



**GUIDA  
ALL'ALIMENTAZIONE  
BIOLOGICA  
NELLA RISTORAZIONE  
COLLETTIVA**

---

Fourchette verte Svizzera  
& Bio Suisse • 2022



In Svizzera, il 56% delle  
persone consuma alimenti  
biologici a casa ogni  
giorno o più volte alla  
settimana

**e nei ristoranti?**

**10-50% in più  
di  
antiossidanti**

nella frutta e nella verdura  
bio,  
delle componenti  
naturalmente protettive

**Nessun aroma  
e colorante  
artificiale**

nei prodotti biologici

**35 a 500 volte  
meno residui  
di pesticidi**

nei prodotti biologici

**Benessere  
degli animali**

Sostenuto da standard  
elevati e senza l'uso  
preventivo di antibiotici



## Referenze:

- [Baranski et al.2014. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. British Journal of Nutrition, 112, 794 - 811.](#)
- [Bio Suisse & Fibl.2021. Résidus de pesticides dans les produits bio. Bio actualités, 5, p. 16-17](#)
- [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques](#)
- [Bio Suisse. 2022. Direttive per la produzione, la trasformaione e il commercio di prodotti Gemma](#)



## Contenuto tematico

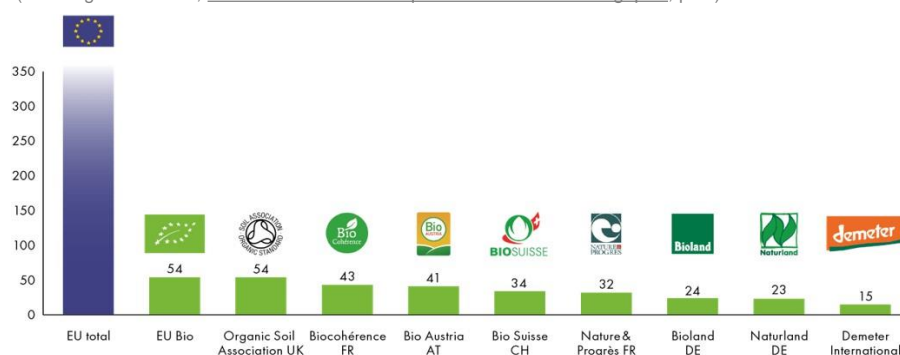
Per preservare la **qualità nutrizionale, le vitamine e gli antiossidanti** contenuti negli alimenti, acquistate frutta e verdura biologica fresca, locale e di stagione. Una volta lavate, non è necessario sbuciarle.

**Consumate crude hanno il massimo valore nutrizionale.** Saltate al momento, cotte al vapore al dente o in forno a bassa temperatura e servite rapidamente dopo la cottura, perdono meno vitamine.

**Aggiungete erbe aromatiche fresche per diversificare i sapori.**

Perché non provare a far **germogliare semi, legumi e cereali**? L'ammollo e la germinazione ottimizzano l'assorbimento dei nutrienti da parte dell'organismo.

Numero di additivi consentiti per la lavorazione di alimenti convenzionali e biologici (stato a gennaio 2021, [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques](#), p.26)



## Testimonianza

Fondazione Wagerenhof casa famiglia per persone con disturbi mentali à Uster (ZH)

Kurt Röösl, chef di cucina

450  40 % bio in estate, 20% in inverno

« Quando le verdure sono coltivate principalmente senza trattamenti, in terreni ricchi di sostanze nutritive, con il tempo sufficiente per maturare, ecc. Le verdure biologiche non hanno sempre lo stesso aspetto, ma secondo me hanno un sapore molto più buono e intenso.

Al fine di poter utilizzare una grande quantità di alimenti biologici di qualità nella nostra struttura, non utilizziamo costosi alimenti lavorati, come le verdure pretagliate. Non abbiamo sacchetti surgelati che vengono semplicemente riscaldati. Quello che mi piace è imparare il "mestiere" con gli ingredienti freschi e questo piace anche ai miei ospiti ».

## Lo sapevate?

Gli standard per i prodotti a base di germogli biologici vietano gli aromi e i coloranti sintetici, limitano gli additivi, vietano la produzione senza suolo e favoriscono i principi della trasformazione sensibile.

## L'essenziale in breve

- l'acquisto di frutta e verdura biologica fresca, locale e di stagione riduce le perdite di nutrienti durante la conservazione e il trasporto, garantendo così una qualità migliore ;
- per risparmiare tempo e conservare più vitamine, la frutta e la verdura biologiche non devono essere sbucciate ;
- variare i metodi di preparazione per far emergere i sapori intrinseci degli alimenti.

### Per ulteriori informazioni

- [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques](#)
- [Fourchette verte Ama Terra. 2016. Brochure. Preparazione dei pasti, p. 31](#)

## Contenuto tematico

La fornitura di alimenti non bio per il menu settimanale (a fianco) ha un costo di 15,74 CHF.

Considerando alcuni acquisti biologici, ecco l'impatto sui costi:

- **acquistare verdure e funghi da un produttore bio locale:** 16,91 CHF
- **legumi, tofu e frutta secca di qualità bio:** 17,96 CHF
- **Carne e pollo di qualità bio:** 19,34 CHF
- **pane, pasta, patate e cereali di qualità bio:** 16,35 CHF
- **uova, formaggi e latticini di qualità bio:** 16,70 CHF

### Piano settimanale dei menu «non bio» - primavera Costo tot.: 15,74 CHF

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Insalata di carote con semi di girasole Sminuzzato di pollo in salsa Penne Cavolo Pane scuro	Couscous vegetariano ai ceci, con semi di zucca Verdura di stagione Pane di segale	Lattuga batavia Sminuzzato di maiale Cubetti di patate Spinaci al vapore Pane ai semi di papaveri	Soncino con champignons marinati, radici, carote, uova sode e noci Pane integrale e gruyère	Ragù di tofu affumicato Cavolo rapa Trio di quinoa al prezzemolo Pane alle noci
3,08 CHF	1,70 CHF	3,09 CHF	4,24 CHF	3,64 CHF

\* I dettagli dei dati sono disponibili nel dossier Documentazione approfondimenti



## Testimonianza

Asilo nido e scuola dell'infanzia **Zottelbär a Walenstadt (SG)**

**Barbara Tonn**, direttrice

55  55% bio

« La mia raccomandazione è: "acquistate più biologico, perché il costo non è proibitivo". Nel nostro asilo nido abbiamo effettuato un passaggio graduale al biologico, abbiamo iniziato con i prodotti lattiero-caseari, ovvero: latte, yogurt e formaggio, oltre che con i cereali, per esempio couscous e bulgur, e i legumi. Ci concentriamo sul biologico per gli alimenti esteri come gli agrumi e la frutta secca. Se i prodotti non sono disponibili nella regione, li acquistiamo di qualità biologica ».

## Lo sapevate?

Il reale costo degli alimenti tiene conto dell'impatto sull'ambiente e sulla società. Se anche per gli alimenti convenzionali venissero considerati questi aspetti, tra i quali per esempio i costi di rimozione delle sostanze sintetiche dall'acqua potabile, il loro prezzo sarebbe significativamente più elevato.

## L'essenziale in breve

Acquistate prodotti regionali di produzione biologica rispettando il vostro budget:

- introdurre gradualmente alimenti biologici ;
- iniziare con i prodotti a prezzo più vantaggioso, come verdure e cereali ;
- adattare il piano del menu e la frequenza delle fonti di proteine vegetali ;
- acquistare tramite agricoltori, produttori locali ;
- ridurre gli sprechi alimentari.

### Per ulteriori informazioni

- [Perotti Alessa. 2020. Moving Towards a Sustainable Swiss Food System: An Estimation of the True Cost of Food in Switzerland and Implications for Stakeholders. ETHZ, 21 p.](#)

# RIDURRE I COSTI – LE PROTEINE VEGETALI

## Contenuto tematico

I legumi sono spesso più economici rispetto alle fonti proteiche animali e permettono quindi di risparmiare.

Comporre un **piatto combinando farinacei e legumi** (come per es. lenticchie, ceci, fagioli o tofu ) fornisce un **eccellente complemento di aminoacidi essenziali** per l'organismo.

Queste fonti proteiche possono essere aggiunte nei **piatti classici** (zuppe, insalate, ecc.), costituire un menu di punta durante le **settimane a tema** o essere semplicemente **incorporate nelle ricette** come per esempio nelle salse.



## Lo sapevate?

In Svizzera si consuma una quantità di carne 3 volte superiore a quella raccomandata. Una dieta equilibrata prevede 4-5 giorni vegetariani alla settimana e 2-3 giorni con carne.


Referenza: [MenuCH](#), Società Svizzera di Nutrizione



## Testimonianza

Casa di riposo Murhof à St. Urban (LU)

Hanspeter Howald, responsabile della ristorazione/ chef di cucina

60  prodotti lattiero-caseari, verdura e frutta **bio** 99.9%

« Il nostro obiettivo è quello di viziare i nostri residenti, il personale e gli ospiti con pasti di qualità e con un valore aggiunto, sia che si tratti di piatti a base di carne biologica/Demeter che di creazioni vegetariane. I nostri Burger vegetariani preparati con legumi, quinoa, ecc. sono particolarmente apprezzati. Con questa sana combinazione, siamo in grado di sostenere la filosofia Demeter controllando al contempo l'aspetto economico ».

## L'essenziale in breve

Un forte potenziale d'azione positiva sull'impronta ambientale:

- preparate regolarmente fonti proteiche vegetali: lenticchie, ceci, fagioli rossi e verdi, tofu, soia, tempeh, seitan, ecc. ;
- variare le modalità di preparazione delle fonti proteiche vegetali: piatti classici, settimane a tema, incorporate nelle salse, ecc..

**Aumentando la percentuale di proteine di origine vegetale si risparmia.**

### Per ulteriori informazioni

- [Fourchette verte. 2021. Schede pratiche sulle proteine \(francese\)](#)
- [Ville de Genève. 2021. Recettes végétariennes - Les chef.fe.s des restaurants scolaires livrent leurs secrets](#)
- [Società Svizzera di Nutrizione. 2022. Piramide alimentare Svizzera](#)

## Contenuto tematico

I prodotti pronti al consumo (convenience food) fanno risparmiare tempo in cucina.

In particolare, **gli alimenti industriali ultra-trasformati sono stati sottoposti a processi di denaturazione e ricostituzione degli ingredienti.**

Sono pochi i prodotti convenience biologici destinati alla ristorazione collettiva. Al momento dell'acquisto, tuttavia, si raccomanda di **prestare attenzione al processo di lavorazione.**

## Lo sapevate?

A causa del loro processo di lavorazione, gli alimenti ultra-trasformati non sono molto sazianti. Se consumati regolarmente, hanno un impatto negativo sul controllo del peso e sull'equilibrio metabolico.

Spesso alcuni alimenti ultra-lavorati contengono numerosi additivi e quantità significative di sale e zuccheri aggiunti, che non fanno bene alla salute.



### 400g di lasagne

convenience food – non bio	4,99 Chf
artigianale – bio	3,60 Chf
artigianale – non bio	2,12 Chf

### 500g di salsa bolognese

convenience food – non bio	5,94 Chf
artigianale – bio	5,42 Chf
artigianale – non bio	3,73 Chf




\* Dati dettagliati disponibili nella cartella Documentazione ed esplorazioni



## Testimonianza

Eco-Hotel Cristallina a Coglio (TI)

Marco Kälin, gerente

60  85-90 % bio

« La freschezza dei prodotti è per noi molto importante. Anche per questo motivo coltiviamo il nostro orto e il nostro frutteto che ci permettono di offrire ai nostri ospiti prodotti freschi e di stagione. Facciamo anche la nostra pasta, usando cereali bio. Abbiamo investito in una macina professionale per ottenere la nostra farina integrale. I clienti apprezzano la qualità dei nostri prodotti.

A chi è scioccato dai prezzi degli alimenti bio, rispondo che quello che è scioccante è piuttosto l'essersi abituati a prezzi derisori che non tengono assolutamente conto dei costi generati in maniera indiretta, per esempio per quel che concerne la qualità del suolo, dell'acqua potabile o la resistenza agli antibiotici ».

## L'essenziale in breve

- spesso è più economico preparare da soli un piatto con ingredienti biologici piuttosto che utilizzare un alimento pronto al consumo non biologico ;
- gli additivi contenuti in un prodotto si possono trovare nell'elenco degli ingredienti sulla confezione ;
- i prodotti ultra-trasformati hanno generalmente un'impronta ambientale poco favorevole.

### Per ulteriori informazioni

- Fardet Anthony. 2017. Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons Vrai
- Fédération romande des consommateurs. 2022. Aliments ultratransformés.



## Contenuto tematico

**La verdura e la frutta biologica non devono essere sbucciate.** In questo modo si sfrutta tutto il loro valore nutrizionale. I gambi dei cavoli, le cime delle carote e altre parti di ortaggi possono essere marinate oppure trasformati in pesto, zuppe o brodi.

**Il pane può mantenersi più a lungo se conservato in un sacchetto per il pane.** Il pane raffermo può essere trasformato in pangrattato o crostini.

**Le conserve, l'essiccazione e il congelamento sono ottimi modi per consumare frutta e verdura locale fuori stagione.** Acquistati in stagione all'ingrosso, hanno un prezzo più vantaggioso.

La carne ha un notevole impatto ambientale. **La filosofia nose-to-tail (dal naso alla coda) incoraggia l'uso di tutte le parti commestibili dell'animale.**

## Lo sapevate?

Secondo uno studio condotto su oltre 200 ristoranti collettivi e privati, nei ristoranti svizzeri sono prodotti in media 108g di rifiuti alimentari per ogni pasto.

Referenza: [ETH Zürich](#)

## Il cibo più sprecato nei ristoranti



Referenza: [La Vie économique](#)



## Testimonianza

Asilo nido Pérollino a Friburgo (FR)  
Stéphane Bellomo, chef di cucina

70  75-80 % bio

« Abbiamo investito in una cucina in loco, che ci permette di preparare tutto da soli, di evitare gli sprechi alimentari e di ridurre le spese a medio termine. Per evitare sprechi alimentari, calcolo con precisione le quantità necessarie. Quando cucino la carne, vario i pezzi e utilizzo tutte le parti dell'animale, anche per i bambini.

Il cibo non consumato viene utilizzato per altri pasti. Gli avanzi vanno alle galline della signora Rolle, la direttrice dell'asilo nido. Grazie a questa particolare attenzione, siamo riusciti a cambiare le nostre fonti di approvvigionamento senza aumentare i costi in modo considerevole, ovvero di circa il 5% ».

## L'essenziale in breve

- adeguare gli acquisti e valorizzare frutta, verdura e patate biologiche fuori misura e imperfette ;
- garantire condizioni di conservazione adeguate ;
- cucinare tutte le parti commestibili degli alimenti ;
- riutilizzare le eccedenze di produzione tenendo conto degli standard igienici.

### Per ulteriori informazioni

- [Fédération romande des consommateurs. 2020. Gaspillage alimentaire – recettes](#)
- [Bio Suisse. 2016. Du museau à la queue](#)
- [ADEME. 2015. Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective](#)



## Contenuto tematico

L'approvvigionamento locale permette di garantire **trasparenza, freschezza e coerenza con la stagione.**

In caso di scarse possibilità di stoccaggio, l'acquisto a livello locale consente una fornitura frequente e flessibile. Perché non **creare una rete di contatti con altri ristoranti della regione per ordini di gruppo?**

**Anticipare il piano del menu al produttore** gli consente di adeguare le quantità, prevedere la merce, pianificare i raccolti, la macellazione, ecc.

**Un margine di libertà nel piano del menu** consente di adeguare l'acquisto di verdure e insalate alla produzione effettiva. Ad esempio, scrivendo: giardiniera di verdure bio di stagione, misto di verdure biologiche, zuppa di verdure biologiche stagionali o verdure biologiche dell'orto.

I produttori locali hanno bisogno di continuità nelle vendite. La ricerca del dialogo e **un costante contatto favoriscono la fiducia e la ricerca di soluzioni personalizzate, a vantaggio di entrambe le parti.**

## Lo sapevate?

In Svizzera più di 7.000 agricoltori lavorano secondo lo standard Bio Suisse, ovvero il 16% della superficie agricola. Ci sono produttori biologici in ogni cantone.

Per il settore della ristorazione, la piattaforma [Biomondo](#) / Trasformazione e commercio, facilita il contatto diretto per l'acquisto di questi prodotti. È online dal 2022 e sta gradualmente ampliando l'offerta disponibile.



Foto :  
Raphaël Fiorina

ISO 14001



## Testimonianza

**Fondazione Domus  
riabilitazione psicosociale  
adulti a Ardon e a Tzoumaz (VS)**

**Yann Guex**, insegnante socio-professionale, cuoco  
125  100 % bio

« Durante il processo di cambiamento, abbiamo rivisto la filosofia dell'organizzazione della cucina. Invece di acquistare solo dai grossisti, abbiamo contattato i produttori locali e stabilito contratti a lungo termine. Componiamo i menu sulla base della disponibilità di prodotti biologici presso i produttori.

Oggi prepariamo quasi tutto da zero, il che ha richiesto un adeguamento dello spazio di stoccaggio e di lavoro delle materie prime. Da 4 anni stiamo lavorando per raggiungere il 100% di prodotti biologici, con un aumento del 14% del budget alimentare. Siamo lieti di condividere con voi la nostra esperienza: [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) ».

## L'essenziale in breve

Trovate dei produttori biologici della vostra regione:

- piattaforma [Biomondo](#) / Trasformazione e commercio ;
- mercati regionali ;
- associazioni regionali di agricoltori biologici.

## Contenuto tematico

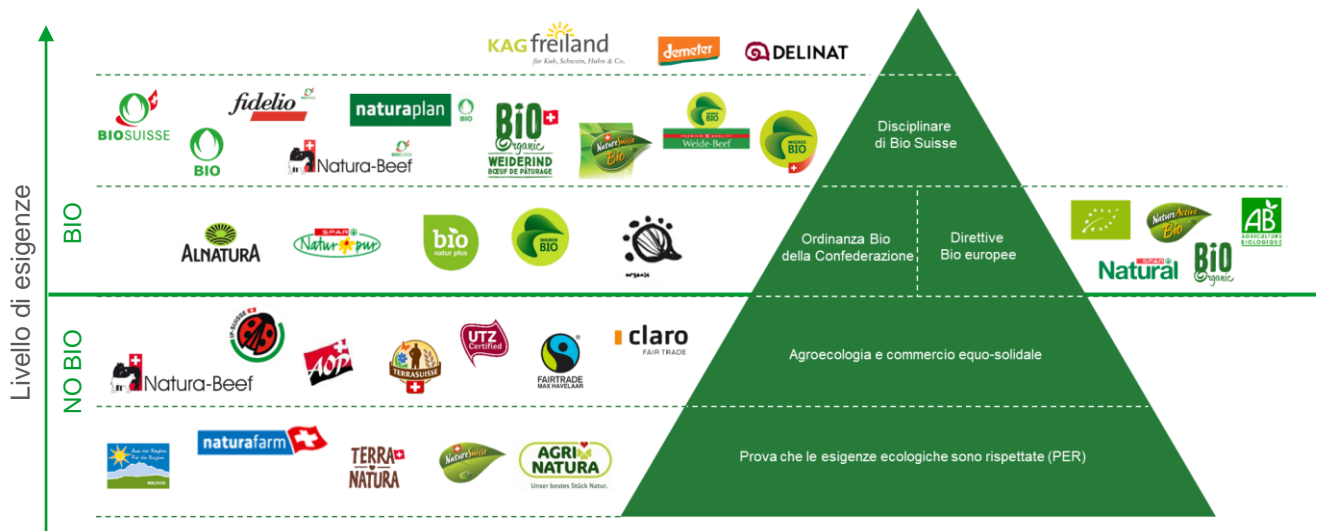
I marchi consentono di orientare il cliente nell'acquisto di prodotti biologici, di metodi di produzione sostenibili e di criteri di commercio equo e solidale. L'immagine qui di seguito indica i **marchi da privilegiare**. I più rigorosi si trovano nella parte alta della piramide.

Per un approvvigionamento di grandi quantità, privilegiare gli alimenti di stagione e **affidarsi a più fornitori**, per esempio tramite la piattaforma Biomondo. Quando la quantità totale non può essere garantita da prodotti bio, **introdurre una percentuale di acquisti da produzione bio** può già avere un'influenza positiva sull'ambiente.

## Lo sapevate?

La Città di Ginevra vuole aumentare gli acquisti di prodotti biologici e locali su larga scala.

Secondo una simulazione, un aumento del 7% del costo merci le consentirebbe di raggiungere gli ambiziosi obiettivi della sua carta per un'alimentazione sostenibile nei 53 ristoranti scolastici della città, in particolare il 20% di bio e il 25% di GRTA (Genève Région – Terre Avenir).



Fonte: Bio Suisse

## L'essenziale in breve

- favorire l'acquisto (anche parziale) di prodotti biologici, del commercio equo e solidale e preservare le specie ittiche in via di estinzione ;
- stipulare un accordo di fornitura permette di stabilire dei requisiti di base ;
- porre domande ai fornitori in merito ai marchi e alla provenienza delle merci e definire la procedura in caso di errori di consegna ;
- limitare gli imballaggi, acquistare prodotti sfusi, acquistare tramite filiera corta e adottare un adeguato metodo di stoccaggio.

### Per trovare dei produttori bio e per ulteriori informazioni

- [Biomondo.ch](http://Biomondo.ch). 2022. Il mercato dell'agricoltura biologica svizzera
- [Pusch. 2022. Labelinfo.ch](http://Pusch.2022.Labelinfo.ch)
- [OFEV. 2020. Raccomandazioni per appalti pubblici ecologici](http://OFEV.2020.Raccomandazioni per appalti pubblici ecologici)

## Contenuto tematico

Lavorare con alimenti biologici comporta spesso l'utilizzo di **una maggiore quantità di prodotti freschi** ( non lavorati), che hanno prezzi più vantaggiosi, soprattutto per la frutta e la verdura.

Rispetto ai prodotti di quarta gamma che vengono consegnati tagliati e pronti all'uso, quelli freschi non lavorati devono essere lavati, mondati e tagliati. Per quantità elevate, queste fasi richiedono attrezzature e infrastrutture specifiche, che **vale la pena di prevedere quando si progetta o si ristruttura una cucina professionale.**

Anche il personale di cucina deve essere organizzato in base a queste attività.

**Il piano del menu viene elaborato in base agli alimenti disponibili**, ai tempi necessari per le varie fasi di preparazione, alla disponibilità del team di cucina, dei forni e delle infrastrutture accessibili e alla gestione degli avanzi di cibo dei giorni precedenti.

### Le leguminose

	 Ammollo	Cottura
Lenticchie verdi	4h	25'
Lenticchie gialle	4h	25'
Lenticchie Beluga ( nere)	1h	20'
Lenticchie rosse	-	15'
Piselli secchi	2h	1h
Ceci	12h	1h30
Fagioli neri	12h	1h30
Fagioli rossi	12h	1h30
Fagioli mungo	12h	2h

## Lo sapevate?

L'ammollo delle lenticchie consente di sfruttare meglio le loro sostanze nutritive, tra cui ferro, proteine e fibre, oltre a ridurre i tempi di cottura.



## Testimonianza

**Osteria all'Undici**  
**Riabilitazione psicosociale giovani e adulti a Bellinzona (TI) - Antonello Pinto, chef de cucina**  
 40  60% bio

« Lavoro con quattro giovani in reintegrazione professionale. Prepariamo noi la maggior parte dei prodotti che serviamo. I giovani conoscono delle pietanze ultra-trasformate, è importante mostrare loro che partendo da un pugno di farina si possono ottenere dei ravioli. Vorremmo creare una rete di ristoranti per ottimizzare i costi dei rifornimenti degli alimenti bio e permettere scambi di prodotti in caso di bisogno, ad esempio se sono vicini alla data di scadenza. Abbiamo già l'abitudine di effettuare questi scambi con la cucina partner della nostra struttura, all'interno della fondazione, che si occupa di mense e catering ».

## L'essenziale in breve

Esistono diverse opzioni per lavorare con i prodotti freschi non trasformati:

- stabilire delle collaborazioni con gli stabilimenti che producono la propria IV gamma locale
- accogliere civilisti o persone in fase di reinserimento professionale ;
- adattare le infrastrutture della cucina.

### Per ulteriori informazioni

- [Écoles d'agriculture du Valais. 2018. Guide pour la conception et la rénovation de cuisines professionnelles](#)
- [GastroSuisse. 2017. Dates de péremption](#)
- [GastroSuisse. 2019. Linee guida buona prassi procedurale nell'industria alberghiera e della ristorazione bpiar](#)

## Contenuto tematico

La provenienza locale degli alimenti e il loro metodo di produzione biologica non sono visibili nel piatto. **Sono quindi necessari ulteriori strumenti per far giungere queste informazioni a commensali.**

**Ogni piatto ha una storia da raccontare**, quella dei suoi ingredienti, dei suoi produttori e dei cuochi che lavorano ogni giorno per soddisfare le papille gustative dei consumatori.

**Pagine Internet, manifesti, marchi di qualità e testimonianze** sono alcuni modi utili per promuoverli.

**Anche l'aspetto dei piatti** gioca un ruolo importante per esprimere l'impegno, la passione, la freschezza e per mettere in risalto la qualità del menu e degli ingredienti.



## Testimonianza

**Peppone catering per bambini a Basilea (BS)**  
**Oliver Hübscher**, chef di cucina /  
Direttore aggiunto della struttura  
400  100 % bio

« Sono fiero di poter dire ai miei ospiti che la nostra è un'azienda certificata Bio Gemma dal 2018 e spiegare loro come acquistiamo gran parte dei nostri prodotti dagli agricoltori/trici locali.

Questa filosofia mi sta a cuore e da un senso alle mie attività. Mi sembra giusto agire per la salute dei bambini e del suolo e per il bene degli ecosistemi e quindi, per l'avvenire del pianeta ».

## L'essenziale in breve

- informare i commensali in merito agli alimenti di produzione biologica serviti e l'origine degli ingredienti ;
- mettere in evidenza i marchi e gli standard seguiti dal ristorante ;
- raccontare la storia del menu, del team di cucina e dei produttori locali.

**Per maggiori informazioni sullo score ambientale e nutrizionale dei menu**

- [Beelong & Fourchette verte, 2022. Applicazione per calcolare lo score ambientale e nutrizionale dei menu.](#)



## Contenuto tematico

I pasti consumati in un' **atmosfera tranquilla e accogliente** permettono di prendersi il tempo per mangiare e gustare il cibo. I pasti possono essere un momento importante della giornata, sia per le strutture che si occupano di bambini, sia per quelle che si occupano di anziani o di persone che vivono in comunità (ospedali, case di riposo, ecc.).

Disporre di una cucina interna **consente di coinvolgere i commensali nell'elaborazione dei pasti**. Inoltre, l'appetito è stimolato dall'odore del cibo. Coinvolgere gli ospiti nella scelta del menu e del cibo rende **il pasto più appetibile** e consente anche di diversificare il menu in funzione delle diverse culture.

Quando si introduce un nuovo prodotto biologico, per favorire il cambiamento, può essere utile organizzare un **atelier di degustazione** con per i commensali, con l'obiettivo di orientare gli acquisti verso i prodotti da loro più apprezzati.

**Ritrovare l'armonia con la terra** è utile per capire le caratteristiche di un sistema alimentare sostenibile. La partecipazione degli ospiti alle attività di giardinaggio o alla coltivazione di erbe aromatiche bio ne sono degli esempi.



## Lo sapevate ?

Le nuove ricette, i piatti vegetariani e i farinacei integrali sono accolti meglio dagli ospiti quando questi ultimi sono coinvolti nell'elaborazione dei piani dei menu e dei pasti. Vedere, sapere dove e come viene prodotto.



## Testimonianza

Istituto Florimont,  
scuola a Petit-Lancy (GE)  
Christophe Benatier, chef di cucina  
141  7 % bio

« Dal 2016 la nostra scuola partecipa al programma **Eco-Schools**. In questo contesto, siamo riusciti a integrare il tema dell'alimentazione sostenibile nei progetti educativi e a coinvolgere gli allievi e il personale docente e non docente in decisioni partecipative sulla nostra **alimentazione**. I menu della nostra mensa sono composti in gran parte da alimenti prodotti nel raggio di 30 km. Siamo orgogliosi di aver ottenuto i marchi Eco-Schools e Fourchette verte.

## L'essenziale in breve

Avere un concetto educativo sul tema del cibo per :

- permettere ai commensali di identificarsi con il « loro ristorante » ;
- favorire il dialogo tra la brigata di cucina, gli educatori, gli animatori e gli ospiti ;
- facilitare l'attuazione di una dieta equilibrata e sostenibile e l'uso di prodotti biologici.

### Per ulteriori informazioni

- [Opuscolo Fourchette verte Ama Terra 2016](#)
- [Kit pedagogico di giardinaggio Fourchette verte](#)

## Contenuto tematico

Investire nella qualità dei pasti serviti nella ristorazione collettiva permette di migliorare l'accesso a **un'alimentazione equilibrata e sostenibile a tutti senza distinzioni**.

Assicurarsi di acquistare alimenti prodotti nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali **contribuisce a ridurre le disuguaglianze sociali**.

In questo modo si sostiene direttamente la qualità di vita odierna e quella delle **generazioni future**.

Anche le **fragilità dovute all'avanzare delle età** traggono beneficio da un'alimentazione sana e sostenibile.



### Esempi di prezzi praticati in materia di acquisti alimentari

	Ristorazione	Budget giornaliero per persona
Nidi dell'infanzia	colazione, spuntino, pranzo, merenda	6.- a 8.- Chf
Centri extrascolastici	repas de midi	4.- a 6.- Chf, secondo l'età

Fonte: dati empirici Ama Terra

## Lo sapevate?

In Svizzera, l'aspettativa di vita è in media di 83 anni. Tuttavia, a seconda delle condizioni di vita e dello stato socio-economico, le possibilità di vivere in buona salute sono distribuite in modo disomogeneo.

**Uno dei fattori di disuguaglianza è l'accesso a un'alimentazione migliore per la salute.**

Anche i pericoli ambientali, sia qui che all'estero, colpiscono più frequentemente le popolazioni svantaggiate.



## L'essenziale in breve

- prevedere un budget da destinare all'acquisto di prodotti biologici, di qualità e locali ;
- per i prodotti alimentari provenienti dall'estero, non disponibili in Svizzera, acquistare prodotti biologici e del "commercio equo e solidale" per sostenere le condizioni di lavoro dei/lle produttori/trici e dei/lle loro dipendenti.

### Per ulteriori informazioni

- [Fédération romande des consommateurs. 2020. Que voulons-nous manger au XXI<sup>e</sup> siècle?](#)

# RINGRAZIAMENTI



**Case di riposo Murhof  
a St. Urban (LU)**



**Istituto Wagerenhof  
a Uster (ZH)**



**Peppone catering  
per bambini  
a Basilea (BS)**



**Kita Zottelbär  
a Walenstadt (SG)**



**Eco-Hotel Cristallina  
a Coglio (TI)**



**Fondazione Domus  
a Tzoumaz (VS)**



**Asilo nido Pérollino  
a Fribourg (FR)**

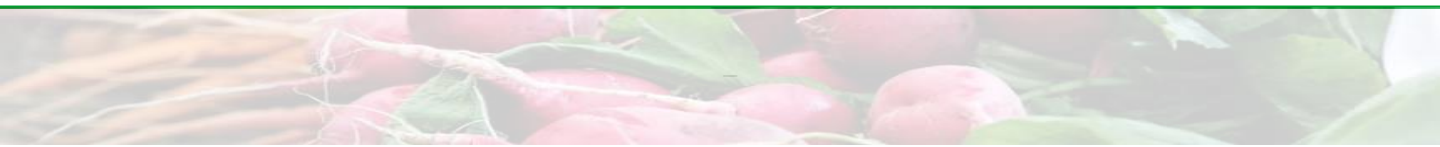


**Osteria all'Undici  
a Bellinzona (TI)**



**Istituto Florimont  
a Petit-Lancy (GE)**





realizzato da



con il sostegno di



**BIOSUISSE**



# DOCUMENTAZIONE E APPROFONDIMENTI

