

Newsletter "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

N°12 – Maggio 2013

Dodicesimo numero della newsletter nell'ambito del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (4 numeri all'anno). Il progetto è promosso dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e dal Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del medico cantonale, e fa parte del Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano", sostenuto da Promozione Salute Svizzera. Maggiori informazioni si possono trovare sul sito www.ti.ch/movimentoegusto

La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione "Newsletter"

MITI E PRECONCETTI ... Il microonde consente di preparare pasti sani?

Sì, nel forno a microonde possono essere preparati tutti gli alimenti che compongono un piatto equilibrato, ossia verdura e frutta, farinacei e alimenti ricchi in proteine (cfr. Newsletter N°7 di febbraio 2012). Un uso corretto del microonde consente di velocizzare la preparazione dei pasti (es. scongelare le verdure, il pane, ecc.) o riscaldare cibi preparati in precedenza (es. passato di verdura, polpette, ecc.). Se il microonde è utilizzato in modo corretto, gli alimenti riscaldati con questo elettrodomestico non trattengono le microonde e le radiazioni prodotte dall'apparecchio. Secondo le conoscenze attuali, l'uso del microonde non costituisce un pericolo per la salute. Consigli sull'uso del microonde e maggiori dettagli sul tema sono consultabili sul sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica:

<http://www.bag.admin.ch/themen/strahlung/00053/00673/03752/index.html?lang=it>

RICETTA primaverile ... Cuscus goloso

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 30 minuti)
250 g di cuscus (a cottura rapida) 2.5 dl di acqua bollente	Mettete il cuscus in una ciotola e versateci sopra l'acqua bollente. Lasciate riposare per 5 minuti. Se in seguito il cuscus fosse troppo duro, potete aggiungere altra acqua bollente.
3 manciate di piselli (freschi, surgelati o eventualmente anche in scatola)	Cuocete i piselli freschi o surgelati al vapore o in acqua bollente per 5 minuti (per i piselli in scatola non è necessario).
400 g di sminuzzato di pollo o tacchino 2 cucchiaini di olio d'oliva Succo di ½ lime (o limone) 1 cucchiaino di origano secco 1 pizzico di peperoncino in polvere (facoltativo)	Mettete in un piatto lo sminuzzato di pollo o tacchino e versateci sopra l'olio d'oliva, il succo di lime (o di limone), l'origano e se lo desiderate il peperoncino. Mescolate bene e lasciate riposare qualche minuto.
1 cipollotto 1 peperone ¼ di peperoncino fresco (facoltativo)	Lavate le verdure e tritatele finemente.
40 g di feta	Tagliate la feta a piccoli cubetti.
	Scaldate una padella antiaderente e aggiungete lo sminuzzato di pollo o tacchino marinato. Cuocetelo fino a quando è dorato in superficie e cotto all'interno (tagliate un pezzetto a metà per verificare la cottura, non deve essere rosa).
	Aggiungete al pollo o tacchino il cuscus, i piselli, le verdure tritate e la feta a cubetti. Scaldate il tutto per un paio di minuti e servite (può anche essere assaporato tiepido o freddo).



Per avere un piatto equilibrato, accompagnate il couscous con un'insalata mista o un pinzimonio di verdure.

Alternativa vegetariana: sostituite il pollo o tacchino aumentando la quantità di feta a 200 g e condite il couscous con succo di lime, origano e, per chi lo desidera, peperoncino.

VOGLIA DI MOVIMENTO ... "Monte San Giorgio" e "I fortini di Camorino"

Sottoceneri – Monte San Giorgio

Il percorso parte nei pressi della chiesa di Meride e, seguendo i cartelli segnaletici, continua prima su una strada a ciottoli e poi su un sentiero nel bosco fino ad arrivare alla località di Cassina. Da qui si prosegue la salita fino a raggiungere la vetta del Monte San Giorgio dalla quale si ha una splendida vista panoramica sul Luganese e sul Mendrisiotto. Per il ritorno, si ridiscende fino a Cassina e a quel punto si può scegliere se rifare lo stesso percorso dell'andata oppure andare verso destra in direzione della Val Porina e di Crocefisso. Seguendo questa seconda opzione, una volta arrivati a Crocefisso, bisogna attraversare la strada asfaltata e seguire il sentiero che ridiscende fino a Meride (ultimo tratto su strada asfaltata). La durata del percorso varia tra le 2 e le 3 ore a dipendenza dell'andatura.

Maggiori informazioni: http://www.rifugi-bivacchi.com/gitediconfine/schede/Canton_Ticino/Monte_San_Giorgio/Monte_San_Giorgio.html#

NB: per raggiungere la vetta del Monte San Giorgio sono possibili diversi altri sentieri che partono da varie località. Maggiori informazioni su www.mendrisiottoturismo.ch

Sopraceneri – I fortini di Camorino

La passeggiata parte da Camorino (all'inizio di via "In Muntagna") dove si trovano i primi cartelli segnaletici e esplicativi che vi guideranno lungo tutto il percorso (prima su strada carrozzabile e poi su sentiero). Questo itinerario didattico permette di ammirare cinque torri cilindriche costruite nel 1853, chiamate *i fortini della fame*, che fanno parte di una linea difensiva a sud di Bellinzona. Oltre a queste opere, il sentiero attraversa svariati vigneti, tratti di bosco e punti panoramici. La passeggiata è adatta a tutta la famiglia e ha una durata di circa 1.5 - 2 ore.

Maggiori informazioni: <http://www.ticino.ch/it/commons/details/Fortini-della-fame/2795.html>
Cartina con percorso: <http://www.ticino.ch/pictures/Fortini.pdf>

MEMO ... Frutta e verdura di stagione e del territorio: più gustosa ed economica

Frutta e verdura permettono di mantenerci in forma ecco perché ogni giorno si raccomanda di mangiarne 5 porzioni (cfr. Newsletter N°2 di novembre 2010). Come scegliere quale consumare? La primavera è ormai iniziata e le varietà di frutta e verdura prodotte in Ticino e in Svizzera aumentano. Scegliere frutta e verdura del territorio e di stagione permette di avere prodotti freschi, con un sapore migliore e che costano meno. I prodotti che vengono da lontano devono trascorrere molto tempo in viaggio. Per questo motivo sono raccolti prima della loro completa maturazione e hanno un impatto ambientale maggiore. In www.5algiorno.ch (sezione "Servizio") è possibile scaricare la tabella delle stagioni di frutta e verdura.

PER APPROFONDIRE...

Bike to work - Al lavoro in bici (www.biketowork.ch) è un'azione che si rivolge a tutte le aziende svizzere che vuole promuovere l'utilizzo della bicicletta per il percorso casa-lavoro. L'azione si svolge dal 1 al 30 giugno, la partecipazione può essere sia individuale che a squadre, tutti gli iscritti hanno l'opportunità di vincere dei premi. Sul sito, sezione "Azione", ci sono tutte le informazioni necessarie sul regolamento e l'iscrizione. Utilizzare il tempo degli spostamenti casa-lavoro per praticare attività fisica è un'idea semplice, divertente ed ecologica per mantenersi in forma.

CONTATTI

Per qualsiasi domanda o informazione potete contattare:

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)

Via Orico 5

6501 BELLINZONA

Tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch

url breve www.ti.ch/movimentoegusto



Repubblica e Cantone
Ticino



Promozione Salute
Svizzera

Se non volete più ricevere questa newsletter, inviate una mail a dss-movimentoegusto@ti.ch Oggetto: Stop newsletter

Se volete iscrivervi a questa newsletter, potete inviare una mail a dss-movimentoegusto@ti.ch Oggetto: Iscrizione newsletter