

#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.



Il 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) 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.