



Movimento e gusto ...con l'equilibrio giusto!

Newsletter n° 22, novembre 2015

Newsletter redatta nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" (4 numeri all'anno). Il Programma è gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale e co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione "Newsletter".

Da sapere - Come classificare le leguminose a livello nutrizionale?

Fanno parte della famiglia delle leguminose le lenticchie, i ceci, tutte le varietà di fagioli, le fave, ecc. Nella [piramide alimentare svizzera](#), le leguminose sono classificate nel gruppo dei farinacei, infatti, come i cereali e le patate, sono ricche in carboidrati. Le leguminose hanno però anche un alto contenuto in proteine. Questo significa che, ad esempio, se in un pasto si combinano le leguminose con i cereali (es. pasta e ceci, riso e fagioli, ecc.), si raggiunge lo stesso valore di proteine di una porzione di carne. Le leguminose hanno la reputazione di necessitare una lunga preparazione, in realtà alcune varietà, come le lenticchie rosse, si cuociono in 10 minuti senza prima doverle mettere in ammollo. Inoltre, in commercio sono in vendita le leguminose già cotte (attenzione a scegliere quelle senza altri ingredienti aggiunti come salse, pancetta, ecc.).



Ricetta autunnale - Pasta e fagioli veloce

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 35 minuti)
1 litro di brodo	Preparate il brodo con 1 litro d'acqua bollente e 1-2 dadi vegetali.
400 g di fagioli in scatola <i>[per chi volesse 170 g di fagioli secchi]</i>	Scolate i fagioli e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente. Frullate circa 1/3 dei fagioli con alcuni cucchiai di brodo preparato in precedenza fino a ottenere una purea. <i>[Mettete i fagioli secchi in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore. In seguito scolateli e cuoceteli in abbondante acqua per circa 1 ora]</i>
1 cipolla 1 carota 1 rametto di rosmarino (fresco o secco)	Pelate la carota e la cipolla, poi tritatele insieme al rosmarino.
2 cucchiai di olio d'oliva ev. 1 spicchio d'aglio 250 g di passata di pomodoro	Scaldate l'olio in un'ampia pentola e fate rosolare dolcemente la carota, la cipolla e il rosmarino con uno spicchio d'aglio. Aggiungete il brodo, i fagioli interi, la purea di fagioli e la passata di pomodoro. Mescolate il tutto e portate a ebollizione.
250 g di pasta corta (es. penne) ev. sale e pepe	Aggiungete la pasta e cuocete fino a quando sarà cotta. Assaggiare, regolate di sale e pepe e servite.
	Per avere un piatto equilibrato accompagnate la pasta e fagioli con un'insalata mista e/o un frutto come dessert.

Voglia di movimento

Sottoceneri - Cademario - Arosio

Il percorso parte da Cademario (fermata autopostale Lisone - Cademario). Seguendo i cartelli segnaletici, s'imbocca una strada forestale che porta fino all'Alpe Agra, area naturalistica molto bella in cui si possono ammirare due splendidi stagni (area protetta). La passeggiata continua su strada sterrata e attraversa principalmente boschi. L'ultimo pezzo, su strada asfaltata, permette invece di raggiungere Arosio. La passeggiata dura circa 1 ora, è di facile percorrenza e adatta a tutta la famiglia. Per chi volesse rientrare a Cademario con un altro percorso, ci sono altri due sentieri che collegano Arosio a Cademario, ad esempio il sentiero dei filosofi (indicazioni sui cartelli segnaletici).

Maggiori informazioni sulla zona: www.wanderland.ch

Sopraceneri - Sentiero panoramico al Monte Verità (Ascona)

La passeggiata parte dal parco Parsifal (Monte Verità, Ascona) dove sono disponibili diversi parcheggi. Una stradina asfaltata pedonale sale nel bosco fino a costeggiare la collina da cui si ha una splendida vista sul Lago Maggiore, Ascona e le isole di Brissago. Alla fine del percorso si incontra la strada carrozzabile che porta a Ronco s/Ascona e bisogna quindi tornare indietro. La passeggiata ha un tempo di percorrenza di circa 1 ora. Nella zona, sono però disponibili altri percorsi e sentieri nel bosco, nonché un

percorso vita. Al parco Parsifal è inoltre appena stato rinnovato un parco giochi per bambini e c'è a disposizione anche un grande prato.

Maggiori informazioni sulla zona: www.ascona-locarno.com

Memo - Calendario dell'avvento in movimento

Il periodo dell'avvento è alle porte, perché non dedicarlo al movimento? Sul sito del progetto [Scuola in movimento](#), promosso dall'Ufficio federale dello sport, è possibile scaricare gratuitamente un [calendario dell'avvento](#) per promuovere il movimento a scuola e in classe con semplici attività. È possibile scaricare una [versione "vuota"](#) del calendario per il quale si possono inventare giochi e esercizi, adattandolo così alle proprie esigenze e, ad esempio, ottenere una versione per la famiglia. Ricordatevi: i bambini e adolescenti dovrebbero muoversi almeno 1 ora al giorno (cfr. [newsletter 4](#)).



Per approfondire

[Ticino Sentieri](#) è un'associazione per la promozione dell'escursionismo pedestre. Questa associazione gestisce anche un sito (www.ti-sentieri.ch) che permette di visualizzare la rete di tutti i sentieri in Ticino e pianificare online la propria passeggiata. Nella sezione "Itinerari" sono dettagliate le istruzioni per l'utilizzo del programma. Una volta selezionato il proprio percorso, si può cliccare su "Crea profilo itinerario" per avere informazioni sul tempo di percorrenza e sul dislivello del percorso scelto.



Promozione Salute
Svizzera



Vorrei [iscrivermi](#) a questa newsletter.

Non voglio più ricevere questa newsletter, vi prego quindi di [disiscrivermi](#).

Programma d'azione cantonale
"Peso Corporeo Sano"
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5
6501 Bellinzona
dss-movimentoegusto@ti.ch
www.ti.ch/movimentoegusto

