

## #ANZIANI IN FORMA

| a cura di Pro Senectute |

# Piatto equilibrato piatto «griffato»

Chi non conosce le tre strisce parallele sulle tute e scarpe sportive, la sigla D&G sulle stanghette degli occhiali da sole o il cocodrillo in rilievo di certe magliette polo? Insomma, senza la «griffe», oggi quasi d'obbligo, un prodotto è un po' orfano. Anche ristoranti, mense scolastiche e aziendali, cucine di case per anziani e scuole dell'infanzia si fregiano della «Fourchette verte» (FV), sempre che, adempiendo ai requisiti posti, abbiano ottenuto la certificazione.



**I**l marchio di qualità FV, un piatto con una forchetta verde, si va diffondendo in Ticino e in numerosi Cantoni svizzeri. L'iniziativa è in linea sia con l'accresciuta necessità di mangiare sano e comunque appetitoso, sia con esigenze di salute, prevenzione e anche ambientali. Numerosi enti statali e parastatali quali il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria del Cantone, Promozione salute Svizzera, la Società svizzera di nutrizione, l'Acsi e Pro Senectute attribuiscono molta importanza a una sana alimentazione, corredata da un'altrettanto benefica dose di movimento quotidiano. Tuttavia non è evidente saper cucinare pasti equilibrati, privilegiando prodotti di stagione, di qualità, a prezzi accessibili e magari a chilometro zero. Le informazioni non mancano, sia stampate sia in Internet, ma districarsi tra teorie alimentari e correnti di pensiero (l'avvento della cucina vegana per esempio), necessità nutrizionali (diete per malattie quali il diabete o la celiachia), senza dimenticare le sempre più frequenti

intolleranze alimentari, non è affatto semplice. Ci permettiamo perciò di accennare agli opuscoli di Fourchette verte per le diverse generazioni, dai bambini agli anziani (scaricabili dal sito [www.fvticino.ch](http://www.fvticino.ch)) e al ricettario «Il piatto equilibrato» con proposte spiegate passo per passo, accessibili anche a chi ha poca pratica in cucina (edito dal Dss in collaborazione con Promozione salute svizzera e Acsi).

### Alcuni consigli pratici

Volendo mangiare sano non si pensa soltanto al consumo adeguato di frutta e verdura, ma occorre rispettare anche altri principi: per esempio sale e zucchero in dosi moderate, una proporzione equilibrata tra carboidrati, frutta e verdura, proteine, quantità di alimenti in funzione dell'età della persona e del suo dispendio fisico. E mai dimenticare di bere: ogni giorno almeno un litro d'acqua (in Ticino quella del rubinetto è buona!) o tisane non zuccherate o aromatizzate alla frutta. Attenzione: i succhi di frutta 100% non sono

bevande, bensì alimenti e fanno parte del gruppo frutta & verdura, mentre le bevande zuccherate - vere e proprie bombe caloriche - sono una delle principali cause di sovrappeso. Un bel minestrone estivo o una ricca insalata mista rispettano certamente tutti i principi sopra esposti. La Mensa di Besso, gestita da Pro Senectute, è certificata «Fourchette verte». Anche i pasti a domicilio che serve nella sua zona di riferimento lo sono. Le altre cucine di produzione a Lugano, cioè quelle di Trevano (Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici), di Paradiso (Casa anziani Residenza Paradiso) e di Viganello (Casa anziani La Meridiana) seguono pure le indicazioni FV. Per i pasti in Atmosfera protettiva, da riscaldare, prodotti per tutti i servizi pasti e consegnati all'utenza di tutto il Cantone per la domenica, i giorni festivi infrasettimanali o per la sera o in zone discoste dai centri di distribuzione, la Fondazione ha chiesto e ottenuto la verifica ai sensi di «Fourchette verte». Informazioni sui pasti a domicilio nel Luganese telefonando allo 091 917 12 12 o scrivendo a [info@prosenectute.org](mailto:info@prosenectute.org).