



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte

Parte generale



1.2 Fourchette verte - Ama terra

Ama terra è un profilo aggiuntivo del marchio Fourchette verte, proposto in alcuni cantoni. Esso garantisce che la struttura proponga non solo un'alimentazione equilibrata, ma che segua anche i principi di uno sviluppo sostenibile.

Chi decide di aderire ad Ama terra, all'acquisto degli alimenti deve considerare aspetti sociali, ambientali e scegliere nel rispetto degli animali, privilegiando prodotti locali e stagionali. I bambini devono, se possibile, essere coinvolti nelle attività che ruotano intorno al pasto e avere a disposizione un ambiente adatto, per prendere coscienza del fatto che mangiare va oltre il semplice nutrirsi (cultura della tavola).

Fourchette verte - Ama terra, inizialmente, si rivolge alle strutture che si occupano di accogliere bambini (asili, asili nido, centri extrascolastici, ecc.), alle scuole e agli istituti, che propongono un pranzo equilibrato. Queste categorie corrispondono alle declinazioni del marchio FV bambini e FV junior. In un secondo tempo, il marchio potrà essere richiesto da qualsiasi struttura che offre un servizio di ristorazione.

Per maggiori dettagli riguardo ai criteri Fourchette verte - Ama terra, rivolgersi a Fourchette verte Ticino o Fourchette verte Svizzera.

1.3 Declinazioni del marchio Fourchette verte

Fourchette verte propone delle declinazioni del marchio specifiche per ciascuna categoria di età e per il numero di pasti serviti (spaziando dal pranzo a tutti i pasti della giornata o tutti i pasti della settimana):

- o **Fourchette verte bambini piccoli** (meno di 4 anni): per asili nidi dell'infanzia e centri diurni.
- o **Fourchette verte junior** (da 4 anni): per la ristorazione scolastica e le unità di accoglienza dei ragazzi.
- o **Affiliazione Fourchette verte junior** (da 4 anni): per gli istituti che ospitano i giovani e servono loro tutti i pasti della giornata.
- o **Fourchette verte adulti**: per bar, self-service, ristoranti, mense aziendali, ecc.
- o **Affiliazione Fourchette verte adulti**: per gli istituti che accolgono adulti e servono loro tutti i pasti della giornata.
- o **Affiliazione Fourchette verte senior**: per gli istituti che ospitano le persone anziane e servono loro tutti i pasti della giornata.
- o **Fourchette verte temporaneo**: per eventi e per le colonie.

1.4 Vantaggi per le strutture

Fourchette verte è un'organizzazione riconosciuta e sostenuta dagli enti pubblici, più precisamente dai Dipartimenti della salute.

Il marchio Fourchette verte garantisce che un'organizzazione indipendente controlli e attesti che la struttura certificata risponda ai criteri di qualità auspicati. Si tratta di un riconoscimento pubblico della struttura.

Infine, oltre agli aspetti promozionali (vedi capitolo 6), i collaboratori Fourchette verte si impegnano a fornire la consulenza nutrizionale agli chef di cucina, a informare il personale (educatori, personale di cura), ad organizzare su richiesta dei seminari e delle formazioni, allestire degli stand informativi e preparare altre attività che permettano di sensibilizzare e di rafforzare le competenze del personale della struttura e del pubblico che la frequenta.

Inoltre i ristoranti beneficiano dell'immagine del marchio (marchio depositato) e della campagna di promozione della Federazione e delle sue sezioni (vedi capitolo 6).



2. Criteri del marchio Fourchette verte

2.1 Criteri nutrizionali

2.1.1 Criteri richiesti

- preferire gli oli di alto valore nutrizionale (per esempio olio di oliva e olio di colza);
- limitare la quantità di grassi saturi;
- incoraggiare il consumo di verdura e frutta ad ogni pasto;
- incoraggiare la presenza di cereali ad ogni pasto ed in quantità sufficiente, variando il più possibile;
- proporre carne, pollame, pesce, uova, tofu, latticini e altri alimenti ricchi di proteine in quantità moderate;
- proporre almeno una volta a settimana un pranzo vegetariano;
- limitare l'uso del sale;
- variare gli alimenti e la loro preparazione (vedi parti specifiche).

Uso dei grassi e degli oli

I grassi e gli oli sono composti da acidi grassi differenti. Essi possono essere saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Nel contesto di un'alimentazione equilibrata si ricerca un rapporto adeguato con particolare attenzione per alcuni tipi di grassi polinsaturi detti omega 3.

Si consiglia infatti di utilizzare preferibilmente oli ricchi di acidi grassi omega 3 e acidi grassi monoinsaturi.

	utilizzo a crudo salse per insalata, salse fredde, sulle pietanze dopo la cottura	utilizzo a calore moderato stufare, brasare, cuocere a fuoco basso	utilizzo a calore elevato soffriggere, saltare, rosolare, friggere
olio di oliva vergine o extra vergine, olio di colza, olio di noci, olio di soia	SI	NO	NO
olio di oliva raffinato, olio di colza raffinato	SI	SI	NO
olio di colza HOLL ³ , olio di girasole HO ³	NO	SI	SI AL MASSIMO 190°C

Il burro si usa unicamente per la preparazione di tartine, pasticceria o biscotti.
Il capitolo 2, parti specifiche, prevede altri criteri specifici per ogni categoria.

³ HOLL = high oleic low linolenic (= alta percentuale di acido oleico, bassa percentuale di acido linolenico)

HO = high oleic (= alta percentuale di acido oleico)



2.1.2 Ulteriori raccomandazioni

Presentazione e piacere

La presentazione delle pietanze (i colori, la consistenza e i sapori degli alimenti, la decorazione dei piatti) deve essere curata, adattata in funzione dell'età, per rendere il pasto un momento piacevole.

Prodotti locali e stagionali

Per contribuire ad un consumo ecologico e responsabile, Fourchette verte raccomanda – nel limite del possibile – di preferire prodotti locali e stagionali.

Produzione sostenibile

Gli alimenti provenienti da una produzione sostenibile sono da privilegiare

2.1.3 Criteri specifici per ciascuna categoria del marchio

I criteri specifici per ciascuna categoria del marchio sono descritti nelle rispettive parti.

2.1.4 Igiene

Secondo la legislazione federale, il capo cucina deve:

- o allestire un sistema di autocontrollo d'igiene e di sicurezza alimentare come previsto dall'articolo 10 della Legge federale del 20 giugno 2014 sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso (LDerr, RS 817.0), oltre agli articoli da 73 a 75 dell'Ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso (ODerr, RS 817.02) del 16 dicembre 2016.
- o formare i collaboratori in funzione della loro attività professionale all'interno della struttura per quanto concerne l'igiene e la sicurezza alimentare, secondo l'articolo 22 dell'Ordinanza sui requisiti igienici (ORI, RS 817.024.1) del 16 dicembre 2016.

Fourchette verte ricorda che il controllo del rispetto delle norme legali igieniche è di competenza delle autorità cantonali che applicano il diritto alimentare.

Cosciente dell'importanza del rispetto di tali norme, Fourchette verte richiama l'attenzione del capo cucina su questo aspetto nel corso del processo di attribuzione del marchio.



2.2 Criteri richiesti: raccolta differenziata

La struttura si impegna a separare i seguenti rifiuti

- o oli e grassi alimentari (obbligatorio secondo l'articolo 4, punto 3 dell'Ordinanza federale sul traffico di rifiuti (OTRif, RS814.610) del 22 giugno 2005 (Stato 1° luglio 2017))
- o vetro
- o carta, cartone
- o PET
- o ferro (conserve), alluminio (lattine, carta d'alluminio, vaschette)
- o lampade (tubi di neon, lampadine)
- o batterie

Nel limite del possibile si raccomanda di separare anche i rifiuti organici.

Le sezioni cantonali si riservano di applicare dei criteri più severi per quanto concerne la separazione dei rifiuti, conformemente con la legislazione vigente.

Secondo l'art. 8 dell'Ordinanza sui rifiuti (OTR) del 10 dicembre 1990 (stato 1°luglio 2011), i cantoni sono responsabili della raccolta dei rifiuti speciali e, se necessario, dell'organizzazione della raccolta periodica.

Fourchette verte si impegna a:

- o controllare la conformità della raccolta dei rifiuti,
- o indirizzare le richieste di chiarimenti concernenti la separazione dei rifiuti alle persone competenti.



3. Procedura per ottenere e mantenere il marchio Fourchette verte

Richiesta del marchio⁵

Il responsabile della struttura (capo cucina o direttore della struttura):

- compila il formulario «Richiesta del marchio»

Analisi della domanda

Fourchette verte elabora il dossier di candidatura in funzione dei criteri richiesti (vedi capitolo 2 parte generale e parti specifiche):

- un dietista diplomato/specialista in nutrizione analizza i menu proposti sotto il marchio Fourchette verte.
- Se necessario il dietista/lo specialista in nutrizione può aiutare a rielaborare i menu proposti.

Attribuzione del marchio

- Il comitato di attribuzione conferisce il marchio previa raccomandazione del dietista diplomato/specialista in nutrizione.
- Il marchio Fourchette verte è attribuito alla struttura, specificando il nome del capo cucina e del direttore. In caso di cambiamento del personale, Fourchette verte deve essere informata affinché possa essere effettuato il rinnovo dell'attestato.

Obblighi del responsabile della struttura della ristorazione

Il responsabile della struttura (capo cucina o direttore della struttura) che ottiene il marchio Fourchette verte si impegna a:

- proporre dei menu variati ed equilibrati che adempino i criteri Fourchette verte;
- rispettare i criteri ambientali;
- esporre i menu Fourchette verte in modo visibile;
- valorizzare il marchio Fourchette verte sul menu;
- esporre il certificato del marchio e l'autocollante ufficiale Fourchette verte in un luogo ben visibile al consumatore;
- mettere i volantini Fourchette verte a disposizione del pubblico;
- mettere in evidenza Fourchette verte attraverso manifestazioni periodiche e puntuali.

Seguito, controlli e rinnovo del marchio

In seguito all'assegnazione del marchio, Fourchette verte effettua un lavoro periodico e si impegna a:

- tenere aggiornata la lista delle strutture con il marchio o gli affiliati e pubblicarla sul sito internet;
- far beneficiare le strutture delle proprie azioni di promozione o eventi specifici;
- rimanere a disposizione per consigli in ambito di alimentazione;
- effettuare dei controlli annuali. I controlli che seguono l'attribuzione del marchio sono effettuati annualmente da Fourchette verte o da suoi mandatarî;
- riconfermare il marchio alle strutture controllate che rispondono ai criteri del marchio Fourchette verte e revocarlo alle strutture che non hanno corretto le non conformità entro i limiti stabiliti.

⁵ NB: tutti i processi descritti sono ugualmente validi per Fourchette verte e Fourchette verte – Ama terra.







Allegati 2 – Lista degli alimenti ricchi di grassi

Gli alimenti grassi sono pietanze ricche di lipidi, contenenti cioè più del 10% di grassi. La composizione di grassi di alcune preparazioni può variare a seconda della ricetta utilizzata.

Gli alimenti seguenti sono considerati alimenti grassi. Gli alimenti accompagnati da * non sono considerati grassi se contengono meno del 10% dei grassi a crudo e sono cotti senza l'aggiunta di grassi (p.e. cottura al forno). Questi alimenti contengono dei grassi con un influsso sfavorevole sulla salute. La regola del 10% può essere ignorata se si tratta di piccole quantità e vi è un massimo di 5 g di lipidi per porzione, che devono essere di buona qualità (cf. p. 5).

Carne e pollame

- preparazioni con panna
- scaloppine impanate*
- cordon bleu*
- nuggets*
- involtini di pollo
- preparazioni con lardo
- cotoletta di maiale

Pesce

- tutte le preparazioni fritte
- gratin di pesce alla panna
- pesce in pastella
- pesce impanato (bastoncini, nuggets, ecc.)*
- pesce bordolese, alla provenzale, ecc.*

Verdure cotte e in insalata

- gratin di verdure alla panna
- spinaci alla panna
- porri alla panna

Salumi e insaccati

- tutte le salsicce : di vitello o di pollame, wienerli, cipollata, merguez, liono, luganiga, luganighetta, cervelas
- Salumi : mortadella, salame, lardo, pancetta, prosciutto crudo con grasso, coppa, fleischkäse, ecc.
- terrine di paté
- Parfait

Alimenti a base di formaggio

- raclette, fondue
- formaggi impanati (es. tommes impanati)

Altri

- scaloppine o nuggets impanati vegetali*
- tofu impanato*
- Quorn impanato
- involtini primavera fritti
- parfait vegetale
- pietanze zuccherate o salate a base di pasta sfoglia, pasta brisée o sablée
- sfoglie a base di carne, di verdure, di formaggio, ecc.
- vol-au-vent (tortine di pasta sfoglia)
- croissants al prosciutto
- torte al formaggio, alle verdure, quiches, ecc.

Casi particolari

Questi alimenti non sono grassi

- carne secca
- prosciutto cotto o da cuocere
- pasta per la pizza
- tortellini, ravioli

Farinacei

- patatine fritte, patatine al forno*
- patate saltate
- crocchette di patate*
- patate country*
- rösti*
- gratin di patate alla panna
- gratin di pasta alla panna
- risotto al mascarpone



Preparazioni, alimenti accompagnati di

- maionese (p.e.: insalata russa, insalata di sedano-rapa, ecc.),
- salsa alla panna, salsa tartare, salsa olandese, salsa bernese, salsa suprema, salsa aurora, burro café de Paris, crème fraîche, latte di cocco, ecc.

Esempi di preparazioni consigliate

- cuocere al forno
- cuocere alla griglia
- cuocere al cartoccio
- brasare
- stufare
- sbollentare/bollire
- cuocere al vapore, ecc.

Desserts

- cake
- torta alla crema, foresta nera, biscotti arrotolati alla crema
- millefoglie
- torta alla frutta, al limone
- tasche di frutta
- strudel, brioche, treccia russa
- ciambelloni alla frutta
- frutta con panna montata
- tiramisù
- berliner
- cornetti alla panna, bignè
- cialde
- mousse di frutta a base di panna
- bavarese alla crema
- dessert a base di panna
- gelati alla panna (con più del 10% di grassi)
- cioccolata
- cioccolatini
- meringhe alla crema
- biscotti, madeleines

Casi particolari non sono alimenti grassi

- leckerli, panpepato, meringhe, popcorn
- barchette alla frutta a seconda della marca
- rolo alla marmellata
- crema al cioccolato o crema al caramello
- crema inglese, crema pasticceria, flan, crème brûlée
- coppa viennese (a seconda della marca)
- crema di marroni
- charlotte alla frutta, bavarese, diplomatici, budini, zabaione, torta al quark
- tortine di frutta con il fondo di pan di Spagna
- sorbetti

Esempi di pietanze e metodi di preparazioni grasse con le rispettive alternative

Evitare

Pesce alla mugnaia, salsa tartare e patatine fritte, insalata mista

Pesce alla mugnaia, salsa tartare e patatine fritte sono tre preparazioni grasse

Fettina di maiale impanata, cornetti, zucchine gratinate alla panna

Fettina di maiale impanate, zucchine gratinate alla panna sono due preparazioni grasse

Preferire

Pesce bollito, salsa tartare al quark, patatine al vapore, insalata mista

Fettina di maiale brasata, cornetti, zucchine al vapore

Per approfondimenti sul tema, consultare la scheda informativa «Grassi e oli in cucina» su www.sge-ssn.ch (rubrica «Io e Te» / «piramide alimentare svizzera» / Livello «oli, grassi e frutta oleaginosa»).

