



# AFFILIAZIONE FOURCHETTE VERTE SENIOR

## Cosa è il marchio Forchette 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. Nel 1999 è stata fondata la Federazione Fourchette Verte svizzera; essa è sostenuta da Promotion Santé Suisse. Tutti i cantoni romandi ed il Ticino ne sono membri. In Ticino il progetto è stato adottato dal Dipartimento delle opere sociali (DOSS) nel 1996.

Il marchio Fourchette verte è accessibile a tutti i gestori di strutture di ristorazione collettiva che servono dei piatti del giorno a condizione che essi rispondano ai tre seguenti criteri:

- proporre un piatto del giorno variato, sano e equilibrato,
- offrire la possibilità di consumare bevande senz'alcol ad un prezzo favorevole,
- disporre di un ambiente sano assicurando la protezione contro l'esposizione al fumo passivo, rispettando la legislazione concernente l'igiene e applicando la separazione dei rifiuti.

Alcuni di questi criteri (bibite senz'alcol e igiene) costituiscono d'altronde un obbligo legale per tutti i ristoranti. Il marchio attesta il rispetto di queste disposizioni.

Il marchio Fourchette s'indirizza a tre categorie di ristoratori, in particolare :

- 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 il marchio Fourchette verte?

Fourchette verte si colloca nel quadro delle campagne di promozione della salute (in particolare della prevenzione delle malattie cardio-vascolari, del cancro, dell'obesità) 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

## Cosa è l'affiliazione Fourchette verte senior

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte alle strutture medico-sociali che accolgono persone anziane per lunghi soggiorni. Per questo motivo l'equilibrio alimentare non viene ricercato soltanto in un pasto, bensì nella giornata intera e nella settimana.

Il marchio di qualità Fourchette verte mira a promuovere un'alimentazione equilibrata consumata in un ambiente sano. Esso dà un'immagine positiva della ristorazione.

Ogni chef di cucina di strutture che accolgono persone con più di 65 anni può richiedere l'attribuzione dell'affiliazione Fourchette verte Senior, senza dover sostenere spese, compilando il formulario annesso «Vostra risposta».

# I TRE CRITERI IN PRATICA

## 1° I menu Fourchette verte Senior

### A. Lo chef di cucina s'impegna a :

- proporre dei menu equilibrati rispettando la composizione Fourchette verte Senior,
- offrire degli spuntini variati,
- evidenziare il menu Fourchette verte,
- prevedere un'inchiesta di soddisfazione della propria clientela al minimo ogni due anni.

### Composizione dei menu Fourchette verte Senior :

Ogni giorno, fra colazione, spuntini, pranzi e cene, devono figurare :

#### 1. Alimenti costruttori e riparatori ricchi in **proteine** al minimo **1 volta al giorno**.

**A scelta** : 80-100 g di carne, di pesce o dei crostacei (peso cotto),

- 2 uova,
- 100 g di tofu,
- 100 g di leguminose cotte (35 g peso crudo).

#### 2. **Latticini**, ricchi in calcio, al minimo **3 volte** al giorno.

**A scelta** : 2 dl di latte,

- 180 g di yogurt,
- 30-40 g di formaggio a pasta dura o molle,
- 200 g di ricotta,
- 200 g budini o creme.

#### 3. Alimenti energetici ricchi in **carboidrati** al minimo **3 volte** al giorno, di cui 1 o 2 a base di cereali integrali.

**A scelta** : patate, pasta, riso, mais, semola di frumento, lenticchie, ceci, altri cereali o leguminose... e pane, favorendo cereali e pane integrali.

#### 4. **Verdura e frutta** , al minimo **4 volte** al giorno, di varietà diverse, di cui almeno 2 crude. **quantità** : 100 g al minimo per porzione.

#### 5. **Materie grasse** di buona qualità nutrizionale in quantità limitata :

**a scelta** : oli mono o poliinsaturi, come olio d'oliva, di colza (riferirsi alla tabella "materie grasse consigliate da FVTI" attualizzata regolarmente) e a crudo unicamente burro

**Pietanze grasse** : fritture, patate arrostiti, salumeria (salsicce, pâtés, lardo...), cibi impanati, salse alla panna, preparazioni con maionese, gratin alla panna, pasta per torte (sfoglia, brisée, sablée), pasticceria secca e alla panna, viennoiseries, biscotti **non devono venir proposte più di una volta al giorno**.

#### 6. **Bibite** almeno **6 volte** al giorno (ai pasti, agli spuntini, agli aperitivi).

#### 7. **Spuntini** di buona qualità prevalentemente frutta o latticini, serviti fra i pasti al fine di equilibrare i menu

Riferimenti : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, CNERNA-CNRS, 2001

## **B. Perchè questa combinazione ?**

È stato dimostrato che l'alimentazione ha un ruolo nella prevenzione e nel trattamento delle malattie legate alla malnutrizione (infezioni, decubiti, osteoporosi, ...).

Al momento della sua ammissione in una Casa Anziani, una persona su due presenta dei segni di malnutrizione; il mantenimento o l'aumento del peso al fine di ritrovare quello degli anni attivi è importante. L'alimentazione delle persone anziane deve essere concentrata in proteine e in calorie, soprattutto per le persone che mangiano poco.

Un'alimentazione adeguata permette di mantenere la qualità di vita degli ospiti, e allo stesso tempo offre dei momenti di convivialità e di piacere.

I punti elencati nella composizione dei menu Fourchette verte senior si giustificano nel seguente modo:

1. Il consumo di alimenti ricchi in proteine, in ferro o in calcio (carne, pesce, uova, latticini) è spesso insufficiente, questi elementi sono indispensabili per mantenere la massa e la forza muscolare, la massa ossea, favorire la cicatrizzazione e le difese immunitarie.
2. il consumo di fibre alimentari è generalmente inferiore alle raccomandazioni, favorendo così la stitichezza. I farinacei integrali e le leguminose sono ricchi in carboidrati e permettono il lavoro muscolare. Uno scarso consumo di farinacei contribuisce all'apparizione dell'insonnia.
3. La copertura in vitamina C e in acido folico è raramente assicurata, infatti, a causa delle difficoltà di masticazione, spesso il consumo di insalate o frutta cruda è limitato. I succhi di frutta e verdura contengono vitamine, queste intervengono nel metabolismo dei globuli rossi e nel sistema immunitario.
4. L'elevata frequenza di consumo di cibi grassi può provocare problemi di digestione o di inappetenza in alcuni ospiti.
5. I cibi dolci sono apprezzati dalle persone anziane però, se i prodotti da pasticceria e i biscotti vengono proposti troppo sovente, non lasciano posto ad altri dessert (frutta o latticini) dalla composizione nutrizionale più interessante.

## **C. Le dietiste di Fourchette verte Ticino s'impegnano a :**

- Fornire i consigli nutrizionali necessari allo chef di cucina,
- partecipare, su richiesta, alla formazione del personale di cucina, di servizio o curante,
- organizzare, su richiesta, l'informazione agli ospiti e ai loro familiari.

## **D. Come utilizzare le materie grasse ?**

- **a freddo**, salse per insalata, salse fredde, sugli alimenti a fine cottura, tartine
- **a caldo moderato meno di 180°** stufare, brasare, cuocere a fuoco lento
- **a calore e elevato** cuocere a fuoco vivo, saltare, rosolare, "poêler"

## TABELLA DEI GRASSI CONSIGLIATI DA FOURCHETTE VERTE TICINO

<b>Tipo di grasso</b>	<b>A freddo</b>	<b>Temperatura media (meno di 180 °)</b>	<b>Temperatura elevata</b>
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 sconsigliata

La margarina è sconsigliata

Il burro per arrostire e le materie grasse alleggerite (a base di burro o di margarina) sono sconsigliati.

Qualsiasi altra materia grassa è sconsigliata

### **Esempio di pietanze grasse :**

**Carni** : sminuzzato alla zurighese, costeletta di maiale e di agnello, collo di maiale, spalla d'agnello, scaloppina impanata, cordon bleu, nuggets, fricandò, lingua

**Affettati** : tutte le salsicce, cervelas, mortadella, salame, lardo, prosciutto di Parma, gendarmi, Fleischkäse, terrine, pâté, Parfait

**Pesci** : mugnaia, gratinato alla panna, bastoncini, bignets, alla provenzale, bordolese, fritti

**Farinacei** : patate fritte, saltate, rosolate, croquettes, sablées, noisettes, in gratin con panna

**Dessert** : cake, mille-feuille, tortine al limone, gelosie, chausson, tiramisù, cannoncino alla crema, mousse industriale a base di panna

**Altro** : maionese e derivati, salsa olandese, burro Café de Paris, pietanze al formaggio (raclette, fondu)

### **Esempio di pietanze non grasse:**

carne secca, gigot d'agnello, pasta per pizza, tortellini, crema inglese, coppa viennese senza panna, sorbetto, biscotto arrotolato alla marmellata, budini

Per ottenere l'affiliazione Fourchette verte Senior, bisogna proporre 3 settimane di menu Fourchette verte Senior (colazione, spuntino del mattino, del pomeriggio o della sera, pranzo e cena), secondo la griglia nel formulario allegato.

Se la loro composizione corrisponde alle esigenze del criterio, è ammesso che il principio è acquisito.

### **Non dimenticate che :**

La presentazione delle pietanze, i colori, la consistenza ed il sapore degli alimenti, la decorazione dei piatti devono essere curati per far sì che il pasto venga apprezzato e consumato con piacere dagli ospiti

Anche il piacere è un criterio indispensabile all'equilibrio.

### **E. L'equilibrio alimentare, la composizione dei menu**

Per ottenere un buon equilibrio dei menu, si consiglia di variare gli alimenti e la loro preparazione.

## Come procedere ?

- utilizzare lo schema dei pasti su sette giorni
- variare la scelta degli alimenti per categoria e i metodi di cottura (esempi di menu qui di seguito),
- proporre degli alimenti grassi (qualsiasi tipo di pietanza grassa) al massimo 1 volta al giorno.

## Esempi

### Farinacei ad ogni pasto

**A scelta** : patate, pasta, semola di grano duro, riso, ecc. variando il tipo di pane proposto.

Se vengono scelte le patate, possono venir cucinate in diversi modi: purea, al forno, boulangères, con prezzemolo, vapore, in gratin, in insalata, in omelette, soufflées, duchesse, rosolate, etc.

### Pesci

**Variare i tipi** di pesce : persico, eglefino, merluzzo, trota, salmone, sardine...

**e i metodi di preparazione**: al forno, arrostito, grigliato, al cartoccio, al court-bouillon, vapore, ecc.

### Pietanze cucinate con grassi

#### Evitate il menu :

Pesce alla mugnaia, salsa tartare, patate fritte, insalata mista, purea di mele.

#### Preferite :

Pesce alla mugnaia, salsa tartare alla ricotta, patate al vapore, insalata mista, purea di mele.

**Pesce alla mugnaia, salsa tartare e patate fritte sono tre preparazioni grasse.**

#### Evitate il menu :

Scaloppina impanata, pasta corta, gratin di zucchine alla panna, bignè alla panna

#### Preferite:

Scaloppina impanata, pasta corta, gratin di zucchine, kiwi alle fragole.

**Scaloppina impanata, gratin di zucchine alla panna, bignè alla panna sono tre preparazioni grasse**

## 2° Bibite senz'alcol ad un prezzo favorevole

### A. Lo chef di cucina s'impegna a :

- rispettare in modo particolare l'articolo 45 della Legge sugli ostelli e la vendita delle bibite (LADB del 26 marzo 2002) ovvero :

**«...offrire una scelta di tre bibite senz'alcol di tipo diverso ad un prezzo inferiore, a pari quantità, a quello della bibita alcolica meno cara ».**

evidenziare la promozione di bibite senz'alcol, sia con un affissione, sia con un'indicazione esplicita sulla carta o sul menu (l'articolo 30 del regolamento LADB )

**Si consiglia** di offrire fra queste tre bibite, acqua minerale (gasata o no). L'acqua è l'unica bibita necessaria alla vita. Il consumo idrico dovrebbe essere almeno di un litro e mezzo al giorno.

### B. Fourchette verte Ticino tramite Radix e Ingrado s'impegna a:

- su richiesta mettere à disposizione materiale informativo
- su richiesta mettere à disposizione ricette di cocktails analcolici caldi e freddi
- su richiesta organizzare interventi informativi con personale competente e specializzato

## 3° Rispetto dell'ambiente: igiene irrepreensibile, smaltimento dei rifiuti

### 3.1 L'igiene

Conformemente all'articolo 23 della legge federale del 9 ottobre 1992 sulle derrate alimentari (LDAL, RS 817.0), le esigenze della legislazione federale devono essere rispettate.

#### **A. Lo chef di cucina si impegna in modo particolare a :**

- organizzare un sistema di auto controllo (controllo personale) come previsto dagli articoli 23 della Legge federale precedentemente citata, 17 dell'ordinanza del 1° marzo 1995 sulle derrate alimentari (ODAL, RS 817.02) e 11 dell'ordinanza del 26 giugno 1995 sull'igiene (Ohyg, RS 817.051).

In funzione delle attività professionali del personale della struttura, i collaboratori devono aver ricevuto una formazione in materia di igiene e di sicurezza alimentare.

#### **B. L'ottenimento dell'affiliazione Fourchette verte** Senior è subordinata ad un preavviso favorevole del Laboratorio cantonale.

### **3.2 La separazione dei rifiuti**

Secondo il principio della salute globale dell'organizzazione Mondiale della salute (OMS), il rispetto dell'ambiente è primordiale, per questo Fourchette verte consiglia la separazione dei rifiuti integrandola nel 3° criterio per l'ottenimento del marchio. Lo smaltimento separato dei rifiuti presenta anche dei vantaggi finanziari (tasse della spazzatura secondo il peso della stessa).

Secondo l'art.11 della Legge del 13 dicembre 1989 sulla gestione dei rifiuti, i comuni organizzano la raccolta dei rifiuti riciclabili e creano dei centri di raccolta di questi materiali.

#### **A. Lo chef di cucina si impegna a separare i seguenti rifiuti:**

- olio (obbligatorio secondo l'allegato 3 dell'ordinanza federale del 12 novembre 1986 sul movimento dei rifiuti speciali)
- grassi (le strutture che servono più di 100 pasti/giorno devono essere equipaggiati con un separatore di grassi che sarà svuotato al minimo 1 volta all'anno)
- vetro
- carta, cartone
- PET
- ferro bianco (scatolame)
- alluminio (lattine, carta alu)

#### **Inoltre, nel limite del possibile, gli si consiglia di separare pure :**

- rimasugli di sapone
- resti di caffè e rifiuti vegetali
- rifiuti di carne e pesce
- lampadine (tubi in néon, lampadine)
- 

#### **B. Fourchette verte Ticino s'impegna a:**

- su richiesta fornire consigli e informazioni tramite specialisti competenti

### **Come procedere**

#### **A. Procedura per ottenere l'affiliazione Fourchette verte Senior**

##### **Lo chef di cucina :**

Inoltra una domanda a Fourchette verte Ticino inviando il formulario allegato «vostra risposta».

Nel caso in cui il comune non assicura la separazione e l'eliminazione dei rifiuti, deve fornire la lista dei destinatari delle diverse categorie dei rifiuti

##### **Fourchette verte Ticino :**

esamina l'incarto di candidatura in funzione di ogni criterio. Il laboratorio cantonale emette un preavviso per il criterio dell'igiene. Gli altri criteri vengono valutati da una dietista che può, nell'eventualità, aiutare i responsabili della struttura (chef di cucina, direttore) a riformulare i menu proposti adattandoli ai criteri Fourchette verte Senior.

## **B. Attribuzione dell'affiliazione Fourchette verte Senior**

**Lo chef di cucina che ottiene l'affiliazione Fourchette verte Senior s'impegna a :**

- continuare a rispettare i 3 criteri enunciati,
- affiggere il certificato d'affiliazione Fourchette verte Senior ben visibile nello stabile e apporre l'autocollante ufficiale Fourchette verte,
- tenere a disposizione degli ospiti e dei familiari il prospetto della lista delle strutture con il marchio

**il comitato d'attribuzione di Fourchette verte Ticino :**

- certifica l'affiliazione Fourchette verte Senior, specificando il nome dello chef di cucina della struttura. Il marchio decade in caso di cambiamento di quest'ultimo,
- tiene regolarmente una lista, ampiamente diffusa, delle strutture con il marchio o affiliate,
- fa beneficiare lo stabile delle azioni di promozione dell'operato di Fourchette verte.

## **C. Controlli**

Dopo l'affiliazione Fourchette verte Senior vengono effettuati dei controlli da Fourchette verte Ticino o dai suoi mandatari per assicurarsi che la struttura affiliata continui a rispettare i criteri stabiliti.

## **PROMOZIONE**

**Associazione Fourchette verte Ticino**

**Vicolo Antico 2, casella postale 40**

**6943 Vezia**

tel. 091/923.22.63 078/788.45.09

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

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

Fourchette verte partecipa alle campagne di promozione della salute presenziando a manifestazioni e fiere, a programmi radiofonici e televisi, concedendo interviste e rispondendo a sollecitazioni della stampa e dei media in generale, organizzando azione specifiche con lo scopo di sensibilizzare su larga scala la popolazione locale e i fruitori delle mense e dei ristoranti.

La promozione viene assicurata tramite i seguenti mezzi :

- prospetti con la lista delle strutture e dei ristoranti affiliati
- presenza sul sito internet (informazioni e lista)
- autoadesivo con il logo visibile nelle strutture e ristoranti con il marchio
- pubblicazione di recette e di articoli
- manifesti
- set da tavola
- tovaglioli
- campagne di promozione
- materiale vario

## **MODIFICHE**

Un adattamento dei criteri può venir effettuato dalla Federazione Fourchette verte Svizzera e potrebbe concernere l'insieme delle strutture con il marchio alle quali viene concesso un termine di 12 mesi per mettere in vigore le modifiche.

**Se avete domande, osservazioni o proposte , non esitate a comunicarle a :**

**Associazione Fourchette verte Ticino**

**Vicolo Antico 2, casella postale 40**

**6943 Vezia**

## **Composizione del comitato d'attribuzione**

Un rappresentante di Ingrado

Un rappresentante del dipartimento della salute pubblica

Due dietiste

Il comitato può chiedere al candidato un complemento d'informazioni o delle modifiche da apporre alle disposizioni prese prima di pronunciarsi.

## **Fourchette verte Cantone Ticino**

**Associazione Fourchette verte Ticino**

**Vicolo Antico 2, casella postale 40**

**6943 Vezia**

Tel. 091/ 923 22 63

[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 Promotioine Salute Svizzera