



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 esse 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 generosa di verdura cruda e/o cotta e/o frutta**  
(almeno 150 g)
- **1 porzione di farinacei a discrezione**  
Pane, pasta, riso, patate, cereali, ...  
→ preferire i prodotti integrali.
- **1 porzione di carne/pesce/formaggio/legumi/uova**  
100-120 g di carne o pesce (peso cotto), o 60 g di formaggio, o 2 uova, o 150 g di legumi cotti (lenticchie, ceci, ...) o 150 g di tofu
- **Grassi di buona qualità nutrizionale**  
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, fritture, 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).

	<b>Uso a freddo</b> salsa per insalata, condimenti a crudo	<b>Cottura a calore moderato</b> stufare, brasare, cuocere a fuoco lento	<b>Cottura a calore elevato</b> 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

Formaggio tagliuzzato  
Insalata verde con barbabietola

## Insalata greca

(pomodori, cetrioli, cipolle e feta)  
Pane integrale  
Fette di 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

Tabulè 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



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAIN

’  
ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
www.frl.ch

REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE Fribourg

JURA CH  
République et Canton du Jura

ne.ch  
SOCIÉTÉ CANTONALE NEUCHATEL

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
République et Canton  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderung urin

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

