



# FOURCHETTE VERTE

## Che cos'è il marchio Fourchette verte?

Fourchette verte è un marchio di qualità destinato ai ristoratori creato nel 1993 dal Dipartimento dell'azione sociale e della salute del Cantone Ginevra. Esso è stato esteso in seguito ad altri Cantoni romandi.

Dall'autunno del 1995 Fourchette verte si è costituita in associazione a scopo non lucrativo. In Ticino il progetto è stato adottato dal Dipartimento delle opere sociali nel 1996.

Il marchio Fourchette verte ha per scopo la promozione di un'alimentazione equilibrata in un ambiente sano. Esso promuove in tal modo anche un'immagine positiva della ristorazione.

Il marchio Fourchette verte può essere attribuito a tutti gli esercizi di ristorazione, privati e pubblici, che servono menu o piatti del giorno, a condizione che rispondano ai tre criteri seguenti:

- Proporre un menu o un piatto del giorno vario, sano ed equilibrato
- Offrire la possibilità di consumare bevande senz'alcol, in particolare acqua minerale a un prezzo inferiore, per la medesima quantità, alla bevanda alcolica più economica, e fornire gratuitamente acqua in caraffa (vedi articolo 61 della Legge cantonale sugli esercizi pubblici)
- Mettere a disposizione un ambiente sano e igienicamente irreprensibile, garantendo il rispetto rigoroso della legislazione in materia d'igiene.
- È auspicabile la separazione dei rifiuti.

Nella misura in cui i suddetti criteri corrispondono a un obbligo di legge per tutti i ristoranti, il marchio attesta il rispetto di queste disposizioni.

Il marchio Fourchette verte riguarda tre categorie di ristorazioni, segnatamente:

- a) ristoranti, trattorie, osterie, grotti e canvetti, pizzerie, ristoranti agrituristici
- b) ristoranti self-service aperti al pubblico
- c) ristoranti riservati a collettività particolari (mense scolastiche, ospedali, case per anziani, mense aziendali, ecc.)

Ogni ristorante può chiedere l'attribuzione del marchio Fourchette verte, senza costi da parte sua, riempiendo l'apposito formulario "Richiesta di adesione" allegato al presente fascicolo e inviandolo a Fourchette verte Ticino.

## Perché Fourchette verte

Fourchette verte si colloca nel quadro delle campagne di promozione della salute (in particolare nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari e del cancro) e ha per obiettivo il miglioramento dello stato di salute della popolazione, intervenendo sui fattori di rischio.

## Fourchette verte opera per:

- educare i consumatori a adottare comportamenti alimentari più sani
- aumentare o migliorare le conoscenze in materia di alimentazione e di salute sia dei consumatori sia dei professionisti della ristorazione.

# I TRE CRITERI FOURCHETTE VERTE

## 1 Il piatto o menu del giorno sano e equilibrato

### A. Il ristoratore s'impegna a:

- **Proporre un menu o un piatto del giorno equilibrato.**

Per "piatto" si intende l'intero pasto servito su un unico piatto, per "menu" si intende il pasto diviso in più portate, sempre rispettando i criteri di composizione sottoindicati. È possibile l'offerta di più piatti o menu Fourchette verte diversificando tra carne, pesce, vegetariano, piatti regionali, ecc.

- **Indicare sulla carta e tramite un cartello ben visibile, il menu o il piatto del giorno Fourchette verte e mettere a disposizione della clientela il materiale informativo fornito da Fourchette verte**

### Composizione del menu o piatto del giorno Fourchette verte:

#### 1. Grassi in quantità limitata e di buona qualità nutritiva:

**a scelta:** oli mono o polinsaturi, cioè olio d'oliva e extravergine, di colza, ecc. (vedi tabella "come utilizzare i grassi", pagina 4).

Le **vivande ricche di grassi**, come fritti, salumeria grassa (salami, cotechini, pâtés, lardo, pancetta, ecc.), alimenti impanati, salse alla panna, maionese, alimenti gratinati ricchi di grasso, dolci a base di pasta sfoglia o frolla, **non** devono fare parte del piatto o menu del giorno Fourchette verte.

#### 2. Uno o più alimenti ricchi di fibre ed elementi protettori (antiossidanti, vitamine, sali minerali):

**a scelta:** verdure crude e/o cotte, frutta

**quantità minima:** 200 grammi

#### 3. Un alimento energetico ricco di idrati di carbonio-amido:

**a scelta:** pasta, riso, patate, polenta, cereali, pasta per pizza, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, soia, ecc.)

**inoltre:** pane di preferenza integrale, ai cereali, bigio.

**quantità:** a discrezione secondo il fabbisogno energetico individuale

#### 4. Un alimento "costruttore" ricco di proteine:

**a scelta:** carne, pesce, crostacei, uova, tofu, formaggio, legumi (in alternativa ai legumi come alimento energetico)

**quantità:**

100-120 grammi di carne, pesce o crostacei

oppure 2 uova

oppure 150 grammi di tofu

oppure 60-80 grammi di formaggio grasso a pasta dura o molle

oppure 200 grammi di formaggio magro fresco

oppure 150 grammi di legumi cotti (pari a 50 grammi crudi secchi)

## B. Perché questa composizione?

È stato evidenziato che l'alimentazione ha un ruolo nello sviluppo di certe malattie (malattie cardio-vascolari, cancro, diabete; ecc.). Di conseguenza i 4 punti indicati per la composizione del menu o piatto del giorno Fourchette verte si giustificano nel modo seguente:

1. Il consumo di **materie grasse** (lipidi) è in generale troppo elevato rispetto alle raccomandazioni nutrizionali. Vi è un consumo eccessivo di grassi saturi (burro, formaggi, salumi, carni grasse, grasso di cocco o di palma) in rapporto al consumo di grassi insaturi (mono o polinsaturi), quali l'olio di oliva, di colza, i grassi contenuti nel pesce...

È pertanto necessario:

proporre **alimenti variati contenenti grassi mono o polinsaturi limitare la quantità di grassi saturi.**

2. Il consumo di **verdure** e di **frutta** è inferiore alle raccomandazioni nutrizionali. Le verdure e la frutta forniscono fibre ed elementi protettori (vitamine, sali minerali, antiossidanti/flavonoidi\*) indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo.

(\*i “flavonoidi” o “bioflavonoidi” sono sostanze presenti nei vegetali che li utilizzano come difese naturali contro insetti e microrganismi nocivi; assunte dall’organismo umano grazie al consumo di verdure e frutta,svolgono funzioni antiossidanti – cioè combattono i radicali liberi- antivirali,antiallergiche, antiaggreganti, antinfiammatorie, antitumorali)

**3.** Il consumo di alimenti ricchi di **idrati di carbonio-amido** (pane, pasta, riso, patate, cereali legumi) è necessario e deve essere **proporzionato al fabbisogno calorico**, tenuto conto dell’età, della corporatura, del sesso, dell’attività fisica svolta, nonché degli altri alimenti consumati, anch’essi fornitori di calorie. I carboidrati sono il carburante principale del lavoro muscolare. Sono ricchi in sali minerali, vitamine del gruppo B e fibre alimentari.

Sono per contro da limitare in modo rigoroso gli alimenti ricchi in idrati di carbonio-saccaroso, come pasticceria, dolci, bevande zuccherate. Il loro consumo è superiore alle raccomandazioni. Spesso, essi contengono anche grassi saturi nascosti, nonché additivi di varia natura (conservanti emulsionanti, ecc.).

**4.** Il consumo di alimenti ricchi di **proteine e grassi nascosti** (carne, uova, formaggi) è in costante aumento, devono essere assunti con moderazione, nella misura necessaria all’organismo.

### C. Le dietiste di Fourchette verte

- forniscono i consigli nutrizionali necessari ai ristoratori
- Partecipano, su richiesta, alla formazione del personale di cucina

### D. Come utilizzare i grassi?

Tipo di grasso	A freddo	Temperatura media (meno di 180°)	Temperatura elevata
Olio di oliva extra-vergine Olio di noci	Sì	No	No
Olio di arachidi	-	-	Sì NB: I cibi fritti sono sconsigliati da Fourchette verte
Olio di colza Olio di oliva raffinato	Sì	Sì	No
Burro	Poco, raramente	-	-

**La panna è da utilizzare in quantità limitata e il meno possibile**

**La cottura con burro da arrostire e altre materie grasse a base di burro o di margarina sono sconsigliate.**

**Ogni altra materia grassa è sconsigliata**

### E. L’equilibrio alimentare, la composizione dei menu

Per ottenere un buon equilibrio dei menu, occorre **variare gli alimenti e la loro preparazione.**

**In che modo?**

utilizzare uno **schema di pasti su più settimane** (vedi gli esempi di schemi qui di seguito)  
variare la scelta degli alimenti per categoria, nonché i modi di preparazione (vedi esempi di piatti del giorno).

## Esempi

Gli **alimenti-base** - verdure, alimenti energetici (carboidrati), alimenti proteici – devono essere **presenti in ogni pasto**, nelle quantità e proporzioni raccomandate, preparati con grassi di buona qualità nutrizionale e usati con parsimonia.

### **I farinacei devono essere presenti e variati ad ogni pasto**

A scelta : patate, pasta, riso, cereali, leguminose etc, il pane in aggiunta di preferenza integrale, ai cereali, bigio...

Le patate si possono cucinare in diversi modi ma sempre con pochi grassi, in purea, al forno, al vapore, al prezzemolo, "boulangère", al gratin, in insalata, rosolate, nella frittata

Per quanto concerne **il pesce**, si varierà tra le diverse qualità (merluzzo, salmone, trota, sardine, orate, branzino, tonno fresco, ecc.) e tra i diversi modi di cottura (al forno, in padella, al vapore, ecc.)

### **Evitate composizioni di diversi alimenti grassi come**

pesce "meunière" o carne impanata, patate fritte, spinaci alla panna, oppure ossobuco con salsa, risotto, verdure al burro.

### **Preferite :**

pesce al cartoccio, patate al vapore, insalata mista.

### **Evitate :**

scaloppina di maiale impanata, maccheroni al burro, verdura gratinata alla panna

### **Preferite :**

filetto di maiale, maccheroni al pomodoro, verdura al vapore

Tenere sempre conto dei **principi dell'alimentazione equilibrata**, secondo i quali:

- verdura e/o frutta devono essere presenti in ogni pasto, inclusi gli spuntini (per un totale di 5 volte al giorno)
- carboidrati 3 volte al giorno
- latte o latticini 2 volte al giorno
- carne non più di una volta al giorno, di preferenza magra
- pesce almeno due volte la settimana, inclusi pesci grassi (acidi grassi omega 3)
- non più di 3 uova la settimana
- legumi 3 volte la settimana
- dessert di regola a base di frutta; dolci, gelati non più di 3 volte la settimana

Tenere sempre conto della **tabella calorica** degli alimenti e del **fabbisogno calorico** individuale da ripartire tra tutti i pasti. Il pasto di mezzogiorno deve coprire circa un terzo del fabbisogno giornaliero.

**Non dimenticate che la presentazione delle pietanze, il loro colore, la decorazione, devono essere curate, affinché il cliente abbia il piacere di mangiare.**

**Il piacere è un elemento indispensabile dell'equilibrio.**

Per ottenere il marchio, occorre proporre 15 piatti del giorno Fourchette verte, cioè tre settimane di giorni lavorativi, seguendo la griglia figurante nel formulario annesso. I 15 menu devono essere descritti a titolo di esempio, una sola volta al momento della richiesta del marchio. La loro composizione deve corrispondere alle esigenze del criterio.

## SCHEMI ED ESEMPI DI PIATTI/MENU EQUILIBRATI

Schema base di piatto/menu equilibrato (vedi pagina 2)

- uno o più alimenti ricchi di fibre ed elementi protettori (verdure crude e/o cotte, frutta – minimo 200 grammi)
- un alimento energetico (idrati di carbonio) e pane (pasta, riso, patate, polenta, cereali, legumi – secondo il fabbisogno energetico individuale)
- un alimento costruttore ricco di proteine (carne, pesce, crostacei, uova, tofu, formaggio, legumi)

### Schema settimanale di piatti/menu

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Carne magra manzo, vitello, maiale....	uova	formaggio	pollame	pesce
verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte
carboidrati	carboidrati	carboidrati	carboidrati	carboidrati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane	pane	pane	pane	pane
bevanda	bevanda	bevanda	bevanda	bevanda

## ESEMPI DI PIATTI DEL GIORNO EQUILIBRATI

### SCHEMA DEI PASTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>P R A N Z O</b>	Insalatina verde	Insalata di carote	Verdure crude su letto di insalata	Insalata mista	Filetto di salmone al pepe rosa	Spezzatino magro	Formaggi delle valli
	Orzotto al giallo	Cannellini stufati al pomodoro	Bistecca alla griglia con limone	Borlotti in salsa	Riso basmati profumato	Purea di patate	Patate al prezzemolo
	Piselli al pomodoro	Bulgur alle erbette	Patate al cartoccio	Semola di cous-cous alle verdure di stagione	Verdure di stagione condite con extra- vergine	Broccoli con scaglie di mandorle	Coste stufate alle erbette
	Peperonata tricolore leggera	Coste al vapore	Carote stufate	Verdure al vapore			
<b>C E N A</b>	Fettina di vitello alla griglia	Filetto di limanda al vino bianco	Insalata	Cottage cheese alle erbette	Insalata di carote	fettine di Quorn in agrodolce	Bistecchine di tofu salsa al curry
	Patate al forno	Riso allo zafferano	Risotto integrale	Chicchi di	Fettina di polenta al forno	Miglio al forno	Ebli alle verdure

	Verdure brasate	Verdure di stagione al vapore	saporite Verdure di stagione	saraceno alla salvia Lattuga romana brasata	Uova al tegame Spinaci stufati	Pinzimonio di verdure cotte croccanti	Fagiolini al vapore
--	-----------------	-------------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------

Questa sequenza di menù non è che un esempio di come si potrebbero combinare con fantasia le prescrizioni di Alimentazione equilibrata citate a pagina 5.

## 2 Bevande senza alcol a un prezzo favorevole

### A. Il ristoratore s'impegna a:

- proporre **almeno tre bevande** senza alcol, in primo luogo acqua minerale, succo di frutta e bevande a base di latte, a un prezzo inferiore, a pari quantità, alla bevanda alcolica più economica (vedi Legge cantonale sugli esercizi pubblici). Queste bevande possono essere servite in bottiglia o in bicchiere.
- **evidenziare l'offerta** di queste bevande senza alcol sia tramite affissione, sia mediante indicazione esplicita nella carta. Non devono essere utilizzate espressioni che inducono a ritenere che si tratti di bevande destinate esclusivamente ai bambini
- **fornire gratuitamente l'acqua in caraffa** nel servizio dei pasti principali (vedi Legge sugli esercizi pubblici)

**B. Fourchette verte Ticino**, in collaborazione con gli organismi competenti per la lotta contro l'alcolismo, in particolare con **INGRADO** Servizio ticinese di cura dell'alcolismo, s'impegna a mettere a disposizione materiale informativo concernente l'offerta delle bevande senza alcol.

## 3 Rispetto dell'ambiente, igiene irreprensibile

### 3.1 L'igiene

#### A. Il ristoratore s'impegna a:

- Creare un **sistema di autocontrollo**, come previsto dall'articolo 23 della legge federale sulle derrate alimentari, dell'articolo 17 dell'ordinanza del 1° marzo 1995 sulle derrate alimentari (ODAL) e dall'articolo 11 dell'Ordinanza del 26 giugno 1995 sull'igiene (Olg)
- Il personale del ristorante deve ricevere una formazione in materia d'igiene e di sicurezza alimentari

**B. Fourchette verte Ticino collabora con il Laboratorio cantonale** e tiene conto delle sue attestazioni in materia di igiene in vista dell'attribuzione del marchio e dei successivi controlli.

### 3.2. La separazione dei rifiuti

Secondo il principio di salute globale dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il rispetto dell'ambiente è fondamentale. Pertanto la separazione dei rifiuti rientra nei criteri Fourchette verte.

#### A. Il ristoratore s'impegna a separare i seguenti rifiuti :

- olio
- vetro

- carta, cartone
- PET
- ferro

Si raccomanda anche di separare :

- rimasugli di sapone
- fondi di caffè
- alluminio

Ogni ristorante Fourchette verte deve rispettare le norme federali, cantonali e comunali vigenti in materia di raccolta e smaltimento dei rifiuti, in particolare il **Decreto esecutivo concernente le misure per la raccolta separata e il riciclaggio dei rifiuti**.

## **B. L'Associazione s'impegna a :**

fornire consigli e informazioni necessari in materia di separazione e smaltimento dei rifiuti tramite gli specialisti incaricati.

# **PROCEDURA PER L'OTTENIMENTO DEL MARCHIO**

## **A. Procedura in vista dell'attribuzione del marchio Fourchette verte**

### **Il ristoratore**

presenta la domanda a Fourchette verte Ticino, ritornando il **formulario "richiesta di attribuzione del marchio"** annesso, firmato dal proprietario e/o dal gerente e allegando la carta delle vivande e delle bevande delle ultime tre settimane con i relativi prezzi e la copia del formulario di controllo risalente all'ultimo anno rilasciatagli dal Laboratorio cantonale in materia di igiene.

### **Fourchette verte Ticino**

esamina la domanda in riferimento a ogni criterio di attribuzione. Essa fa capo riguardo all'igiene alle attestazioni del Laboratorio cantonale, che devono certificare un'igiene irreprensibile e non devono risalire a più di un anno prima dell'inoltro della richiesta. Per quanto concerne gli altri criteri, la valutazione è affidata alle dietiste, in collaborazione con la/il coordinatrice/tore di Fourchette verte Ticino, le quali possono dare istruzioni sulle modifiche da attuare in vista dell'ottenimento del marchio.

La decisione finale è di competenza della **Commissione di attribuzione del marchio** di Fourchette verte Ticino.

### **Il ristoratore s'impegna a:**

- rispettare anche per il futuro i tre criteri di attribuzione
- affiggere in modo visibile l'autoadesivo ufficiale Fourchette verte all'entrata del locale
- affiggere all'interno del locale, in luogo visibile, il certificato di attribuzione del marchio Fourchette verte
- esporre in maniera chiara e visibile, nella carta o (in mancanza di carta) tramite cartello, il piatto Fourchette verte, riportando a fianco il logo dell'Associazione
- tenere a disposizione dei clienti l'opuscolo informativo Fourchette verte, con la lista dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio
- partecipare, se possibile, ad azioni di promozione del marchio
- rispettare scrupolosamente le disposizioni di legge e le prescrizioni del presente fascicolo, segnatamente in materia di igiene, fumo e bevande

## **PROMOZIONE**

Fourchette verte opera nel quadro della promozione della salute, attraverso la partecipazione a manifestazioni, interventi sui mezzi d'informazione, azioni specifiche d'informazione e formazione ecc., allo scopo di sensibilizzare la popolazione nel suo insieme e in quanto utente della ristorazione, nonché gli operatori di quest'ultima.

Queste azioni sono realizzate in particolare mediante:

- opuscoli informativi con lista dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio
- presenza su internet
- logo autoadesivo all'esterno dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio
- pubblicazione e diffusione di testi informativi e ricette tramite la stampa e gli altri mezzi d'informazione
- affissione di manifesti
- materiale promozionale
- campagne di promozione

I ristoranti che beneficiano del marchio collaborano per quanto necessario e possibile a dette azioni di promozione

## **MODIFICHE DEI CRITERI**

**I criteri per l'attribuzione del marchio possono essere modificati** dalla Federazione Fourchette verte Suisse. In tal caso, un termine di 12 mesi sarebbe assegnato ai ristoratori già al beneficio del marchio per adeguarsi alle modifiche.

**Se avete domande, osservazioni o suggerimenti, non esitate a comunicarli a:**

**Fourchette Verte Ticino**

**Vicolo Antico Casella postale 40**

**6943 Vezia**

**tel. 091/923.22.63 078/788.45.09**

**e-mail [ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch)**

### **Composizione della commissione di attribuzione del marchio:**

- un rappresentante della Sezione sanitaria del Dipartimento della Sanità e della Socialità
- una rappresentante dell'Associazione ticinese dietiste
- un rappresentante di Ingrado, Servizio ticinese di cura dell'alcolismo
- la/il coordinatrice/tore di Fourchette verte Ticino

In vista dell'attribuzione del marchio, la commissione può chiedere ai candidati, complementi d'informazione o l'introduzione delle modifiche necessarie per adeguarsi ai criteri Fourchette verte.

### **Fourchette verte Cantone Ticino**

Associazione Fourchette Verte Ticino

Vicolo Antico 2 Casella postale 406903 Lugano

Tel. 091/ 923 22 63 . Mobile 078/ 788 45 09

6943 Vezia

[ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Progetto Intercantonale di promozione della salute. Con il sostegno del Dipartimento di sanità e socialità del Cantone Ticino e di Promotione Salute Svizzera