



## Lista delle pietanze grasse

Le pietanze grasse sono alimenti o preparazioni culinarie ricche in materie grasse (M.G.). **Questi alimenti contengono più del 10% di M.G.** Il contenuto di grassi di alcune pietanze può variare a seconda della ricetta.

Fourchette verde mira a promuovere un'alimentazione meno grassa rispetto alle abitudini alimentari che si riscontrano generalmente nella popolazione svizzera. In questo ambito è consigliato limitare la frequenza delle pietanze grasse nei menu.

*Gli alimenti accompagnati da \* non sono **considerati come pietanze grasse se contengono meno del 10% MG allo stato crudo e se sono cotte al forno.***

*Ciò nonostante, questi alimenti contengono grassi sfavorevoli alla salute.*

### CARNE E POLLAME

- preparazioni con panna
- cotoletta di maiale
- costole e costine di maiale e di agnello
- collo di maiale
- spalla di agnello
- scaloppina impanata \*
- cordon bleu \*
- nuggets \*
- lingua di manzo, vitello, maiale
- pancetta arrotolata
- macinata industriale

### INSACCATI

- tutte le salsiccie: di vitello, wienerli, lionese, da arrostire, merguez, luganiga, luganighetta
- salumeria: cervelas, mortadella, salame, lardo, prosciutto di parma, crudo coppa, ecc.
- terrine e pate
- parfait e paté vegetariano

### PREPARAZIONI, PIETANZE ACCOMPAGNATE DA...

- maionese (insalata russa, insalata di sedano)
- salsa alla panna, salsa tartare, salsa hollandaise, burro café de Paris, ecc.

### PESCE

- tutti fritti
- pesce alla mugnaia
- gratin di pesce alla panna
- bastoncini di pesce impanati \*

- nuggets di pesce \*
- beignet di pesce
- pesce impanato alla provenzale
- pesce bordelaise \*

### **CASI PARTICOLARI:**

#### ***Non sono pietanze grasse***

- *gigot d'agnello*
- *carne secca*
- *prosciutto cotto o da cuocere*

### **PIETANZE A BASE DI FORMAGGIO**

- raclette, fondue
- tomme impanata

### **VERDURE COTTE E IN INSALATA**

- gratin di verdure alla panna
- spinaci, porri alla panna

### **FARINACEI**

- patate fritte
- patate saltate
- patate croquettes \*
- rösties \*
- gratin di patate alla panna
- gratin di pasta alla panna
- risotto alla panna....

### **ALTRO**

- scaloppina impanata o nuggets vegetali \*
- beignet di tofu, tofu impanato
- Cornatur impanato
- involtini di primavera fritti
- pietanze a base di pasta sfoglia, brisée o sablée, salata e dolce
- sfogliatine alla carne, alle verdure, al formaggio ecc.
- vol-au-vent
- cornetti al prosciutto
- torta o ramequin al formaggio, torta di verdure, quiche lorraine

Riferimenti : tabella di composizione nutrizionale Svizzera, Società Svizzera di Nutrizione 2004

Tabella dei valori nutrizionali della carne e dei prodotti a base di carne. Carne Svizzera, 2006

Siti internet di produttori relativi alla composizione nutrizionale degli alimenti, settembre 2006

“Commission des projets” di Fourchette verte Svizzera, ottobre 2006.

### ***CASI PARTICOLARI :***

#### **Non sono pietanze grasse**

- tortellini
- ravioli
- pasta della pizza

### **DESSERTS**

- cake
- torte alla crème: foresta nera, mille-foglie, ecc.
- torta di frutta
- rotolo di alla frutta
- strudel
- beignets di frutta
- frutta con la panna
- tiramisù
- berliner
- cannoncini
- meringhe alla panna
- biscotti, maddalene
- brioches
- gaufres
- mousse industriale a base di panna
- bavarese alla panna
- cioccolato
- moretti

### ***CASI PARTICOLARI :***

#### **Non sono pietanze grasse**

- biscotti al cucchiaio
- barchette di frutta a dipendenza delle marche
- creme casalinghe (cioccolato, caramel..)
- tortine alla frutta con fondo di pan di Spagna
- sorbetti
- leckerli, pan di spezie
- meringhe