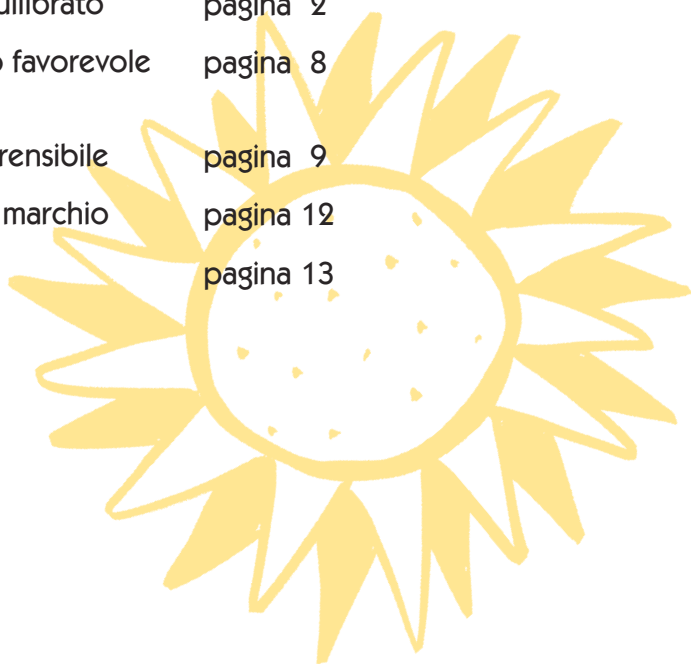




## Fourchette Verte Cantone Ticino

### INDICE

Che cos'è il marchio Fourchette verte?	pagina 1
Un piatto del giorno sano ed equilibrato	pagina 2
Bevande senza alcol a un prezzo favorevole	pagina 8
Rispetto dell'ambiente : spazio non fumatori, igiene irreprensibile	pagina 9
Procedura per l'ottenimento del marchio	pagina 12
Allegati	pagina 13



#### Associazione Fourchette Verte Ticino

Casella postale 177, 6903 Lugano

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

Dicembre 2004

## Che cos'è il marchio Fourchette verte?

La 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 igienico, assicurando la protezione contro il fumo passivo mediante un'appropriata ventilazione e l'esclusione del fumo da almeno un terzo dello spazio disponibile (vedi articolo 57 della Legge cantonale sugli esercizi pubblici), garantendo il rispetto rigoroso della legislazione in materia d'igiene,

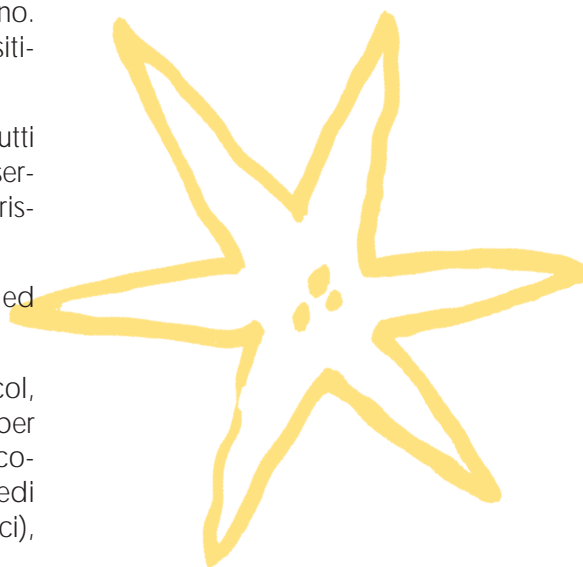
È auspicabile la separazione dei rifiuti.

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 ristoranti, 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 la Fourchette verte

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

### La 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



## Il piatto o menu del giorno Fourchette verte

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

Proporre un menu o un piatto del giorno equilibrato. Il resto della carta resta invariato, ma deve rispondere a criteri generali di salubrità, quanto ai condimenti all'igiene, ecc. Per "piatto" s'intende l'intero pasto servito su un unico piatto, salvo eventuale insalate o dessert a parte; per "menu" 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 nella carta, in mancanza di carta su un cartello 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 oli d'oliva, di colza di girasole, di mais, ecc. (vedi tabella "come utilizzare i grassi", pagina 4).

Le vivande ricche di grassi, come fritti, salumeria grassa (salami, cotechini, patés, 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

**quantità minima** : 200 grammi

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

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

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

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

**4.** Un alimento costruttore ricco di proteine :

**a scelta** : carne, pesce, crostacei, uova, tofu, formaggio, leguminose (in alternativa alle leguminose 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 leguminose cotte (pari a 50 grammi crude secche)



## B. Perché questa composizione?

È stato messo in evidenza 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, di semi d'uva, di girasole, di mais, i grassi contenuti nel pesce, nell'anatra, nell'oca.

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 leguminose) 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-saccarosio, come pasticceria, marmellata, biscotti dolci, bevande zuccherate. Il loro consumo è superiore alle raccomandazioni. Spesso, essi contengono anche **grassi saturi nascosti** di origine animale, 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 della Fourchette verte :

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

## D. Come utilizzare i grassi ?

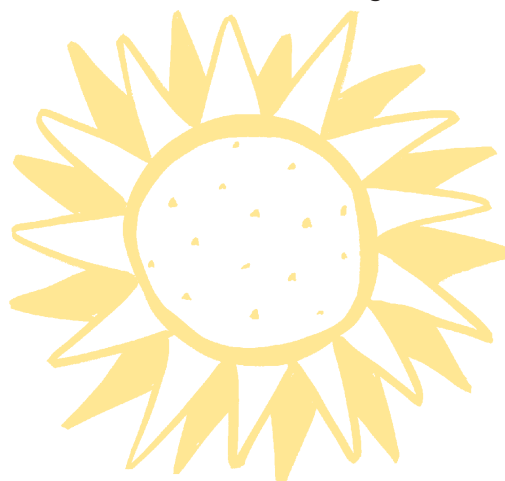
Materie grasse	Utilizzo a crudo Salsa per insalata, salse fredde da aggiungere agli alimenti dopo la cottura, tartine	Cottura a calore medio, meno di 180° Stufare, brasare, cuocere a fuoco lento	Cottura a calore elevato Rosolare, saltare, rinvenire
burro, margarina, di girasole, di mais o di cardamo	si	no	no
olio di noci, nocciole, soja, germi di grano, vergine d'oliva, oli pressati a freddo	si	no	no
olio di colza	si	(si)*	no
olio di girasole, mais cardamo, semi d'uva	si	si	no
olio d'oliva, di girasole high oleic	si	si	si massimo 190°
crema d'olio di girasole	si	no	si massimo 190°
olio d'arachide	si	no	si massimo 230°

\* con prudenza perché contiene acido alfa-linoleico, sensibile al calore

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 pochi grassi (evitare i grassi saturi di origine animale).

I farinacei devono essere presenti e variati ad ogni pasto

**A scelta** : patate, pasta, semola di grano, riso etc, il pane in aggiunta variando i tipi.

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 la composizione :

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 almeno 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
- leguminose 3 volte la settimana
- dessert di regola a base di frutta; dolci, gelati non più di 3 volte la settimana

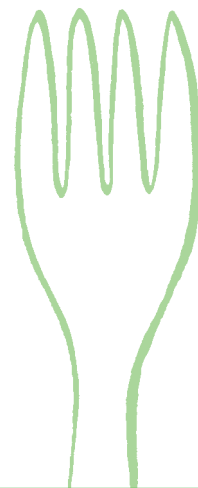
Il piatto Fourchette verte è uno dei pasti giornalieri di un'alimentazione equilibrata.

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 5)

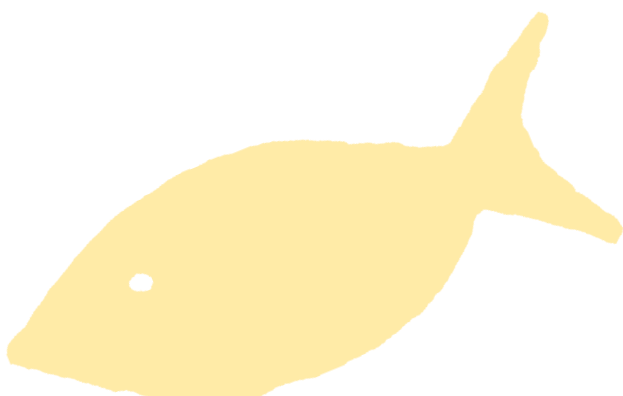
- uno o più alimenti ricchi di fibre ed elementi protettori (verdure crude e/o cotte, frutta - minimo 200 grammi)
- un alimento energetico (idrati di carbonio) e pane (pasta, riso, patate, polenta, cereali, leguminose - secondo il fabbisogno energetico individuale)
- un alimento costruttore ricco di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

## Schema settimanale di piatti/menu

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Carne di manzo	Uova	Pollame	Pesce	Carne di manzo	Carne di manzo	Carne di manzo
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	verdure crude e/o cotte	verdure crude e/o cotte
carboidarti	carboidarti	carboidarti	carboidarti	carboidarti	carboidarti	carboidarti
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane	pane	pane	pane	pane	pane	pane
bevanda	bevanda	bevanda	bevanda	bevanda	bevanda	bevanda

## Vi damo alcuni consigli utili :

- attenzione alle proteine nascoste, es. il formaggio o la panna nelle patate savoiarde
- evitare di mettere il burro nella purea di patate
- ricordarsi che le leguminose una volta cotte devono essere 50 g. più la salsa
- limitare al massimo gli zuccheri
- preferire prodotti di stagione, possibilmente indigeni
- limitare al massimo le bevande zuccherate o alcoliche.



# SCHEMI ED ESEMPI DI PIATTI/MENU EQUILIBRATI

## Esempi di piatti/menu

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
P R A N Z O	<p>Insalatina verde</p> <p>Ortozzo al giallo</p> <p>Piselli al pomodoro</p> <p>Peperonata tricolore leggera</p>	<p>Insalata di carote</p> <p>Cannellini stufati al pomodoro</p> <p>Bulgur alle erbe</p> <p>Coste al vapore</p>	<p>Verdure crude su letto di insalata</p> <p>Bistecca alla griglia con limone</p> <p>Patate al cartoccio</p> <p>Carote stufate</p>	<p>Insalatina mista</p> <p>Borlotti in salsa</p> <p>Semola di couscous alle verdure di stagione</p> <p>Verdure al vapore</p>	<p>Filetto di salmone al pepe rosa</p> <p>Riso basmati profumato</p> <p>Verdure di stagione condite con extra vergine</p>	<p>Spezzatino magro</p> <p>Purea di patate</p> <p>Broccoli con scaglie di mandorle</p>	<p>Fettine di quorn in agrodolce</p> <p>Miglio al forno</p> <p>Coste stufate alle erbe</p>
C F E N A	<p>Fettina di vitello alla griglia</p> <p>Patate savoiarde</p> <p>Verdure brasate</p>	<p>Filetto di limanda al vino bianco</p> <p>Riso allo zafferano</p> <p>Verdure di stagione al vapore</p>	<p>Insalata</p> <p>Risotto integrale</p> <p>Lenticchie saporite</p> <p>Verdure di stagione</p>	<p>Sminuzzato di tofu ai funghi</p> <p>Chicchi di saraceno alla salvia</p> <p>Lattuga romana brasata</p>	<p>Insalata di carote</p> <p>Fettina di polenta al forno</p> <p>Uova la tegame</p> <p>Spinaci stufati</p>	<p>Formaggi delle valli</p> <p>Patate al prezzemolo</p> <p>Pinzimonio i verdure cotte croccanti</p>	<p>Bistecchine di tofu salsa al curry</p> <p>Riso integrale alle verdure</p> <p>Fagiolini al vapore</p>

Questa sequenza di menu non è che un esempio di come si potrebbe combinare con fantasia le prescrizioni di Alimentazione Equilibrata, che troviamo citate a pagina 5.



Scelta di bevande senza alcol a un prezzo inferiore, per la medesima quantità, alla bevanda alcolica più economica

#### 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 in bottiglia o in bicchiere. L'acqua minerale deve essere fornita, su richiesta, in grandi imballaggi;

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).

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





## Rispetto dell'ambiente : spazio non fumatori, igiene irreprensibile

### 3.1. Protezione contro il fumo passivo

**2/3 della popolazione svizzera non fuma**

#### **A. Il ristorante s'impegna a :**

dare ai clienti la possibilità di mangiare in un ambiente senza fumo. Almeno un terzo dei posti seduti, riuniti in un unico spazio, deve essere protetto dal fumo (vedi articolo 57 della Legge cantonale sugli esercizi pubblici);

definire chiaramente, separare in maniera efficace dagli spazi in cui il fumo è consentito, rispettare lo "spazio senza fumo".

Ove possibile, è raccomandato di adottare una quota più elevata per lo "spazio senza fumo". In caso di locali inadeguati potranno essere esaminate altre soluzioni, in particolare l'introduzione del divieto generale di fumare durante le ore dei pasti (12.00-14.00, 19.00-21.00).

#### **B. Fourchette verte Ticino, collabora strettamente con l'Associazione ticinese non fumatori, la quale è incaricata :**

- della verifica dell'adempimento del requisito relativo alla protezione contro il fumo passivo in vista dell'attribuzione del marchio e dei successivi controlli;
- dell'esame dei casi speciali;
- di mettere a disposizione materiale informativo.





## 3.2. L'igiene

*Le esigenze poste dalla legge federale sulle derrate alimentari del 9 ottobre 1992 (LDAL)*

### **A. Il ristoratore s'impegna in particolare**

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.**





### 3.3. 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

## Procedura in vista dell'attribuzione del marchio Fourchette verte

### Il ristorante :

presenta la domanda a Fourchette verte Ticino, ritornando il formulario **"richiesta di attribuzione del marchio"** annesso, firmato dal proprietario e dal gerente, e allegando la carta delle vivande e delle bevande delle ultime tre settimane, con i relativi prezzi, la copia dell'attestazione rilasciatagli dal Laboratorio cantonale in materia di igiene, dall'Ufficio esercizi pubblici, nonché, se del caso, dall'Associazione non fumatori in materia di spazio non fumatori e da altri enti competenti in materia di separazione dei rifiuti.

### Fourchette verte Ticino :

esamina la domanda in riferimento a ogni criterio di attribuzione. Essa fa capo riguardo alla protezione contro il fumo passivo al preavviso dell'Associazione non fumatori, riguardo all'igiene alle attestazioni del Laboratorio cantonale, che devono attestare 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 a una dietista, 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 ristorante che ottiene il marchio 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) in un cartello il piatto Fourchette verte, riportando a fianco il logo dell'Associazione tenere a disposizione dei clienti il dépliant informativo Fourchette verte, con la lista dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio partecipare 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.

L'Associazione attribuisce il marchio specificando la categoria del ristorante (ristorante, osteria, agriturismo

ecc.) e il nome del gerente e dell'esercizio pubblico. Il marchio decade pertanto in caso di cambiamento del gerente. Esso non può essere utilizzato dal gerente in un altro ristorante, né in generale come attestato personale.

Fourchette verte tiene aggiornata e diffonde pubblicamente una lista dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio e fa beneficiare l'esercizio di azioni promozionali Fourchette verte.

### B. Controlli

Fourchette verte Ticino organizza controlli annuali presso i ristoranti al beneficio del marchio, allo scopo di verificare il mantenimento dei criteri richiesti.

# 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 e con lista dei ristoranti che hanno ottenuto il marchio
- presenza su internet
- marchio 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 (tovaglioli, ecc.)
- 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 ristoranti già al beneficio del marchio per adeguarsi alle modifiche.

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

**Fourchette Verte Ticino**

CP 177  
6903 Lugano  
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

un rappresentante dell'Associazione non fumatori

una rappresentante dell'Associazione ticinese dietiste

un rappresentante di Ingrado, Servizio ticinese di cura dell'alcolismo

la/il coordinatrice/tore di Fourchette verte Ticino

collaboratori esterni.

Un rappresentante del Laboratorio cantonale

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