



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

# Fourchette verte

Parte generale



# Fourchette verte

## Parte generale

### Contenuti

1	Fourchette verte	3
1.1	Cos'è il marchio Fourchette verte?	3
1.2	Fourchette verte - Ama terra	4
1.3	Declinazioni del marchio Fourchette verte	4
1.4	Vantaggi per le strutture	4
2	Criteri del marchio Fourchette verte	5
2.1	Criteri nutrizionali	5
2.1.1	Criteri richiesti	5
2.1.2	Ulteriori raccomandazioni	7
2.1.3	Criteri specifici per ciascuna declinazione del marchio	7
2.1.4	Igiene	7
2.2	Criteri richiesti: raccolta differenziata	8
3	Procedura per ottenere e mantenere il marchio Fourchette verte	9
4	Comitato di attribuzione	10
5	Modifiche	10
6	Promozione	10
7	Richiesta del marchio	10

### Allegati

1	Esempi di alimenti per ciascun piano della piramide alimentare	11
2	Lista degli alimenti grassi	12
3	Lista degli alimenti zuccherati	14

**N.B.:** le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda della declinazione del marchio. Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.

Foto di : Promozione Salute Svizzera, istock, Fourchette verte Svizzera

# 1. Fourchette verte

## 1.1 Cos'è il marchio Fourchette verte?

Questo marchio di qualità è stato creato nel 1993 su iniziativa dei ristoratori ginevrini<sup>1</sup>, dal Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ginevra. La Federazione Fourchette verte Svizzera è nata nel 1999; è sostenuta dai Dipartimenti della sanità dei cantoni che vi hanno aderito e da Promozione Salute Svizzera. Sono membri della Federazione tutti i cantoni della Svizzera romanda, il Ticino e numerosi cantoni germanofoni (stato attuale su [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)).

Il marchio Fourchette verte (FV) è un certificato accessibile a tutte le strutture della ristorazione che adempiono i seguenti criteri:

- offerta di pasti sani ed equilibrati;
- offerta di un ambiente sano, in cui è assicurato il rispetto delle norme igieniche, la protezione all'esposizione del fumo di tabacco<sup>2</sup> ed è implementata la raccolta differenziata.

Il divieto di fumo vige solo in alcuni cantoni: le strutture con il marchio Fourchette verte devono essere al 100% prive di spazi in cui si fuma<sup>2</sup>. Il marchio attesta il rispetto delle disposizioni sopraelencate.

Secondo i principi della salute globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il rispetto dell'ambiente è fondamentale. È per questo motivo che la raccolta differenziata rientra nei criteri Fourchette verte.

Fourchette verte s'inserisce tra le campagne di promozione della salute (in particolare nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di cancro e dell'obesità) e dell'educazione a una migliore alimentazione. L'obiettivo è migliorare lo stato di salute della popolazione, agendo sui fattori di rischio. Siccome il comportamento e le abitudini alimentari si acquisiscono in giovane età, Fourchette verte propone delle suddivisioni adattate a ogni classe d'età.

Il marchio conferisce un'immagine positiva al mondo della ristorazione.

### Fourchette verte s'impegna in tal modo a:

- invitare i consumatori ad adottare un regime alimentare più sano;
- aumentare e migliorare le conoscenze nell'ambito della salute, sia dei consumatori, sia dei professionisti della ristorazione.

<sup>1</sup> L'uso del maschile e del femminile sottointende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

<sup>2</sup> La legislazione federale vieta di fumare in tutti i luoghi pubblici ad eccezione delle strutture con una superficie inferiore agli 80 m<sup>2</sup> e degli spazi riservati ai fumatori. I cantoni possono tuttavia adottare delle disposizioni più severe e vietare completamente il fumo. Le strutture Fourchette verte, ad ogni modo, devono essere al 100% prive di spazi riservati ai fumatori.



### 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 (spaziano dal pranzo a tutti i pasti della giornata o tutti i pasti della settimana):

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

	<b>utilizzo a crudo</b> salse per insalata, salse fredde, sulle pietanze dopo la cottura	<b>utilizzo a calore moderato</b> stufare, brasare, cuocere a fuoco basso	<b>utilizzo a calore elevato</b> 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 <sup>3</sup> , olio di girasole HO <sup>3</sup>	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.

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

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



### Perché questi criteri?

È stato dimostrato che l'alimentazione riveste un ruolo rilevante per quanto concerne l'in-sorgenza e lo sviluppo di alcune malattie e di alcuni fattori di rischio (malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro, diabete, sovrappeso, osteoporosi).

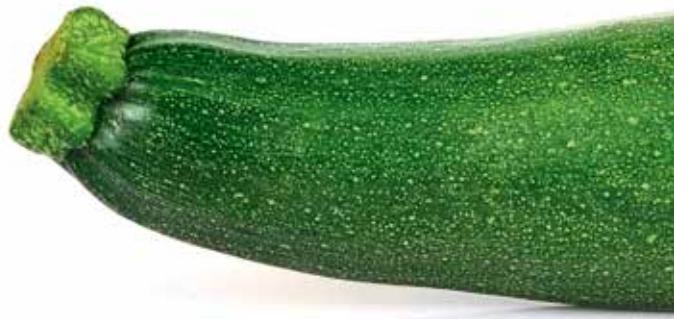
### Gli aspetti dei quali bisogna tener presente nell'elaborazione dei menu Fourchette verte, si giustificano nel seguente modo:

- Il consumo di grassi (lipidi) è in generale troppo elevato rispetto alle raccomandazioni nutrizionali. I grassi saturi sono consumati in quantità eccessive rispetto ai grassi monoinsaturi e polinsaturi. Inoltre il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi omega 3 è troppo basso rispetto quello di alimenti ricchi di acidi grassi omega 6.
- Il consumo di verdura e frutta è inferiore a quello raccomandato e deve essere incrementato. La verdura e la frutta apportano fibre e alcuni elementi protettivi (vitamine, minerali, sostanze vegetali secondarie) indispensabili per un buon funzionamento dell'organismo. La vitamina C contenuta nelle verdure crude e nella frutta migliora l'assorbimento del ferro.
- Il consumo di alimenti ricchi di carboidrati sotto forma di amidi è inferiore rispetto alle raccomandazioni nutrizionali. Questi alimenti sono il carburante del lavoro muscolare e sono fonte di energia. Sono ricchi di minerali e di vitamine del gruppo B e, se integrali, anche di fibre.
- Al contrario, il consumo di alimenti ricchi di carboidrati sotto forma di saccarosio è superiore alle raccomandazioni. Inoltre, alcuni di questi alimenti nascondono grassi e oli.
- Il consumo di alimenti ricchi di proteine e con grassi «nascosti» è in costante aumento mentre un loro consumo moderato è più che sufficiente all'organismo. Inoltre, un'assunzione eccessiva dei suddetti alimenti può contribuire allo sviluppo di alcune malattie (ad esempio diversi tipi di cancro, patologie cardiovascolari, obesità).
- I latticini sono ricchi di calcio ed il consumo di fonti di calcio è inferiore alle raccomandazioni, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza. Il calcio è indispensabile per la crescita e il mantenimento della massa ossea (scheletro). Si consiglia di consumare latticini più volte al giorno.

Rif. menuCH - sondaggio nazionale sull'alimentazione, 2017

Nell'allegato 1 sono presenti degli esempi dei diversi gruppi d'alimenti. I dietisti dipomati/specialisti in nutrizione di FV sono a disposizione per maggiori informazioni durante il processo di attribuzione del marchio.





## 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:

- 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.
- 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**

- 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)
- vetro
- carta, cartone
- PET
- ferro (conserve), alluminio (lattine, carta d'alluminio, vaschette)
- lampade (tubi di neon, lampadine)
- 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.

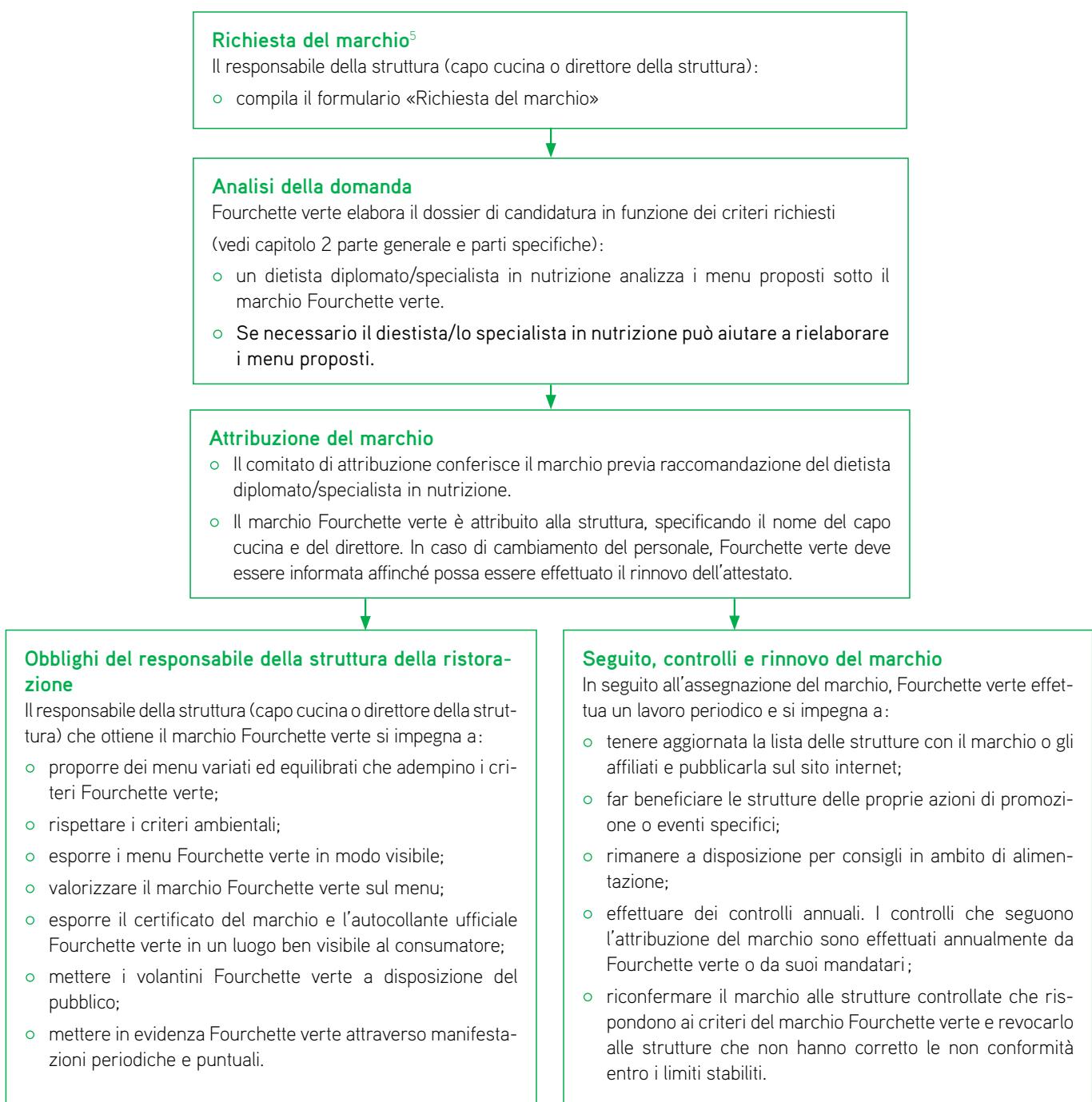
Secondo l'art. 8 dell'Ordinanza sui rifiuti (OTR) del 10 dicembre 1990 (stato 1° luglio 2011), i cantoni sono responsabili della raccolta dei rifiuti speciali e, se necessario, dell'organizzazione della raccolta periodica.

### **Fourchette verte si impegna a:**

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



# 3. Procedura per ottenere e mantenere il marchio Fourchette verte



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



## 4. Comitato di attribuzione

Ciascuna sezione cantonale Fourchette verte dispone di un comitato di attribuzione. La lista dei membri si trova sul sito [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) all'interno dei rapporti cantonali. Il comitato può domandare alla struttura candidata delle informazioni complementari o delle modifiche da apportare, prima di pronunciarsi.

## 5. Modifiche

Un adattamento dei criteri può essere effettuato da Fourchette verte Svizzera e può interessare tutte le strutture certificate. Per mettere in atto le modifiche è assegnato un termine di 12 mesi.

Per qualsiasi domanda, suggerimento o osservazione:

Fourchette verte Ticino [ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch).

## 6. Promozione

Fourchette verte è presente a fiere ed esposizioni, nei media, a eventi specifici. Le misure promozionali mirano a :

- far conoscere il marchio alla popolazione;
- sensibilizzare i clienti delle strutture che rappresentano una larga fascia della popolazione.

**I mezzi utilizzati sono:**

- brochures, volantini e liste delle strutture con il marchio Fourchette verte;
- sito internet;
- pubblicazioni di ricette e articoli nei media;
- materiale promozionale (ad esempio: autocollanti e set da tavola);
- campagne promozionali;
- azioni pubblicitarie specifiche.

## 7. Richiesta del marchio

Per richiedere il marchio e aderire all'associazione Fourchette verte Ticino, rivolgersi al segretariato tramite mail ([ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch)) oppure telefonicamente (091 923 22 63).

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

## Allegati 1 – Esempi di alimenti per ciascun livello della piramide alimentare

### La piramide alimentare svizzera

La piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione SSN e dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e veterinaria OSAV presenta attraverso l'immagine un'alimentazione equilibrata. Gli alimenti nei livelli inferiori sono necessari in grandi quantità, mentre quelli dei livelli superiori sono sufficienti in piccole dosi. Un'alimentazione equilibrata non necessita di privazioni: è semplicemente la combinazione di diversi ingredienti nelle giuste proporzioni. Per maggiori informazioni: [www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera).

#### Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

#### Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

#### Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

#### Farinacei, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

#### Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

#### Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



### Esempi Fourchette verte di alimenti per ciascun livello della piramide alimentare

#### Zuccheri e sale:

Alimenti ricchi di zuccheri (vedi allegato 3): cioccolato, gelati, torte di frutta, biscotti, cake, torte, pasticceria, marmellate zuccherate, barrette, cereali zuccherati, latticini con zuccheri aggiunti (p.e. yogurt e quark alla frutta), marmellate, miele.

Bibite zuccherate (vedi allegato 3): limonate, soft drinks, coca-cola, tè freddo commerciale, sciroppo, nettare di frutta, bibite energizzanti (energy drinks).

Alimenti ricchi di grassi nascosti: cakes, pasticceria, altri prodotti di panetteria/pasticceria, dessert zuccherati, stuzzichini, ecc.

#### Latte e latticini (alimenti ricchi di calcio):

Latte, yogurt, formaggio a pasta dura, semi-dura o molle, formaggini freschi, ricotta, altri prodotti a base di latte (creme, flan, budini), ecc.

#### Carne, pesce, uova e tofu:

Carne di maiale, manzo, vitello, agnello, pollame, tutti i tipi di pesce (trota, coregone, pesce persico, luccio, merluzzo, salmone, nasello, ecc.), i frutti di mare, le uova, il tofu, i legumi (p.e.: lenticchie, ceci), ecc.

Alimenti ricchi di proteine e di grassi nascosti: alcuni tipi di carne, salumi (p.e. salsicce, salame), formaggi, ecc.

#### Farinacei (alimenti ricchi di carboidrati sottoforma di amidi):

Cereali (mais, riso, frumento, orzo, miglio, ...) e derivati (pasta, pane, bulgur, cuscus, ...), pseudocereali (grano saraceno, quinoa, ...), patate e legumi (ceci, lenticchie, ...). Preferire i prodotti ad alto contenuto di fibre.

#### Frutta e verdura:

Verdura cruda in insalata o cotta, frutta cruda o cotta, funghi, succo di frutta o di verdura, frutta e verdura secca, ecc.

<sup>4</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= alta percentuale di acido oleico, bassa percentuale di acido linolenico)  
HO = high oleic (= alta percentuale di acido oleico)



## 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

### Salumi e insaccati

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

### Casi particolari

#### Questi alimenti non sono grassi

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

### Pesce

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

### Alimenti a base di formaggio

- raclette, fondué
- formaggi impanati (es. tomme impanati)

### 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

### Verdure cotte e in insalata

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

### 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.



### 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.

### 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, pop corn
- barchette alla frutta a seconda della marca
- rotolo alla marmellata
- crema al cioccolato o crema al caramello
- crema inglese, crema pasticcera, 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 preparazioni consigliate

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

### 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

#### Preferire

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

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

Fettina di maiale impanata, cornetti, zucchine gatinate alla panna  
Fettina di maiale impanata, zucchine gratinate alla panna sono due preparazioni grasse

Fettina di maiale brasata, cornetti, zucchine al vapore



## Allegati 3 - Lista degli alimenti ricchi in zucchero

### Definizione

Fourchette verte considera alimenti zuccherati tutti gli alimenti ai quali è stato aggiunto zucchero (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, ecc.). Lo zucchero non deve essere rimpiazzato con altri sostituti (p.e. miele, sciroppo, ecc.) o edulcoranti artificiali (aspartame, saccarina, stevia, ecc.).

#### Dessert a base di frutta

- marmellata di frutta zuccherata
- tartine di frutta zuccherate
- torte alla frutta
- frutta sciropata
- crostate di frutta zuccherate
- gelatine di frutta
- torte di frutta con crema

#### Dessert a base di latte

- flan alla vaniglia, cioccolato, caramello
- creme alla frutta o aromatizzate
- mousse alla frutta o aromatizzate
- yogurt alla frutta o aromatizzati
- yogurt da bere
- milk-shakes, frappés
- latte al cioccolato
- ricotta aromatizzata
- quark alla frutta, quark aromatizzati
- budini
- gelati alla panna

#### Pasticceria, panetteria, cereali biscotti arrotolati

- cakes
- croissant alla crema
- bomboloni/berliner
- panpepato
- Leckerli
- madeleines
- biscotti
- crêpes alla marmellata, zuccherate, al cioccolato
- cialde
- tortine
- brioches
- treccia russa
- pane zuccherato
- pane al cioccolato, alla vaniglia, alle uvette
- bastoncini ripieni di nocciola
- tartine zuccherate (marmellata, Nutella, miele...)
- pop corn zuccherati
- barrette ai cereali (Farmer, Balisto..)

#### Altro

- sorbetti
- meringhe
- île flottante

#### Cioccolato

- tavolette di cioccolato
- cioccolatini
- barrette di cioccolato tipo Twix, Mars, Bounty, Kinder
- Ovo sport
- Nutella
- mousse al cioccolato
- polveri per bibite al cioccolato

#### Bibite

- nettari di frutta
- acqua aromatizzata zuccherata
- soda
- tè freddo, sciroppo
- bibite energizzanti

#### Non sostituire con bibite edulcorate

#### Non sono considerati alimenti zuccherati

- succhi di frutta non zuccherati (100% succo puro)
- frutta fresca
- marmellate senza zuccheri aggiunti
- frutta in scatola senza zuccheri aggiunti
- yogurt e quark al naturale
- té o tisane non zuccherati





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



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



## Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

E-BENRAIN

,  
ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
[www.frl.ch](http://www.frl.ch)



JURA CH

line.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Bundeskantone Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS



Kanton Zug

gesundheitsförderung zug

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera