



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## SAPORI & EQUILIBRIO

### **SAPORI & EQUILIBRIO**

#### **La salute à la carte**

Il benessere dei nostri pazienti e dei loro visitatori è al centro di tutte le nostre attenzioni. Swiss Medical Network vi invita a scoprire l'impronta culinaria SAPORI & EQUILIBRIO. Una cucina leggera, sana, raffinata ed equilibrata.

#### **DEFINIZIONE**

SAPORI & EQUILIBRIO è l'impronta culinaria del nostro gruppo. Mette in evidenza una cucina equilibrata e saporita, composta d'ingredienti di stagione con una provenienza preferibilmente locale. Offrendo un interesse culinario e benefico per la salute, le pietanze hanno un tenore di grassi superflui molto contenuto e la loro combinazione è stata oggetto di approfondite ricerche. La presentazione deve essere moderna, curata, incentrata sul prodotto. Questa filosofia invita anche a rivisitare i grandi classici della cucina sostituendo prodotti troppo ricchi con alternative più sane ed equilibrate.

#### **DIETETICA**

La dietetica ha un'enorme importanza per le nostre cliniche e i nostri pazienti. La sua implicazione in SAPORI & EQUILIBRIO è centrale: non cerca assolutamente di associare la nostra impronta culinaria a un regime. L'obiettivo è di promuovere una buona igiene alimentare.

#### **Porzioni raccomandate**

Le quantità delle fonti di proteine, farinacei e legumi, variano a dipendenza dei bisogni di ogni individuo. Servite nei nostri ristoranti, con una cucina di alta gamma, le porzioni più contenute sono ragionevoli se si desidera salvaguardare nella presentazione un'estetica adeguata. Anche il cliente ritroverà un equilibrio generale nella scelta di un menu (entrata e primo).

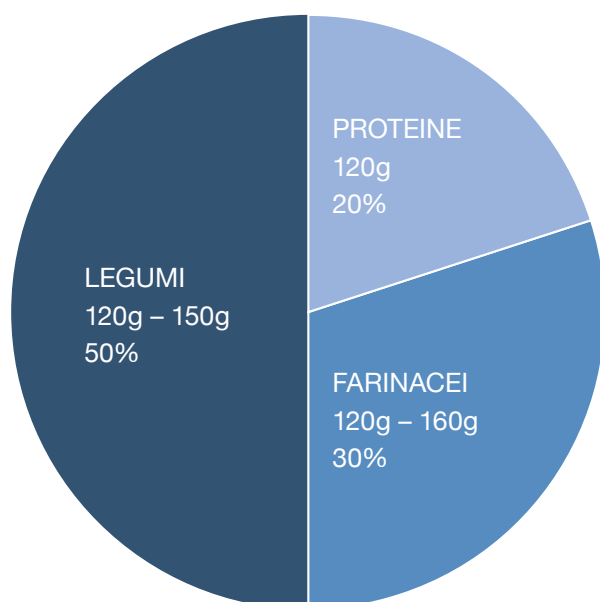


SWISS MEDICAL  
NETWORK

## Porzioni raccomandate\*: Piatto principale – da 400 a 500g

Gruppi di alimenti	Porzioni SAPORI & EQUILIBRIO
Fonte di proteine <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollame, carne, pesce</li><li>• Tofu, Quorn, Seitan (peso a crudo)</li><li>• Formaggi a pasta dura, molle</li><li>• Ricotta, cottage cheese</li></ul>	120g <ul style="list-style-type: none"><li>• 100g – 120g</li><li>• 100g – 120g</li><li>• 60g – 80g</li><li>• 150g – 200g</li></ul>
Farinacei (cotti) <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta</li><li>• Riso</li><li>• Patate</li><li>• Leguminose (peso a secco)</li><li>• Pane</li><li>• Biscotti (fette biscottate), cracker di grano com-pleto, fiocchi di cereali, farina, mais, altri cereali (peso a secco)</li></ul>	120g – 160g <ul style="list-style-type: none"><li>• 130g – 230g</li><li>• 120g – 180g</li><li>• 180g – 300g</li><li>• 60g – 100g</li><li>• 100g</li><li>• 45g – 75g</li></ul>
Legumi	120g – 150g

## Visualizzazione dei volumi di un piatto equilibrato





SWISS MEDICAL  
NETWORK

## METODI DI COTTURA

Sono privilegiati i metodi di cottura che richiedono poche materie grasse. Di seguito una tabella di esempi di cottura.

Metodi di cottura	Vantaggi
Sottovuoto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salvaguardia delle vitamine</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li><li>• Cottura omogenea</li><li>• Conservazione degli alimenti maggiore</li></ul>
Bassa temperatura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salvaguardia delle vitamine</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li><li>• Cottura omogenea</li><li>• Conservazione degli alimenti maggiore</li></ul>
Al forno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse o di liquidi</li></ul>
Grigliare, arrostitire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poca aggiunta di materie grasse</li><li>• Gustoso</li></ul>
Vapore	<ul style="list-style-type: none"><li>• Limita la perdita di nutrienti nell'acqua</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li></ul>
Cottura in camicia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conservazione delle vitamine se cottura di breve durata</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li><li>• Riutilizzo del brodo per zuppe o minestre</li></ul>
Essiccazione	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conservazione delle vitamine</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li></ul>
Cottura a fuoco lento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conservazione delle vitamine se cottura di breve durata</li><li>• Nessuna formazione di composti dannosi per la salute</li><li>• Richiede poca e nessuna aggiunta di materie grasse</li></ul>



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## UTILIZZO DELLE MATERIE GRASSE

### Esempi di utilizzo

### Materie grasse

Per un utilizzo a freddo

- Per le salse per l'insalata
- Per affinare il gusto dei legumi o delle paste

- Olio di colza (spremuta a freddo o raffinato)
- Olio d'oliva (vergine o raffinato)
- Olio di noci, olio di lino, olio di germi di grano, olio di soia

Per la cottura a temperatura moderata

- Per cuocere in umido
- Per cuocere al vapore
- Per cuocere a fuoco lento

- Olio di colza (raffinato)
- Olio d'oliva (raffinato)
- Olio di colza HOLL \*
- Olio di girasoli HO \*\*

Per la cottura a temperatura elevata

- Per arrostitire
- Per friggere

- Olio di colza HOLL \*
- Olio di girasoli HO \*\*

Per la pasticceria

- Per le torte
- Impasto per torte o la pizza

- Burro
- Olio di colza (raffinato)
- Olio d'oliva (raffinato)
- Olio di colza HOLL \*\*
- Olio di girasoli HO \*

Tartine

- Burro



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## PRODOTTI SAPORI & EQUILIBRIO

SAPORI & EQUILIBRIO mette in primo piano i prodotti sani, locali e da una produzione che risponde ai criteri di sviluppo durevole. L'impiego di sostituti è pure primordiale per evitare certi prodotti, per esempio troppo grassi. Rivisitare piatti dei diversi territori svizzeri attraverso nuove tecniche culinarie consente di conservare l'identità delle nostre cliniche come pure i valori di Swiss Medical Network.

### Prodotti raccomandati

---

Frutta e legumi svizzeri di stagione

- Vedi il sito web: [www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons](http://www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons)
  - Durante la bassa stagione (inverno) si può utilizzare frutta esotica per variare l'offerta.
- 

Pesci svizzeri e di stagione

- Jungfischermeisterschaft
  - Eco-blog
  - Visinfo
- 

Pesce di mare certificati con il marchio della pesca sostenibile

- MSC – Pesce selvatico sostenibile: [www.msc.org/fr](http://www.msc.org/fr)
  - Bruxelles Environnement – Guide des poissons durables
  - ASC – Elevage responsable: [www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org)
  - Sviluppo durevole – SAVIVA: [www.saviva.ch/f/A-notre-sujet/Developpement-durable/Labels/La-peche-durable](http://www.saviva.ch/f/A-notre-sujet/Developpement-durable/Labels/La-peche-durable)
- 

Tagli di carne magri

- Privilegiare i tagli con al massimo il 10 – 12% di materia grassa. Da scegliere preferibilmente dei tagli magri di 1° e 2° categoria.
  - Evitare i fondi o i brodi industriali, poiché troppo grassi e troppo salati.
- 

Dei fondi di cottura fatti in casa

- Evitare i fondi o i brodi industriali, poiché troppo grassi e troppo salati.
  - Soltanto i prodotti industriali di alta qualità, senza glutine e senza lattosio sono ammessi.
- 

Formaggi con un tasso di materie grasse moderato.

- Ricotta, camembert, feta, mozzarella, caprino fresco, formaggio bianco, séré, quark
  - Il formaggio è usato moderatamente
- 

Cereali, paste, paste e riso integrali

- Farro, bulgur, avena, grano saraceno, orzo perlato, riso, miglio, segale, grano duro, mais, orzo comune
  - Privilegiare i cereali integrali
- 

I diversi latti senza lattosio

- Soia, mandorla, riso, cocco, ecc.
- 

Farine

- Farine integrali, farina di riso, ecc.
-



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## Prodotti da evitare

Il burro per la cottura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grassi saturi</li></ul>
La margarina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ricca di acidi grassi trans</li></ul>
Olio o grasso di cocco	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ricco di acidi grassi saturi</li></ul>
I tagli di carne grassa	
I prodotti lattieri grassi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte intero, crema di Gruyère, mascarpone</li></ul>
La salumeria	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paté, salsicce, salame, rillette, chorizo, mor-tadella, cervelat, insaccati, ecc.</li></ul>
I prodotti industriali di bassa qualità	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondi di carne, brodi in scatola, ecc.</li></ul>
La frutta e i legumi fuori stagione	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es: Fragole in gennaio</li></ul>

## SOSTITUTI

La ricerca e l'utilizzo di prodotti sostitutivi è importante nel concetto di SAPORI & EQUILIBRIO poiché consente di offrire una cucina più leggera e sana ed evitare certi prodotti che possono provocare allergie o intolleranze ai nostri pazienti e clienti. Di seguito, alcuni esempi di prodotti sostitutivi:

### Sostituti

Burro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cottura: utilizzare oli</li><li>• Per assemblare una salsa: utilizzare Pacojet</li><li>• Pasticceria: utilizzare oli</li></ul>
Montare le uova a neve	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acqua di ceci</li></ul>
Uova	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grani di lino, semi di chia</li><li>• Aceto o limone + latte di soia</li><li>• Fecola di mais, patate, tapioca, arrow-root</li></ul>
Giallo d'uovo (pasticceria)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Purea di oleaginosi (mandorle, acajou, spagnolette, nocciole)</li></ul>
Gelatina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agar-agar, agente gelificante iota</li></ul>
Olio nelle vinaigrette	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brodo di legume o di frutti</li></ul>
Roux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Addensante in cucina, Dawa (amido di patate)</li></ul>
Zucchero	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siroppo d'agave, fiori di cocco, concentrato di pera, purea di mele</li></ul>
Mascarpone	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tofu fermo</li></ul>
Legante	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tofu setoso</li></ul>