



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



Fourchette verte Take away

Il marchio per gli eventi





Fourchette verte Take away

Il marchio per gli eventi

Fourchette verte Take away è un adattamento del marchio Fourchette verte per gli eventi, siano essi sportivi, culturali o altro, e per le colonie. L'obiettivo è proporre un pasto equilibrato, variato e gustoso che risponda alle attese di un pubblico attento alla propria salute e alimentazione. Ogni ristoratore o luogo di ristoro può richiedere il marchio Fourchette verte Take away compilando l'apposito formulario. Il marchio è gratuito e valido unicamente per il periodo stabilito. Il marchio può essere attribuito a uno o più menu, non necessariamente a tutta l'offerta.

Per ottenere il marchio Fourchette verte Take away (FV-Take away), il menu deve essere **composto come segue:**

- **1 porzione di carne/pesce/formaggio/legumi/uova (peso a crudo)**
100-120 g di carne o pesce o tofu o 2-3 uova o 60-100 g di legumi cotti (lenticchie, ceci, ...) o 60 g di formaggio a pasta dura o 120 g formaggio a pasta molle o 300-400 g formaggio fresco con al massimo il 6% di grassi.
- **1 porzione generosa di verdura cruda e/o cotta e/o frutta**
(almeno 180 g)
- **1 porzione di farinacei (peso crudo)**
Pane, pasta, riso, cereali, (45-75 g) o patate (180-300 g) e/o pane (1-2 fette), preferire i prodotti integrali.
- **Grassi di buona qualità nutrizionale (10-15 g)**
Per esempio: olio (d'oliva extravergine o olio di colza per le preparazioni a crudo (uso a freddo); olio d'oliva raffinato o olio di colza HOLL o olio di girasole alto oleico per le rosolature (cottura a calore).
- **Alcune pietanze grasse non possono essere presenti**
Le pietanze grasse sono delle derrate alimentari che contengono più del 10% di lipidi (vedi lista allegata). I menu FV Take away non possono prevedere salsicce, patate fritte, salumeria, pâté, gratin, salse a base di panna o mayonnaise, pasta sfoglia, frolla o brisé, frittelle, ecc.

Raccomandazioni

- Acquistare quanto possibile **locale e di stagione**.
- Preferire ingredienti **prodotti in modo sostenibile** (ad es. da coltivazioni biologiche o che seguono la produzione integrata, pesce con il marchio MSC).
- Proporre una cucina dal **basso contenuto in sale**.
- **Variare gli alimenti** e la preparazione.
- **Curare la presentazione**, la consistenza e il sapore.
- Se è proposta una bevanda gratuita, deve essere privilegiata **l'acqua del rubinetto**, eventualmente accompagnata da una fetta di limone.

Uso dei grassi

Per avere un'alimentazione equilibrata, deve essere rispettato il rapporto tra i diversi acidi grassi, con particolare attenzione agli omega 3. Si consiglia di utilizzare in prevalenza oli ricchi di acidi grassi omega 3 (colza, noci, soia) e di acidi grassi mono-insaturi (olio d'oliva, colza HOLL, girasole alto oleico).

	Uso a freddo salsa per insalata, condimenti a crudo	Cottura a calore moderato stufare, brasare, cuocere a fuoco lento	Cottura a calore elevato soffriggere, rosolare, spadellare
olio vergine o extravergine d'oliva, olio di colza, olio di noci, olio di soia	SÌ	NO	NO
olio d'oliva raffinato, olio di colza raffinato	SÌ	SÌ	NO
olio di colza HOLL, olio di girasole HO	NO	SÌ	SÌ AL MASSIMO 190 °C



Idee per menu FV Take away

Penne alla bolognese e verdure

Insalata verde
Mela

Tagliatelle ai gamberi e zucchine

Insalata di pomodori

Spiedino di tacchino e peperoni alla griglia

Pannocchie di mais
Insalata di carote e sedano rapa

Risotto ai funghi o alla zucca

Cubetti di formaggio
Insalata verde con barbabietola

Insalata greca

(pomodori, cetrioli, cipolle e feta)
Pane integrale
Fetta d'anguria

Pollo tandoori

Riso profumato
Ratatouille

Riso asiatico

(riso, piselli, uovo, peperoni, cavolo cinese, fagioli mungo, ecc.)
Pera

Panino caprese ai 5 cereali

Insalata mista

Pane integrale tostato

Hummus di ceci
Verdure in pinzimonio

Noodles giapponesi integrali con tofu e verdure

Insalata di finocchi e arancia

Lasagne casalinghe

Insalata verde con cetrioli

Filetto di salmone alla griglia

Orzo con piselli
Broccoli al vapore

Roastbeef, salsa al quark

Insalata mista con pomodori e peperoni
Pane integrale

Bocconcini d'agnello alla griglia

Tabulé con cetrioli, pomodori e peperoni
Fetta di melone

Scaloppine di vitello al limone

Patate, carote e sedano rapa al forno
Albicocche

Tortilla

farcita con pomodoro, riso venere, mais, cipolla, peperoni, fagioli e salsa allo yogurt
Fetta d'anguria

Piadina

con ricotta, rucola, pomodoro e olive
Pesca

Panzanella toscana con pomodori

cetrioli, cipolle, basilico e tonno al naturale
Uva



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



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

