



Fourchette verde Ticino: il cibo è specchio della salute

Un'alimentazione completa ed equilibrata agisce nella prevenzione di patologie che minano il benessere.



Autore:
Valentina Galli,
responsabile
amministrativa
di Fourchette verde
Ticino



Il cibo, oltre a garantire un momento di convivialità, è uno dei piaceri della vita: a esso sono associati, oltre al gusto, ricordi ed emozioni. **L'alimentazione, però, può trasformarsi da elemento emblematico di benessere – se corretta ed equilibrata – a fattore di rischio.** Persone che seguono una dieta ricca di grassi saturi, carboidrati raffinati, zuccheri e povera di fibre hanno un maggior rischio di incorrere in malattie non trasmissibili quali, ad esempio, diabete, obesità e malattie cardiovascolari. **Fourchette verde (FV), attraverso la promozione dell'alimentazione equilibrata, agisce nella prevenzione dell'insorgenza di queste patologie.** L'obiettivo è migliorare la salute della popolazione modificando il comportamento dei ristoratori, attraverso l'educazione alimentare. L'attività principale dell'associazione è l'attribuzione di un marchio di qualità nutrizionale e la regolare verifica del rispetto dei suoi criteri. **Il marchio è accessibile a tutte le strutture della ristorazione che ne fanno richiesta e adempiono a specifici criteri nutrizionali e ambientali.** I criteri nutrizionali richiedono

di offrire pasti sani ed equilibrati, ovvero incoraggiare il consumo di frutta e verdura preferibilmente fresca e di stagione; offrire fonti di carboidrati (di preferenza integrali) e proteiche in adeguata quantità e variando il più possibile; preferire oli di buona qualità e limitare la quantità di grassi saturi; limitare l'uso del sale; variare gli alimenti e preferire metodi di cottura leggeri, atti a preservare le proprietà nutrizionali degli alimenti. **I criteri ambientali includono, invece, l'offerta di un ambiente sano in cui è assicurato il rispetto delle norme igieniche e implementata la raccolta differenziata.**

L'impegno di Fourchette verde

Oltre alle attività principali, sopra menzionate, FV-TI si distingue anche per l'organizzazione di corsi di cucina sana per professionisti, per la collaborazione con enti esterni per formazioni scolastiche, del personale e per consulenze in ambito alimentare. **FV s'impegna a invitare i consumatori ad adottare un regime alimentare più sano e aumentare e migliora-**

re le conoscenze nell'ambito della salute dei consumatori e dei professionisti della ristorazione.

Il piatto Fourchette verte

Con **Fourchette verte** avete la certezza di consumare pasti appetitosi ed equilibrati. Il piatto del giorno Fourchette verte per le **persone adulte** é composto da:

- ➔ uno o più alimenti ricchi di fibre e di elementi protettori (antiossidanti).
A scelta: verdure cotte e/o crude
Quantità: minimo 180g
- ➔ un alimento energetico ricco di idrati di carbonio sotto forma di amido.
A scelta: patate, pasta, riso, polenta, orzo, farro, mais, pane. Di preferenza integrali
Quantità: 80- 300 g patate, 45-75 g pasta, riso, cereali, 1-2 fette di pane
- ➔ un alimento costruttore ricco in proteine.
A scelta: carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, leguminose
quantità (a peso crudo): 100-120 g di carne, pollame, pesce, 2-3 uova, 100-120 g tofu/Quorn/seitan, 60-100 g leguminose (peso secco), 30 g formaggio a pasta dura, 60 g formaggio a pasta molle, 150-200 g formaggio fresco con max 6% di grassi (ad es cottage cheese)

Il modello del piatto di **Fourchette verte** si basa sulla piramide alimentare svizzera e le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN. ●



STRACCETTI DI POLLO AL PESTO DI ASPARAGI E COUS COUS

Ricetta di Rosanna Gagliardi, cuoca formatrice Fourchette verte Ticino

Ingredienti per 8 persone (adulte)

- ➔ 1 Kg di asparagi
- ➔ 40 g di mandorle (o nocciole, pinoli, noci, anacardi)
- ➔ 60 g parmigiano grattugiato
- ➔ ½ limone spremuto
- ➔ 1 mazzetto di basilico fresco
- ➔ 1 c di maggiorana secca
- ➔ 1 c di noce moscata
- ➔ 4 c di olio extravergine di oliva
- ➔ qb sale
- ➔ 1 c olio di colza raffinato o HOLL
- ➔ 960 g pollo
- ➔ 3 c concentrato di pomodoro
- ➔ 600 g cous cous
- ➔ 1.2 L di acqua
- ➔ 2 C olio extravergine di oliva

Procedimento

Mondare e lavare gli asparagi e scottarli per 5 minuti in acqua leggermente salata. Scolarli con un mestolo forato, tagliarli a cubetti e farli raffreddare. Tenere da parte un mestolo di acqua della cottura.

Riunire tutti gli ingredienti in un mixer insieme agli asparagi e frullare fino ad ottenere una crema consistente, e se necessario allungare con l'acqua di cottura.

Tagliare il pollo a straccetti, rosolarlo in poco olio in una padella antiaderente; a metà cottura aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e dopo qualche minuto aggiungere il pesto. Bollire l'acqua leggermente salata, versare sul cous cous, mescolare, coprire e lasciare gonfiare. Sgranare con una forchetta, condire con l'olio extravergine di oliva e servire insieme al pollo.

Suggerimenti

Servire con una porzione di verdure.

Migliorare la salute della popolazione attraverso l'educazione alimentare: è l'obiettivo ambizioso di Fourchette verte

Pollo, cous cous, asparagi, mandorle, formaggio, olio, aromi e pomodoro sono gli ingredienti principali di una ricetta tanto buona quanto sana.