglesias, che hanno partecipato con piacere al laboratorio di cucina alternandosi e divertendosi durante la preparazione del "mustazzeddu gluten free". Il laboratorio si è concluso con la degustazione della focaccia al pomodoro senza glutine, che è stata apprezzata da tutti i partecipanti per gusto e consistenza, nonostante l'utilizzo di farine che, com'è noto, tendono a rendere l'impasto meno elastico.

La partnership del SIAN con l'istituto IPIA si ritiene importante per la formazione dei futuri OSA. Si ringrazia la scuola per la realizzazione del progetto e si auspica una costante e fattiva collaborazione anche in futuro.