

Fourchette verte, tra equilibrio e gusto



Forse li avrete notati anche voi, quei piccoli loghi verde brillante che si stagliano tra le pagine dei menu di quasi 300 strutture che offrono un servizio pasti. Sono i marchi di Fourchette verte, riconoscibili per il loro disegno semplice ma eloquente di una forchetta, simbolo tangibile di un impegno verso la salute e il benessere che vanno ben oltre il semplice piacere culinario. Ne abbiamo parlato con la responsabile amministrativa di Fourchette verte Ticino (FV-TI) **Valentina Galli**.

Come definire Fourchette verte in una frase? “Siamo un’associazione impegnata da oltre 20 anni nella promozione di un’alimentazione equilibrata, con l’obiettivo di contribuire alla prevenzione di diverse patologie, tra cui disturbi cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e malattie legate all’obesità”, ci racconta **Valentina Galli**, coordinatrice di FV-TI dal 2017.

Nata nel 1994 su iniziativa dei ristoranti ginevrini e del Dipartimento della Sanità e Socialità del Canton Ginevra, l’associazione ha visto l’adesione del Ticino nel 1996. Nel 2000 è nata l’associazione Fourchette verte Ticino, sostenuta dal Dipartimento della Sanità e della Socialità, in particolare dal Servizio di Promozione e Valutazione Sanitaria dell’Ufficio del Medico Cantonale.

L’attività principale consiste nell’assegnare un marchio di qualità nutrizionale e nel verificare regolarmente il rispetto dei suoi criteri da parte delle strutture che vi aderiscono. “Il marchio è accessibile a tutta la ristorazione collettiva e privata, compresi nidi, istituti scolastici, luoghi di cura, case per anziani e mense aziendali – spiega Galli -. Oggi le strutture affiliate in Ticino sono 288”.

La procedura per ottenere il marchio richiede in media almeno un paio di mesi e include diverse fasi, quali la valutazione dei menu, incontri e ispezioni sul campo presso le strutture, nonché colloqui con il personale. Tra i compiti dell’associazione vi è anche quello di organizzare corsi di cucina equilibrata per professionisti, collaborare con enti esterni per la formazione scolastica e del personale, e offrire consulenze in ambito alimentare.

Criteri nutrizionali in evoluzione

I criteri nutrizionali di Fourchette verte sono molteplici. Di seguito riportiamo i principali: offrire quotidianamente verdura e frutta fresca e di stagione, fonti di carboidrati (di preferenza integrali) variando il più possibile, proporre alimenti proteici in



quantità moderate, proporre almeno due volte a settimana pranzi vegetariani, preferire oli ad alto valore nutrizionale, limitare grassi saturi e sale, e variare alimenti e preparazioni con metodi di cottura leggeri. “I criteri nutrizionali, in termini di frequenze e porzioni, variano, a seconda della fascia d’età e al numero di pasti serviti (solo un pasto principale oppure tutti i pasti; colazione, pranzo e cena)”, specifica la coordinatrice. Per questo motivo Fourchette verte propone delle declinazioni del marchio specifiche per ciascuna categoria di età (bambini piccoli, 1-4 anni; junior, 4-20 anni; adulti e senior) e per il numero di pasti serviti (pranzo; pranzo + spuntini; tutti i pasti della giornata).

“Le nostre valutazioni si basano sui principi fondamentali della piramide alimentare svizzera, un punto di riferimento consolidato per una dieta equilibrata e salutare. Con l’aggiornamento previsto per il prossimo settembre, siamo in attesa di comprendere le modifiche apportate”. È importante sottolineare che i criteri nu-

trizionali dell’associazione “sono pensati per la popolazione in buono stato di salute. Non rientrano in questi criteri coloro che hanno specifiche esigenze dietetiche a causa di condizioni come per esempio, diabete, problemi renali, ecc”.

Il nuovo nato: AMATERRA

Alcuni criteri del marchio riguardano la sostenibilità e l’ambiente: dal rispetto delle norme igieniche a vari livelli fino alla corretta suddivisione dei rifiuti per il rispetto dell’ambiente. “La sensibilità verso questi temi è fortunatamente aumentata molto negli ultimi anni – commenta la nostra interlocutrice -. Per le strutture che desiderano mostrare il loro impegno per una ristorazione sostenibile è stato creato il marchio AMATERRA, un profilo aggiuntivo del marchio Fourchette verte che garantisce il rispetto da parte della struttura sia dei criteri per una dieta equilibrata sia dei principi di uno sviluppo sostenibile”.

Chi decide di aderire ad AMATERRA, 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. Non è mai troppo presto, insomma, per iniziare una sensibilizzazione alla cultura della tavola.