

## Quel ghiaccio aggiunto in cocktail e bibite...

Passato questo brutto periodo si cercherà di rientrare nella normalità. Ciò significa che gradualmente rivedremo i nostri amici e ci troveremo al bar a bere qualcosa insieme. La stagione calda inviterà a rinfrescare le bibite... ma com'è il ghiaccio aggiunto?

**A** giudicare da quanto emerso dalla campagna sul ghiaccio dello scorso anno del Laboratorio cantonale, non vi è molto da stare allegri, sebbene i dati 2019 registrino una tendenza positiva rispetto agli anni precedenti. Durante l'ultima campagna sono stati prelevati 48 campioni di ghiaccio presso 45 attività distribuite sul territorio del cantone: 9 di questi (pari al 19%, quasi uno su 5) sono risultati non conformi alle indicazioni dell'OPPD (Ordinanza federale sull'acqua potabile e sull'acqua per piscine e docce accessibili al pubblico). Negli anni precedenti la percentuale di non conformità era addirittura superiore al 30%.

Va rilevato che il ghiaccio ha molteplici utilizzi: oltre alla preparazione di cocktail e al raffreddamento delle bevande, viene impiegato anche per la produzione di salsicce o per la conservazione di derrate facilmente deperibili (come ad esempio i prodotti ittici). Una scarsa pulizia della macchina del ghiaccio e una manipolazione non corretta dello stesso, possono favorire una contaminazione batterica. Dei 9 campioni risultati non conformi, in 6 sono stati trovati batteri di origine fecale (E. coli e/o Enterococchi) e in 4 campioni è stata rilevata la presenza di *Pseudomonas aeruginosa* che è indice di una scarsa igiene di produzione e/o conservazione del ghiaccio.

Il Laboratorio indica le regole fondamentali per la fabbricazione e manipolazione del ghiaccio. Come consumatori, prestate attenzione a quel ghiaccio nella bibita (potete anche chiedere di non metterlo) o su cui si trova il pesce che acquistiamo!



## Piatto equilibrato? Ora so cosa fare

Vuoi seguire un'alimentazione equilibrata ma non sai come fare? Il nuovo ricettario goloso e interattivo del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) potrebbe aiutarti. È un ricettario innovativo e interattivo con cui comporre pasti equilibrati coinvolgendo anche i bambini.

È possibile ritirare una o più copie del ricettario (fr. 20.-) presso:

- Segretariato ACSI
- Per invii postali spese di spedizione (fr. 7.-)
- Sportello FTIA (stazione FFS Giubiasco)
- ordinazioni: [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)



## Osservatorio delle proteine

### Quale pasta scegliere?

La menzione "ricco" o "arricchito" di proteine è in voga. Si tratta di un argomento legato alla salute o è solo un modo per distinguersi dalla concorrenza e giustificare un prezzo più elevato? In base alle norme giuridiche, una fonte di proteine deve fornire almeno il 12% dell'energia sotto questa forma e un prodotto che è indicato come "ricco di proteine" ne deve fornire almeno il 20%.



**+ PROTEINE**

**FUSILLI DI LENTICCHIE ROSSE**

Contenuto di proteine  
**25g/100g**

Origine delle proteine  
**Lenticchie rosse**

Prezzo  
**fr. 1.58/100g**

**FUSILLI DI GRANO DURO**

Contenuto di proteine  
**12,5g/100g**

Origine delle proteine  
**Grano duro**

Prezzo  
**fr. 0.44/100g**

**STANDARD**



La maggior parte delle paste alle leguminose rientra nelle rare derrate composte da un solo ingrediente: farina di fagioli, piselli, soja o, come nel nostro caso, lenticchie. Una variante interessante, sebbene costosa, per chi deve evitare il glutine o per coloro che apprezzano il sapore e la consistenza di questi tipi di pasta. È adatta anche per i vegani che però, per avere un pasto con una quantità completa di proteine, devono aggiungere un cereale, come orzo o quinoa. In generale il contenuto di proteine della pasta ai legumi varia da 18 a 45g/100g (nel caso indicato qui sopra sono 25g/100g). Con il suo contenuto di proteine pari a circa 12,5g/100g la pasta classica ne vanta comunque una quantità di per sé onorevole, a maggior ragione se poi nel piatto si aggiunge un po' di formaggio grattugiato. Per i vegani, una pasta normale con aggiunta di leguminose cotte costituisce una versione simile a quanto indicato sopra, ma più economica.